Trabajo

¿Me he sentido vulnerable?

Es la capacidad que tenemos para dejarnos afectar por lo que sucede, tiene que ver con ser sensibles, sentir las emociones, reconocerlas y estar en ellas.

¿He tenido miedo a fracasar?

A pesar de limitarnos en nuestra vida diaria, el miedo al fracaso está presente en el día a día de muchas personas. Tener miedo constante a fracasar puede hacer que dejemos de luchar por conseguir nuestros objetivos, o que luchemos en exceso y nos olvidemos de otros aspectos importantes de la vida como, por ejemplo, la salud.

Por lo tanto, trabajar el miedo al fracaso es fundamental para poder ser feliz y conseguir nuestros objetivos. A continuación, te explicamos qué es el miedo al fracaso, qué implicaciones tiene y qué podemos hacer para superarlo.

¿Necesito que me valoren?, ¿qué hago para conseguirlo?

Diálogo socrático. ...

No te dejes maltratar. ...

Basta de quejas. ...

No te bloquees. ...

Valórate y ámate.

¿Me he sentido rechazado?

Me siento excluido por todo el mundo”, “a nadie le gusta mi compañía”, “todos se alejan de mí y no entiendo porque lo hacen”, son frases que expresan bastante soledad y sobre todo dolor. Las personas somos seres sociales por naturaleza, nos gusta sentirnos aceptados y reconocidos, por lo que cuando ocurre todo lo contrario y nos sentimos rechazados, que no formamos parte de un grupo o comunidad, nos invade una gran tristeza provocada por el sentimiento de soledad.

¿He tenido problemas con mi autoestima?, ¿cómo me protejo?

Deja de machacarte. ...

Empieza a pensar en positivo. ...

Ponte metas realistas. ...

No te compares. ...

Acéptate y perdónate. ...

Haz críticas constructivas acerca de ti mismo. ...

Trátate con cariño y respeto, siempre. ...

Regálate tiempo.

Alguna vez he sentido que “si no hago o no consigo… soy poco válido como persona

Esperamos que, durante este proceso, hayas podido encontrar emociones que te ayuden

A establecer un vínculo con tu paciente. Sin embargo, para que el ejercicio sea eficaz,

¿Alguna vez he sentido que no merezco…? ¿Cómo me protejo? Alguna vez he tenido la

Necesidad de “implorar” afecto

Empieza por ti

Autoestima, amor propio, respeto hacia ti mismo. Son cosas que no te puede dar otra persona.

Si quieres ganarte el respeto de otros, comienza por respetarte tú mismo. Quiérete como si fueras lo más especial del mundo. Porque lo eres.

Tú eres responsable de valorarte. Y esta responsabilidad significa no dejar que otros piensen, hablen o decidan por ti. Significa usar tus propios medios para hacer que las cosas pasen.

Nadie lo está haciendo mejor que tú porque nadie puede hacerlo mejor que tú

TÚ estás andando tu propio camino. A veces, sentimos inseguridad porque comparamos nuestra vida entre bastidores con la de otros en sus grandes éxitos públicos. Y eso te hace creer que no eres suficiente.

Olvida lo que están haciendo y consiguiendo los demás. Tu vida se centra en romper TUS propios límites para vivir TU mejor vida

Donde estás ahora es donde tienes que estar

A veces queremos evitar sentir exactamente dónde estamos porque tenemos una creencia, basada en nuestros ideales, de que no es donde deberíamos o querríamos estar. Pero lo cierto es que donde estás ahora es exactamente donde necesitas estar para llegar a donde quieres ir mañana.

El dolor sirve para algo, aunque no lo veas en este momento

Cuando las cosas se ponen feas, recuerda que el dolor no viene sin una finalidad. Avanza y deja atrás lo que te ha hecho daño. Pero no olvides lo que te enseñó.

El dolor es una parte intrínseca del crecimiento y hay dos tipos: el que duele y el que te cambia. Procura no resistirlo porque te ayudará a crecer. (Lee uno de los mejores libros del año pasado, Más Fuerte Que Nunca).

Por cada cosa que has perdido, has ganado otra

Agradece lo que tienes hoy. La vida no tiene que ser perfecta para ser maravillosa. De hecho, nunca será perfecta.

Por tanto, cambia las preocupaciones por aceptación, los arrepentimientos por lecciones y las expectativas por agradecimiento. La vida es demasiado corta y tu historia tiene demasiados capítulos.

Y un capítulo malo no hace que sea el fin. Deja de volver a leer el mala y pasa página.

Tienes una elección: puedes decidir agobiarte o sentirte en paz

Si eliges estar amargado, encontrarás muchas razones para estar amargado. Si eliges estar en paz, encontrarás muchas razones para estar en paz.

¿Se te da bien sentirte deprimido? Seguro que se te puede dar igual de bien sentirte motivado y satisfecho. Hazlo. Eres suficiente.

Tu sufrimiento viene de la resistencia al ahora

La felicidad es estar bien con tu ahora, con lo que “es” en lugar de desear y preocuparte de lo que “no es”. Tu ahora es lo que tiene que ser. Y lo demás no son más que tus discusiones y frustraciones con la vida.

Si lo piensas bien, esto significa que solo sufres cuando te resistes a cómo son las cosas. No está en tu mano controlar todo lo que te ocurre,. Pero sí la forma en que respondes a las cosas que te ocurren. (Lee El Poder Del Ahora.)

Lo que “podría” ser solo te puede parar si lo permites

En vez de preocuparte por lo que podría pasar, utiliza tu energía y tus recursos para ocuparte de lo que sí está pasando.

Pasó a paso. Siempre hay algo que puedes hacer porque eres suficiente

No hay nada en tu situación actual que evite que sigas adelante, paso a paso.

Pero recuerda que los sueños sin acción no son más que eso: sueños. Por tanto, la visión tiene que ir acompañada de acción. No es suficiente querer avanzar, tienes que dar los pasos para hacerlo.

Y lo único que hace falta es que los des de uno en uno. A veces, el paso más pequeño en la dirección correcta puede llegar a ser el mayor paso de tu vida.

 Lo que quieres conseguir está directamente relacionado con lo mucho que lo deseas

Si es lo suficientemente importante para ti, puedes lograrlo. Cuando estás comprometido y eres constante, lo conseguirás.

De hecho, el éxito no es cuestión de suerte. Ni tampoco es algo mágico o misterioso. Al contrario, el éxito es el resultado de dirigir tu atención concentrada hacia lo que quieres, de forma constante y consistente.

El cansancio es natural. Pero tienes que comprender que las personas más fuertes no son las que siempre ganan. Sino las que no se rinden cuando pierden una batalla.

La calidad de tu visión es el motor para la calidad de tu vida

Tú eres quien decide lo que quieres y en lo que te quieres concentrar. ¿Para qué pensar en lo que no te gusta?

Céntrate en lo que te hace vibrar. Si lo ves posible, explóralo. Y si tienes un sueño, vívelo.

Si sientes pasión y te emociona lo que haces, siempre tendrás una ventaja que es difícil de superar. No dejes de ser esa persona. Y recuerda que eres suficiente.

Eres más fuerte que tus problemas

Cuando te ocurre algo malo, tienes dos opciones. O bien dejar que eso te defina y permitir que te fortalezca o bien dejar que te destruya. La decisión es tuya. Eres mucho más fuerte de lo que te imaginas.

Y aunque es posible que todavía no estés donde quieres estar, mira lo lejos que has llegado. Y alégrate de que ya no estás donde solías estar.

