

AUTODISCIPLINA para el Éxito

APRENDE A DESARROLLAR HÁBITOS POSITIVOS. USA TU FUERZA DE VOLUNTAD PARA CONTROLAR TUS EMOCIONES Y MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. DESARROLLAS LA FORTALEZA MENTAL



EDUARDO SANDOVAL

AUTODISCIPLINA PARA EL ÉXITO

*Aprende A Desarrollar Hábitos Positivos. Usa
Tu Fuerza De Voluntad Para Controlar Tus
Emociones Y Mejorar La Inteligencia
Emocional. Desarrollas La Fortaleza Mental*

Eduardo Sandoval

© **Derechos de Autor 2020 – Todos los derechos reservados.**

El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin el permiso escrito del autor o del editor.

Bajo ninguna circunstancia se podrá culpar o responsabilizar legalmente al editor, o al autor, por cualquier daño, reparación o pérdida monetaria debido a la información contenida en este libro. Ya sea directa o indirectamente.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No puedes enmendar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte, o el contenido dentro de este libro, sin el consentimiento del autor o editor.

Aviso de Extensión de Responsabilidad:

Por favor, ten en cuenta que la información contenida en este documento es sólo para fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible por presentar una información precisa, actualizada fiable y completa. No se declaran ni se implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se compromete a dar consejos legales, financieros, médicos o profesionales. El contenido de este libro se ha obtenido de varias fuentes. Por favor, consulta a un profesional autorizado antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Al leer este documento, el lector está de acuerdo en que bajo ninguna circunstancia el autor es responsable de ninguna pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultados del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero no limitándose a, - errores, omisiones o inexactitudes.

Índice

[Introducción](#)

[Capítulo 1 Cómo Controlar tu Ira](#)

[Capítulo 2 Cómo Controlar tus Emociones](#)

[Capítulo 3 Cómo Deshacerse de la Ansiedad](#)

[Capítulo 4 Libérate del Estrés](#)

[Capítulo 5 Desarrolla Inteligencia Emocional](#)

[Capítulo 6 Las Relaciones que Informan tu Fuerza de Voluntad](#)

[Capítulo 7 La Mentalidad y el Enfoque Son Todo](#)

[Capítulo 8 Desarrolla Rutinas y Hábitos para la Máxima Autodisciplina](#)

[Capítulo 9 La Clave del Éxito](#)

[Conclusión](#)

Introducción

¿Sabes qué habilidad necesitas poseer? Habilidades que son importantes y te ayudarán a tener éxito en la vida. Necesitas tener autodisciplina. Esta habilidad ha demostrado ser muy útil en los diferentes aspectos de la vida. En tu lugar de trabajo, en tu negocio e incluso en las relaciones. Lamentablemente, no muchas personas la perciben como una habilidad esencial. Y el resto que cree en la autodisciplina, piensa que necesitas ser una persona dura. Creen que tienes que ser muy estricto con tu estilo de vida. Otro término cercano para ayudar a elaborar esto es el autocontrol.

Se cree que este es el poder interno para tener el control de tu vida. Cómo cuidar tus acciones y cómo reaccionar ante diferentes situaciones. Esta habilidad te ayudará a tomar una decisión y a cumplirla. Hay menos posibilidad de cambiar de opinión. Esto se debe a que has tomado una decisión y cuando se es autodisciplinado, te apegarás a eso. Entonces, si tienes tus objetivos planificados, esta habilidad será útil para lograrlos.

Habrás desafíos cada vez que establezcas una meta e intentes alcanzarla. Pero con esta habilidad, se considera que sufrirás todo eso y saldrás victorioso. Lo que realmente ayuda es el poder interno que viene con esta habilidad y determinación. La fuerza de voluntad te ayudará a evitar cualquier dilación y alcanzar tus objetivos establecidos. Hay varios aspectos con respecto a la autodisciplina. Esto incluye la capacidad de soportar cualquier situación, cómo contenerse y cómo perseverar ante cualquier problema, siempre pensando antes de hacer cualquier movimiento, ante cualquier desafío y ante cualquier interferencia.

- **Falta de Autodisciplina**

- Hay varias razones que pueden provocar una falta de autodisciplina.
- La mayoría de las personas no saben desarrollar su autodisciplina.
- La mayoría de las personas creen que la autodisciplina es una habilidad difícil de lograr y mantener.
- El entorno al que se está acostumbrado a veces provocará una falta de autodisciplina.
- Cuando careces de poder interior y te vuelves perezoso, te negarás la oportunidad de poseer autodisciplina. Y esto se debe a la falta de

esfuerzo y a no ser persistente.

- La mayoría de las personas tienen miedo de fallar. Entonces esto disminuye tu autodisciplina. Esto tiene un efecto en tu poder interior y perseverancia.
- Necesitas una fuerte voluntad y poder interno para poder alcanzar tus objetivos. Aquí hay una lista de consejos que pueden ayudarte a hacerlo.
- Debes tener una mayor tolerancia a la hora de controlar tu estrés. Puedes lograr esto practicando meditación y haciendo mucho ejercicio. La meditación ayuda a mejorar tu atención, enfoque, concentración y conciencia.
- Elimina cualquier distracción y cualquier tentación. Si tienes comportamientos que no son esenciales, deténlos. Este hábito puede ser una distracción para lograr tus objetivos.
- Tendrás falta de concentración cuando no ejerzas hábitos alimenticios adecuados. Esto definitivamente interferirá con tu autodisciplina.
- Cuando te apegas a tu plan y logras tus objetivos, es bueno recompensarse. Esto ayudará a aumentar tu motivación. Cuando tienes un plan, es aconsejable dejarlo por escrito. Esto te hará seguir el plan y mantener tu autodisciplina.
- Establece y mantén una actitud y comportamiento positivos. Asegúrate de tener un nivel de tolerancia ante cualquier malestar emocional. Esto ayudará a reducir cualquier dolor emocional e incomodidad que surja cuando no hayas logrado tus objetivos planificados.

¿Qué es el Autocontrol?

El término autocontrol se usa principalmente de manera intercambiable con el término autodisciplina. El autocontrol se trata principalmente de cómo te controlas a ti mismo. Ayuda a garantizar que no desarrolles ningún mal hábito que pueda conducir a comportamientos negativos y sus consecuencias. También significa tener la capacidad de establecer los hábitos que crees que

son mejores para evitar los hábitos negativos. Esto asegura que se mantengan hábitos positivos y, a la larga, logres tus objetivos. Esta habilidad es esencial para tu salud, carrera y desarrollo. La mayoría de las personas ejercen autocontrol en diferentes áreas. Al igual que en la pérdida de peso, ejercicio regular, vida y dieta saludable, y gestión financiera.

Capítulo 1 Cómo Controlar tu Ira

¿Qué tal si enfrentamos algunas realidades? La vida seguramente tendrá momentos de presión. Fechas de vencimiento en el trabajo; cuestiones presupuestarias en el hogar; conductores malintencionados en la autopista; trabajadores desconsiderados en la tienda: en algún día aleatorio, se pueden combinar numerosos tipos de componentes y hacer que tengas una inclinación a necesitar gritar. En cualquier caso, algunas personas pueden lidiar serenamente con sus perturbaciones y cargas ordinarias, mientras que otras no.

A pesar de que la indignación es una reacción emocional extremadamente normal ante ciertas circunstancias cotidianas, cualquier sentimiento furioso que no se controle puede dañar las conexiones al igual que el bienestar cercano al hogar. La indignación, el tablero, puede considerarse como la forma de controlar tus sentimientos emocionales sólo a partir de las reacciones físicas a esas emociones, incluida la tensión circulatoria elevada y una dimensión expandida de adrenalina. Para individuos específicos, manejar su molestia puede ser tan simple como pasear en otro espacio para relajarse o respirar por completo y contar hasta diez. Para algunas personas, durante un ataque de ira, la pizarra puede ser la mejor solución.

A pesar del tipo de persona que eres, ¡el principal determinante de tu prosperidad eres tú! Si no estás dispuesto a interesarte en una clase, en ese momento la mayoría de la ira que diriges sobre el planeta no te ayudará en nada. Si necesitas descubrir cómo adaptarte a los brotes de resentimiento y las emociones iracundas, en ese punto, solo por estar completamente abierto con los demás, ¿podrías garantizar que recibirás un tratamiento total efectivo?

No tienes que intentar resolver tus problemas de manejo de la ira por tu cuenta. Hacer puede ayudarte a aclarar tu mente, permitirte abrir y liberar tus problemas. Hay líneas directas establecidas a las que una persona puede llamar para buscar un médico, terapeutas o grupos en o cerca de su área. Lo bueno de las líneas directas es que generalmente son anónimas, al igual que Internet, donde también puedes encontrar una gran cantidad de información sobre centros de terapia, médicos y grupos de asesoramiento.

No hay vergüenza en obtener ayuda y muestra una fuerza de carácter para

avanzar hacia su búsqueda. No va a ser fácil, pero tampoco vale la pena luchar por siempre. Vale la pena luchar por recuperar el control de tu vida y sacudir los problemas de manejo de la ira, ya que eso mejorará completamente tu vida.

Saber Cuándo Pedir Ayuda

Solo tú tienes el poder de recuperar el control de tu ira y no tienes que hacerlo solo. Hay personas y grupos que pueden ayudarte, apoyarte y enseñarte cómo manejar tu ira. Si sientes que estás fuera de control, preocúpate por las cosas que desencadenan tu ira y si eres abusivo, es hora de buscar ayuda. Los problemas de manejo de la ira tienen un impacto negativo en tu vida, relaciones y salud. No permitas que te destruya, habla con un terapeuta o profesional médico. También hay clases de manejo de la ira en las que una persona puede obtener ayuda y apoyo que necesita en sesiones grupales.

Terapia Profesional

Un terapeuta de manejo de la ira puede ayudarte a establecer un programa de manejo de la ira o hacerte saber si es posible que tengas que dar un paso más al buscar el consejo de un psiquiatra para un diagnóstico adicional.

Un terapeuta profesional, si lo consideras necesario, te enviará a ver a un médico / psiquiatra para diagnosticar adecuadamente cualquier problema subyacente de salud emocional, física o mental que pueda estar causando problemas de ira.

Esto se realiza mediante una serie de pruebas que diferirán según lo que el médico esté evaluando y la edad del paciente. Los niños que experimentan problemas de ira pueden someterse a una serie de pruebas en las que tienen que mirar imágenes, colorear, elegir bloques de una mesa oscilante y hacerse una prueba para saber si tienen TDAH, TDA, etc. A los adultos se les harán pruebas de acuerdo con su grupo de edad y a lo que el médico pueda pensar que es la causa de acuerdo con los síntomas descritos por el paciente, el terapeuta o ambos.

Dependiendo del resultado de estas pruebas, el médico puede recomendar que se requiera más atención médica, recetar varios medicamentos como un antidepresivo, ansiolíticos o medicamentos para estabilizar el estado de ánimo. O simplemente pueden recomendar asesoramiento para el manejo de la ira.

A los médicos no les gusta realmente recetar medicamentos para controlar la ira a menos que sientan que la persona tiene altos niveles de estrés o ansiedad que podrían ser perjudiciales para su salud física. La mayoría de las drogas no solo vienen con efectos secundarios como una sed terrible, dolores de cabeza, náuseas y temblores, sino que también pueden agravar los problemas de manejo de la ira porque pueden volverse adictivos. También pueden alterar el estado mental de una persona. Las personas que tienen problemas de ira ya luchan con una pérdida de control y un estado mental alterado.

Los médicos siempre recomendarán asesoramiento o una clínica de bienestar antes de recurrir a medicamentos a menos que sientan que la persona es un riesgo para sí misma y para otros.

Existen pruebas en línea que las personas pueden realizar para evaluar si tienen un problema subyacente que les causa enojo y cambios de humor, pero estas son solo una idea y realmente no deben tomarse como diagnóstico. Si sientes que hay mucho más en tu enojo, es mejor buscar el consejo de un terapeuta o profesional médico con licencia.

Si has probado la terapia y sientes que tus problemas empeoran, consulta a tu médico para que te asesore, tal vez necesites un tipo diferente de asesoramiento o tal vez necesiten realizar algunas pruebas más. La cuestión es no darse por vencido si sientes que no estás llegando a ninguna parte, estas cosas toman tiempo para acumularse y aún más para descomponerse.

● **Asesoramiento Individual**

Si no te sientes cómodo en una sesión de terapia grupal, hay asesoramiento individual que se puede realizar en el consultorio del asesor o, en esta época, puedes tener la sesión en línea. Sin embargo, si vas a optar por las sesiones de terapia en línea, puede ser prudente conocer o verificar las credenciales del terapeuta antes de comprometerse con la terapia. Las sesiones individuales de asesoramiento en el lugar duran entre cuarenta y cinco minutos y una hora. La terapia puede durar desde unas pocas semanas hasta meses, dependiendo de la cantidad de terapia que una persona pueda necesitar, y cada caso es diferente.

La asesoría individual es muy parecida a la asesoría grupal, solo que tú tienes toda la atención del terapeuta. Cada terapeuta ejecutará las sesiones de la manera que mejor le parezca, lo que requiere que lleves la conversación por completo. Es casi lo mismo que ir a ver a un psicólogo / terapeuta porque has

tenido una experiencia traumática, sientes que necesitas hablar con alguien, *etc.*

Solo obtendrás tanto como estés dispuesto a dar en cada sesión y debes ingresar allí con una mente abierta. Relájate tanto como puedas y recuerda que no estás allí para ser juzgado, sino para escucharte, observarte y guiarte a través de tu terapia de control de la ira. La sesión es para ti y no servirá de nada si vas a la sesión siendo insensible y testarudo. La primera sesión puede ser un poco incómoda para ti, pero a medida que avanza la terapia, comenzarás a relajarte y descubrirás que te estás abriendo cada vez más.

No esperes que funcione de un día al otro e intenta hacer lo mejor para que puedas cumplir con tus sesiones regularmente. Si no puedes concurrir por alguna razón, asegúrate de recuperar la sesión, ya que cada una es un paso importante en el proceso de aprender a controlar tus problemas de ira.

Si no te sientes cómodo o no encajas bien con tu terapeuta, sé honesto al respecto, ya que debes sentir que puedes confiar en él para que te ayude en este momento difícil. Pero asegúrate de no estar a la defensiva o de sentirte un poco vulnerable en las sesiones en lugar de chocar con tu terapeuta.

Sé lo más abierto y honesto posible sobre lo que sientes o atraviesas, solo te estás lastimando y ralentizando tu propio tiempo de recuperación al retener tus sesiones de terapia individual.

Es posible que tus sesiones requieran que sigas un programa paso a paso, tu terapeuta te guiará y te exigirá que trabajes un poco más en tu hogar o en la oficina después de que termine la sesión. Se te pedirá que asistas a las sesiones al menos una vez a la semana durante un período de tiempo designado que el médico o tu terapeuta puedan considerar que necesita.

● **Terapia Grupal**

La terapia grupal está a cargo de un terapeuta profesional altamente capacitado y con licencia que dirige un grupo con cualidades similares. Aunque las personas en el grupo comparten sus problemas de ira, sus experiencias y juegan a representar varios escenarios como parte del plan de estudios de la clase. Las sesiones de terapia grupal no solo ayudan a una persona a centrarse en cómo encontrar una manera más saludable de expresar su enojo e implementar el control, sino que también ayudan a una persona a sentir que no está sola. Hay otros que están pasando por algo similar y entienden por lo que están pasando. Estar cerca de otros que también han

dado ese primer paso y se han abierto para exponer toda la emoción cruda que acompaña a los problemas de manejo de la ira puede dar a una persona el impulso que necesita para abrirse.

Las sesiones de terapia grupal para el manejo de la ira están abiertas a cualquier persona que sienta que necesita manejar sus problemas de ira. Algunas personas que asisten a estas sesiones han recibido el mandato judicial de hacerlo debido a algún altercado que puede haber tenido que ser interrumpido por la policía. Un jefe en el trabajo podría haber estallado enojado y abusado verbalmente de sus empleados en una rabia o una persona tuvo una pelea donde causó daños corporales.

Algunas personas asisten porque sienten que su ira está afectando sus vidas y necesitan un poco de apoyo para dejar de gritarles a sus hijos o de estallar de la ira en la carretera mientras están en el tráfico.

La terapia de manejo de la ira se parece más a una clase que a una terapia, ya que tiene un plan de estudios básico que el terapeuta con licencia y altamente capacitado lleva a los participantes. Estas clases también se pueden realizar de forma individual, aunque las sesiones grupales nunca son más de diez personas por sesión.

Cada sesión durará alrededor de una hora, tal vez incluso dos por un día a la semana por las semanas que requiera, fuera ordenada por el tribunal o sugerida por un terapeuta o médico. Durante las clases/sesiones, se te guiará paso a paso por el proceso de aprender a lidiar con tu enojo y cómo implementar ciertas técnicas de afrontamiento en lugar de usar el enojo.

En la clase se participa y se representan varios escenarios provocados por problemas de ira. Comparten experiencias y tienen trabajo para llevar a casa para practicar en la próxima lección de la semana siguiente.

Dependiendo de tu situación, puedes necesitar terapia grupal y personal, así como atención médica. Si crees que las sesiones grupales no son para tí, díselo a tu terapeuta y, más bien, intenta recibir asesoramiento individual o ve a un centro de bienestar para obtener apoyo adicional.

Ya sea que tomes sesiones individuales o grupales, aprenderás a ser más consciente de tí mismo, cómo manejar tus frustraciones y el control de tus impulsos para controlar tu ira. Aprenderás cómo implementar adecuadamente algunas estrategias de control y podrás compartir tus experiencias en un entorno seguro. Incluso puede que te asignen a un compañero que es similar

al patrocinador con el que están allí para ayudarte a mantenerte al día y practicar.

Ten en Cuenta que Expresar tu Ira Puede Aumentarlo

Antes de siquiera tratar de actuar sobre tu ira, recuerda que expresar tu ira a otra persona tiene el potencial de empeorar las cosas. Sí, es importante que expreses tu enojo, pero asegúrate de no expresarlo "a" otra persona, especialmente un niño pequeño. En esencia, la ira es un ataque a la otra parte. Cuando se trata de un niño, tu responsabilidad es manejar tus propias emociones y no verterlas en tu hijo. Lo primero que debes hacer es calmarte. Solo así podrás tomar las decisiones adecuadas sobre lo que debes decir o hacer a continuación.

Espera Antes de Disciplinar

Si es posible, asegúrate de no actuar mientras todavía estés enojado. Antes de hacer cualquier acto de disciplina, primero intenta tomarte un descanso de 10 minutos para calmarte. Mientras haces esto, evita reproducir la situación en tu cabeza, ya que solo te enojarás más. En cambio, haz algo que te ayude a calmarte. Solo decide hablar con tu hijo sobre la situación cuando ya estés tranquilo. De esta manera, podrás escuchar su versión de la historia y responderle con respeto.

