



10 Poderosos pasos

para ti

10 Poderosos pasos

para ti

Considera que tu vida es una fantástica escuela de crecimiento. Cada cosa que experimentas, tanto las buenas como las difíciles, ha llegado a ti para enseñarte una lección que necesitas aprender en ese periodo particular de tu evolución como persona. Comprende esta verdad y no dejes de preguntarte que oportunidad de crecimiento personal representa una determinada persona o esa situación. Esto es una gran fuente de paz interior.

1. Las relaciones adecuadas

En este momento más que nunca te recomiendo fortalecer tus relaciones, personas que te puedan brindar energía positiva, nuevas y enriquecedoras perspectivas, que te inyecten pensamientos positivos, que te cuiden y te puedan también con honestidad retroalimentarte y lo más importante recordar que no estás solo.

Escribe aquí la lista de las 4 - 5 personas que más te pueden ayudar en este momento de tu vida y te pueden dar una perspectiva diferente:

¿Con qué frecuencia podrías hablar con ellos?.

Ser vulnerable es no suprimir tus sentimientos y reconocer la belleza que hay en tu interior. Recuerda que la decisión no es suficiente, se requiere de compromiso y acción.

2. Aceptar que los cambios son parte de la vida

Simplemente acepta las circunstancias que no están bajo tu control, al hacerlo te ayuda a tener más enfoque y claridad en las circunstancias que tu si puedes controlar.

¿Dentro de lo que estas viviendo que si está bajo tu control?. Escribe de 3 a 5 ideas de situaciones, comportamientos, actividades que si están bajo tu control y que dependen de ti.



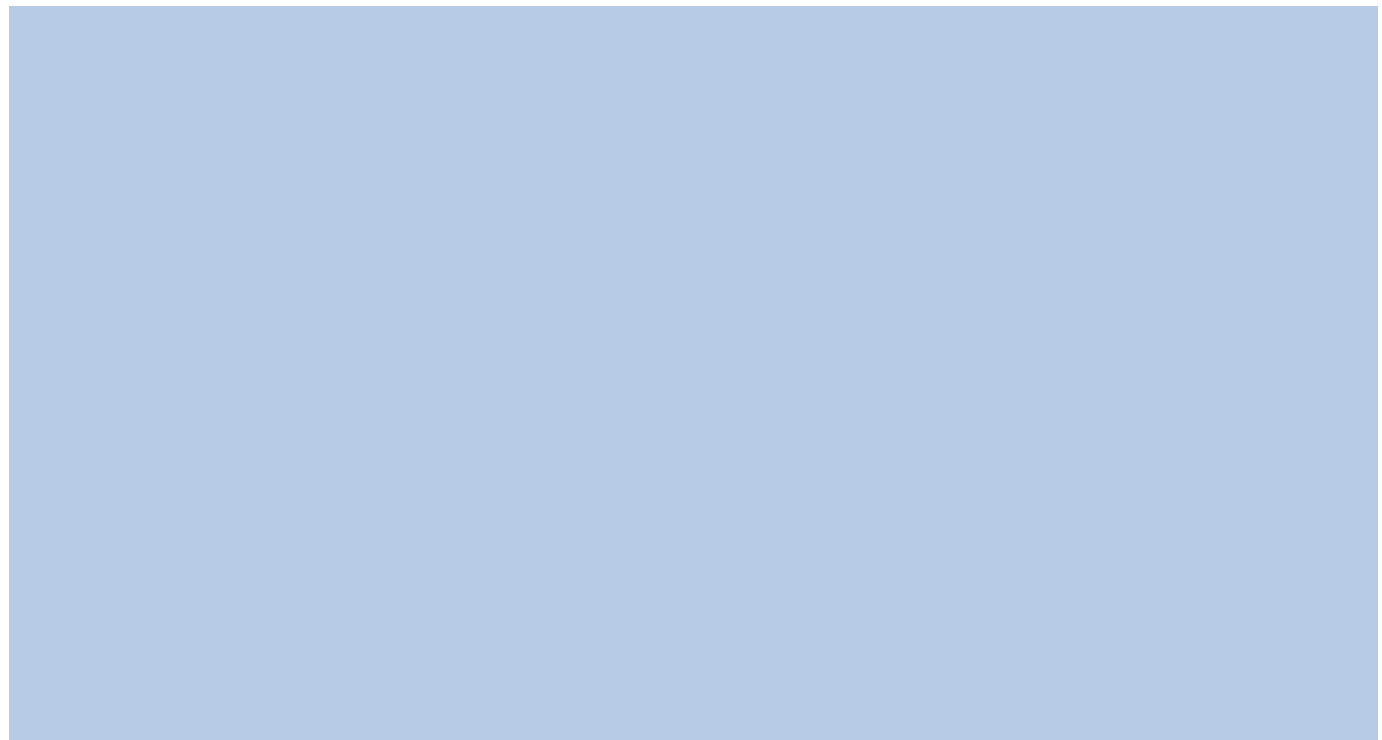
Recuerda que la decisión no es suficiente, se requiere de compromiso y acción.

