

# ACTITUD

Alicia Masedo González

“LA ACTITUD ES  
UNA PEQUEÑA COSA  
QUE HACE UNA  
GRAN DIFERENCIA”

— WINSTON CHURCHILL —  
dilo.confraes.com

# 10 MANDAMIENTOS PARA OBTENER UNA Actitud mental positiva

Fuente: vivencias en letras.com

- No juzgues el día por el clima.**  
**VIVE AL DÍA CON ENTUSIASMO.**  
No lo sobrecargues con recuerdos dolorosos del ayer, ni con temores cobardes del mañana. Mantén los ojos bien abiertos para que escuches con claridad y los oídos bien limpios para que veas la verdad... (No, no es al revés).
- Cambia la manera de empezar tu día.**  
**ERES EL ARQUITECTO Y OBRERO DE TU VIDA. CONSTRÚYELA.**  
Es bueno escuchar el consejo ajeno, es bueno saber qué opinan sobre nosotros, es bueno conocer el error que han cometido los demás, recuerda que no vivirás lo suficiente para cometerlos todos. Pero No permitas que las opiniones y errores ajenos te conduzcan al fracaso.
- Cambia la manera de saludar.**  
**SIEMBRA AMOR Y RESPETO, CULTIVA CARIÑO Y SIMPATÍA.**  
No permitas que lo que está fuera de tu alcance, influya en quién eres y qué quieres. No guardes tus tesoros espirituales, pues cuanto más alegría y amor propagues, más feliz serás.
- No esperes nada a cambio.**  
**PROTÉGETE DE LOS MENSAJES NEGATIVOS.**  
Tienes que aprender a no esperar a los demás, ni esperar algo de los demás. Tu gran fuente de energía está en ti mismo, si sabes utilizarla verás lo creativo, único, próspero y fuerte que eres.
- Crea grandes expectativas de tu día.**  
**SÉ PUNTUAL, SINCERO Y EXIGENTE CONTIGO MISMO.**  
Quien no tiene disciplina desperdicia tesoros de energía física y mental, acabando por destruirse; recuerda que el tiempo ha de emplearse con sabiduría.
- Aprecia aquello que posees.**  
**AGRADECE POR TUS EXPERIENCIAS Y HABILIDADES.**  
Cuida tu cuerpo y tu mente, mantén sanos a los dos. Los males de uno se reflejarán en el otro, ambos merecen tu cuidado por igual. Alimenta tu mente con pensamientos positivos y saludables, para que esto se refleje en tu cuerpo.
- Ten paciencia. No tengas prisa.**  
**TODO TIENE SU TIEMPO.**  
Jamás dudes de la continuidad de la vida y de que la victoria pertenece a los que saben esperar el momento oportuno para actuar. No pierdas la admiración por la belleza del universo.
- Sé humilde y minimalista.**  
**HUYE DE LA EXTRAVAGANCIA Y DE LA AVARICIA.**  
Ambos son propios de los desequilibrados - y el equilibrio en la vida es un bien inestimable.
- Elige bien tus palabras.**  
**EVALÚA DIARIAMENTE TU VIDA.**  
Cuida la manera en cómo te expresas de los demás y de ti mismo. Mira a qué realmente debes dar importancia, si no, estás desperdiciando tu tiempo con cosas inútiles, tales como prejuicios y resentimientos, pues todo gira en torno a la paz y la armonía.
- Ten seguridad en tus decisiones.**  
**DESARROLLA UNA VISIÓN CLARA DE TUS METAS.**  
Al tomar una decisión consciente y libre, jamás te apartes de ella. Saber querer es la base para vencer. ¡Con Optimismo todo se resuelve!

DISEÑADO POR JEANT GÓMEZ PARA VIVENCIAS EN LETRAS.COM

Por muy larga  
que sea la tormenta,  
el sol siempre vuelve  
a brillar.  
¡Buenos días!

liderazgodisciplina



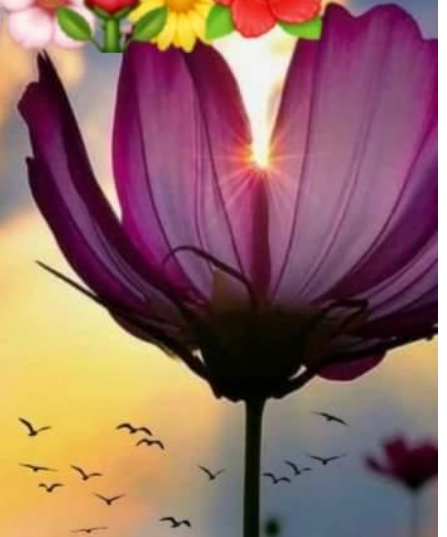
# Buenos Días Aprendí...

Que la vida es irónica.  
Se necesita tristeza para saber  
qué es la felicidad, ruido para  
apreciar el silencio y la  
ausencia para valorar la  
presencia.



Así que

# Vive para ser Feliz



## LA RANA SORDA

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron cuán hondo era el hoyo, las ranas de arriba le dijeron a las dos ranas en el fondo que para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Luego se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible. Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía caso seguir luchando. Pero la rana saltó cada vez con más fuerzas hasta que finalmente logró salir del hoyo. Cuando salió, las otras ranas le dijeron: “ nos da gusto que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos”. La rana les explicó que era sorda, y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más y salir del hoyo.

