

Convierte tus problemas en **oportunidades**

“No hay mal que por bien no venga”

Todo lo que nos sucede tiene un propósito de aprendizaje y crecimiento para nuestra vida, debemos descubrirlo en cada momento de adversidad.



Actitud Positiva

“Toda situación tiene un lado negativo y otro positivo, enfócate en el lado positivo”

Observa el lado negativo, gestiónalo en tus emociones, pero concéntrate en el lado positivo; en lo que realmente te va a aportar la situación para cambios y mejoras en tu proyecto de vida.

Conozcamos algunas estrategias:



Relaciones: *Relaciónate con personas que realmente te valoren y apoyen en momentos difíciles.*

Autoconfianza: *Aprende a creer en ti mismo colocándote retos que te saquen de tu zona de confort.*



Actitud: *Asume de buena manera las consecuencias de tus actos y no las atribuyas a otros*

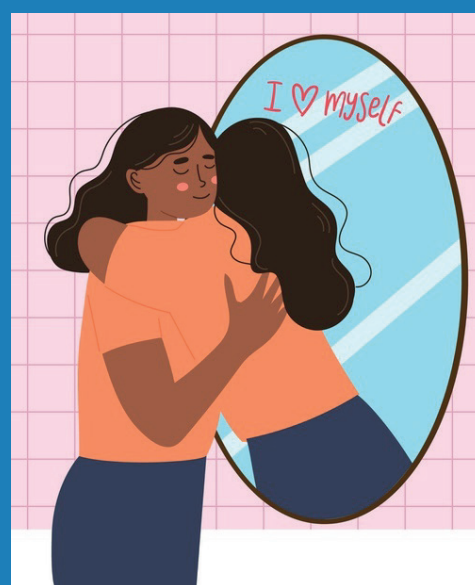
Distancia emocional: *Crea distancia emocional ante los problemas y pregúntate; ¿De qué forma enfrentarías ese problema?, evaluando los obstáculos y recursos disponibles para la solución.*





Buen humor: Ríete de tí mismo y de tus problemas visualízate dentro del conflicto, pero añadiéndole características divertidas como si se fuera comedia. Esto le quita impacto emocional negativo al problema.

Autoconocimiento: Practica el autoconocimiento; mira dentro de ti y pregúntate; ¿Para qué me está pasando esta situación? ¿Qué debo aprender de todo esto? ¿Cuál es mi oportunidad dentro de esta crisis? De las respuestas depende el plan de acción.



Metas: Ponte metas a futuro que correspondan a tus gustos y habilidades.

Meditación: Practica la meditación mindfulness; poniendo tu mente en el momento presente, separándose del pasado y del futuro y gestionando tus emociones negativas, experimentarlas, vivirlas y dejar que se vayan, no evitarlas o tratar de controlarlas.

