

¡Cambia Tu Actitud HOY Mismo!

Autor Administrador

jueves, 28 de agosto de 2008

Modificado el jueves, 28 de agosto de 2008

Seguro, es fácil decir, «Cambia tu actitud y cambiará tu vida», pero ¿cómo hacerlo si no sabes qué hacer?. Después de todo, si cambiar la actitud de uno fuera fácil ¿por qué no lo hace más gente?. Especialmente si esto significa que ellos puedan estar y ser más felices, más contentos y mucho más exitosos.

Honestamente, yo no lo sé. Lo que sé, sin embargo, es que cambiar la actitud de uno no tiene que ser difícil y, de hecho, puede ser bastante fácil...

Todo lo que necesitas es emplear consistentemente unas simples técnicas y estarás encaminado. Entonces, para que comiences, aquí están mis 10 Tips para mejorar tu actitud. ¡Buena suerte!

1. Piensa como quieres ser

Es duro ser feliz, gozoso, exitoso, etc. si no piensas que eres una persona feliz, gozosa, y exitosa. Primero piénsalo, luego ¡hazlo!

2. Sonríe

No hay discusión acerca de esto -- las investigaciones han demostrado que sonreír tiene efectos tanto psicológicos como físicos. Entonces, ¡pon una sonrisa en tu cara y estarás en camino hacia un cambio de actitud!

3. Sumérgete en ti mismo

Lee libros, artículos, revistas que te ayuden a comprender y a adoptar la nueva actitud. Mira películas o escucha música que te inspiren y te animen a cambiar.

4. Cambia tus acciones

Es duro cambiar tu actitud si sigues haciendo las mismas cosas de siempre de la misma manera. Haz las cosas de un modo diferente para comenzar a pensar diferente.

5. Cambia tu medioambiente

Haz que tu medioambiente refleje la actitud que deseas tener. Crea el espacio físico que te haga querer cambiar.

6. Sigue al líder

Encuentra a alguien que ya tenga la actitud que deseas tener. Sigue su dirección, aprende de su ejemplo.

7. Ayuda a otros (y ayúdate a ti mismo)

Una de las maneras más rápidas de cambiar tu actitud es quitar el centro de atención de ti mismo y ayudar a otros en

necesidad.

8. Recibe un poco de ayuda de tus amigos

Permite que todos sepan lo que estás haciendo y consigue su apoyo para ayudarte a cambiar y que te den ideas. Mientras más sientas que eres parte del esfuerzo de un grupo, es más probable que tengas éxito.

9. Consigue un profesional

Si el cambio que deseas hacer es grande o es extremadamente radical, considera conseguir ayuda de un mentor, consejero, o entrenador. Estos profesionales pueden reducir el tiempo y la frustración que involucra así como también proporcionarte de muchas ideas nuevas para ayudarte a crecer.

10. Se paciente

Reconoce que la mayoría de cambios ocurren lentamente, durante un extenso período de tiempo. Si no recibes resultados inmediatos, no te sorprendas y ¡NO TE RINDAS! Sigue trabajando, llegará.

Fuente: Jim Allen & CoachJim.com y www.deganadores.com

¡Que Tengas un Excelente Día!