

Como Construir y Mantener Una Actitud Positiva Ante La Vida

Escrito por Tom Parker

Muchas personas alrededor del mundo poseen una actitud muy negativa ante la vida, por un diverso número de razones y factores. A menudo, esas personas piensan que la vida es muy difícil, imposible, con muchos retos y que en realidad no hay que esforzarse para lograr las metas propuestas. A veces las experiencias, dificultades y la influencia de otras personas nos hacen ver que la vida es negativa. Si te encuentras en ese grupo, ¿Qué puedes hacer para cambiar tu actitud? Una de las mejores formas de construir y mantener una actitud positiva ante de la vida se basa en simplemente enfocarnos en nosotros mismos, en las metas, logros y oportunidades que queremos alcanzar. Podemos aprender a dar todo nuestro empeño para construir un ciclo positivo en nuestras vidas al largo plazo.

¿Qué quieres en la vida?

El primer paso que debes hacer es organizar tus ideas y metas. Muchas personas alrededor del mundo no tienen sus metas bien claras y no tienen un plan de acuerdo a lo que quieren hacer en sus vidas. Muchas veces estas personas se dejan influir mucho por lo que hacen los demás y terminan planteando metas erróneas que simplemente no resultan satisfactorias a lo largo de sus vidas. A



menudo eso crea una actitud negativa y afecta a como una persona piensa y actúa. Define lo que quieres en la vida y haz una lista de metas y lo que puedes hacer para alcanzar cada una de ellas.

Ten esperanzas razonables

Ahora, es importante aceptar las dificultades y limitaciones que se presentan en el camino a tus metas. Siempre existirán problemas en el trabajo, o un límite de energía, esfuerzo o sacrificio. En otras palabras, no esperes milagros. Todas las cosas buenas requieren altos niveles de

esfuerzo, perseverancia y muchísimas horas de trabajo y preparación para poder lograr lo que te deseas. Es importante no perder las metas, ni rendirte ante ellas, pero tampoco esperar resultados instantáneos. Una vez que comprendes que van a surgir dificultades y que hay mucho trabajo necesario para llegar a tus metas, es más fácil crear una actitud productiva y positiva ante la vida. Siempre ten en cuenta tus metas y siempre sigue adelante, lento o rápido, pero adelante. Así vas a sentir un progreso constante, donde puedes desarrollar actitudes que te darán un valor positivo a la vida al largo plazo.

Empezar cada día con pensamientos positivos

Para mantener una actitud positiva en la vida, existen factores que puedes aprender. Uno de estos es aprender a siempre pensar positivamente y nunca pensar negativamente, sin importar el nivel de dificultad al largo plazo. Es fácil decir pero difícil de implementar. Para empezar, es buena idea, al principio de cada día, pensar en dos o tres cosas positivas de tu vida y ser agradecido con ellas.

Siempre enfocarte en lo positivo

También es importante siempre ver el lado positivo que cada evento o situación que ocurre en la vida. Con cada tipo de situación, sin importar que tan negativa sea, siempre piensa en algo positivo dentro de ti mismo.

El equilibrio en la vida es importante

También, es importante siempre construir un equilibrio entre la diversión y el trabajo. Es importante trabajar duro pero no trabajar como un loco, ya que eso más bien trae efectos secundarios negativos al largo plazo. Construye tiempo cada día para relajarte un poco y divertirte. Juega el videojuego que te guste, pero pon un límite de 30 minutos. Mantén un balance ideal entre el trabajo necesario para llegar a tus metas y la diversión. Eso te va a dar un sentido de reconocimiento personal de que has sido responsable y productivo. Va a ayudarte a crear una actitud positiva.

Busca a amigos positivos

Es difícil ver lo positivo si escuchas lo negativo todos los días. ¿Qué puedes hacer si tu amigo se queja de todo? Cuando te das cuenta de que tu amigo está quejándose en exceso, puedes pensar en algo positivo y meterlo en la conversación. Si eso no funciona, puedes cambiar el tema a algo más positivo. Toma control y cambia la dirección de la conversación. No solo vas a crear una actitud más positiva en ti, pero también en las personas a tu alrededor. Si lo intentas, y nada funciona, es mejor buscar a otras personas con quienes pasar tiempo. Si la gente a tu alrededor es positiva, es contagiosa, y te va a ayudar a ser más positivo.



Encuentra humor en cada situación

Hay personas serias y hay personas cómicas. Cada uno de nosotros tiene una personalidad diferente, y cada uno de nosotros tiene un sentido del humor distinto. En cada situación que puedas, busca algo cómico. No tiene que ser cómico para otras personas, sino cómico para ti. No importa lo insignificante, si te enfocas en lo cómico, vas a construir una actitud más positiva.



Convierte fracasos en lecciones

A veces, no importa lo que hacemos, fracasamos en algo. Tomamos una mala decisión o algo pasa que está completamente fuera de nuestro control. Cuando eso pasa, lo mejor es aprender de ello. Es mejor enfocarte en lo que pudieras haber hecho diferente, y no en el fracaso como tal. Si existe la posibilidad de que el fracaso se repita, no debes pensar en ello, sino es un posible resultado más positivo, o mejor todavía, enfócate en el presente. Mañana no ha llegado todavía.

Piensa bien de ti mismo



Es común auto criticar. Cuando nos sentimos inseguros, o nos damos cuenta de una decisión mal tomada, existe una tendencia a pensar mal de nosotros mismos. Es importante evitar auto criticar. No permitas hablarte mal de ti mismo, ni

pensar mal de ti mismo. Cuando te encuentras pensando mal de ti mismo, conscientemente, debes pensar en algo positivo. Poco a poco, vas a darte cuenta de que eres una persona importante y valiosa.

Todas estas fuentes de ayuda pueden ayudarte transformarte en una persona alegre, con ganas de vivir, con altas ganas de superación. Te ayudarán a mantener una actitud muy positiva en todos los aspectos de tu vida al largo plazo.