3. Ten objetivos realistas y de muy corto plazo

¿Qué tienes que hacer cada día para sentirte que estás avanzado en el reto que estás viviendo?, a veces no se trata de cosas grandes, pequeños logros que nos van moviendo hacia adelante.

¿Cuáles serían 3 actividades que podrías lograr día a día?

Solo piensa en 3 a 5 cosas que quieres y puedes lograr en tu día. Engloba todo lo que pasa en tu alrededor. Por ejemplo: 1.- Tener un detalle con los niños. 2.- Enviar X número de propuestas no solicitadas. 3.- Mi espacio, salir a caminar, leer, distraerme



Ritual de festejo, celebra al final del día/semana tus logros. Un cafecito, un chocolate, un helado, un masaje, algo que te guste mucho.

Es importante celebrar para poder potenciar el sentimiento de que lo estás haciendo bien, que estás haciendo lo correcto y que estas dando lo mejor de ti a pesar de las circunstancias.

Recuerda que una decisión no es suficiente, se requiere de compromiso y acción.

4. Ejecuta acciones determinantes, decisivas

En situaciones adversas, tienes que actuar, actuar, actuar, accionar de la mejor forma que tu puedas, brindando la mejor versión de ti.

Toma decisiones determinantes, involúcrate, en lugar de desengancharte por completo de los problemas y del estrés. Los problemas no van a desaparecer mágicamente.

¿Cuáles decisiones determinantes tienes que tomar de corto plazo que te hagan sentir mejor en este momento? Revisa esto periódicamente. Lista tus ideas aquí:

A large, solid light-blue rectangular area intended for the user to write down their ideas and decisions. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

Recuerda que la decisión no es suficiente, se requiere de compromiso y acción.

5. Conóciate, decúbrete

Busca oportunidades para descubrirte, como resultado del reto que estas viviendo en esta adversidad, puedes aprender algo de ti mismo y sentir de alguna manera que estas creciendo personalmente.

