



¿Cómo mantener una actitud POSITIVA?

01

Lo único que existe es el presente. Centrarse en lo que ocurrió o en lo que pueda ocurrir, te impide ver con claridad la solución a tus preocupaciones.



02

Centra tu atención en pensamientos que te ayuden a solucionar las situaciones y a mantener la calma, no te dejes llevar por pensamientos negativos o de culpabilidad.



03

Mantén la calma ante una situación de presión. Te permitirá ver con más claridad, organizarte y priorizar.



04

Ante las dificultades demuéstrate que eres capaz de finalizar lo que te propones. Además recordarlo, te ayudará a enfrentarte a nuevos retos futuros.



05

Afrontar las situaciones aumentará tu aprendizaje, tu percepción de autoeficacia y tu autoestima, no las evites o postergues.



06

Agradece todo lo que la vida te brinda, así centrarás tu atención en cosas positivas, lo que fomentará pensamientos positivos.



07

A veces los errores son inevitables, piensa que son aprendizajes para actuar en futuras ocasiones de la manera correcta y no te desalientes.



08

Cuando estamos ante un conflicto trata no repetir "viejos patrones" que resultaron fallidos. Toma distancia antes de reaccionar y, si es necesario, consulta con alguna persona de confianza.



09

Ante un acontecimiento céntrate en lo que puedes hacer para mejorar la situación y no te autocompadezcas o lo magnifiques.



10

Perseguir la perfección puede hacerte error. Presta atención para darte cuenta de dónde está la frontera entre lo "bueno" y lo "perfecto".

