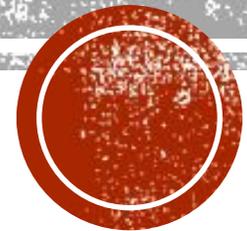




# ACTITU D POSITIV A



Carlos Nava 4° ESO

# LA ACTITUD ES LA FUERZA MÁS PODEROSA QUE POSEEMOS

- **Sin embargo a menudo la ignoramos.** Hacemos todo lo posible por dejarla en un segundo lugar.
- **Podemos escoger cómo afrontar las circunstancias, al menos sobre eso siempre tenemos control.** Pues gracias a la actitud podemos **cambiar** lo que nos sucede o al menos, el modo en el que le hacemos frente. ¿Aceptamos o rechazamos? ¿Nos quejamos o nos ponemos en marcha?



# 5 CONSEJOS PARA TENER UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA

- 1. Céntrate en todo lo que puedes controlar.

Es imposible tenerlo todo bajo control. No podemos cambiar las cosas que no podemos controlar. Así que por mucho que te angusties el resultado seguirá siendo el mismo. No malgastes energía y esfuerzo en cosas que te producen. Limitate a vivir y a disfrutar del presente, de tu aquí y ahora...y el mañana, mañana se verá. **Vivir el presente.**

- 2. Cambia de mentalidad.

Todas y cada una de las situaciones que vives, hasta las más malas, te enseñan algo. A ser más fuerte, a saber que de esa forma que lo has intentado no sale bien, a quererte más... Todo enseña, todo influye, y tú eres el que decidirá qué aprendizaje sacar de esa experiencia.

Las experiencias realmente son neutras, nosotros somos quienes le ponemos la connotación emocional. Nosotros somos quienes les ponemos significado. **Y para ti, ¿cómo está el vaso, medio lleno o medio vacío?**



# 5 CONSEJOS PARA TENER UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA

- 3. Aumenta tu amor propio.

Todos nos hemos equivocado alguna vez. Hemos tenido días y épocas duras, incluso cosas de las que no estamos orgullosos. Sí, es cierto, ¿y qué? No ignores ese dolor, no ignores esa frustración que sientes hacia ti.

Párate y pregúntate qué y cómo puedes hacer para mejorar y ponte a ello sin dudarlo. **Deja de criticarte constantemente.** Sé amable y comprensiv@ cuando te enfrentes a errores personales. Todos erramos, y como has leído antes, de todo se aprende.

*El único hombre que no se equivoca es el que nunca hace nada.*

- 4. Busca apoyo siempre que lo necesites.

No es justo que sufras en silencio. No necesitas afrontar tú sol@ las situaciones negativas que se te pueden presentar. Buscar apoyo en tus familiares y amigos no sólo te ayudará a afrontar mejor la situación, sino que las relaciones con ellos también se verán fortalecidas. El simple hecho de compartirlo te ayudará, hazlo y verás cómo lo notas.

- 5. Todo pasa.

En las situaciones negativas, Lo que debes hacer es quedarte con todo lo positivo y útil de esa situación desagradable (una lección aprendida, una prueba a tu capacidad de recuperación y adaptación) y saber cómo afrontarlo para no olvidar nunca que hasta los peores momentos también tienen su fin.



"Si no te gusta algo,  
cámbialo; si no lo puedes  
cambiar, cambia la forma  
en que piensas sobre ello."

Mary Engelbreit



- Tu **actitud** tiene una gran influencia en cómo miras la vida, no importa si te consideras como alguien que puede dominar todos los retos que se cruzan en tu camino o si eres alguien que tiene miedo a los desafíos que van apareciendo en tu vida. Por otro lado, tu actitud puede ser la pequeña pero significativa diferencia entre el fracaso y la victoria. En general yo diría que tu actitud no sólo influye en la manera como piensas y en la forma como que percibes las cosas, sino también en la manera cómo lidias con los problemas, desafíos, reveses y golpes de suerte, en pocas palabras: esta decide la forma en que estimas tu vida.



# VIDEO DE ACTITUD POSITIVA

¡Actitud!

Buen día!!



# REFLEXIÓN SOBRE EL VIDEO



- Mi reflexión es que por muchos obstáculos y dificultades que te pongan, si tu confías en ti mismo y tienes una buena actitud lo puedes vencer, ya que no te tienes que frustrar con tus errores sino aprender de ellos.