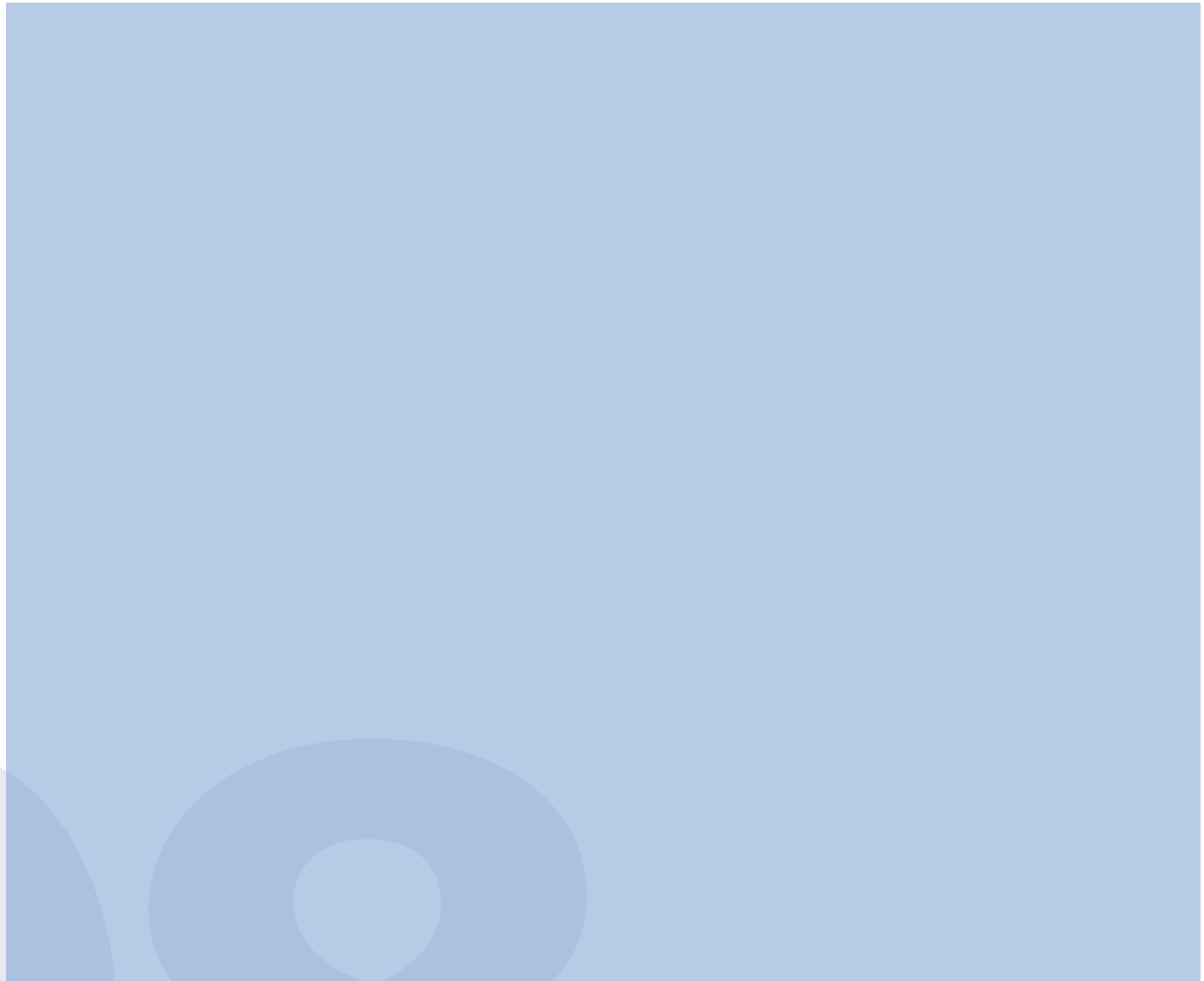
¿ Cuáles son los aprendizajes que hasta el momento traes presente para ti?

Recuerda que la decisión no es suficiente, se requiere de compromiso y acción.

6. Valórate. Ten una imagen positiva de ti

Hay que construir la confianza en tu habilidad de resolver las cosas y confía en tus instintos, esto te ayuda a construir resiliencia.

¿Qué aspectos son los que más valoras de ti en este momento?



**Te regalo este paradigma que me empodera mucho y lo repito frecuentemente
“Creo en mi habilidad de poder resolver los problemas que se me presentan”.
Repítelo todas las veces que sea necesario para ti.**

7. Agrega perspectiva a lo que está sucediendo

A pesar de lo retador que estas viviendo, poner las cosas en perspectiva ayuda mucho, el reto es no hacer de esta experiencia algo fuera de proporciones. Piensa en esta situación de estrés en un contexto más amplio y ten una perspectiva de largo plazo.

**¿ A pesar de lo que estoy viviendo que es lo que más valoro? ¿De qué puedes agradecer? ¿Qué es lo peor que pudiera pasar? ¿Qué no se ha perdido?
¿Cuál es el gran aprendizaje?**

Escribe 3 – 5 ideas poniendo las cosas en perspectiva.

Escribir o dar gracias diario por lo que hoy tienes y por lo que estas aprendiendo te ayudan a no sentir enojo ni miedo. No se puede sentir enojo ni miedo cuando se tiene gratitud.

8. Cambia el deseo por Fe

Tener una vista optimista de la situación te va a ayudar, tener FE te potencia. Una perspectiva optimista te ayuda a pensar en las cosas positivas que pueden pasar en tú vida. Fe es la realización de que las cosas están pasando como tú quieres en este momento. La FE es fuerza, la FE es inspiración, la FE mueve barreras.

