



“Los pesimistas no son sino espectadores; son los optimistas quienes transforman el mundo”

- François Guizot

¿QUÉ ES EL VALOR DEL OPTIMISMO?

Valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo en las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir.

¿POR QUÉ PRACTICARLO?

Los optimistas:

- ✓ Tienen a recuperarse más rápido de las experiencias dolorosas.
- ✓ Tienen una actitud esperanzadora que les ayuda a perseverar ante las dificultades.
- ✓ Tienen a ser más proactivos en lo que se refieren a la promoción de la salud.
- ✓ Suelen perdonar con más facilidad. Toman una perspectiva más empática.
- ✓ Son más agradecidos, su mentalidad optimista conduce a apreciar lo que se tiene.
- ✓ Tienen menos niveles de cortisol, la hormona del estrés, se preocupan menos y duermen mejor.

OBSTACULOS

- Pesimismo
- Victimismo
- Apatía
- Desánimo

¿CÓMO PRACTICAR EL VALOR?

El entusiasmo puede hacer cualquier vida más completa más rica y más plena. Aquí cuatro pasos para lograr una existencia más optimista:

BUSCA LO BUENO QUE HAY EN TI

Deja de menospreciarte, quítate los pensamientos de fracaso y recuerdos de errores, mírate como la persona competente y valiosa que eres. Cuando te sientes bien contigo mismo comenzarás a sentirte bien con los demás.

QUITA LOS PENSAMIENTOS DE AUTOCOMPAÑIÓN

Comienza a pensar en lo bueno que has logrado y no en lo que has perdido, en todo lo que tienes y no en lo que te hace falta. Si nunca lo has hecho, puedes hacer una lista de todos los activos con los que cuentas, en términos de: personalidad, talentos, amigos, familia, salud, todos los intangibles que hacen de tu vida una fortuna, una bendición.

DEJA DE PENSAR EN TI MISMO

Busca alguien que necesite ayuda, olvídate de ti mismo, involúcrate con asuntos y causas en la que puedas aportar solución. Desarrolla intereses apasionados por otros, comparte tu tiempo y energía con los demás. No desperdices más tu tiempo y talento recordando fracasos y decepciones pasadas. Comienza a pensar en cosas positivas que puedes hacer por los demás, cosas constructivas, el pasado ya se fue y no puede repetirse ni cambiarse. Cada día al despertar tienes la oportunidad de un nuevo comienzo.

MIRA LA CRISIS COMO UNA OPORTUNIDAD

Toda tribulación y sufrimiento puedes verlo como un reto, como una ocasión para desarrollarte, este puede convertirse en un tesoro, si te enfocas con entusiasmo. Necesitas ampliar tu conciencia de este poder dentro de ti. Recuerda que el entusiasmo es contagioso, vívelo y compártelo.

DESAFÍATE A TI MISMO

¿Qué harás desde hoy para ser más optimista?