Evita la Fuerza Física a Toda Costa

Las nalgadas pueden ayudarte a descargar tu ira y hacerte sentir mucho mejor, pero solo temporalmente. Además, solo le harás más daño a tu hijo que bien. Usar la fuerza es la peor manera de disciplinar a un niño, ya que dejas heridas emocionales que duran toda la vida. Ayuda a hacer un compromiso previo de nunca golpear a tu hijo sin importar qué haya pasado. Cuando surja la situación y sientas que no puedes evitarlo, haz lo que pueda, incluso salir de la escena.

Ayúdalos a Comprender Qué Desencadena su Ira e Identifica los Signos

A diferencia de los adultos, los niños aún no están en sintonía con sus cuerpos, por lo que no reconocerán sus desencadenantes o signos de ira por sí mismos. Es posible que sepan que se sienten un poco diferente, pero no lo

entienden y antes de que puedan pensarlo, ya están en un berrinche o gritando con toda la fuerza que le permiten sus pulmones.

Como padre, conocerás las señales de advertencia y aprenderás todos tus desencadenantes de ira. Después de experimentar algunos de los berrinches de tu hijo, pronto aprenderás a distraerlos rápidamente del modo mini Hulk por completo. Pero, ¿qué pasa cuando no estás cerca? Si el niño pierde los estribos y tienen una de sus crisis cuando están con alguien más, ¿qué pasa entonces? Al enseñarles cómo reconocer sus signos de inicio de ira, puedes enseñarles cómo usar diversas técnicas para detener su arrebató de ira.

Ayúdalos A Difuminar su Ira

Respirar

Enséñales cómo regular su respiración y a contar lentamente hasta diez con cada respiración. Esto lo pueden hacer cuando sienten que su corazón comienza a latir más rápido o comienzan a sentirse malhumorados o frustrados.

Flexionar los Músculos

Muéstrales cómo usar las técnicas de tipo Callanetics para tensar sus músculos desde la parte superior de la cabeza hasta la punta de los dedos de los pies cuando sienta que quiere arremeter contra algo.

Visualiza Pensamientos Felices y Tranquilos

Encuentren un lugar tranquilo para sentarse donde puedan visualizar un lugar tranquilo y feliz o pensar en una caricatura divertida o un programa que hayan visto recientemente cuando se sienten molestos.

Usa Sus Palabras

Enséñales a usar con calma sus palabras para expresar cómo se sienten al escribir en un diario o hablar con un adulto o consejero con el que se sientan cómodos.

Bolas Para El Estrés

Hay muchas bolas divertidas de estrés en el mercado en estos días, no solo ayudan a un niño a sobrellevar su estrés, sino que son una buena manera de ayudarlo a sobrellevar su ira. También promueven buenas habilidades

motoras y si necesitan lanzarlo, es lo suficientemente suave como para no causar demasiado daño. Si se enciende o hace un ruido extraño, bien podría cambiar su gruñido en risas en cuestión de segundos.

Dar Ánimos

Asegúrate de felicitar, alentar y apoyar a su hijo. Cuando dicen que no pueden hacer que vean el "poder" en la palabra. Ayúdalos a alcanzar su máximo potencial haciéndoles saber que pueden hacer cualquier cosa si se esfuerzan lo suficiente y el fracaso es solo un primer intento o prueba para ver cómo se hacen realmente las cosas. Incluso si no han hecho su mejor esfuerzo en la escuela, enséñales algo positivo al respecto. ¡Haz que vean que el vaso está medio lleno!

Cantar

El canto y la música pueden ser un gran alivio para el estrés. Encuentra una canción que los haga felices y que sea fácil de cantar. Enséñales que no importa lo que piensen los demás, solo saca tu canción favorita o incluso tararea. Pronto, el ritmo y la letra de la canción fluirán a través del niño, lo que los ayudará a calmarse y mantenerlo así para evitar la inminente crisis de ira.

Enséñales A Relajarse

Los niños son grandes bolas de energía acumulada que, si no pueden moverse como pequeños martillos neumáticos, pueden frustrarse. Especialmente en viajes largos donde están atrapados en un automóvil. Nunca es demasiado temprano para aprender el arte de la relajación y esto será especialmente interesante para una chica adolescente que ya ama los perfumes y las cosas elegantes.

Capítulo 2 Cómo Controlar tus Emociones

La inteligencia emocional no es solo una moda por la que las personas están entusiasmadas y que desaparecerá después de un tiempo. Hay verdaderos beneficios de practicar la inteligencia emocional.

A continuación, se presentan algunas razones por las cuales la inteligencia emocional es importante:

Mejora Tu Efectividad Social

¿Estás cansado de sentirte raro en reuniones grupales, seminarios de negocios o una fiesta? Trabajar en tu inteligencia emocional mejorará tu efectividad en las interacciones sociales. Comprender las emociones de otras personas te ayudará a comprenderlas mejor, lo que te ayudará a crear y construir una relación fácilmente. Te verás más carismático y accesible, lo que te hará conversar fácilmente con los demás y podrás hacer la transición del intruso en la fiesta a uno de los invitados estrella.

Te Protege de Malos Comportamientos

Deberíamos ser honestos y admitir que todos tenemos o tuvimos algún tipo de comportamiento autodestructivo. Estos incluyen fumar, beber, usar drogas o ser violento hacia los demás. Sin embargo, la investigación muestra que cuando tienes una mayor inteligencia emocional, lo más probable es que estos malos comportamientos se manifiesten en un nivel inferior o incluso desaparezcan por completo.

Tomarás Decisiones Rápidamente

Lo creas o no, es más fácil tomar una decisión emocional que lógica. Cuando se trata de lógica, tiene todos esos escenarios para analizar y estimar. Sin embargo, las decisiones emocionales requieren que te concentres en las emociones. Y no olvide que las emociones son algo que evalúas y gestionas todos los días. Si desarrollas tu CI y te vuelve bueno en eso, lo más probable es que tomes decisiones emocionales mucho más rápido.

Vida Laboral y Rendimiento

La inteligencia emocional puede ayudarte a manejar las complicaciones sociales en el lugar de trabajo. Puedes ayudarte a guiar e inspirar a otros, y al mismo tiempo ayudarte a sobresalir en tu carrera. Hoy, la mayoría de las

organizaciones evalúan a sus candidatos con base en la inteligencia emocional. La prueba de ecualización es igualmente importante ya que la evaluación técnica que un candidato debe realizar para su candidatura para completar el proceso de selección.

Salud Física

La mayoría de las personas tienen problemas de salud graves, ya que no pueden manejar sus niveles de estrés. Si no estás en condiciones de controlar y controlar tu estrés, invita a muchos problemas de salud como:

- Presión sanguínea
- Sistema inmunitario debilitado
- Problemas de infertilidad
- Aumento del riesgo de accidente cerebrovascular y ataque cardíaco.

Si deseas mejorar tu inteligencia emocional, primero debes aprender a manejar el estrés e identificar formas de aliviar el exceso de estrés. ¿Cómo manejar esto? Puedes hacerlo solo cuando seas consciente de tu estado emocional, identifica las emociones por las que estás pasando y toma medidas para actuar en consecuencia para reducir la reacción negativa a tus propias emociones.

Salud Mental

El estrés descontrolado no solo afecta tu salud física, sino que también afecta tu salud mental, lo que te hace vulnerable a la depresión y la ansiedad. Cuando no puedes comprender y regular tus emociones, tiendes a experimentar cambios de humor más a menudo. Del mismo modo, la incapacidad para establecer relaciones sólidas puede hacer que te sientas desconectado y triste.

Relaciones

La comunicación constructiva es lo único que importa, y puedes hacerlo cuando tomas el control de tus emociones y las regula de la manera correcta. Tus relaciones se vuelven gratificantes cuando puedes comprender tus sentimientos, comprender tus necesidades y trabajar en las respuestas en consecuencia.

Manejo de Conflictos

También te vuelves mejor en la negociación cuando tu capacidad para

comprender los deseos y ansias de los demás es buena. Si puedes percibir lo que una persona quiere, ¡es mucho más fácil dar!

Habilidad para triunfar

Cuando tu inteligencia emocional es alta, tu automotivación es igual de alta, ya que aumentas tu confianza, reduces tu acto de posponer las cosas y mejora tu capacidad para concentrarte en un objetivo particular. La confianza y una actitud positiva hacia todo en la vida te permiten crear redes de apoyo mucho mejores, conquistar contratiempos y continuar con una postura mejor y resistente. Cuando puedes buscar resultados a largo plazo, tu capacidad para tener éxito aumenta naturalmente.

Liderazgo Positivo

Las personas con mayor inteligencia emocional son mejores líderes, ya que su capacidad para comprender el factor motivacional de los demás, conectarse positivamente con el equipo y tejer un fuerte vínculo con todos en el lugar de trabajo es extraordinaria. Un líder puede tener éxito solo cuando es consciente de las necesidades de su gente y puede satisfacerlas. En última instancia, esto le da a su gente la satisfacción laboral esperada que conduce a un mayor rendimiento.

Controlar Tus Emociones

Como se mencionó anteriormente, la inteligencia emocional no es innata, se puede aprender. No importa la edad que tengas, nunca es demasiado tarde para trabajar en tu cociente emocional para garantizar que tengas una vida mejor y más feliz.

Si me preguntas sobre ese rasgo que diferencia a las personas exitosas de las no tan exitosas, es la fortaleza mental. Este rasgo solo tiene la capacidad de sellar tu destino o permitirte escalar grandes alturas de éxito. Las personas exitosas raramente renuncian. Punto. Afrontan sus fallas y desafíos de frente y continúan hasta que experimentan el éxito que se merecen. En lugar de reflexionar sobre sus fallas, sostienen estas fallas por sus cuernos y lo convierten en un éxito increíble e inimaginable.

Thomas Edison es uno de los mejores ejemplos de fortaleza mental y perseverancia. Fue un inventor acreditado por varias patentes e inventos. Edison es popular por inventar la bombilla, que el mundo no puede prescindir hoy por hoy. Sin embargo, no sucedió de la noche a la mañana. Al hombre le

llevó años de investigación, experimentar y teorizar para hacerlo bien.

El ingenioso inventor a quien todos admiran hoy realizó más de 9,000 experimentos fallidos antes de perfeccionar la creación de la bombilla tal como la conocemos hoy. Al ser interrogado por qué se esforzó tanto en el proceso de construir una bombilla sin presenciar resultados concretos durante mucho tiempo, Edison respondió: "¡Tengo resultados! ¡Sé varios miles de formas que no funcionarán! " ¡Eso es fortaleza mental! La capacidad de continuar a pesar de los fracasos y decepciones sabiendo que el éxito está más cerca de lo que la gente cree. Ser mentalmente duro es un aspecto integral de la autodisciplina. A las personas mentalmente duras les resulta más fácil navegar en aguas turbulentas, concentrarse en sus objetivos a pesar de los obstáculos, mantener sus buenos hábitos a pesar de superar la tentación de dejar de fumar y retrasar el placer o la satisfacción a corto plazo a cambio de placer a largo plazo o de por vida. Saben el verdadero precio de sus sacrificios y rara vez se rinden a mitad de camino. Las personas mentalmente difíciles tienen sus ojos fijos en la imagen más grande, y saben lo que se requiere para llegar allí.

¿Has trabajado en construir tu cuerpo en el gimnasio? ¿Se desarrollan los músculos durante la noche? No, ¿verdad? Se requieren varios días, hábitos disciplinados, los mecanismos adecuados y una fuerte voluntad para superar los desafíos. Del mismo modo, desarrollar el músculo de la fortaleza mental necesita una transformación más consciente dentro de tus acciones, actitudes, pensamientos, mentalidad y creencias.

Aquí hay algunas maneras maravillosas de desarrollar fortaleza mental:

1. Esfuérzate un poco todos los días. Hacer pequeños incrementos en tu progreso diario es una forma maravillosa de desarrollar el músculo de la fortaleza mental. Digamos que caminas 3 kilómetros todos los días o haces 50 flexiones por día. Intenta aumentar este número lentamente. Camina medio kilómetro más o intenta hacer 60 flexiones dentro de tu entrenamiento. Los arreglos pequeños aumentan tu capacidad de correr para aumentar la duración sin cansarse. El objetivo es esforzarse para lograr más al moverse fuera de tu zona de confort. Si estás acostumbrado a escribir 10 páginas al día, presiona suavemente para escribir 17-18 páginas al día. Lentamente, aumenta esto a 25 páginas por día. Sigue aumentando tu capacidad de sustento sin agotarse. Esfuérzate de a poco y gradualmente para evitar frustrarte.

2. Afronta una crisis de manera racional, realista y fría. No hay necesidad de hacer una telenovela con tu vida. Enfrenta las situaciones difíciles de manera equilibrada y racional. El estrés es un aspecto ineludible de la vida de cualquier individuo exitoso. Donde hay éxito, dinero, dominio de la vida y gloria, habrá mayor responsabilidad, presión y estrés. A veces, las situaciones están fuera de nuestro control. Sin embargo, la forma en que optamos por reaccionar a nuestras circunstancias afecta la influencia que pueden tener sobre nosotros.

3. Desarrollar un fuerte sistema de apoyo. Crea un sistema de apoyo positivo, fuerte y alentador para ganar fuerza cuando sea necesario. Durante tiempos difíciles, debemos poder compartir nuestros sentimientos con un grupo de personas cercano, confiable y motivador. Intercambia pensamientos y sentimientos, obtén el apoyo de personas de tu confianza, conozca el viaje de las personas, obtén comentarios constructivos, obtén apoyo y discute posibles alternativas. Las personas con las que te rodeas contribuyen en gran medida a tus pensamientos y marco mental. No es por nada que la gente dice que nos convertimos en las cinco personas con las que pasamos el máximo tiempo. Si pasas tiempo con personas mentalmente fuertes, inspiradoras, perseverantes, positivas y de carácter fuerte, invariablemente adoptas sus patrones de pensamiento y mentalidad. Intenta hablar con una persona negativa y positiva por naturaleza sobre la misma situación. Obtendrás perspectivas totalmente diversas. Pasa tiempo con personas que te inspiren a cumplir tus sueños a pesar de los obstáculos que los asesinos de sueños que te disuaden por su propia falta de confianza en sí mismos y su incapacidad para cumplir sus objetivos. Asumimos y absorbemos las auras de las personas que nos rodean, a menudo sin saberlo. Por lo tanto, es importante seguir con personas mentalmente fuertes que lideren con tu propio ejemplo o nos alienten a perseguir nuestros propios sueños.

Hablar con personas de confianza puede ayudarte a obtener nuevos conocimientos, puntos de vista y soluciones sobre situaciones desafiantes, lo que a su vez aumenta tu fortaleza mental. Simplemente pasar tiempo con personas positivas, alentadoras e inspiradoras nos ayuda a enfrentar situaciones inquietantes y desafiantes. Cuando seamos superados por la duda, estas personas de apoyo desterrarán nuestras nociones incorrectas al ofrecer más estímulo. Nos ofrecerán una visión más equilibrada, realista y racional de la situación en lugar de percibirla como el fin del mundo.

4. Tomar un descanso. Si tus desafíos parecen demasiado desalentadores para continuar, imagina lo desafortunado que sería si estuvieras a solo unos centímetros del éxito o de tus objetivos finales después de caminar cientos de millas, y te rindes porque estás cansado o estresado por seguir adelante. ¿Qué tan triste sería eso? El éxito está más cerca de lo que pensamos. Si tan solo hubieras dado algunos pasos, habrías sido testigo del éxito. Cuando algo no te ayude a lograr los resultados deseados, toma un descanso o cambia tu estrategia en lugar de darte por vencido. Afronta la tarea con una perspectiva rejuvenecida, más fresca y completamente nueva después de recargar tus baterías. El verdadero éxito y la gloria llegan a las personas que no renuncian.

Uno de los autores más ricos del mundo, J.K. Rowling (de la fama de Harry Potter) tuvo su manuscrito inicial de Harry Potter rechazado por no uno o dos, sino por 12 publicadores antes de que Bloomsbury siguiera publicando algunas copias de prueba. ¿Rowling habría logrado la misma riqueza, éxito de gloria y dominio en la vida que disfruta hoy si hubiera permitido que los 12 rechazos determinen su vida? ¿Tendrían el placer de leer su escritura imaginativa e increíble millones de lectores en todo el mundo si dejara que un montón de personas evalúen sus habilidades de escritura? ¿Habría sufrido estos rechazos para convertirse en una de las escritoras de ficción infantil más populares del mundo si no hubiera sido mentalmente fuerte?

A pesar de las fallas pasadas, el éxito suele estar más cerca de lo que pensamos. Tómate un tiempo si te sientes abrumado. Sin embargo, no renuncies. Como sociedad y civilización, nunca hubiéramos podido disfrutar de nada, desde pan rebanado hasta aviones, desde Windows hasta Disneyland, hasta Facebook y iPhones si sus fundadores hubieran pensado en rendirse debido a fallas tempranas, desilusión y decepciones. En lugar de ver los fracasos como obstáculos para tu camino hacia el éxito, percíbelos como peldaños que te acercan al éxito.

Visualiza un escenario en el que necesites cubrir una distancia considerable a pie. Sigues caminando una gran distancia, pero te sientes agotado después de un tiempo. ¿Cuál es tu estrategia para llegar a tu destino final? ¿Retrocedes todo el viaje o simplemente te detienes un rato antes de continuar? El viaje de tus objetivos no es muy diferente. El éxito a menudo está más cerca de lo que piensas. Todo lo que necesitas para sobrevivir en tiempos difíciles es la fortaleza mental.

5. Desarrolla una mentalidad. La razón principal por la que algunas personas

rara vez logran superar sus problemas es que lo mal visualizan como eso, un problema o un obstáculo. Percibir los desafíos y obstáculos desde una perspectiva más orientada a la solución. La incapacidad para pensar en soluciones es lo que lleva a las personas a renunciar. Cuando te enfrentas a situaciones difíciles, ten una lluvia de ideas. Piensa en soluciones, ideas, alternativas y posibilidades para resolver la situación en lugar de darte por vencido. Hay varias formas de elaborar una estrategia de solución manteniendo tu mente más abierta, flexible y sin miedo. Puedes requerir un cambio en el enfoque o un ligero cambio de estrategia. Reconoce varias formas de lidiar con una situación desafiante o abrumadora.

Da un paso adelante y piensa en varias soluciones para los desafíos que pueden surgir en la búsqueda del cumplimiento de tus objetivos. Mantén las soluciones y estrategias de afrontamiento listas. Crea un plan B. Nuestra confianza aumenta cuando tenemos soluciones más realistas, prácticas, racionales y viables listas para enfrentar cualquier obstáculo. Desarrolla el arte de encontrar soluciones listas para usar.