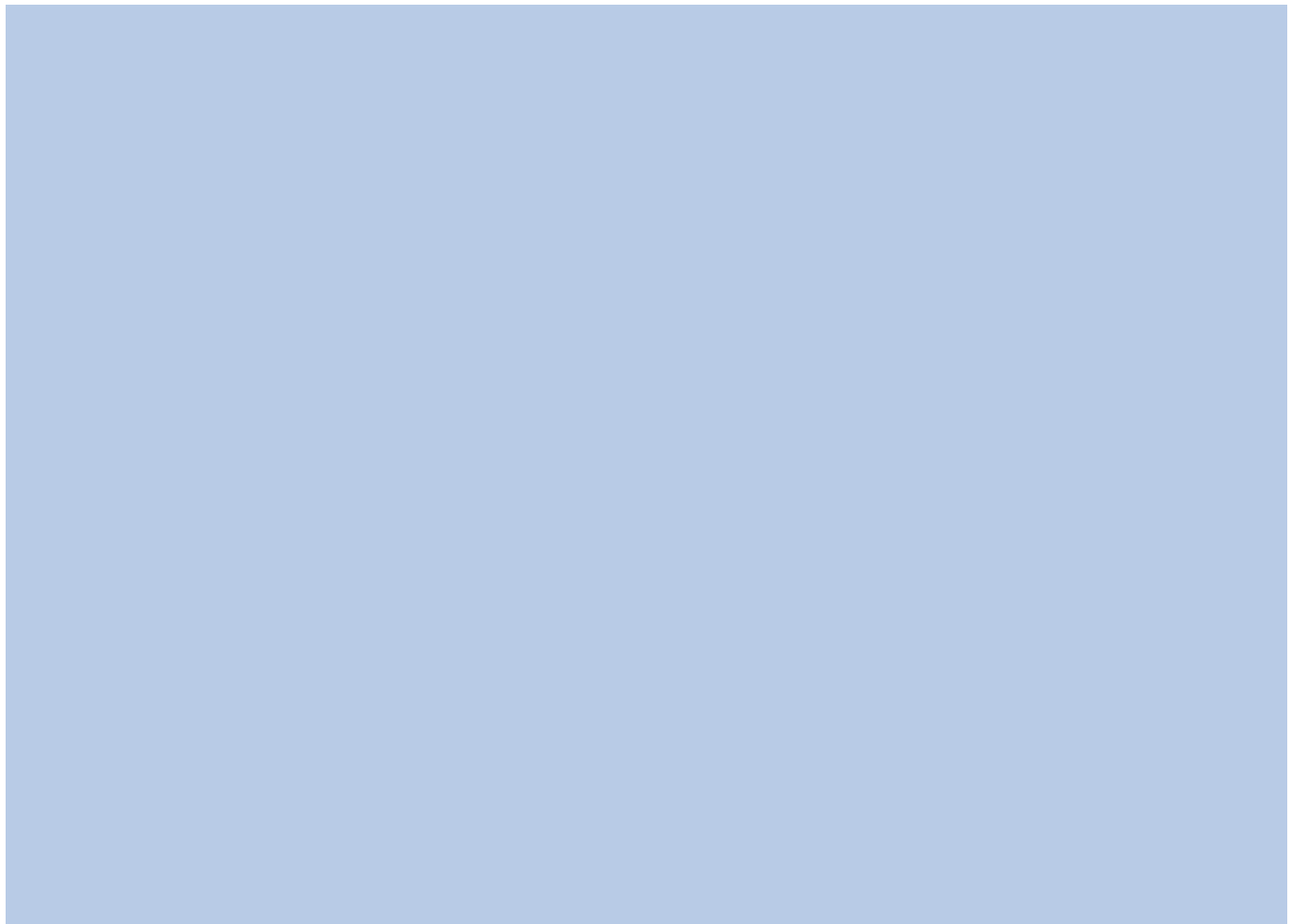
Intenta visualizar lo que realmente quieres para ti en esta experiencia que estas viviendo, en lugar de preocuparte por tus miedos. Escríbelo:

El reto está en hacer que nuestros miedos se vuelvan esclavos de nuestras ambiciones.

9. Pon atención a tu cuerpo, mente y corazón

Pon atención a tus necesidades y deseos. Involúcrate en actividades que disfrutaras y encuentras relajantes. Haz ejercicio, esto te ayuda a eliminar los niveles de oxitocina y crear cortisol. Cuidarte te ayuda a que tu cuerpo, mente y corazón estén listos para liderar con las situaciones que requieren de resiliencia en este momento en tú vida.

Lista 3 acciones a las que te puedas comprometer para cuidarte más a ti mismo durante estos momentos de reto que estas viviendo:



Recuerda tomar una decisión no es suficiente, se requiere de compromiso y sobre todo de acción.

10. No solo se trata de ti sino de los demás

No estamos solos. A veces las circunstancias no nos dejan ver más allá de nosotros. Siempre hay personas en una situación más vulnerable que la nuestra. Busca como ayudar a los demás, esto te dará una inmensa alegría.

¿Piensa en 1 a 3 actividades altamente gratificantes para ti y donde hagas un bien a alguien más?

Recuerda la decisión no es suficiente, se requiere de compromiso y acción.



 **IRRADIATE
MORE**