



**“Gestión del talento humano, desarrollo de habilidades, motivación, manejo del estrés, liderazgo, inteligencia emocional, consejos de crianza, felicidad, solución de conflictos, efectividad, detalles que dice “te amo”, comunicación, gestión del tiempo, enfoque y más.**”

**75 IDEAS ESENCIALES PARA**

# **El desarrollo personal**

# Ideas **esenciales** para el crecimiento personal.

## 4. La nueva ciencia del **control personal**.

El aprendizaje del optimismo no consiste en decirnos cosas positivas, lo crucial es lo que uno piensa cuando fracasa, usando la fuerza del pensamiento "no negativo". Poder modificar las cosas destructivas que uno se dice para adentro, cuando atraviesa por uno de tantos contratiempos como la vida nos depara, es la habilidad clave del optimismo.

¿Cómo se aprende esto? Se aprende como se aprendió andar en bicicleta, por ejemplo, existe un ejercicio muy beneficioso que le llamamos lista de gratitud, y consiste para empezar que como mínimo una vez a la semana usted anote en una libreta LO QUE AGRADECE de todo lo que le ha sucedido en ese período, si usted lo intenta tantas veces como cuando aprendía a manejar bicicleta, verá resultados cuantiosos en el enfoque que le da a las circunstancias.

## 29. Suele suceder que: Es más doloroso **la evitación**

## **del problema**, que el problema en sí mismo.

Cuando evitamos un problema, damos la bienvenida a muchos otros "accesorios" de más que le adornaran, así cuando evitamos conversar con la pareja de algo que nos disgusta y nos hace mal, ampliamos el período de las sensaciones negativas, permitimos su repetición, dejamos que nuevos resentimiento y visión del disgusto aumente y con ello el problema mismo hasta salirse de nuestras manos.

No quiere decir que afrontar el problema no lo sea, una renuncia laboral por ejemplo trae consigo "inseguridad" de no saber lo que vendrá; pero podría ser más sencillo e incluso mejor para tu progreso que mantenerte en un lugar donde no te estás desarrollando y podría evitarte algunos cuantos años más de una lucha interna entre lo que estas obteniendo y lo que realmente anhelas conseguir.



Para su aniversario REVIVA el primer beso con ella, tómese la voluntad de ir al mismo lugar, en hora similar, con los máximos detalles que les hagan recordar en la práctica y de nuevo ese especial momento para ambos, sin duda volverá ser un gran momento para ambos!

-----

Utilice la sorpresa como aliado, este es un ejemplo: Un gesto pequeñito, gratis y muy estimulantes es: ponga un pequeño papel escondido donde luego tu pareja pueda encontrarlo que diga "Te amo, eres la/el mejor". Póngalo dentro de alguna caja que deba transportar y luego desempacar su pareja, en el almuerzo que le ha preparado, en su cartera, en un lugar donde pueda encontrarlo cuando limpia su escritorio, hasta porqué no! dentro de la refrigeradora! Decir te amo es gratis, restaura rencores y nos devuelve la vida.

-----

## 68. La palabra “pero...”

Ponga atención a estas frases o tipo de comunicación que solemos usar:

“sí yo sé que lo está intentando, pero debe insistir más”

“sí yo te amo, pero usted a veces me saca de mis casillas”

“eso está bien, pero lo que yo digo es que...”

En fin, ejemplos hay de sobra. Si usted repasa delicadamente la función que cumple la palabra “pero” es la de anular inmediatamente lo que se dijo antes, al menos así nos hace sentir cuando nos dicen “Sí, pero...”, por demás ya sabemos que viene algo negativo o contrapuesto que resta valor a lo primero. En los procesos de retroalimentación de padre a hijos, esposo a esposa o jefe a subordinado suele ser más

común de lo que pensamos. **¿Qué deberíamos hacer?** En primer lugar separa los comentarios, si va elogiar...elogie, si va a dar crítica constructiva...hágalo, pero no mezcle inmediatamente ambas cosas separándolas por “sí, pero...”. Otra forma de amortiguar este hábito si se le hace muy difícil inicialmente separar completamente, es en mentalizarse en cambiar la palabra “pero” por “y”, aunque es menos ideal es una forma de poner ambas cosas en la mesa; no de anular una con otra; son las sutilezas en nuestro lenguaje que le permitirán ser una persona con quien deseen estar.

## 72.



Por favor lea esto d e s p a c i o visualizando cada escena: ese limón que usted ha visto en la imagen es uno de esos limones ácidos que le da un sabor único a sus snacks, al pescado del medio día, incluso hay personas que gustan de chuparlo directamente ¡así como lo lee!, hasta inclinan su cabeza para recibir el jugo, lo parten, sacan sus semillas con el cuchillo, hacen una prueba inicial con la lengua ah! y después aunque arrugando el rostro, lo absorben poco a poco, mitad por mitad, sólo imagínese usted haciendo lo mismo, ¿qué pasaría? ahhhh!

Ahora dime, ¿en alguna medida se han activado tus glándulas salivares?, bien esperamos que sí, porque lo que queremos demostrarle con este ejercicio es que **una imagen mental puede activar su sistema nervioso de igual manera que la acción real**. De igual manera una persona depresiva incrementa su estado anímico por los pensamientos que frecuenta o

una persona con sed de logro activa su motivación y energía mediante las imágenes mentales que crea en sus reflexiones y conversaciones con los demás, este es un secreto descubierto por neurocientíficos y desde donde tiene total veracidad el consejo: “si quieres ser exitoso júntese con personas exitosas”, porque las imágenes mentales que vaya construyendo en donde quiera y con quien quiera que esté determinaran su estado anímico y por lo tanto en gran proporción también sus expectativas de logro y resultados.

## Consigue las 75 ideas esenciales completas para el **desarrollo de habilidades personales** en:

<http://enriquecetupsicologia.com/e-learning>

**CLICK AQUI**

### **Consejos, técnicas, ejercicios prácticos y conceptos directo al punto!**

- ✓ La ventaja de adquirir conocimiento práctico en poco tiempo, toda la recolección de ideas funcionales ya lo hemos hecho por usted.
- ✓ Poder aprovechar su tiempo en lo esencial y comenzar con la aplicación inmediata sin necesidad de tener que leer todo un discurso al respecto.
- ✓ Desarrollar varias áreas del desarrollo humano a la vez, que le puedan ayudar en las diferentes circunstancias de vida, una oportunidad de desarrollo integral.
- ✓ Encontrar motivación, positivismo y un enfoque diferente de éxito: Gestión de fortalezas personales (no corrección de debilidades).
- ✓ Técnicas basadas en autores con investigación científica, no son simples suposiciones, sino acciones que han sido comprobadas, si usted sigue los mismos pasos, obtiene los mismos resultados.
- ✓ La oportunidad de entrenar a otros en el desarrollo humano y obtener lo mejor de los demás.