6. Desarrolla un sentido del humor. Este es un truco simple, fácil y agradable para que las personas desarrollen fortaleza mental, sin embargo, un buen número de personas no pueden ver sus virtudes. Cuando experimentas desafíos, el humor puede ayudarte a navegar la situación con facilidad. Mira el lado más claro de las cosas. Esto nos ayuda a superar el estrés, la desilusión y la ansiedad relacionados con él. Obtienes una perspectiva totalmente diferente sobre los desafíos al verlos usando la lente del humor.

Del mismo modo, cuando miras una película divertida, lees un libro humorístico o asistes a un concierto de comedia o conversas con gente humorística, tus niveles de dopamina (hormona del bienestar) aumentan. Esto, a su vez, mejora el mecanismo de afrontamiento de su cerebro: equilibras las situaciones desafiantes con cosas más satisfactorias que te salvan de la desilusión y la desesperación. Además, no permitas que situaciones negativas superen tu espíritu ni las tomen en serio todo el tiempo. Aprende a mirar el lado más divertido y brillante de las cosas.

Mira el lado más brillante y positivo de las cosas y sonríe. Desarrollar un sentido del humor no puede reducir tus problemas. Sin embargo, definitivamente aumentará tu capacidad para lidiar con situaciones desafiantes. Las personas ricas y exitosas se dan cuenta de que el camino hacia el éxito está repleto de situaciones difíciles, desafíos, por lo que ya

cuentan con sus mecanismos de supervivencia.

7. Construye una visión positiva o constructiva de tus habilidades y capacidades. El sentido de autoestima, autoconfianza y autoimagen de un individuo se ve afectado en gran medida por la perseverancia. Sigue recordándote tus fortalezas, logros, habilidades y momentos maravillosos. Haz una lista de situaciones difíciles que hayas abordado anteriormente y cómo las has afrontado. Inspírate en los momentos ganadores y positivos del pasado.

Regístrate en clases de oratoria para ganar más confianza. Participa en eventos, seminarios, conferencias, charlas y talleres de redes de negocios para codearte con personas positivas que te hagan sentir bien contigo mismo. Del mismo modo, desarrolla nuevas habilidades que aumenten tu confianza, autoestima y determinación. A veces, todo lo que necesitas es un respiro creativo. Intenta embellecer un espacio, escribir una historia corta o escribir un poema para expresar tus pensamientos, sentimientos e ideas más íntimos. ¡Esta catarsis emocional te hará mucho más fuerte mentalmente!

8. Observa tu diálogo interno. ¿Cómo suena tu charla mental? Si no es positivo ni exitoso, trabaja con una frecuencia diferente. Nuestro diálogo interno tiene el poder de determinar nuestras posibilidades de éxito. Este diálogo interno puede ayudarnos a navegar a través de circunstancias desafiantes o sumergirnos en el fracaso. Vuelve a alinear tu diálogo interno para tener éxito haciéndolo más positivo, equilibrado y constructivo.

Otra cosa que debes evitar es imaginar lo peor de las situaciones. Un puñado de desafíos y fracasos en el pasado no significa que estés programado para fallar en todo lo que hagas. Esto no es un pensamiento equilibrado o racional. No es así como piensan las personas mentalmente fuertes. No permitas que algunas fallas frustren tu llegada al éxito. Vuela por encima de la situación encontrando evidencia que demuestre lo contrario. Piensa en todas las veces que has hecho algo con éxito o eficiencia a pesar de creer que no puedes. Tal vez pensaste que no podrías conducir y ahora eres un as. Es posible que hayas pensado que nunca podrías completar un proyecto a tiempo, pero lo has hecho por pura determinación y trabajo arduo. Cada vez que pienses que no puedes hacer algo, regresa a una instancia en la que pensaste que no podías hacer algo y terminas dominándolo.

¿Cuál es la fuente fundamental de tu diálogo interno negativo? ¿Se origina de

otras personas a tu alrededor? ¿Está invirtiendo más tiempo en personas que te alientan a renunciar tus objetivos porque no pueden cumplir los suyos? ¿Están reduciendo tu sentido de autoestima al dudar de tus habilidades y capacidades? Cuando alguien dice que algo no se puede lograr, generalmente se refieren a su incapacidad. No define tus habilidades y destrezas. Evita las personas que te desvíen de tus objetivos porque invariablemente afecta tu diálogo interno.

Capítulo 3 Cómo Deshacerse de la Ansiedad

Relájate

Es una excelente manera de ayudar a tu mente y cuerpo a tener un tiempo de calidad. Te aliviará del dolor innecesario y te ayudará a enfocarte en la reconstrucción de tu confianza y tu autoestima. Algunas técnicas de relajación reducirán los niveles de estrés y ansiedad, y tú puedes estar más tranquilo. La depresión y la ansiedad causan un desequilibrio en el cerebro. Tener algo de tiempo para relajarse lejos de perturbaciones innecesarias afectará la química del cerebro, y tendrás la cordura para tomar la decisión correcta sobre el camino a seguir.

Medita regularmente

Cuando entras en meditación, tu memoria y tu creatividad mejorarán. Tomar unos minutos todos los días para meditar te ayudará a tener una dimensión precisa de qué hacer a continuación. El yoga es una idea perfecta para desarrollar la salud en general. Serás flexible, tendrás fuerza y tendrás mejor coordinación. También facilita la conexión de la mente-cuerpo-alma para tener una forma más tranquila de mostrarle el camino por delante.

Cómo empezar a pensar positivamente

El pensamiento positivo se puede lograr de varias maneras. Vale la pena señalar que el pensamiento positivo es un estado mental y, por lo tanto, puede mejorarse a través de imágenes positivas y de un diálogo interno positivo. En otras palabras, puedes entrenar tus pensamientos para pensar positivamente y evitar cualquier negatividad.

En la mayoría de los casos, el trabajo depende de la mentalidad. En otras palabras, si mantienes positividad en el trabajo que haces, estarás en condiciones de estar más enfocado y lograr los mejores resultados. Con una mente positiva, uno no se cansa rápidamente y hay posibilidades de que uno trabaje más y logre mucho más.

Echa un vistazo a algunos de los consejos que puedes usar cuando comiences a pensar positivamente.

Enfócate en cosas buenas

Vale la pena señalar que la vida está llena de desafíos y obstáculos. Cuando

te enfrentes a esto, enfócate en las cosas correctas sin importar cuán pequeñas puedan ser. Vale la pena señalar que, si te enfocas en los problemas negativos, hay posibilidades de que te falte la energía y el entusiasmo para enfrentar los desafíos de la vida. A veces, es bueno mantener la esperanza de que todo saldrá bien y seguir trabajando. Por ejemplo, si se cancela un plan o un viaje, no te preocupes tanto por las cosas que podrías haber logrado, sino concéntrate en las cosas que puedes hacer cuando estés libre. En otras palabras, puedes ver un programa para seguir algunas noticias que son vitales en la vida. Puede concentrarte en hacer una actividad que disfrutarás. El aspecto es crítico en el sentido de que permites olvidarte de los desafíos enfrentados y concentrarte en lo que te hace feliz. En otras palabras, si estás participando en una actividad que te hace feliz, podrás olvidarte de las cosas que han pasado y tratar de concentrarte en las cosas positivas que están por venir. Por lo tanto, cuando te enfrente a desafíos, no te preocupes demasiado por los problemas negativos. Por lo tanto, si deseas mantener o comenzar a pensar positivamente, concéntrate en las cosas correctas y gana algo de energía para enfrentar los desafíos.

Practica la Gratitud

Los académicos han identificado que la gratitud es uno de los aspectos que se utilizan para reducir el estrés. En otras palabras, si continúas practicando la gratitud, estarás en condiciones de mejorar tu autoestima y fomentar cierta resistencia incluso en una situación difícil. Es bueno pensar en las personas y en las cosas que te brindan más consuelo, así como en los problemas que te harán expresar gratitud al menos una vez al día. El aspecto puede incluir visitar a un amigo o ser querido que siempre apreciará tus acciones incondicionalmente. Por lo tanto, a medida que vives cada día, trabaja para mejorar tu autoestima haciéndole bien a todas las personas que se crucen contigo. Además, asegúrate de agradecer a cualquiera que haga algo bien. Sé amable y compasivo con las personas. El aspecto es crítico en el sentido de que le permite a uno mostrar amor y gratitud a los demás. Vale la pena señalar; Es difícil mostrar aprecio a alguien y ser dañino hacia él o ella. En otras palabras, si puedes ser positivo en lo que haces, te resultará fácil amar a tus colegas y trabajar bien con ellos. Por lo tanto, mientras llevas tu vida, interactúa con personas que te ayudarán a ser agradecido siempre. A veces, es útil registrar los aspectos funcionales de la vida que atraviesan su vida. En otras palabras, puedes optar por grabar a todas las personas o eventos que te

hacen sentir más cómodo y apreciado. Tales actividades son críticas en el sentido de que permiten llevar una vida real en lugar de detenerse en los casos negativos que ofrece la vida. Vale la pena señalar que no hay personas perfectas en la sociedad, por lo tanto, apreciamos a todos los que se cruzan en su camino.

Ábrete al humor

Vale la pena señalar que la risa disminuye el estado de ansiedad y reduce el estrés que puede afectar a alguien. Los académicos han identificado que el arte de ser humorístico mejora las habilidades de afrontamiento y el estado de ánimo, y mucho menos la autoestima. En todas las situaciones, es bueno estar abierto al humor. Incluso cuando te enfrentes a situaciones difíciles, asegúrate de darte permiso para reír y escuchar los estados de ánimo que se crean.

En la mayoría de los casos, cuando te enfrentas a un desafío, si puedes permitirte una sonrisa, recuperarás algo de energía que te ayudará a manejar la situación con facilidad. Incluso si estás estresado y desanimado por la sociedad, procura forzar una sonrisa y mejorar tu estado de ánimo y el estrés. En otras palabras, después de reír, hay posibilidades de que estés en una posición excelente para reducir la tensión y oportunidades de aumentar la velocidad de concentración.

Pasa tiempo con Personas Positivas

Los académicos han identificado que la positividad y la negatividad son contagiosas. En otras palabras, pueden transmitirse de una persona a otra. Una persona puede dar una opinión positiva de una parte a la otra. Por lo tanto, es aconsejable tener en cuenta las personas o el entorno en el que te encuentras. El arte está vinculado al hecho de que uno puede recibir o ser influenciado por las opiniones que lleva. Es bueno rodearse de personas que puedan elevarte y alentarte. Aunque es bueno aceptar el arte de ser coleccionado, vale la pena considerar a las personas que te rodean. Algunas personas tienden a ser destructivas ya que ofrecen sus pautas colectivas. Otras personas tienden a ser asesores equivocados. Por lo tanto, es aconsejable considerar el tipo de personas por las cuales eres aconsejado. El arte está relacionado con el hecho de que sus mentes, así como sus opiniones, pueden influir negativamente en cómo te ejercitas en los problemas. Los académicos han identificado que las personas negativas siempre están rodeadas de otras personas que tienden a ser malas personas influyentes. En

otras palabras, su compañía es la de los desalentadores, así como aquellas personas que todavía ven los lados negativos de la vida. Sin embargo, las personas exitosas siempre escucharon y trabajaron con personas sintonizadas en medios exitosos. En otras palabras, piensan positivamente en sí mismos y siempre se centran en ganar en lugar de perder.

En la mayoría de los casos, esas personas asocian sus vidas con los ganadores y con aquellas personas que los alientan a trabajar más. Por lo tanto, si descubres que las personas que se sientan cerca de ti siempre son negativas y trabajan dentro de esos medios, procura evitarlas y asóciate con personas que te amarán y alentarán. Incluso si cometes errores, es aconsejable asociarse con personas que te levantarán y te ayudarán a superar los problemas que podrías haber tenido.

Practica el Diálogo Interno Positivo

Los académicos también han identificado que las personas tienden a ser su peor crítico. En otras palabras, cuando un individuo se da cuenta de que él o ella es débil en una área en particular, puede tender a ser duro consigo mismo al hablar mal de sí mismo. Con el tiempo, el arte crea algo de negatividad en el alma, y mucho más en sus mentes. En la mayoría de los casos, uno tiende a desarrollar negatividad que es difícil de sacudir. Para evitar esto, debes concentrarte en las cosas que haces en la vida y dices sobre ti. En otras palabras, incluso si es un fracaso, procura aumentar tu esperanza y profetiza que la próxima vez lo harás mejor. Sigue mejorando tu aspecto de apreciación y ten un diálogo interno más positivo. Vale la pena señalar que incluso pequeños cambios en la forma en que hablas sobre ti tienden a influir en la forma en que piensas o abordas los problemas. Tus sentimientos, así como tus comportamientos hacia algo, dependen en gran medida de la forma en que te tratas a ti mismo y de cómo hablas sobre tus habilidades.

Es fundamental concentrarte en tus fortalezas en lugar de tus debilidades. Si eres tímido, hay posibilidades de que seas un buen oyente. Por lo tanto, escucha con atención y tiende a asumir tu timidez. Trabaja para mejorar tu carisma y, con el tiempo, estarás en una excelente posición para hablar frente a grandes multitudes. Por ejemplo, si te equivocas en algo, puedes testificar y afirmar que sí, te has equivocado y prometes rectificar en breve. Una vez que hayas identificado los errores, trabaja para mejorarlos. Sin embargo, debes concentrarte en lo que puedes hacer mejor en lugar de pensar demasiado en tus fallas. El aspecto es crítico en el sentido de que permite a las personas

recuperar energía y mantenerse enfocados.

Identifica tus Áreas de Negatividad

Un aspecto que es crítico en esta vida es identificar tus áreas más débiles. Una vez que te identificas, el arte de trabajar en ellos te vuelves más natural. Por lo tanto, debes identificar las áreas que aumentan tu negatividad. Por ejemplo, si te juntas con una persona que siempre es negativa, evítala. Además, si hay una situación que te recuerda tus fallas, evítala también. Además, si tu cónyuge tiende a desanimarte a hacer algo y sigue hablando de la negatividad de las cosas que cree que te ayudarán, evítalo y trabaja para lograr tus objetivos. También es aconsejable comenzar un nuevo día con una nota positiva. Por ejemplo, comienza a hacer las cosas que te alientan y las que te animarán. Puedes comenzar diciéndote a ti mismo que eres un ganador e intentar escuchar canciones positivas. Comparte los cumplidos que te animan e intenta hacer algo hermoso. Es bueno evitar la negatividad, ya que aumenta las posibilidades de desarrollar enfermedades mentales y depresión. Además, evitarás otro efecto secundario del estrés y el pensamiento negativo, como dolores de cabeza, náuseas, fatiga y dificultades para dormir.

Si Te Sientes Impotente

Si te sientes impotente y te esfuerzas por hacer algo, debes evitarlo y concentrarte en lo que puedes lograr mejor. En otras palabras, si tienes dificultades para cumplir un determinado estándar, puedes cambiar y buscar una alternativa que te ayude a servir en la misma capacidad. En otras palabras, si te sientes impotente para lograr un aspecto particular de la vida, hay posibilidades de que haya diferentes formas o medios que pueden usarse para hacer el mismo propósito. No te detengas en lo que no puedes hacer. Sin embargo, concéntrate en tus habilidades y en las actividades que te elevan. Además, si puedes buscar orientación y ayuda de esas personas, cree que pueden ayudarte. Incluso, puedes comenzar de manera simple y ver si lograrás el mismo objetivo al encargarte de pequeñas tareas. En otras palabras, si puedes hacer algo una vez, hay posibilidades de que puedas hacerlo de a poco. Por lo tanto, si puedes permitirte escalar una montaña de una vez, use otros medios que te facilitarán tu viaje a la cima de la colina. El aspecto está relacionado con el hecho de que pensar en tus fallas podría cambiar la forma en que percibes los problemas.

Mentir y Reflexionar

Después de trabajar durante largas horas, es bueno considerar relajarse y recuperar algunas energías. En otras palabras, es aconsejable permitir que las mentes recuperen más poder al acostarse cómodamente en un lugar tranquilo. En otras palabras, después de trabajar durante largas horas y cansarse, necesita un refrigerio y evitar el pensamiento negativo. Vale la pena señalar que nuestras mentes están sintonizadas de acuerdo con lo que se les alimenta. Por lo tanto, si deseas ser positivo y enfrentar la vida en una dimensión diferente, asegúrate de relajarte y reflexionar sobre lo que ya pasó. Asegúrate de que el lugar en el que estás acostado sea cómodo y lo pasarás bien reflexionando y elaborando estrategias sobre qué hacer a continuación. El aspecto es crítico en el sentido de que le permite a uno descubrir los errores a la hora de realizar una tarea específica y mejora la positividad en la vida.

Remedios Físicos y Espirituales

En la vida, las cosas no siempre serán fáciles. Hay un momento en que los problemas se ponen difíciles, y uno podría reunir todas las razones esenciales para darse por vencido. Sin embargo, no tienes que detenerte en un solo fracaso ni en los desafíos de la vida. Además, hay situaciones en las que uno debe buscar alguna intervención espiritual para ser efectivo. En otras palabras, cuando las cosas y los problemas se vuelven más difíciles, una persona religiosa puede encontrar una intervención celestial y las cosas reanudarán su estado. Hay otros casos en que los remedios físicos funcionan bien para calmar a alguien. Por ejemplo, algunas personas se irritan y reaccionan negativamente. Algunos pueden usar cualquier cosa que esté delante de ellos para dañar a otros. En tales situaciones, las actividades físicas como el yoga y la relajación consciente tienden a ser útiles. En otras palabras, cuando las cosas se ponen más difíciles, uno debe relajarse y analizar los eventos pasados en lugar de centrarse en los fracasos. Hay casos en los que, después de la relajación, uno puede ser obligado a buscar alguna intervención espiritual que es vital en la vida.

En la mayoría de los casos, los sacerdotes, así como los líderes de adoración que habitan en algunos de estos lugares espirituales, tienen un talento sobrenatural con la capacidad de abordar los problemas de manera integral. También están dotados con el arte de dar consejos. Por lo tanto, si estás sufriendo y te sientes agitado todo el tiempo, necesitas aumentar tu positividad, buscar alguna intervención espiritual y realizar algunas

actividades físicas que también te ayuden a mejorar y a relajarte.

Capítulo 4 Libérate del Estrés

¿Eres una persona que se preocupa mucho? ¿Analizas cada situación y luego la vuelves a pensar una vez más? La preocupación no es una condición médica, pero la ansiedad sí. Pensar demasiado es el peldaño que une a los dos.

