



¿Cómo mantener una actitud positiva?

ELABORÓ: DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO Y JURÍDICO

Durante años, hemos escuchado sobre la importancia de mantener una actitud positiva frente a las dificultades que la vida nos presenta. Es tiempo de renovar nuestra forma de pensar al respecto y generar nuevos hábitos que nos permitan lograr lo que queremos.

Pero, ¿cómo hacerlo? Siguiendo estos sencillos pasos que a continuación te presentamos:

Fija una meta corta y alcanzable

Imagina los beneficios de lograr tu objetivo. Comienza por crear hábitos muy básicos y sencillos. Los primeros días te costará bastante iniciar los cambios, pero luego de lograrlo, vas a sentirte mejor contigo mismo(a) y mucho más estimulado(a).



Aligera tu carga emocional

Al tiempo que identificas lo bueno, también encontrarás cosas y personas que te dañan. Es importante que pienses por qué están en tu vida y, si de verdad te hacen daño, lo mejor será terminar con ello.



Identifica la causa de tu infelicidad

Enfócate en encontrar la verdadera causa de tu frustración, lo que te paraliza y no te permite llegar a tu objetivo. Evadir la dificultad solo va a prolongar tu agonía por lo que te recomendamos que la enfrentes.

Identifica las cosas buenas que tienes en tu vida

Uno de los elementos que más te ayudarán a mantener una actitud positiva es agradecer lo bueno. Es común concentrarnos tanto en lo que deseamos cambiar, que pocas veces nos paramos a ver lo bueno a nuestro alrededor.



Con los consejos anteriores podrás sentirte más feliz y tener una perspectiva más agradable de tu vida, mejorando tu actitud cada día.

Si deseas obtener ayuda profesional, puedes contactar al CETIA Atención Terapéutica, por medio de los siguientes canales:

81-8215-4566

81-8215-4569

cetia@udem.edu.mx