

# DESARROLLA Y MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA



**P**ara empezar, una acción repetida se vuelve un hábito, un hábito repetido se vuelve una costumbre y la práctica de una serie de costumbres se vuelve un estilo de vida.

Si analizas esta idea está claro que debes prestar cuidado y atención a aquellos hábitos que le estés dando mayor importancia en tu vida ya que son los que al final te ayudaran a acercarte o a alejarte del resultado que quieres.

*La actitud con la que afrontes a diario la vida va a determinar el cómo te sientes, lo que atraes y lo que obtienes.* Muchas personas creen que tener una buena actitud no garantiza que vayas a tener un resultado positivo si no la acompañas con un plan de acción.

Tener una buena actitud ante la vida te prepara y faculta mucho mejor para afrontar cualquier situación que experimentes negativamente, por lo que es importante tomar en cuenta los siguientes hábitos para mantener una actitud positiva:

- **Se agradecido:** Una persona que agradece a diario, aprende a valorar las cosas buenas que la vida le regala, la gratitud debe hacerse no solo por aquello que etiquetamos como bueno sino hay que aprender a agradecer hasta los propios problemas, dificultades, enfermedades y obstáculos reconociendo que son parte

de un proceso personal de crecimiento y de mejora continua.

- **Sonríe a diario:** Una dosis diaria de risas te ayuda a mantener una actitud positiva a la vez que liberas endorfinas y otros neurotransmisores que potencian tu enfoque divertido y alegre sobre la vida. Lee sobre temas constructivos: Conviértete en un lector de temas edificantes, que te impulsen a buscar la mejora continua, el desarrollo y superación personal para poder afrontar los obstáculos que te presenta la vida.
- **Reconoce que un incidente desafortunado es solo eso:** Una persona con actitud positiva tiene la capacidad de comprender que cuando algo le sale mal o no resulta como esperaba, aunque le duela, debe reconocer que falló y debe analizar lo sucedido para buscar como corregirlo ya que entiende que fue un pequeño obstáculo y que no es algo definitivo.

En conclusión, es importante puntualizar que la vida es corta, que siempre van a haber situaciones negativas; pero una actitud negativa prolongada tampoco ayudará a salir de la crisis, es mejor aceptar las situaciones que se presenten y desarrollar la actitud positiva ante los embates de la vida con más gracias, serenidad y espíritu inquebrantable.