Preocuparse y pensar demasiado puede hacer que se pierda tantas cosas y puede obstaculizar tu vida social. ¿Te estás perdiendo nuevas relaciones porque analizas demasiado a cada nueva persona que conoces? ¿La preocupación afecta tu trabajo y te hace perder el rendimiento? Si preocuparse y pensar demasiado se está apoderando de tu vida, prueba estos consejos para ayudarte a disminuir tus niveles de estrés:

- **Acéptalo:** Como humanos, nos resulta difícil admitir que tenemos un problema, pero este debe ser el primer paso para una solución. Debes reconocer que la preocupación y el pensamiento excesivo son parte de tu proceso natural y aprender a frenar. La próxima vez que te encuentres pensando demasiado en un tema, sólo haz una pausa y aléjate.
- **Expande tus horizontes:** Vivimos en un mundo increíble y, aunque nadie espera que lo veas todo, todos podemos superar nuestros límites. Viajar es una excelente manera de obtener nuevas perspectivas de la vida y te brinda algo que esperar. Planear un viaje es la mitad de la diversión y la anticipación puede ser tangible. Dale un impulso a tu cerebro y planifica unas vacaciones, no tiene que ser costoso ni largo. Una noche en un hotel puede ser una distracción bienvenida de problemas en el hogar o incluso visitar un lugar turístico local que nunca antes había visto. Se trata de darte un descanso de la preocupación y expandir tus perspectivas.
- **Sé Cínico:** Tu mente puede ser una mentirosa terrible y llenar tus pensamientos con falsedades. El diálogo interno negativo puede llenarte de miedo y hacerte cuestionar cada decisión. El hecho es solo porque tu mente te está diciendo que preocuparse y pensar demasiado son acciones positivas y conducirán a mejores decisiones no significa que sea cierto. Necesitas recuperar el poder de tus propios pensamientos y reemplazarlos por otros positivos.
- **Toma una foto:** ¿Sueles mirar las fotos antiguas y recordar los buenos momentos que representan? Ahora tenemos esa capacidad a nuestro alcance

con nuestros teléfonos y otros dispositivos. Tomar una foto rápida de algo hermoso o interesante nos ayuda a distraer nuestros pensamientos y enfocarnos en una imagen positiva. La fotografía también es una forma de abrir tu lado creativo y equilibrar tu día, que es una manera perfecta de reducir el estrés.

- Ponle un límite de tiempo: dejar de preocuparte es un proceso que lleva tiempo. Prueba este simple ejercicio para limitar la cantidad de tiempo que pasas estresado. Date un límite, por ejemplo, 5 minutos para preocuparte por el trabajo y haz exactamente eso. Una vez que hayan transcurrido los 5 minutos, toma otros 5 minutos para anotar todas tus inquietudes y luego tira el papel. ¡Ahora es el momento de seguir adelante, con suerte de algo mucho más divertido!

- Distráete: preocuparse y pensar demasiado a menudo es causado por tener demasiado tiempo libre. Si tu mente comienza a mostrar signos de pensar demasiado, distráete con otra actividad. Lleva un diario, haz ejercicio físico o incluso llama a alguien para hablar. Lo que sea necesario para salir del momento y dejar pasar los pensamientos funcionará. Pronto te darás cuenta de cuánto tiempo estabas desperdiciando preocupándote y pensando demasiado. Mantenerse ocupado te ayudará a sentirte menos ansioso y a llevar una vida plena.

- Jardinería: los estudios han demostrado que las personas que se ensucian las manos en el jardín se benefician de una mejor salud mental, mayor relajación y atención plena. Cavar en el suelo y producir tus propios productos te brinda una salida para desahogar tus preocupaciones y pensamientos excesivos. También te da una sensación saludable de control, después de todo, si no pones el esfuerzo en tus plantas, morirán. Esta es una forma agradable y equilibrada de pasar el tiempo si eres propenso a pensar demasiado. No necesitas una parcela masiva de tierra o incluso un jardín para beneficiarte de la jardinería. Prueba algunas plántulas en una bandeja de cubitos de hielo vieja y luego transfírelas a macetas o una maceta de ventana. ¡Usa agua para cocinar como un fertilizante natural y siente la satisfacción de cultivar tus propias plantas!

- Ejercicio: a veces un entrenamiento físico puede ser la mejor cura para una mente preocupada. Concéntrate en lugar de someter a tu cuerpo a un entrenamiento que te dejará sin energía y cansado. Puedes establecer tus propios objetivos de ejercicio y hacer algo grandioso para tu cuerpo al mismo

tiempo. El ejercicio también le dará a tu cuerpo el incentivo para dormir mejor y conciliar el sueño antes. El pensamiento excesivo a menudo ocurre por la noche, por lo que si tu cuerpo ansía dormir después de hacer ejercicio, ¡no tendrás la energía para preocuparte!

- Sé agradecido: ¿Con qué frecuencia nos tomamos el tiempo para estar agradecidos por lo que tenemos y dar gracias por la vida que vivimos? Nos presionan constantemente para lograr más y avanzar, y esto puede generar preocupación y estrés. Mantén un diario de las cosas por las que estás agradecido y consúltalo regularmente. Cada vez que empiezas a sentirte indigno o atrapado en una rutina, puedes obtener satisfacción al recordarte lo que has logrado en tu vida. La gratitud te da una perspectiva diferente de la vida y cuando piensas en lo que estás agradecido encontrarás que hay menos cosas de las que preocuparte.

- Relájate: si la música te relaja, úsala para que no te preocupes. Enciende la radio o pon tu álbum favorito y piérdete en la música. Tal vez combines la meditación con tu música y siéntate un rato controlando tu respiración y despejando tu mente. Imagina imágenes agradables y deja que tus pensamientos fluyan libremente mientras respiras de manera constante y pronto sentirás el efecto calmante que tendrá sobre tí. La meditación puede ser una parte importante de tu rutina diaria y se puede practicar en cualquier lugar en cualquier momento.

- Ayuda a los demás: no hay nada más satisfactorio que ayudar a otras personas y resolver sus problemas. Hay buscadores de ayuda a tu alrededor. El amigo que necesita consejos sobre el tema emocional es tan necesitado como un mendigo en la calle. Ayuda a las personas sin expectativas y siente la satisfacción que traen tus acciones. Los estás ayudando a ellos, no a ti, pero encontrarás que las preocupaciones personales parecerán insignificantes como resultado.

Tener una actitud positiva es un atributo que mejora tu vida diaria, pero ¿cómo afecta a tu salud en general? ¿Mejora otras áreas de tu vida y, de ser así, qué áreas? Aquí hay algunos datos interesantes sobre cómo el pensamiento positivo puede cambiar ciertas áreas de tu vida:

- **Salud y Bienestar**

Sabemos que tener una actitud mental positiva hace que la vida sea más agradable, pero ¿has considerado el hecho de que en realidad puedes agregar

años a tu vida útil? Hay grandes beneficios para eliminar la negatividad y pensar demasiado, pero ¿cuáles son los beneficios para la salud física que puedes esperar sentir?

1) Mejora tu inmunidad: los estudios han demostrado que tu pensamiento mental puede afectar tu sistema inmunológico. Los participantes que muestran positividad y pensamiento optimista tenían un sistema inmunitario fortalecido. Los participantes que mostraron tendencias pesimistas tenían un sistema inmunitario menos receptivo y eran más propensos a la enfermedad.

2) Mayor capacidad de recuperación: si crees que puedes hacer frente a lo que sea que te depare la vida, estarás mejor equipado para recuperarte de traumas y crisis reales. Si puedes mantener una actitud positiva ante los momentos difíciles, podrás recuperarte de la prueba más rápido. La negatividad conducirá a una recuperación más larga y un mayor estrés.

3) Reduzca el estrés: el pensamiento positivo es la manera perfecta de controlar los niveles de estrés y reducir el impacto que tienen en la salud. La forma en que piensas impacta directamente en los niveles de estrés y ayuda a nuestros cuerpos a evitar las condiciones inducidas por el estrés.

4) Reduzca la presión arterial: uno de los mayores problemas que enfrentan las personas es la presión arterial alta que acompaña a los niveles elevados de estrés. Eliminar la ansiedad y la negatividad te ayudará a bajar la presión arterial y a disminuir la posibilidad de enfermedad cardíaca.

Entonces, ¿qué logra cambiar tu mentalidad para tu salud? Básicamente, ¡los optimistas viven más! ¡El pensamiento positivo puede agregar años a tu vida!

● **Éxito en el lugar de trabajo**

Si puedes cambiar tu forma de pensar, también puedes lograr el éxito en tu carrera. Imagina si todos tus problemas percibidos se convirtieran en oportunidades y te permitieran progresar. Cuando te das cuenta de que todos los problemas tienen solución hasta cierto punto, cambias por completo la forma en que percibes los obstáculos. Pronto te convertirás en una persona "ideal" y ascenderás en los rangos de su carrera elegida.

Impulso de la motivación

¡El pensamiento positivo puede darte alas! Comenzarás a darte cuenta de que tus objetivos personales son alcanzables y, en lugar de preguntarte si puedes alcanzarlos, te preguntarás cuándo los alcanzarás. También apreciarás tu

entorno y la compañía que mantienes. Esta comprensión te motivará a bloquear cualquier negatividad que ingrese a tu espacio personal e interfiera con tu mentalidad.

- **Relaciones armónicas**

Cuántas personas permanecen atrapadas en relaciones tóxicas sólo porque la alternativa parece mucho peor. Una vez que se dan cuenta de que estar solo o soltero no es un castigo, podrán abandonar las relaciones que le causan dolor y tristeza. Su mentalidad mejorada atraerá a un nuevo tipo de persona. Esto se conoce como la ley de la atracción cuando "lo similar atrae a lo similar" y puedes traer alegría y felicidad a tus relaciones personales. Tus amigos cercanos e incluso tu pareja se beneficiarán de una conexión mental positiva y tus relaciones prosperarán. Saber que puedes compartir tus sueños y pensamientos más íntimos con tus seres queridos, sin importar tu reacción, no tiene precio. Al perder el miedo, tenemos las opiniones de otras personas, lo que liberará tu mente para explorar nuevas opciones.

Crea una mejor primer impresión.

¿Cómo crees que la gente te percibe cuando se encuentran por primera vez? ¿Ven a alguien interesante y divertido de conocer? Aunque no te afecten los pensamientos negativos, tu nueva actitud positiva te dará la confianza necesaria para causar una buena primera impresión. Las personas, en general, se sienten atraídas por personalidades amigables, amables y no agresivas y se sienten a gusto desde el primer contacto.

Las primeras impresiones pueden ayudarte a desarrollarte de muchas maneras. Amplía tu círculo social, conoce nuevas opciones de citas o simplemente avanza mejor con tus compañeros de trabajo. Tu vida familiar también debería beneficiarse de tu nueva actitud y cualquier desacuerdo pasado puede dejarse de lado y perdonarse.

Mejora el enfoque y la concentración.

Cuando piensas positivamente, liberas la parte de tu mente que sería frenada por el pesimismo. Cuando la duda aparece y te dice que lo que estás tratando de hacer es imposible, entonces parte de tu mente está ocupada con estos pensamientos. Disipar la negatividad significa que concentras toda tu energía en hacer el trabajo.

Los pensamientos negativos son ladrones de energía y roban tu tranquilidad.

Tomar la decisión de pensar formas válidas y positivas de beneficiarse concentrará tu enfoque en lograr tus objetivos. Tu mente te mostrará claramente cómo avanzar y rehusará verse obstaculizada por la indecisión o la duda.

Felicidad

El sentimiento de una mejor salud mejorará las relaciones personales y el éxito en los objetivos personales y laborales, solo puede conducir a una cosa: que tú seas más feliz. Cuanto más valor le des a tu vida, más feliz te vuelves y más disfrutas al máximo la vida.

Belleza interna

¿A quién admiras por tu belleza y atracción? Ok, aparte de las malas y malhumoradas estrellas de cine, las personas más atractivas de la vida son las personas sonrientes y felices que parecen tener una luz interior que los hace brillar. Te beneficiarás de este brillo interior una vez que te liberes de las influencias negativas. Tus ojos brillarán con esperanza para el futuro, tu piel brillará con tu vida más saludable y tu sonrisa iluminará la habitación. Tu postura mejorará a medida que aumente tu confianza en ti mismo y tendrás el porte de un ganador.

Estos beneficios son solo una gota en el océano de las posibilidades disponibles para ti. Acabas de sumergir un dedo del pie, prepárate para sumergirte y disfrutar de los beneficios que te brindarán una actitud mental positiva. ¡El optimismo y la positividad son las dos habilidades más importantes que puedes poseer y la única persona que te detiene es ti mismo!

¿Qué es el Diálogo Interno?

El diálogo interno es la discusión interna que tienes contigo mismo. Todos se involucran en el diálogo interno. Sin embargo, el impacto del diálogo interno solo es evidente cuando lo estás utilizando de manera positiva. El poder del diálogo interno puede conducir a un aumento general en tu autoestima y confianza. Además, si convences a tu yo interior de que estás más allá de ciertas emociones, también te resultará fácil superar las emociones que parecen agobiarte. Si puedes dominar el arte del diálogo interno positivo, estarás más seguro de ti mismo y esto puede transformar tu vida de maneras asombrosas.

No puedes estar seguro de que siempre te hablarás positivamente. Por lo

tanto, es importante comprender que el diálogo interno puede ir en ambas direcciones. A veces, te encontrarás reflexionando sobre cosas negativas. En otros casos, pensarás en las cosas buenas que has logrado. Teniendo esto en cuenta, es imperativo que practiques un diálogo interno positivo. Esto puede entenderse como esforzarse para pensar positivamente incluso cuando atraviesas desafíos. Cuando hagas esto, te acercará a la vida de manera más optimista. Como tal, superar los desafíos no será una hazaña desalentadora para ti, ya que puedes ver más allá de los obstáculos que estás experimentando.

Si tu diálogo interno siempre está inclinado a pensar negativamente, no significa que no hay nada que puedas hacer al respecto. Con la práctica regular, puedes cambiar tu pensamiento negativo en pensamiento positivo. Con el tiempo, esto te transformará en una persona más optimista y llena de vida.

Importancia del Diálogo Interno Positivo

La investigación muestra que el diálogo interno positivo puede tener un impacto positivo en tu bienestar general. Los siguientes son otros beneficios que puedes obtener practicando regularmente un diálogo interno positivo.

Aumenta Tu Confianza

¿Te sientes tímido cuando hablas con otras personas? Tal vez no creas completamente en tus habilidades y destrezas. Bueno, el diálogo interno positivo puede transformar las percepciones que tienes sobre ti y tus habilidades. El diálogo interno negativo puede impedirte lograr cosas en la vida. Incluso puede evitar que incluso lo intentes en primer lugar. Desafortunadamente, esto puede llevarte a pensar demasiado sobre las cosas que sientes que deberías hacer. Entonces, en lugar de actuar, terminas perdiendo el tiempo pensando demasiado en ellos.

El diálogo interno positivo te permite dejar de lado cualquier duda que puedas tener sobre el logro de un objetivo en particular. Por lo tanto, estarás motivado para actuar sin preocuparte de si tendrás éxito o no. Eres simplemente optimista sobre la vida. No hay nada que pueda impedir que intentes lo mejor posible al asistir a cualquier actividad.

Te Salva de la Depresión

Pensar demasiado puede hacerte más susceptible a la depresión porque obtienes la percepción de que eres incapaz de desempeñarte bien. Francamente, esto afecta tu bienestar emocional y físico. Algunos de los efectos que experimentarás cuando estés deprimido incluyen falta de sueño, letargo, pérdida de apetito, nerviosismo, etc. El diálogo interno positivo tiene la capacidad de cambiar todo esto. Te llenarás del optimismo que necesitas para ver más allá de tus desafíos. Como resultado, en lugar de creer que no puedes hacerlo, comenzarás a convencerte de que puedes hacerlo. El diálogo interno positivo puede transformar cómo te sientes, solo es cuestión de cambiar la forma en que percibes el mundo que te rodea.

Elimina el Estrés

Hay muchos factores estresantes que tenemos que superar todos los días. La verdad es que todos pasamos por el estrés. La única diferencia es cómo lidiamos con el estrés. Algunas personas permiten que el estrés los abrume. A menudo, encontrarás personas con una perspectiva negativa de la vida. Tendrán todo tipo de comentarios negativos sobre la vida. "La vida es difícil", "no puedo soportarlo más", "siempre estoy cansado", "las cosas nunca se ponen más fáciles", etc. Hemos escuchado comentarios de nuestros amigos que han renunciado a la vida. La realidad es que el estrés puede sacar todo lo mejor de ti si te rindes. Practicar un diálogo interno positivo puede ayudarte a darte cuenta de que el estrés va y viene. Es una cosa común que todos experimentan. Por lo tanto, no hay necesidad de permitir que te abrume. Cuando comiences a comprender que puedes cambiar tu forma de pensar y superar el estrés, estarás menos ansioso y más tranquilo. Como tal, esto reduce la probabilidad de pensar demasiado.

Protege Tu Corazón

Todos sabemos que el estrés no es bueno para nuestra salud. El estrés conduce a muchas enfermedades, incluidas las enfermedades cardiovasculares como el accidente cerebrovascular. Por lo tanto, al practicar un diálogo interno positivo, estarás protegiendo tu corazón.

Aumenta Tu Rendimiento

El diálogo interno positivo también puede ayudarte a mejorar tu rendimiento

en todo lo que hagas. Hay momentos en que te sientes cansado y abatido. Por ejemplo, cuando te levantas por la mañana con la sensación de haber corrido varios kilómetros, esto puede ser agotador. Afecta cómo realizas tus actividades diarias. Con un diálogo interno positivo, puedes aprovechar tus reservas de energía y aumentar tu rendimiento. Es sorprendente cómo puedes cambiar rápidamente cómo te sientes al pensar positivamente.

Capítulo 5 Desarrolla Inteligencia Emocional

Harry y Pete tienen una acalorada discusión con su jefe. Una vez que Harry llega a casa, comienza a gritarle a sus hijos por hacer ruido y no acostarse. Por otro lado, Pete no grita ni grita a sus hijos a pesar de que están haciendo ruido y aún no están en la cama.

Mientras Harry regaña groseramente a sus hijos por hacer lío con sus juguetes, Pete con suavidad, pero con firmeza, les insta a poner sus juguetes en su lugar y prepararse para dormir. Harry no sabe cómo manejar sus emociones negativas que son el resultado directo de su discusión con el jefe. Invariablemente termina dirigiendo esa ira hacia sus hijos, que no están relacionados con la discusión de ninguna manera.

Pete entiende que está molesto con su jefe y no con sus hijos. Por lo tanto, no tiene sentido gritarles a sus hijos. Solo empeorará las cosas para él.

En el escenario anterior, tanto Harry como Pete enfrentaron las mismas emociones, sin embargo, la forma en que expresaron una emoción similar difirió drásticamente. Pete pudo identificar y manejar sus emociones de manera diferente a Harry, quien permitió que sus emociones lo superaran.

Esta es la esencia de la inteligencia emocional. Ser capaz de reconocer tus propias emociones y las de otras personas y la capacidad de manejar estas emociones de manera efectiva para crear un resultado positivo y agradable.

Esencialmente, la inteligencia emocional (IE) es la habilidad de percibir, manejar y evaluar las emociones para crear el resultado positivo deseado. El término se hizo popular por Daniel Goleman en 1995 con su innovador libro del mismo nombre. Sin embargo, la inteligencia emocional como término fue utilizada por primera vez por Michael Beldoch a mediados del siglo XX.