### Moraleja

1. La palabra tiene poder de vida o muerte. Una palabra de aliento a alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo y finalizar el día.
2. Una palabra destructiva dicha a alguien que se encuentre desanimado puede ser lo que lo acabe por destruir. Tengamos cuidado con lo que decimos.
3. Una persona especial es la que se da tiempo para animar a otros. Una referencia relacionada: En los Estados Unidos de Norteamérica, en la NASA, hay un póster muy lindo de una abeja, el cual dice : "Aerodinámicamente, el cuerpo de una abeja no está hecho para volar; lo bueno es que la abeja no lo sabe". ¿Qué te parece si hacemos oídos sordos a las cosas negativas y comenzamos a animarnos y a hacer algo todos para que este tiempo que nos toca vivir, sea mucho mejor para todos...?

Que Tengas un día  
CON MUUUUucha

VITAMINA



by muiuteopotolobet

COLOR  
UR  
I  
CORAZÓN  
S  
CUIDADO  
D  
CARIÑO  
AD  
L  
CONFIANZA  
R



La mejor  
Edad de la  
**VIDA**  
es estar vivo



Buenos días mundo

Besos de colores

## El día de Hoy.

La Vida es tan corta para levantarse  
de mal humor.

Ama a las personas que te  
tratan bien.

Ama aquellas que no lo hacen sólo  
porque tú si puedes hacerlo.

Creélo, todo pasa por alguna razón...

Si tienes una segunda oportunidad  
tomala con las dos manos.

Si esto cambia tu vida...adelante!

No hay mejor momento para ser  
feliz que ahora mismo.

La felicidad es un trayecto,  
no un destino.

Atesora cada momento que vives,  
y recuerda...

**El Tiempo no espera por nadie.**

PERDONA rápidamente, BESA despacito,  
TRABAJA como si no necesitarás dinero,  
AMA como si nunca te hubieran herido,  
y BAILA como si nadie te estuviera viendo.

Dios nunca dijo que la Vida sería fácil,  
solo prometió que valdría la pena.



Hay días llenos de viento,  
hay días llenos de furia,  
hay días llenos de lagrimas,  
pero también existen días  
llenos de amor, que nos dan  
el coraje para seguir adelante

@Candidman



# ¿Cómo tener una actitud positiva en momentos difíciles?

## **Encontrar lo positivo a cada situación**

Lo positivo de cada situación difícil que nos ocurre en la vida es que todas vienen acompañadas de un buen aprendizaje. Si cada vez que nos ocurre alguna situación complicada le vemos únicamente el lado negativo que es lo mal que nos hace sentir en esos momentos o que simplemente no era algo que nosotros esperábamos, nos vamos a perder la mejor parte de aquella experiencia y es el nuevo aprendizaje que nos ha dejado. Así que de ahora en adelante en lugar de mirar únicamente la parte que menos te agrada de una situación, haz un esfuerzo por encontrarle algún significado o aprendizaje vital.

## **Cambiar diálogo interno**

Otra barrera que nos impide poder tener una actitud positiva en momentos difíciles es cuando nos hablamos mal a nosotros mismos, incluso podemos llegar a ser sumamente crueles y no ser totalmente conscientes de ello. Así que lo mejor que se puede hacer es modificar todos esos pensamientos negativos e irracionales que no nos dejan seguir adelante y adoptar una actitud más positiva. Pero, ¿cómo puedes hacerlo? Cada vez que te des cuenta que empiezas a tener este tipo de pensamientos negativos, haz un alto y modifícalos por otros más racionales y positivos, para ello puedes imaginar que lo que te quieres decir a ti mismo se lo vas a decir a tu mejor amigo(a) o a una persona sumamente importante para ti.

## **Aceptación y no negación**

Cuando nos encontramos ante un momento difícil, lo que solemos hacer la mayoría de las personas es quejarnos de aquello que nos pasó, lamentarnos e incluso llegamos a negar la realidad. Tendemos a seguir aferrándonos a aquello que teníamos y que ahora se ha ido de nuestras manos y sufrimos por ello aún sabiendo que el seguir ahí nos hace cada vez más daño.

Aceptar no significa que nos estemos resignando, sino todo lo contrario, aceptar, significa dejar de luchar contra aquello que está fuera de nuestro control y que no podemos cambiar. Aceptar es dejarnos fluir, dejar pasar aquello que por lo visto no era para nosotros, aceptar que no podemos tener el control de las situaciones ni de las demás personas.

## **Concéntrate en el momento presente**

Esto es un hábito que debes aprender a poner en práctica todos los días y es sumamente importante para que comiences a desarrollar una actitud positiva en momentos difíciles. Pero, ¿por qué concentrarse en el momento presente? La mayoría de las personas vivimos la vida preocupadas acerca de lo que nos va a deparar el futuro o lamentándonos por nuestro pasado y olvidamos lo más importante de estar aquí que es el vivir el día a día, momento a momento.

Esto genera que con el paso del tiempo vayamos acumulando cada vez más y más estrés, por lo que a la hora de atravesar realmente por situaciones difíciles nos sentimos bastante agotados y sin energía para lograrlo ya que la hemos gastado en vano anteriormente solo por pensar en lo que nos podría ocurrir. Sin embargo cuando aprendemos a vivir con plenitud cada instante de nuestra vida y nos olvidamos de lo que pueda o no pasar y de lo que pasó, vamos a tener la energía necesaria para afrontar cada tipo de adversidad que se nos va atravesando en el camino.