Es la capacidad de controlar no solo los tuyos, sino también los sentimientos de otras personas, distinguir entre emociones, etiquetar los sentimientos y aprovechar esta información emocional para dirigir tus pensamientos y acciones. Esta es una definición más amplia y más general de inteligencia emocional, aunque existen diferencias dentro de la comunidad científica sobre lo que abarca. La opinión unánime es que es una habilidad que implica identificar, comprender y manejar las emociones.

- **Modelo de habilidad de inteligencia emocional**

El modelo de inteligencia emocional fue creado por Mayer y Salovey, quienes definieron el cociente emocional como la capacidad de reconocer, evaluar y generar emociones correctamente para facilitar el pensamiento, obtener una mejor comprensión de las emociones y manejar las emociones para mejorar el desarrollo cognitivo y emocional.

El dúo de psicólogos creía que un individuo debe ser evaluado en cuatro habilidades interconectadas distintas para determinar su IE general. Las cuatro habilidades son:

- **Reconocer emociones**

Esto implica recoger pistas verbales y no verbales para comprender las emociones de una persona.

- **Razonar o usar estas emociones para facilitar el pensamiento y la actividad intelectual.**

Esto nos ayuda a centrar nuestra capacidad de atención limitada en las cosas correctas y reaccionar según la situación. Esto beneficia el proceso creativo general.

- **Entender emociones**

Las emociones humanas son complejas. Tienen múltiples significados y nos guían para comprender el estado mental emocional de otra persona. Nos ayudan a comprender las emociones de otras personas y por qué las personas sienten lo que sienten. Las emociones tienen varios matices y no suelen ser tan sencillas como parecen. Cada emoción tiene su propio patrón de pensamientos, acciones e intenciones.

Por ejemplo, si una persona está lastimada, podrá deducir por qué se siente herida. Una persona con esta habilidad particular puede comprender de inmediato el estado emocional de otra persona y por qué está pensando o comportándose de cierta manera.

- **Regular emociones**

Esta es la capacidad de manejar las emociones propias y ajenas respondiendo adecuadamente a ellas. Por ejemplo, tú sabes cómo reaccionar adecuadamente cuando una persona está enojada o molesta. Controlar las emociones propias y de otras personas es un componente importante de la inteligencia emocional.

Salovey-Mayer concluyó que un individuo puede estar cerrado a las señales emocionales que son demasiado dolorosas o incómodas mientras está abierto a aquellos que no son abrumadores. Esto se calcula a través de la Prueba de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso (MESCEIT). Se mide por la resolución de problemas centrada en la emoción.

- **Modelo mixto de inteligencia emocional**

Este modelo de inteligencia emocional se fundó en los 25 rasgos distintivos de inteligencia emocional de Daniel Goleman, que abarca todo, desde el trabajo en equipo, la orientación al servicio y la motivación para el logro hasta la autoconciencia.

Se le conoce como un modelo mixto, ya que combina rasgos de inteligencia emocional con otras características de personalidad que no están vinculadas ni con la emoción ni con la inteligencia. La competencia emocional es una capacidad que se puede aprender y desarrollar para crear resultados sobresalientes. Este modelo de inteligencia emocional se basa en cinco categorías principales, cada una con competencias emocionales claras:

- **Conciencia de sí mismo**

La autoconciencia es la capacidad de identificar una emoción a medida que la experimentamos. Nos sintonizamos con nuestro yo interior para evaluar qué es exactamente lo que estamos sintiendo y cómo regularlo mejor. La autoconciencia comprende la autoconfianza en sus capacidades y la conciencia emocional al darse cuenta de lo que está sintiendo y los efectos emocionales posteriores.

- **Autorregulación**

Creemos que no tenemos un gran control sobre nuestras emociones, pero las emociones negativas se pueden manejar a través de varias técnicas de autorregulación como caminar, rezar, correr y meditar. Para autorregularse efectivamente, uno debe tener control sobre sus acciones impulsivas, debe demostrar honestidad e integridad, poseer un pensamiento creativo, debe ser capaz de manejar el cambio fácilmente y asumir la responsabilidad de sus acciones.

- **Motivación**

La motivación es la capacidad de trabajar para cumplir un conjunto de objetivos. El aspecto más importante de esta categoría es el pensamiento positivo. Para convertirse en un pensador positivo, uno siempre debe mantenerse positivo y ser capaz de reestructurar los pensamientos negativos. Esto se puede lograr mediante el optimismo, el compromiso, la iniciativa y el impulso hacia el logro. Estás constantemente involucrado en la búsqueda de mejorar para convertirte en una mejor persona.

- **Empatía**

La empatía es un gran componente de la inteligencia emocional. Es la capacidad no sólo de discernir las emociones de las personas sino también de "sentir" lo que sienten. La empatía se trata de comprender a los demás, poder anticipar las necesidades de otras personas, ayudar a otros a desarrollar sus cualidades y construir relaciones con personas que son muy diferentes a ti. La empatía se compone de más de una habilidad única. Sin embargo, fundamentalmente, se trata de poder sentir y relacionarse con las emociones de otras personas.

- **Habilidades sociales**

Relacionarse con otras personas es otro atributo importante de la inteligencia emocional. Las habilidades sociales son importantes en el trabajo en equipo, colaboración, comunicación, influencia, construcción de relaciones y manejo de conflictos.

Este modelo de cociente emocional mide la inteligencia emocional con el "Inventario de competencia emocional" y la "Evaluación de la inteligencia emocional".

- **Modelo de rasgo de inteligencia emocional**

El modelo de rasgo de inteligencia emocional fue desarrollado por Petrides (y sus compañeros de trabajo) en 2009 para evaluar el cociente emocional.

Básicamente, la inteligencia emocional es la autopercepción de un individuo sobre sus capacidades emocionales, comportamiento, acciones y habilidades. Otra etiqueta para el mismo concepto es la auto eficiencia emocional. Estos rasgos no se evalúan de manera científica real. Más bien, son analizados por el autoanálisis de un encuestado. El "Cuestionario de rasgos emocionales" mide la capacidad de un individuo para enumerar con precisión sus propios rasgos.

- **Breve historia de la inteligencia emocional.**

El término "inteligencia emocional" fue acuñado por primera vez por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990, describiéndolo como un tipo de inteligencia social que implica la capacidad de regular las propias emociones, así como los sentimientos y emociones de otras personas, para diferenciar entre estas emociones. y utilizar esta información para guiar los pensamientos y las acciones de uno.

Salovey y Mayer lanzaron un programa de investigación para medir la inteligencia emocional de una persona y explorar su importancia. Por ejemplo, hubo un estudio realizado en un grupo de personas, donde se descubrió que las personas que pueden identificar y dar un nombre claro a las emociones podían recuperarse fácilmente de una película perturbadora que habían visto.

En otro experimento, las personas que obtuvieron puntajes altos en su capacidad de percibir las cosas correctamente e identificar o comprender las emociones de otras personas pudieron responder de manera más efectiva a los cambios dentro de su círculo social y crear redes de apoyo social.

A principios de los 90, Daniel Goleman se familiarizó con la investigación de Salovey y Mayer, que lo llevó al autor de Inteligencia Emocional. La escuela de inteligencia emocional de Goleman creía que no era la inteligencia cognitiva lo que garantizaba el éxito comercial de una persona, sino la capacidad de una persona para manejar sus propias emociones y las de otras personas que determinaban sus posibilidades de éxito. Afirmó que las personas emocionalmente inteligentes poseen cuatro características principales:

1. Las personas con alta inteligencia emocional son buenas para identificar sus emociones o tienen buena conciencia de sí mismas.
2. Dominaron la capacidad de manejar sus emociones.
3. Pudieron mostrar empatía por las emociones de otras personas.
4. Ellos fueron eficientes en el manejo de las emociones de los demás.

Las semillas de la inteligencia emocional se sembraron en la década de 1930

cuando Edward Thorndike propuso el concepto de "inteligencia social". Lo describió como la capacidad de formar relaciones interpersonales y sociales con las personas.

En la década de 1940, David Wechsler sugirió que los atributos de inteligencia afectiva pueden ser responsables del éxito.

Durante la década de 1950, el psicólogo humanista Abraham Maslow describió cómo las personas pueden desarrollar la fuerza emocional.

En 1953, la gente comenzó a pensar en las emociones y la inteligencia. Dorothy Van Ghent describió cómo novelas como Orgullo y Prejuicio de Jane Austen presentaban personajes con alta inteligencia emocional.

En 1987, la revista Mensa publicó un artículo en el que Keith Beasley usa el "cociente emocional" como una frase por primera vez. Este fue el primer uso publicado del término, aunque Reuven Bar-on afirmó usar el término en su tesis no publicada antes del artículo de Mensa.

En 1990, se publica el innovador artículo de Peter Salovey y John Meyer sobre inteligencia emocional.

En 1995, el concepto de Inteligencia Emocional se hizo popular en todo el mundo después de la publicación de Inteligencia Emocional del escritor del New York Times Daniel Goleman: por qué puede importar más que el coeficiente intelectual. Goleman se basó en la investigación de Salovey y Meyer para hablar sobre la inteligencia emocional como un tipo vital de inteligencia para el éxito académico y laboral.

Uno de los aspectos más cruciales de la inteligencia emocional es que, a diferencia del cociente de inteligencia, la inteligencia emocional no es fija. Mientras que algunas personas nacen con una aptitud para varios componentes emocionales y sociales, la inteligencia emocional es en gran parte maleable.

Los expertos en inteligencia emocional coinciden en que la inteligencia convencional contribuye a un mero 10-25 por ciento de nuestro éxito. Sin embargo, una parte importante de esto está determinada por múltiples factores, incluida nuestra capacidad para manejar nuestras propias emociones y las de otras personas.

La investigación realizada por graduados de Harvard en varias profesiones, incluida la medicina y el derecho, concluyó que había un cero y, a veces, una

correlación negativa entre los puntajes altos en las pruebas de ingreso y el éxito en varias profesiones. Esto establece claramente que un alto coeficiente intelectual, o conocimiento, por sí solo no determina las posibilidades de éxito de una persona.

La investigación dirigida por el Dr. Travis Bradberry concluyó que el 90 por ciento de los trabajadores con mejor desempeño en una organización posee una alta inteligencia emocional. Las personas con un alto cociente emocional también ganan \$ 29,000 más anualmente que sus contrapartes con baja inteligencia emocional dentro de la misma profesión. Por lo tanto, las personas con alta inteligencia emocional no solo son más productivas y eficientes, sino que, en promedio, ganan más dinero que las personas con poca inteligencia emocional.

- **El marco de inteligencia emocional de Goleman**

El marco de inteligencia emocional de Goleman se centra en la idea de que el cociente emocional, o inteligencia, es un factor importante en el éxito personal, profesional y social. El marco establece que el cociente emocional tiene cinco dominios fundamentales que luego se dividen en cuatro cuadrantes separados. Algunos de estos dominios están vinculados a las habilidades personales, mientras que los dos restantes están vinculados con las competencias sociales.

La teoría de Goleman es popular en todo el mundo porque habla de la inteligencia emocional como una habilidad que puede desarrollarse en contraste con el cociente de inteligencia, que está predeterminado en gran medida por factores genéticos.

Mientras que las competencias personales se clasifican en autoconciencia y autogestión, las competencias sociales se dividen en conciencia social y gestión de relaciones. La autoconciencia es la capacidad de identificar tus propias emociones y su impacto en ti mismo y en los que te rodean. La autorregulación, o gestión, se trata de gestionar o regular tus emociones para garantizar que las emociones no terminen por controlarte.

La conciencia social incluye la conciencia organizacional, la orientación al servicio y la empatía. La gestión de relaciones incluye liderazgo, inspiración y desarrollo de otros, influencia, cambio de catalizador, construcción de conexiones, trabajo en equipo, comunicación y colaboración.

Conciencia de sí mismo

La autoconciencia es la capacidad de reconocer los sentimientos y sus consecuencias. Las personas con alta autoconciencia poseen las siguientes competencias:

- Conocen las emociones que están experimentando y por qué están experimentando estas emociones.
- Reconocen cómo sus emociones impactan su desempeño.
- Son conscientes de sus fortalezas y limitaciones.
- Las personas conscientes de sí mismas están abiertas a críticas o comentarios constructivos, perspectivas más frescas, aprendizaje constante y desarrollo personal.
- Son decisivos por naturaleza y pueden tomar decisiones claras incluso cuando están bajo estrés y se enfrentan a incertidumbres.
- Las personas con alta autoconciencia pueden establecer la conexión entre los sentimientos, pensamientos y acciones de las personas.
- Son capaces de mostrar un sentido del humor y verse a sí mismos desde una perspectiva más clara. Las personas que se entregan al humor autocrítico suelen ser personas seguras, seguras de sí mismas y emocionalmente inteligentes.
- Las personas con alta autoconciencia no sienten la necesidad de ir con la corriente. Están felices de estar solos y tener opiniones que no coinciden con las vistas populares.

Autorregulación

La autorregulación es la capacidad de manejar las emociones perturbadoras y los impulsos emocionales que pueden dificultar las relaciones interpersonales y el rendimiento. Estas son algunas competencias que poseen las personas con alta autorregulación:

- Las personas con alto autocontrol emocional pueden manejar sus impulsos y emociones perturbadoras de manera efectiva.
- Pueden mantener la calma, ser positivos y no verse afectados incluso en las circunstancias más difíciles.
- Las personas con alta autorregulación pueden generar confianza y credibilidad a través de la confiabilidad, integridad y autenticidad. También pueden aceptar sus propios errores y son lo

suficientemente valientes como para llamar a otros por sus actos poco éticos.

- Las altas capacidades de autorregulación llevan a estas personas a cumplir sus compromisos, cumplir sus promesas y cumplir su palabra.
- También son muy efectivos para manejar el cambio y adaptarse a nuevos escenarios.

Conciencia social

La conciencia social es comprender los sentimientos y puntos de vista de otras personas y tener un gran interés en sus preocupaciones como si fuera una preocupación propia. Las personas que tienen una gran empatía poseen las siguientes habilidades:

- Son extremadamente perceptivos a las señales emocionales verbales y no verbales mientras escuchan a las personas.
- Muestran comprensión por el punto de vista de otra persona, aunque no necesariamente estén de acuerdo con él.
- Están felices de ayudar a resolver los problemas y preocupaciones de las personas de cualquier manera dentro de su capacidad.
- Las personas con alta conciencia social reconocen los logros de otras personas y los recompensan por sus fortalezas.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son la capacidad de influir y persuadir a las personas. Las personas con altas habilidades sociales poseen las siguientes competencias:

- Son capaces de lidiar con los conflictos de manera asertiva y directa.
- Practican la comunicación abierta y son receptivos tanto a los elogios como a las críticas.
- Las personas con altas habilidades sociales pueden inspirar a otros a perseguir una meta o visión compartida.

- **Impacto de la inteligencia emocional en la vida diaria: ejemplos**

Digamos que su gerente le ha ofrecido comentarios constructivos sobre las áreas en las que puedes mejorar o las áreas en las que no ha rendido su máximo potencial. Las personas con un bajo cociente emocional pueden tomar las críticas personalmente o inventar una serie de excusas y juegos de culpa para cubrir sus fallas. Es posible que no acepten sus errores o que encuentren un chivo expiatorio para culpar a su ineficacia. Pueden enojarse, irritarse, deprimirse y desmotivarse. Actuar sobre las emociones es más fácil. Identificarlos y regularlos requiere trabajo.

Por el contrario, un individuo con mayor inteligencia emocional aceptará el hecho de que nadie es perfecto. En lugar de tomar los comentarios personalmente, tomará sobre lo que dijo su gerente y trabajarán en áreas de mejora para ser más eficientes. Dejarán de cometer errores similares. Las personas con un alto cociente emocional buscarán activamente la opinión de los demás en lugar de centrarse en demostrar que tienen razón. Es menos probable que discutan y culpen a otros por sus defectos.

Las personas emocionalmente inteligentes están abiertas a sugerencias y comentarios constructivos, lo que eventualmente les ayuda a lograr sus objetivos. Para estas personas, tener razón es ser más eficiente. Valoran los comentarios y trabajan activamente en ellos. Esta es solo una de las formas en que la alta inteligencia emocional puede afectar positivamente su productividad y éxito en el lugar de trabajo.

Tomemos ahora otro ejemplo en un escenario personal.

Te encuentras involucrado en una acalorada discusión sobre ideologías políticas con tu mejor amigo. Mientras tu amigo expone fervientemente sus puntos de vista sobre su ideología, tú te apegas firmemente a tu opinión. Cuando hablan, parecen enojados. Una persona emocionalmente inteligente puede medir rápidamente esta emoción y comprender el impacto del tema en tu amigo. Te das cuenta de que podrían terminar lastimándose o molestándose si el tema continúa por un tiempo.

Una persona con alta inteligencia emocional controla las circunstancias fácilmente y reconoce la opinión de la otra persona, incluso si no se suscribe necesariamente a esas ideas. Puede que no estén de acuerdo con su amigo, pero están aceptando su derecho a estar en desacuerdo. Dado que esta persona es más reflexiva, empática y sensible a las necesidades de otras

personas, puede evitar que una discusión se convierta en una lucha completa. Por lo tanto, las cosas terminan en una nota constructiva y positiva.

Ahora, considera el mismo escenario con una persona que no es emocionalmente inteligente o empática con los sentimientos de otras personas. Este tipo de persona se enfoca firmemente en sus puntos de vista. Se niegan a entender de dónde viene la otra persona. Por lo tanto, la discusión se convierte en una discusión acalorada. Ellos avivan la llama de la diferencia aún más. Los resultados son ira, dolor y negatividad. La pelea termina mal y afecta su relación interpersonal.

Capítulo 6 Las Relaciones que Informan tu Fuerza de Voluntad

Para comprender cuál es el instinto de fuerza de voluntad, primero debes comprender los términos que conforman el concepto. El primer término aquí es la palabra "voluntad". "Voluntad" se refiere a la capacidad de tomar decisiones conscientes. Has oído hablar de términos como "libre albedrío". En muchas tradiciones religiosas, se cree que el libre albedrío es lo único que hace que los seres humanos sean especiales o mejores que todas las demás formas de vida; tienen la capacidad de elegir qué hacer. Su "voluntad" está vinculada a sus deseos y, por lo tanto, a la idea de éxito y autodeterminación.

El término "fuerza de voluntad" tiene muchas definiciones diferentes, pero la más simple es esa: es la motivación para ejercer tu voluntad. Todos tenemos ciertas "voluntades" (podrían ser deseos como el éxito, la riqueza, la salud, el respeto, etc.). Además, todos tenemos una comprensión general de lo que debemos hacer para hacer realidad esas voluntades o deseos (por ejemplo, tú sabes que tienes que hacer ejercicio, comer alimentos nutritivos y evitar sustancias nocivas para estar saludable). Para pasar de tener deseos a realizarlos, necesitas tener fuerza de voluntad. Es lo que te impulsará de ser un soñador a un triunfador.

En pocas palabras, tener un testamento significa saber lo que quieres. Tener fuerza de voluntad significa que tienes lo que se necesita para obtener lo que quieres. Con la cantidad correcta de fuerza de voluntad, puedes lograr la mayoría de los objetivos que te has fijado. Podría ser algo pequeño (por ejemplo, limpiar tu habitación) o podría ser algo complejo (por ejemplo, obtener tu título). Los psicólogos han descubierto que la fuerza de voluntad es mejor que la inteligencia a la hora de predecir el éxito.

Todos podríamos beneficiarnos de tener un suministro ilimitado de fuerza de voluntad. Sin embargo, el hecho es que tenemos una cantidad limitada de fuerza de voluntad. Los psicólogos han descubierto que la fuerza de voluntad es como una batería; cuanto más lo usamos, más se agota. Por ejemplo, los estudios realizados en los campus universitarios muestran que cuando los estudiantes se preparan para sus exámenes y ejercen su fuerza de voluntad para recordar los conceptos y las fórmulas, tienden a tener menos control sobre otros aspectos de sus vidas. Por ejemplo, tienden a ser más

emocionales, su higiene personal disminuye y es más probable que fumen.

Parece que la fuerza de voluntad es un "recurso agrupado". La fuerza de voluntad que ejercitas en todas las áreas de tu vida proviene de un solo lugar. Eso significa que si diriges tu fuerza de voluntad hacia una alimentación saludable, es posible que tengas menos fuerza de voluntad para canalizar el control de tus gastos.

Tener instinto de fuerza de voluntad se trata de entender lo que necesitas hacer para controlar tu "agotamiento de fuerza de voluntad". Ejerces fuerza de voluntad en casi todas las áreas de tu vida. Esto significa que tienes niveles relativamente altos de fuerza de voluntad cuando te levantas por la mañana, y se va agotando lentamente a medida que avanza el día.

Entonces, para administrar la velocidad a la que se agota tu fuerza de voluntad, primero tienes que dormir bien por la noche; De esta manera, recargarás tu fuerza de voluntad y tendrás suficiente suministro para llevarlo al día siguiente.

Veamos ejercicios que pueden mejorar tu instinto de fuerza de voluntad.

Ejercicio 1: Meditación con respiración lenta

La respiración lenta aumenta la variabilidad de tu frecuencia cardíaca (lo que te ayuda a relajarte y aumenta tu fuerza de voluntad), mientras que la meditación mejora el funcionamiento de tu corteza prefrontal (esta es la parte del cerebro asociada con la fuerza de voluntad).

Cuando sientas que te falta la fuerza de voluntad para hacer algo importante, tómate diez minutos todos los días para practicar esta forma de meditación de respiración. Desea que tu frecuencia cardíaca baje y que la variabilidad aumente. Para lograr esto, reduce tu frecuencia respiratoria a aproximadamente 4 a 6 respiraciones por minuto, o 10 a 15 segundos para una respiración completa (tanto dentro como fuera).

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate en una posición relajada. Respira hondo y profundo, conténlo y suéltalo lentamente. Puedes cronometrarte para asegurarte de alcanzar el rango de 10 a 15 segundos por cada respiración. Sigue haciéndolo hasta que llegues a diez minutos. Después de hacerlo durante varias semanas, ya no necesitarás tomarte el tiempo (esto es bueno porque deseas que tu mente te mantenga despejada durante todo el proceso de meditación con respiración lenta).

Ejercicio 2: Ten en cuenta al tomar decisiones automáticas

La mayoría de las decisiones que tomamos durante el día tienden a ser automáticas; estamos tan consumidos con nuestros propios pensamientos que tomamos decisiones sobre el "piloto automático" en lugar de deliberar realmente sobre ellos. Al hacer esto, no ejercemos nuestra fuerza de voluntad y terminamos tomando las decisiones equivocadas. Entonces, solo por un día, trata de pensar cada decisión que tomes, sin importar cuán mundano pueda parecer. Esto ayudará a aumentar tu capacidad de aplicar tu fuerza de voluntad de manera concertada, y te ayudará a resistir las tentaciones comunes.

La autodisciplina y la fuerza de voluntad tienen una conexión intrincada. Veamos esta conexión:

La autodisciplina es la capacidad de obtener autocontrol total sobre tus deseos y comportamiento a través del entrenamiento. La autodisciplina es la capacidad de decir "NO" a los placeres y fantasías que te brindan mucha diversión pero que te impiden alcanzar tus metas y dar a tus sueños todo lo que tienes para ofrecer.

Por ejemplo, un fin de semana con amigos con tanto alcohol y mujeres a tu disposición es algo que la mayoría de los hombres esperan en cierto momento de la vida. La capacidad de superar el impulso de aceptar la invitación de ser parte de estas divertidas reuniones con amigos y pasar ese tiempo trabajando en tus planes de negocios o quedarse en casa con la familia es autodisciplina.

Supongamos que tú eres una persona mayor en una oficina en particular donde la gente acude a tí en busca de ciertos favores y te tienta con varias ofertas jugosas; tu capacidad de insistir en que se siga el debido proceso en todo momento, independientemente de lo que hubieras ganado al ceder ante las demandas de la gente, es autodisciplina.

Hablar de fuerza de voluntad: la fuerza de voluntad es la capacidad de ejercer tu fuerte voluntad y tomar decisiones importantes frente a fuertes oposiciones. La fuerza de voluntad es ese impulso para salir y hacer las cosas en lugar de sentarse esperando mejores condiciones y condiciones más favorables. Tu fuerza de voluntad te hace hacer las cosas en el momento correcto y de la manera correcta.

Sin fuerza de voluntad, no puedes dejar de planificar y comenzar a hacer. Tu fuerza de voluntad es lo que le dice que es hora de despertarse del país de los

sueños y comenzar a poner en práctica sus planes para obtener resultados.

La Conexión

¿Qué tiene que ver el dominio de la autodisciplina con la fuerza de voluntad? Tu autodisciplina puede afectar tu fuerza de voluntad de varias maneras. El nivel de autodisciplina que has alcanzado te ayuda a darle a tus sueños la búsqueda que se merecen. Continúa demostrando que tu falta de autodisciplina puede impedir que practiques la fuerza de voluntad para hacer realidad tus sueños.

Por otro lado, cuando alcanzas el nivel correcto de autodisciplina, es fácil nutrir tu fuerza de voluntad al nivel en el que ninguna cantidad de desánimo puede impedirte alcanzar tus objetivos y alcanzarlos.

Habiendo analizado lo que implica la autodisciplina y cómo afecta tu fuerza de voluntad con respecto a perseguir y alcanzar tus sueños, es importante que veamos algunas razones por las cuales es importante despertar tu autodisciplina para convertirte en ese guerrero fuerte que puede lograr los objetivos que te has fijado.

Para superar los hábitos que te vuelven indisciplinado, puedes realizar una serie de ejercicios diarios simples. Estos ejercicios simples funcionan de manera similar a los ejercicios diarios que ayudan a desarrollar tus músculos y fortalezas físicas, ya que ayudan a fortalecer los músculos de tu carácter lo suficientemente fuerte como para resistir las resistencias internas y la necesidad de ceder a los viejos hábitos negativos que siempre te han impedido vivir la vida de un súper guerrero.

Veamos las cosas simples que puedes hacer para despertar tu autodisciplina y construir la fuerza de voluntad que necesitas para perseguir tus sueños y hacerlos realidad:

1: Hacer Las Tareas Del Hogar Cuando Nadie Quiere Hacerlas

Tal vez vivas con tu familia numerosa y lavar los platos o la ropa esté entre las tareas que siempre se dejan sin hacer por mucho tiempo. Lavar los platos y lavar la ropa cuando nadie quiere hacerlo o cuando no es tu turno/responsabilidad es una forma de disciplinarte lo suficiente como para asumir responsabilidades. Lo mismo ocurre con las tareas en tu lugar de trabajo desde las que las personas ejecutan porque sienten que esas tareas realmente no están dentro de tus responsabilidades laborales.

2: Hacer Tareas Sin Dejarlas Para Después

Es una práctica habitual dejar que los platos se amontonen y la ropa sucia por un tiempo antes de lavarlos. Hacer esas tareas que normalmente dejarías para un tiempo posterior te ayuda a superar la pereza y la dilación, los dos principales enemigos de la autodisciplina.

3: Métete En La Ducha Tan Pronto Llegues A Casa

Cuando llegues a casa del trabajo o la escuela, es fácil sentarse y encender la televisión porque sientes que no tienes la fuerza suficiente para ir al baño. Resiste el impulso de posponer st ducha vespertina para un momento posterior, como después de ver telenovelas o películas. Bañarse en la ducha tan pronto te quitas los zapatos de trabajo fortalece tu autodisciplina.

4: Renuncia A Algo Que Amas

Otro ejercicio simple que puedes practicar para despertar la autodisciplina y fortalecer tu fuerza de voluntad es renunciar temporalmente a algo que aprecias. Por ejemplo, si amas tu café con leche y azúcar, tómalo sin leche ni azúcar durante 30 días. Si te encanta conducir al trabajo, deja tu auto en casa y toma el autobús o el tren durante 2 semanas. Si te encanta pasar sus fines de semana en clubes nocturnos, renuncia por unas semanas y dona el dinero presupuestado a organizaciones benéficas.

5: De Vez En Cuando Utiliza Las Escaleras

Si tienes la opción de elegir entre el ascensor y la escalera para llegar a su oficina, utiliza la escalera. Esto es elegir un medio más extenuante en lugar de uno más fácil. Esta opción te ayudará a mantenerte en forma, incluso mientras fortaleces tu autodisciplina. Sin embargo, asegúrate de que tu edificio no sea demasiado alto y estés en buena forma para emprender la tarea de subir las escaleras.

6: Renuncia A Las Redes Sociales Por Un Tiempo

Si estar en las redes sociales no es por razones comerciales o profesionales, abandónalo por 2-3 meses. Dejar Facebook y Twitter por un tiempo no te matará. Si te encanta seguir los chismes de celebridades en las páginas de los periódicos en los blogs, déjalo por un tiempo.

Cada uno de estos ejercicios puede parecer insignificante, pero cuando se combinan, pueden ser una gran fuerza para despertar tu autodisciplina.

Las emociones son una parte importante de nuestra vida. Nuestras emociones son las que nos hacen humanos, pero no tener control sobre lo que piensas y haces puede tener consecuencias desastrosas. Al desarrollar la autodisciplina, creamos una mentalidad lo suficientemente fuerte como para evitar fácilmente cualquier distracción o tentación que pueda obstaculizar el logro de tus objetivos. Desde la antigüedad, se ha hecho hincapié en ser disciplinado, lo que conduciría a un éxito y una felicidad duraderos. Algunas de las personas más exitosas en el mundo de hoy han mantenido ciertos niveles de autodisciplina en su vida que les ha ayudado a estar donde están hoy.

Uno de los principales beneficios de desarrollar la autodisciplina es que comenzamos a darnos cuenta de que ningún problema en la vida se vuelve insoportable o irresoluble, porque a través de la disciplina, sabemos que lo enfrentaremos de frente y lo resolveremos. La vida de hoy es agitada y llena de estrés. A menudo nos encontramos quejándonos de lo enredados que estamos en los problemas de nuestra vida y parece que no hay una respuesta o solución, pero estamos completamente equivocados. Cada problema tiene una solución, y cada problema puede resolverse con el enfoque correcto. Nunca te digas a ti mismo que algo es demasiado complicado o estresante, o que no puedes permitirte. Con la mentalidad correcta, cualquier problema se convierte simplemente en un nuevo desafío para probar tu fuerza de voluntad. Ahora, cuando no tenemos autodisciplina, naturalmente siempre elegimos el camino más fácil y más corto hacia el éxito, aunque ese camino casi siempre conducirá a la desilusión y al fracaso. Incluso si no hay una solución plausible a la vista, poseer disciplina puede ayudarnos a encontrar soluciones a nuestros problemas. El ejemplo más simple que podemos ver es la obesidad. Muchos de los que buscan implementar la autodisciplina en su vida lo hacen porque les gustaría perder peso y vivir un estilo de vida más saludable. Un problema central que enfrentan estas personas es eliminar la comida chatarra y comer alimentos más saludables en porciones más pequeñas. Esencialmente, ser disciplinado se reduce a resistir las tentaciones.

La autodisciplina no se trata solo de encontrar respuestas o soluciones a sus problemas, sino también de erradicar los malos hábitos y vivir mejor, para que estos problemas no vuelvan a surgir. A través de la disciplina, queremos mejorar o erradicar los aspectos negativos de nosotros mismos y, al mismo tiempo, llevar nuestros aspectos positivos al siguiente nivel. Todos queremos

ser mejores, ¿no? Queremos asegurarnos de lucir bien, ser buenos y llevar una vida saludable. Sin embargo, este sentimiento permanece con nosotros solo por un tiempo porque perdemos el control de la autodisciplina y somos víctimas de malos hábitos como fumar, beber, comer en exceso y vivir un estilo de vida generalmente poco saludable y poco satisfactorio. Con la autodisciplina, también tienes la oportunidad de mejorar las cosas y asegurarte de que siempre estés en el camino correcto y siempre prograses. Con la autodisciplina puedes dejar los malos hábitos y mejorar no solo tu personalidad, sino también tu salud física y mental, además de ser más productivo.

Una vida sin un objetivo es una flecha sin un objetivo. Cada individuo tiene sueños y metas y son estas metas y sueños los que lo impulsan hacia adelante en la vida. Si bien algunas personas pueden lograr sus metas y sueños, algunas simplemente creen que no pueden hacerlo o que es demasiado tarde. Ahora, muchos podrían decir que las personas que no trabajan duro a menudo pierden sus objetivos y eso es cierto. Sin embargo, más que trabajar duro, es importante tener un enfoque y una actitud orientada a objetivos y eso se logra a través de la autodisciplina. Puede que estés trabajando igual de duro y que estés luchando por alcanzar tus sueños, pero pregúntate, ¿tienes enfoque? La autodisciplina se centra en los aspectos positivos de la vida y le ofrece una perspectiva diferente que, naturalmente, te convierte en una persona más feliz. Con la autodisciplina te enfocas más y adoptas una estrategia en mente que es práctica y alcanzable. La autodisciplina excede en eliminar los miedos y dudas en tu mente. La confianza que obtendrás como resultado solo se suma al efecto de bola de nieve en tu viaje hacia una vida mejor.

¿Alguna vez sintió que hay problemas en la vida que simplemente no puede resolver? La vida se trata de hacer malabarismos con las opciones y resolver problemas uno por uno. El miedo, la ansiedad y las dudas a menudo bloquean nuestra visión y perspectiva y nunca vemos una imagen más grande y limitamos nuestras capacidades. Sin embargo, cuando eres autodisciplinado, las cosas se aclaran y ves más oportunidades y opciones que puedes aprovechar para resolver tus problemas. Las personas que poseen autodisciplina tienen la confianza de que pueden lograr cualquier cosa que se propongan y, por lo tanto, nada se interpone en su camino.

Es sorprendente verlo, pero a través de la disciplina te conviertes en un solucionador de problemas. Para un hombre disciplinado, los problemas no

son más que limitaciones de la mente y el cuerpo. Por lo general, nunca queremos salir de nuestra zona de confort y eso es lo que nos impide resolver nuestros problemas u obtener nuestras metas. Si nunca hemos intentado algo, tenemos miedo de que podamos fallar o lastimarnos al probarlo. Con la autodisciplina podemos simplemente cumplir nuestras metas de manera efectiva y asegurarnos de que podamos lograr el éxito y la felicidad. Por lo tanto, la autodisciplina se trata de romper las barreras en nuestra mente y agudizar nuestra fuerza mental que finalmente nos ayuda a ver a través de los problemas y encontrar un camino.

Cabe señalar que ser disciplinado no es convertirse en un dron sin emociones que no tiene placer o no tiene alegría en la vida. Todo lo contrario. Los individuos autodisciplinados desarrollan mejor creatividad e imaginación que aquellos que no lo son. Esto se debe principalmente a su percepción mental y la forma en que ven las cosas y las situaciones. Las personas autodisciplinadas son seguras, determinadas y centradas y tienen un objetivo claro en mente que quieren lograr. Con los aspectos positivos que obtienen al ser disciplinados, son capaces de lograr esos objetivos e incluso si fracasan, buscan nuevas formas creativas para lograr el objetivo. En otras palabras, las personas autodisciplinadas tienen la capacidad de pensar fuera de la caja porque saben que pueden lograrlo.

Capítulo 7 La Mentalidad y el Enfoque Son Todo

Una de las relaciones que puede afectar fácilmente nuestro estado emocional es una relación íntima. Se nos imponen muchas expectativas y demandas en una relación íntima. Muchas personas tienden a entrar en una relación íntima desde la mentalidad de depender de la otra persona para sus necesidades emocionales. Tienden a buscar en su pareja felicidad, cuidado, comprensión y otros factores que satisfagan sus necesidades emocionales. Esto ejerce mucha presión, demandas y expectativas sobre la otra persona y una vez que no pueden satisfacer estas demandas emocionales, la relación comienza a sufrir.

Está bien querer esperar un comportamiento que conduzca a la felicidad y la alegría y otras formas de emociones positivas de su cónyuge. Sin embargo, es más beneficioso si se hace desde una mentalidad interdependiente en lugar de una mentalidad dependiente. Lo que esto significa es que ambos socios son independientes: entienden que la felicidad y las necesidades emocionales de cada persona dependen principalmente de su personalidad. Luego se unen para compartir esas necesidades emocionales desde un lugar de respeto y comprensión mutuos.

Aquí hay algunos ejemplos para entender el punto.

Un cónyuge dependiente pensará en las líneas de "¡No me estás prestando atención!" No han desarrollado completamente su automotivación para ser seguros de sí mismos. Buscan validación externa y cuando esa necesidad emocional no se satisface, muestran su falta de autorregulación. Pueden ponerse furiosos o ponerse celosos y actuar irracionalmente. Algunos incluso pueden llegar a sospechar de su cónyuge, todo porque dependen de la otra pareja para la validación.

Un cónyuge independiente, por otro lado, piensa algo parecido a "¡Tengo esto! Sé que soy bueno en esto. Son automotivados y ejercen los atributos de una autoestima saludable. Su validación viene desde adentro, independientemente de los factores externos que puedan sugerir. En otras palabras, sus necesidades emocionales, en su mayor parte, no dependen únicamente de otra persona. Sin embargo, esto puede ser el resultado de (o puede conducir a) una disminución en el nivel de empatía y las habilidades sociales.

El tipo de dependencia más beneficioso para los cónyuges (y, de hecho,

cualquier otro tipo de relación) es ser interdependientes entre sí. Es decir, la pareja piensa y siente en la línea de "¡Tenemos esto! Juntos, podemos manejar esto mejor que cualquiera de nosotros". Cada persona dentro de esta relación ha desarrollado su automotivación, habilidades sociales, empatía, autorregulación, así como niveles de autoconciencia para que comprendan que lo que le falta a uno, el otro puede complementarlo.

Ajuste de Actitud en las Relaciones Íntimas

Obviamente, el primer paso para usar la inteligencia emocional para crear una relación íntima duradera es trabajar para ajustar las actitudes de ambas partes en la relación. Con otras formas de relaciones en las que las demandas emocionales no se imponen demasiado a otras personas (como en las relaciones laborales), es fácil lidiar con las personas, incluso si no te gustan demasiado. Sin embargo, cuando vives, duermes, comes y compartes momentos íntimos con una persona, es difícil lidiar con ellos si no te gustan mucho (o en algunos casos ya no te gustan) porque forman un gran parte de tu vida.

Sería genial tener a ambos socios trabajando para mejorar o aumentar tu comprensión de CE y CI al mismo tiempo, pero en muchos casos, esto puede no ser factible. ¿Deberías esperar indefinidamente a que tu pareja romántica esté lista antes de comenzar a tomar medidas para aumentar tus niveles de CE? ¡Absolutamente no! Quizás, la mejor manera de convencerlos de que trabajen contigo es demostrando tu inteligencia emocional en tu vida diaria.

Entonces, comienza a ser deliberado sobre tus respuestas en tu relación íntima. Puede que no sea un paso fácil al principio, especialmente si has experimentado mucha negligencia por parte de tu pareja. Es más fácil responder sin entusiasmo a las preocupaciones o la situación de tu pareja cuando no te sientes apreciado en la relación. Pero reaccionar de esa manera es hundir tu relación aún más en el camino del malentendido. Se necesita al socio más fuerte, el que tiene el mayor nivel de CE demostrable, para tomar la iniciativa y hacer cambios de actitud para mejorar la relación.

No es posible complacer a tu pareja todo el tiempo. Y, de hecho, no te conviene vivir una vida en la que solo quieras complacer a alguien todo el tiempo. Sin embargo, para que tu relación sea verdaderamente feliz, debes ser más sensible a las necesidades de tu pareja, especialmente a sus necesidades emocionales. Aquí es donde la empatía juega un papel clave dentro de tu

relación. Siempre debes recordar que, independientemente del comportamiento de tu pareja, en el fondo quieren que se les entienda y se les cuide, ¡y qué mejor persona puede mostrarles que realmente se les cuida y se entiende que tú!

A menos que haya otros problemas fundamentales, cuando demuestres a tu pareja que realmente lo valoras y valoras la relación que compartes con ellos, al iniciar el primer paso y aplicar los principios y técnicas de inteligencia emocional con el objetivo de mejorar tu relación, podrás satisfacer tus necesidades emocionales, así como recibir satisfacción por sus necesidades emocionales también. Este es simplemente el principio de causa y efecto (o sembrar y cosechar) en acción. Cuanto más importantes y valiosos los hagas sentir, más importantes y valiosos también querrán hacerte sentir.

Dar Porque Puedes

No estoy sugiriendo que abordes tu relación íntima con una actitud que exige que tu pareja te corresponda con consideración. Eso sería contraproducente y no muestra una buena comprensión de la inteligencia emocional ni demuestra un alto nivel de cociente emocional.

Ajusta tu actitud trabajando para mejorar tu nivel de CE porque puedes hacerlo, no porque tu pareja deba corresponder tus acciones. Puede sonar contradictorio sugerir que obtienes lo que pones en tu relación, pero de la misma manera es decir que es contraproducente esperar una reciprocidad de tus actitudes por parte de tu pareja. Pero te aseguro que no lo es: simplemente, evoluciona y crece porque quieres y porque puedes.

Quizás, una simple ilustración de siembra y cosecha ofrecerá mayor claridad. Imagina por un minuto que has plantado un manzano y sigues esperando en el lugar donde lo plantaste, esperando que crezca y produzca frutos. Eso es ridículo incluso en la imaginación. Serás como el granjero desesperado que le grita a sus cultivos: "¡Cultiva, crece!" Es frustrante en el mejor de los casos continuar con esta actitud. Sin embargo, si plantas el manzano, lo nutres, atiendes otros problemas y permites que el manzano crezca a su propio ritmo, eventualmente tendrás una cosecha abundante a su debido tiempo.

Esta es la actitud con la que debes abordar la mejora que buscas en su relación. Trabaja para mejorar tu inteligencia emocional. Al aplicar lo que aprendes en lugar de centrarte en qué tan bien o no le está yendo a tu pareja.

Importancia de la Inteligencia Emocional en las Relaciones Íntimas

Las situaciones difíciles son una ocurrencia natural en las relaciones íntimas. Es delirante pensar que las relaciones íntimas siempre estarán libres de conflictos. Sin embargo, tu capacidad para navegar hábil y maduramente estos momentos difíciles y entablar conversaciones difíciles es el sello distintivo de un verdadero alto puntaje en una escala de ecualización. Muestra que tu CE no es solo el resultado de una prueba estandarizada, sino un conjunto de habilidades aplicables que se demuestra en tu vida diaria. Puedes comunicarte de una manera que muestra que estás sintonizado y conectado con las emociones de tu pareja. El resultado de eso es una relación generalmente más feliz fundada en el entendimiento mutuo.

Veamos rápidamente algunas de las razones por las cuales la inteligencia emocional se considera un conjunto de habilidades muy importante para poseer en una relación íntima.

Hace Que La Pareja Sea Más Empática Entre Sí

La empatía es una parte vital de la inteligencia emocional. Cuando las parejas pueden mantener sus agendas y perspectivas personales a un lado para dejar espacio para la otra pareja, están demostrando inteligencia emocional. Se necesita un alto nivel de ecualización para ponerse en el lugar de tu pareja no solo para comprenderlos, sino para permitirse sentir lo que ellos sienten. La empatía significa que tú y tu pareja están sintonizados entre sí y pueden sentir emociones similares. Esto te ayudará a hablar con ellos, así como a responderles de la manera en que les gustaría que se les hablara y respondiera si realmente estuvieran en tu situación.

Hay muchas técnicas que puedes usar para empatizar con tu cónyuge, cómo ponerse en su lugar. Esta es una técnica que puede funcionar al hacer que la otra persona se sienta conectada a ti, pero esa conexión seguirá siendo superficial si ves este proceso simplemente como una técnica para calmar la situación en cuestión. Debes entender que los humanos tienen un deseo innato de ser entendidos. Esto significa que también te incluye a ti. Equipado con esta comprensión, no estarás actuando simplemente cuando tomes medidas para empatizar con tu pareja.

La Vulnerabilidad Se Vuelve Más Fácil

Para conectarse profundamente entre sí, las parejas íntimas deben ser vulnerables entre sí; esto significa ser completamente abiertos, transparentes y honestos entre sí a nivel mental y emocional. Significa ser dueño de tus

fortalezas y debilidades y encontrar un terreno común para ayudarse mutuamente a ser la mejor versión de sí mismos. Esto es algo particularmente difícil de hacer para muchas personas, e incluso aquellos que lo hacen pueden no saber completamente cuándo es apropiado y cuándo no. La inteligencia emocional te ayuda a discernir cuándo ser abierto sobre tus miedos, pasiones, deseos y con quién. Cuando las parejas pueden ser vulnerables sin temor al juicio, exhiben un alto nivel de inteligencia emocional.

Las Agresiones Pasivas Se Reducen

Las parejas que tienen un CE bajo recurren al tratamiento silencioso y otras formas de agresión pasiva para manejar los conflictos. El problema con esta técnica es que da espacio para generar resentimiento y eventualmente se convertirá en problemas más grandes.

La inteligencia emocional ayuda a las parejas a ser más expresivas verbalmente y al mismo tiempo respetuosas. Es decir, una pareja emocionalmente inteligente habla con respeto mientras se expresa en lugar de reprimir sus sentimientos hirientes. Mantener los sentimientos heridos reprimidos significa que hay muchas necesidades insatisfechas y eso no es saludable para una relación.

Las parejas emocionalmente inteligentes entienden que ser auténtico significa ser capaz de expresarse sin disculpas dentro de su relación. No asumen que la otra persona debe saber cómo se sienten porque conocen el peligro de las suposiciones en una relación.

Las Disculpas Se Ofrecen Y Se Aceptan Fácilmente

El simple acto de pedir perdón y su significado puede ser muy difícil para algunas personas. Esto se debe a que pedir perdón o disculparse significa tragarse el orgullo, trascender el ego y admitir que se está equivocado. Es aún más difícil admitir estar equivocado, especialmente después de una discusión. Sin embargo, una señal clara de un alto CE en la práctica es la capacidad de admitir voluntariamente que se está equivocado. Esto asegurará que no haya lugar para el resentimiento que se acumule y dañe tu relación.

Para una pareja emocionalmente inteligente, estar cerca de su cónyuge es más importante para ellos que tener siempre la razón. Por lo tanto, buscan hacer las paces y dejar de lado el orgullo a favor de la cercanía. Son conscientes de cualquier brecha creciente en su relación y hacen todo lo posible para cerrar

la brecha, incluso si eso significa decir no a su ego.

Tenga en cuenta que, a pesar de que disculparse es una técnica para que la otra persona lo perdone, es igualmente un principio para dejar de lado la necesidad de estar en lo correcto todo el tiempo. Es un principio que te ayuda a trascender el ego.

Reduce las Posibilidades de que las Conversaciones Difíciles se Salgan de Control

La comunicación puede cerrarse rápidamente en una relación si un compañero no recibe comentarios críticos o críticas constructivas. Esto significa que tener conversaciones difíciles con su pareja es una bomba de tiempo potencial que espera explotar debido a su falta de autorregulación y bajo nivel de empatía. Cuando un socio o ambos socios están abiertos a recibir comentarios críticos, muestran su disposición a aprender y crecer; muestran su adaptabilidad al cambio.

No importa cuán difícil sea una discusión, una pareja emocionalmente inteligente comprenderá que la otra persona no está tratando de culparlos o atacarlos, sino que están tratando de señalar algo que necesita ser abordado, resuelto o cambiado dentro de la relación desde su perspectiva, para el mejoramiento de la relación. Esta comprensión asegura que las emociones se mantengan bajo control durante conversaciones tan difíciles para evitar que se intensifique en una pelea.

Ser adaptable y abierto al cambio no es solo una técnica para mejorar la autorregulación. Es un principio clave.

El Resultado Final

Debido a las diferencias individuales, las barreras personales pueden causar un muro de malentendidos entre los cónyuges. Cuanto más trabajas para poner tu CE en uso práctico, más romperás esas barreras de relación y comprenderás mejor a tu cónyuge. Si bien es posible que no puedas erradicar por completo los argumentos y los malentendidos, la inteligencia emocional que muestran las parejas (o al menos una pareja) puede convertir el argumento en uno productivo que incluso puede resultar en unir más a la pareja. Cuando ambos socios tienen CE muy bajos, los argumentos pueden dar lugar rápidamente a grandes peleas y pueden conducir a la desaparición de la relación.

La inteligencia emocional es vital para mejorar tu relación con tu pareja. Dedicar tu tiempo, esfuerzo, atención a nutrir y aumentar su CE y aplicarlo en tu relación; Será tiempo y esfuerzo bien gastados.

Signos de CE Bajo en las Relaciones Íntimas

Los siguientes son signos de que uno o ambos socios en la relación tienen un CE bajo.

Dependiendo de la Otra Persona Para la Felicidad

Muchas personas que pueden demostrar un CE alto en otras áreas de sus vidas tienden a mostrar signos de CE bajo cuando están en una relación íntima. Tienden a colocar la responsabilidad de su felicidad en su pareja. Pero nadie es responsable de la felicidad de otra persona, independientemente de cuán comprensivos, románticos y empáticos sean. Los cónyuges emocionalmente inteligentes comprenden este hecho y ayudan a reducir el conflicto y el resentimiento en su relación.

Atacar a la Otra Persona

Cuando un compañero expresa su dolor como si estuviera atacando a la otra persona, muestra una falta de inteligencia emocional. Por ejemplo, decir cosas como "Me lastimaste" pondrá a la otra persona a la defensiva. Por lo general, tu pareja no se propondrá lastimarlo intencionalmente. Es por eso que lo más probable es que cambien al modo defensivo cuando vayas a ellos con la línea "me lastimaste".

Aquí es donde entra en juego la autorregulación al comunicar sentimientos hirientes en las relaciones íntimas. Esta habilidad no se produce simplemente porque lo intentes o simplemente leyendo sobre la autorregulación. Requiere práctica constante en situaciones de la vida real. La práctica continua de la autorregulación entrena tu mente para ser selectivo sobre las palabras que usas para expresar tus sentimientos hirientes para que tu pareja no se sienta culpada o atacada. A nadie le gusta ser atacado; y cuando alguien se siente amenazado, naturalmente quiere defenderse. Una vez que comprendas este principio, es fácil aplicarlo para que puedas expresarte de manera efectiva sin escalar el problema en cuestión.

Ahora, pasemos a la técnica que he encontrado muy útil y que sugiero que apliques también. En lugar de decir: "Me lastimaste" (haciendo que la persona se sienta responsable de tu triste emoción), infórmale suavemente cómo te sientes. "Me siento herido" es una respuesta mejor y más emocionalmente inteligente. Decir esto no ataca a la otra persona, sino que la informa cómo te sientes acerca de sus acciones o comportamiento.

Además, una persona emocionalmente inteligente no exigirá que la otra persona haga algo con respecto a la información provista. Tratar de hacer que tu pareja se sienta culpable o manipularlo de alguna otra manera después de darle la información sobre cómo te sientes, es igualmente un signo de baja inteligencia emocional. Permíteles que procesen y manejen la información lo mejor que puedan mientras te ocupas de ser tú mismo.

Comportamientos de Búsqueda de Atención

Esto incluye comportamientos como el apego y la necesidad. Cuando uno o ambos socios en una relación íntima participan en estos comportamientos, simplemente están confundiendo las necesidades de amor. Asumen que cuando pueden forzar la atención de su pareja, es lo mismo que ser amado. El problema con estos comportamientos es que incluso cuando la otra persona cede a tus demandas, generalmente no dura.

Capítulo 8 Desarrolla Rutinas y Hábitos para la Máxima Autodisciplina

Cuando decimos que ese tipo, por ejemplo, es autodidacta y disciplinado, ¿qué significa? Esta declaración es prueba suficiente de que la fortaleza mental y el autocontrol se vinculan y hacen que las personas tengan éxito. La autodisciplina también se puede denominar fuerza de voluntad. Es la capacidad de resistir los deseos a los cuales es bastante difícil decir que no, pero tienes la capacidad de renunciar a ellos. La fortaleza mental, por otro lado, es la capacidad de lidiar de manera ordenada y efectiva con la presión negativa, los pensamientos, los factores estresantes y los desafíos, y ser el mejor. La fortaleza mental te ayuda a superar esos obstáculos independientemente de cuán desafiantes sean. Una combinación de fuerza mental y autocontrol te dará la capacidad y la confianza para asegurarte de superar los placeres y los deseos y, por otro lado, disfrutar de la rigidez. Un hombre en el que ambos rasgos se unen es altamente exitoso.

El Cerebro como Unidad de Control

Ser mentalmente fuerte es directamente proporcional a la autodisciplina. Una mente es una gran herramienta y dispositivo que tiene poderes y capacidades, tanto positivas como negativas. El cerebro humano puede destruir o construir. Siempre ten en cuenta que la elección es tuya y para que construya o destruya, entonces tienes que estar bien equipado y entrenado en ese aspecto. Cualquier cosa con la que alimentes tu mente es lo que irradiará el cambio. Al entrenar tu mente para que sea fuerte, alcanzas el músculo cerebral, y se vuelve fuerte y capaz de combatir cualquier situación que se le presente. El poder de la mente se valora mucho. Incluso durante las entrevistas de trabajo, las preguntas que te hacen ayudan a describir la persona que eres, cómo piensas, actúas y respondes las preguntas dicen mucho sobre ti.

Al igual que los culturistas que van al gimnasio y levantan pesas para fortalecer sus músculos, ¿deberías hacerlo? Sin embargo, el gimnasio del cerebro en este mundo es el día a día. Ellos son los pesos. Para desarrollar la capacidad intelectual, primero debes ser alguien positivo y creyente. Vive positivamente, e incluso si el mundo te arroja cosas negativas, encuentra al menos uno positivo. Si tu objetivo es el desarrollo personal, la fortaleza mental es una gran herramienta. Para obtener la fortaleza mental aquí es

donde entra en juego la autodisciplina, debes concentrarte en hábitos mentales saludables. Para concentrarte en los hábitos, necesitarás autocontrol, lo que será un recordatorio de que estás haciendo esto para lograrlo. Con autodisciplina, todo estará en su lugar, y los músculos mentales experimentarán ejercicios constantes.

La fuerza mental no es algo que se obtendrá de la noche a la mañana. Tienes que trabajar duro para evitarlo y evitar los hábitos que afectarán el proceso. Practica las virtudes, concéntrate en ti mismo y cree en ti mismo para que nadie pueda menospreciarte. La ventaja de esta combinación de autodisciplina y fortaleza mental es que tu autoestima se elevará y eventualmente te sentirás bien contigo mismo.

Decir No a las Tentaciones y Otros Hábitos

Las tentaciones son parte de la vida que vivimos. Se necesita una mente fuerte y autodisciplina para evitar algunas tentaciones. Sin embargo, las tentaciones vienen en diferentes magnitudes y áreas. Algunas tentaciones son fáciles de olvidar, pero otras parecen ser enormes barreras. Sin embargo, es una mentalidad lo que percibes como imposible de evitar para ti, y es pan comido para otra persona y viceversa también es cierto en cierta medida. Para exponer mejor y comprender esto, permíteme usar ejemplos.

Temprano en la mañana, algunos de nosotros tenemos la tendencia a sentirnos mal si nos levantamos temprano. Si la alarma es responsable, tenemos la gran voluntad de posponerla y continuar durmiendo, si es otra persona, entonces sentimos el efecto molesto, e incluso podemos enojarnos con ellos. Para superar esto, tener el coraje de despertarse, salir de la cama cálida y cómoda, y enfrentar los acontecimientos y horarios del día, requiere una fuerte voluntad y disciplina. La práctica diaria de levantarse y seguir adelante desarrollará los músculos de la mente y ganarás disciplina. Es algo que tomará un tiempo, pero hacer lo mismo repetidamente te hará estar más concentrado en lo que te espera que en la cama.

Tomemos otro ejemplo de alguien que ya está casado, tiene un trabajo y tiene éxito. Lo único que le falta a esta persona es la capacidad y el coraje para decir no al alcohol. Su esposa en casa se queja constantemente, y alguna noche, incluso se pelean. Este tipo, sin embargo, es uno de los buenos, pero sus amigos no son tan disciplinados. Después del trabajo, este hombre llamado Peter, pasará por un lugar estratégicamente situado en la ruta que usa

mientras se va a su casa, y está a pocos metros de su lugar de trabajo. Saldrán del trabajo por la noche y sus amigos lo invitarán a tomar algo. Él no quiere eso porque en primer lugar tiene una familia y, en segundo lugar, no está dispuesto a emborracharse. Debido a la falta de auto-conducción, aceptará la oferta y se comprometerá a tomar solo dos cervezas. Peter termina emborrachándose tomando más que las dos cervezas. Él se irá a casa, en dónde comienza la discusión, y provocará muchos problemas. Si este ciclo continúa, aunque no sea a diario, entonces es un mal hábito.

El consejo para él sería que se aleje de los malos amigos y el alcohol. Esto, sin embargo, no se puede lograr de la noche a la mañana. Para ser autodisciplinado y ganar el poder de la mente, requerirá que practique la sabiduría y las virtudes para que pueda rechazar las ofertas de sus amigos sin romper la relación y también sin herir sus sentimientos o tener miedo de lastimarlos a ellos. Eso es solo un paso hacia una mejor dirección, y también debe asegurarse de haber tomado una decisión firme sobre evitar el alcohol, ya que el club está camino a su casa. Puede encontrar otra ruta o enfrentar la situación y concentrarse en el futuro.

Los indicadores de fortaleza mental y autodisciplina son la falta de excusas y coraje para decir no a las tentaciones que no le agregan valor. La fortaleza mental una vez adquirida, hará que dejes de poner excusas y también te ayudará a concentrarte en el futuro y evitar cualquier intento de alcanzar tus objetivos establecidos. La dureza mental, por lo tanto, va de la mano con la capacidad de controlar los deseos. Practicar la inteligencia emocional y decir no a las tentaciones y excusas repetidamente aumentará y ampliará tu fuerza de voluntad. Te vuelves más fuerte contra estas tentaciones y las enfrentarás de frente.

Conciencia de Sí Mismo

El foco está en ti; Se ha demostrado que las personas que pueden alcanzar la fortaleza mental se portan bien y tienen mucho éxito. El estado de salud de tu cuerpo también contribuye al progreso de alcanzar la fortaleza mental. Necesitas un cuerpo sano para facilitar el proceso de autodisciplina y fortaleza mental. Alimentar bien y con alimentos saludables mantendrá el cuerpo en buena forma. Una persona bien informada no renunciará a la necesidad de un cuerpo saludable. La nutrición ayudará a proporcionar la energía requerida por el cuerpo y el cerebro para afrontar los desafíos y facilitar el proceso de cambio. El cerebro libera radicales libres mientras

trabaja; El número de radicales libres liberados es directamente proporcional a la actividad del cerebro. La comida que tomamos, por otro lado, tiene elementos que se unirán a estos radicales y los eliminarán. El complejo formado por elementos y radicales saldrá de la mente y se sentirá fresco nuevamente, de ahí la necesidad de buenos hábitos de alimentación.

Cuidar el cuerpo también implica evitar y detener el uso de sustancias que causarán daño a nuestros cuerpos. Estas sustancias incluyen drogas y alcohol. Una mente sobria es una herramienta bastante especial y excelente en la vida. El alcohol es un estimulante y, por lo tanto, un sedante influirá en la capacidad de la mente. También puede afectar tu percepción y juicio en este momento. Otras drogas son más fuertes que el alcohol y, por lo tanto, su efecto en el cerebro es mayor y, por lo tanto, la resistencia mental se reduce o incluso no existe en tales individuos. Si estás comprometido a triunfar en la vida y vivir una vida que no tenga presiones, es mejor que invierta en usted mismo.

Aquellos que son conscientes de sus capacidades cuidarán bien sus cuerpos y se asegurarán de que el cuerpo esté en una buena condición. Mientras tengas una mente sobria, es más fácil hacer ejercicios del cerebro, leer más, ejercitar una mejor toma de decisiones y ser consciente de usted mismo. Una mente es una herramienta mágica, y hará magia si se trata con el tratamiento y las condiciones adecuadas. La autoconciencia y el autoconocimiento serán muy útiles. Una vez que sepas quién eres y qué es lo que necesitas en este mundo, te ayudará a obtener la fortaleza mental para alcanzar los objetivos establecidos. La autodisciplina entrará automáticamente para asegurarse de que la fuerza mental esté en su lugar y bien instalada.

Compromiso de Objetivos

Una fuerte voluntad para lograr los objetivos establecidos y la autodisciplina lo anclarán en tu camino, y no se observarán vacilaciones. Sin fortaleza mental, establecerás tus objetivos y delinearás tus planes, pero te distraerán otras cuestiones. El compromiso con los objetivos necesitará más que fortaleza mental, y aquí entra en juego la autodisciplina. Si tu poder de voluntad e intereses están en su lugar, sin olvidar la pasión, todo lo que

necesitas ahora es bloquear la fortaleza mental y trabajar en tu propio ser. Los compromisos son importantes, y si significan mucho para ti, entonces sacrificarás todo lo que hay que sacrificar. También te asegurarás de que todos los jugadores del equipo estén en su lugar. Estos jugadores de equipo son fortaleza mental y autodisciplina.

El enfoque es importante. La fortaleza mental requerirá que te concentres en los compromisos asumidos para alcanzar el panorama más amplio; tus metas. La fortaleza mental asegurará que no haya flojera, y todos ustedes estén alertas de los alrededores para asegurarse de que no se desaproveche ninguna oportunidad. Con la alerta mental, ahora te enfocas en otros deseos y distracciones. Entrénate para decir que no para mantener los ojos en el premio por delante. El autocontrol requerirá que tomes el control de tus emociones y deseos físicos y los peses para seleccionar solo aquellos que agregarán valor a tus metas. Sé asertivo y también selectivo. Las llamadas de inteligencia emocional también jugarán un gran papel en el mantenimiento de los sentimientos de ansiedad o cualquier otra emoción que pueda ser un distractor.

El campo médico es un área exigente que requiere atención completa. Los estudiantes de medicina deben ser resistentes y centrarse en el camino para completar sus títulos de medicina o su equivalente. Estos estudiantes tienen autodisciplina y algunos tienen fortaleza mental. Es cierto que no todos los que se matriculan en la escuela de medicina llegan al momento de la graduación. El aprendizaje allí es mucho, mucha memorización y actividades que son monitoreadas. Aquí, la fortaleza mental y la autodisciplina incluso harán la vida más fácil. La combinación le permitirá concentrarte en el futuro y mantener la cohesión con un colega sin demasiado esfuerzo o presión. Un médico responsable y bueno es aquel que tiene un sentido de dirección y un sentimiento de autodependencia. La autoconfianza es un rasgo que uno adquiere con más y más práctica en la fortaleza mental y el autocontrol. Los pacientes se sentirán seguros en manos de un médico que creará en sí mismo, sus habilidades y experiencia, en lugar de uno que tenga que confirmar que solicita permiso para realizar un determinado procedimiento. La audacia es la clave.

Cómo Aumentar su Autodisciplina (Consejos Prácticos)

Ten en cuenta las debilidades

Conozca las debilidades que tiene, ya sean debilidades en la comida, en la ropa, en ciertos eventos, y conócelas para poder idear formas adecuadas de tratarlas. Esto es para asegurarse de que no te impidan alcanzar tus metas establecidas y planificadas. Tus debilidades también podrían estar en cosas como las redes sociales e Internet, y al conocerlas, estarás en una mejor posición para idear formas de evitar las distracciones. No debes dejarte llevar por el hecho de que entre tí y tus objetivos, puede haber preferencias que aprecies mucho que en realidad podrían ser obstáculos para lograr tu cometido. En pocas palabras, conocer tus debilidades te ayudará a ser más autodisciplinado.

Eliminar los factores tentadores

Una vez que identifiques los puntos débiles que pueden impedirte ser autodisciplinado, elimínalos. Puede que no sea fácil descartar cosas que atesoras mucho, pero debes esforzarte por hacerlo, ya que simplemente te impedirán que te pongas totalmente en la autodisciplina. Mentalízate para dejar atrás las distracciones, deseando hacerlo, y aprovechando tu voz interna cuando la tentación de aferrarse a ellos se vuelve demasiado tentadora.

Ten objetivos bien establecidos con un planificador sobre cómo implementarlos

Para aumentar tu autodisciplina es importante escribir los planes y las metas que tienes y tener un planificador. Tener objetivos y ambiciones es un gran motivador para ser disciplinado y alcanzar los objetivos que te has establecido. Planea en consecuencia, asegurándote de que te sientas cómodo con el marco de tiempo que te da para lograrlos. Planificarlos será una forma más permanente de comenzar a actualizar tus objetivos, donde se requerirá autodisciplina. Por último, pero no menos importante: no les temas.

Desarrolla tu autodisciplina paso a paso

La habilidad de ser autodisciplinado no es una con la que las personas nacen. Es una habilidad que requerirá tu constante dedicación en su construcción para aumentar sus niveles. La autodisciplina es en realidad un comportamiento que aprendes a lo largo del camino de la vida, por lo tanto, asegúrate de aprender e incorporar la autodisciplina en tu vida. La autodisciplina está bien desarrollada en situaciones donde se prueba tu fuerza de voluntad y resistencia. Donde la tentación de desplomarse es mayor, allí es donde se requiere autodisciplina en gran medida, y sería bueno superar la

tentación, aumentando así tu autodisciplina.

Tener nuevos hábitos y practicarlos

Mayores niveles de autodisciplina requerirían que formes nuevos hábitos y te apegues a hacerlo. Tales hábitos de alcanzar estándares más altos son una tarea difícil de formar al principio, pero con la práctica adecuada en ellos, se convierten en una parte de ti que haces naturalmente. Te sentirás más cómodo con ellos y no tendrás que esforzarte cuando los hagas. Prácticalos diariamente para que sean parte de tus hábitos diarios. Es posible que desees ir despacio cuando practiques y no demasiado duro, ya que son nuevos hábitos que estás tratando de inculcarte.

Sé saludable con tus alimentos y tu dieta

La autodisciplina requiere un mayor nivel de estado mental, una mente clara y estable. Se requiere un mayor poder psicológico para ser más autodisciplinado. Uno de los factores que pueden aumentar tu capacidad mental es seguir una dieta saludable. La comida que comes juega un papel enorme y crucial en fortalecer o deteriorar tu capacidad mental. Los alimentos saludables como los carbohidratos complejos son excelentes para mantener la mente en buena forma. Los alimentos azucarados, por otro lado, reducen tu capacidad mental y, por lo tanto, deben evitarse. Con mayores capacidades mentales viene una mayor capacidad de autodisciplina. Mantente saludable y en forma para ser más disciplinado.

Conoce tu percepción sobre la resistencia y la fuerza de voluntad.

Tus pensamientos sobre la resiliencia y la fuerza de voluntad son determinantes para cuán autodisciplinado serás. Más fuerza de voluntad en situaciones aumentará la autodisciplina que tienes. Piensa en ser más resistente en situaciones que requieren perseverancia, y serás más autodisciplinado en los pensamientos que alimentas tu mente. Hazte creer en ellos también.

Crear un plan de respaldo para situaciones

Diseña un plan que emplearás en situaciones que requieren tu autodisciplina. Si sabes que lo estás haciendo para profundizar escenarios donde se probará tu fuerza de voluntad, dibuja un plan en tu mente para ayudarte a superarlo.

Esta es una técnica para prepararte para los desafíos que ponen a prueba tu autodisciplina. Cuando superes esa situación, habrás aumentado tu autodisciplina, que aumenta con cada tentación que enfrentas y superas.

Reconóctete y apréciate a ti mismo

Cuando hayas logrado lo que habías planeado con éxito, acéptate por el trabajo bien hecho. Habiendo logrado una tarea, sin distracciones de ningún tipo y sin ceder a las tentaciones, apreciamos nuestros esfuerzos. Esto te mantendrá motivado y de buen humor, esperando la próxima tarea que debes lograr. Anticiparse para lo próximo que debes hacer y el próximo objetivo que se debes cumplir es una herramienta poderosa para garantizar que estés listo para concentrarte. Elogiarse por las tareas realizadas con autodisciplina te motiva a ser más autodisciplinado en futuras tareas.

Aprende a perdonarte por los errores cometidos y sigue adelante

Cuando hayas cometido un error, di dónde era necesaria la autodisciplina. Aprende a perdonarte a ti mismo y deja de lado el odio y las amargas emociones. Marcar las equivocaciones te da la oportunidad de dejar atrás los errores del pasado y tomarlos como lecciones que aprendes. A partir de las lecciones, aprenderás cómo y cuándo aplicar la autodisciplina, aumentando así la autodisciplina en ti.

Capítulo 9 La Clave del Éxito

Piensa en cuando era niño y cómo veías el mundo. La forma en que miraste el mundo y aprendiste sobre todo lo que te rodea depende de cuánto tiempo recuerdes. Por ejemplo, si recuerdas haber sido un niño pequeño, puedes recordar haber sentido que todo era nuevo para tí. Tu mente estaba ocupada tratando de aprender todo lo que encontrabas todos los días. Si recuerdas la edad de 9 años, probablemente solo aprendiste por la escuela. No te importaba aprender demasiado fuera de la escuela, al menos en su mayor parte. En cambio, te gustaba relajarte y pasar más tiempo haciendo las actividades que disfrutabas. Cuando eras adolescente, tu interés por aprender disminuyó. Lo sentías más como un trabajo que tenías que hacer cuando preferías sentarte en casa y mirar televisión o jugar videojuegos.

Al menos si eres como Drake, no te importa aprender mucho de adolescente. La madre de Drake, Amirah, no entendía lo que había sucedido con las calificaciones de su hijo. Solía recibir A y B. A veces sus calificaciones bajaban a una C, pero podía volver a subirlas rápidamente. Desde los 12 años, Amirah ha notado que las calificaciones de su hijo son más bajas. Suele tener problemas para mantener sus calificaciones en C y tiene más D. Este trimestre, incluso tiene una F, que nunca antes había recibido. Amirah y su esposo han trabajado con la escuela para asegurarse de que su hijo tenga todo lo que necesita, lo ayudan con su tarea, al menos cuando la trae a casa.

Amirah ha tratado de hablar con Drake innumerables veces sobre sus calificaciones y lo que necesita. Sin embargo, él siempre le dice que no sabe lo que está sucediendo o que el trabajo no es interesante. A mediados del primer trimestre, Amirah se dio cuenta de que tenía que limitar más el tiempo de pantalla de su hijo porque él mentiría sobre cualquier tarea para poder jugar o mirar televisión. Ella sentía que asegurarse de que él tuviera tiempo para hacer cualquier tarea, incluso si solo era leer, ayudaría. Desafortunadamente, Drake continúa luchando con sus calificaciones.

Pero, no es solo en la escuela en lo que Drake no está interesado cuando se trata de aprender. Prefiere no hacer ningún tipo de aprendizaje. Le encantaba ir a museos y aprender sobre diferentes culturas y temas con su madre, pero ya no le importa realizar ninguna de estas actividades. Hubo un tiempo en que Amirah temía que su hijo estuviera deprimido. Sin embargo, el terapeuta

le informó que Drake simplemente no está interesado en aprender como solía ser, y esto es normal para muchos niños. “Algunos niños simplemente dejan de preocuparse por aprender cuando se convierten en preadolescentes o adolescentes. Mientras continúes centrándote en el valor de la educación, Drake vendrá. Todavía tiene metas de ir a la universidad, lo cual es bueno. Esto es solo una fase y no hay nada de qué preocuparse. Haz lo que puedas para que mantenga sus calificaciones altas y trabaje en su tarea. Si te encuentras luchando más, vuelve y veré si hay algo más que pueda hacer”.

No todos los niños son como Drake. Hay muchos niños que prosperan aprendiendo a lo largo de su vida. Sin embargo, algunos niños prefieren comenzar a concentrarse en algo más que en lo que están aprendiendo. Una razón para esto es porque si no están interesados en él, no quieren aprenderlo. Otra razón por la que los niños dejan de querer aprender a cierta edad es que carecen de motivación. Algunos niños dejan de aprender porque no entienden el valor de la educación. A veces, el modelo a seguir del niño es la razón por la que ya no quieren aprender. Sienten que, si sus padres no se centran en el aprendizaje, ¿por qué deberían hacerlo? Otra razón es que pueden sentir que la tarea es demasiado difícil. Pueden tener ansiedad o darse por vencidos fácilmente porque no creen que puedan completar la tarea.

No importa cuál sea el motivo del desinterés de tu hijo por aprender, depende de tí hacer lo que puedas para ayudarlo a través de este proceso con calma y racionalidad. Puedes explicar cuán importantes son sus calificaciones para la universidad, pero es posible que no quieran ir a la universidad. En realidad, es difícil lograr que tu hijo aprenda cuando no le importa hacerlo. A veces, quitarles sus teléfonos o privilegios de juego no ayuda tanto como pensabas.

Motivado a Aprender

No es necesario ser un preadolescente o adolescente para desmotivarse a aprender. Hay estudiantes que están en su tercer año de universidad y se encuentran cada vez menos enfocados en el aprendizaje. Algunas personas luchan con el aprendizaje una vez que se gradúan de la universidad y se sienten cómodos en su trabajo. Ya no sienten que el aprendizaje sea parte de su estilo de vida. Cualquiera sea su edad o razonamiento para perder su

motivación para aprender, hay varias estrategias que puede seguir para cambiar sus hábitos y centrarse más en el aprendizaje. Después de todo, no alcanzarás tu dominio de autodisciplina sin aprender todos los días.

- **Tómate el tiempo para leer todos los días.** No tiene que pasar mucho tiempo leyendo, pero debería ser divertido. No se obligue a leer un libro que no le interese. Puedes incluir la lectura como parte de tu rutina diaria. Por ejemplo, levántate media hora más temprano cada mañana y lee. Si es tu hijo, quien tiene dificultades para aprender, encuentra un libro que le interese e inclúyelo en este proceso. No importa si tu hijo se enfoca en leer un libro de historietas, siempre y cuando esté leyendo, lo estás ayudando a aumentar su disposición a aprender.
- **Céntrate en sus intereses.** Siempre habrá temas que no le interese aprender. Tu hijo siempre tendrá asignaturas en la escuela con las que tendrá que luchar porque "las matemáticas no son lo suyo". Esto está bien, es parte de la vida. Por supuesto, no permitas que tengan malas calificaciones, pero entiende que este tema es más difícil para ellos porque no están interesados. En lugar de enfocarte en lo que no es interesante, debes enfocarte en lo que sí es. Por ejemplo, si tu hijo está interesado en los videojuegos, anímalos a explorar las formas en que se crean los videojuegos.
- **Aprende algo nuevo cada día.** Tómate el tiempo todos los días para hablar con tu hijo sobre algo nuevo que haya aprendido. Pídeles que compartan algo que aprendieron durante el día. Esto puede ser todo lo que aprendieron; no tiene que ser parte de su día escolar. Aliéntalos a explorar más sobre el mundo que los rodea y muéstrales que tú harás lo mismo.
- **Mira videos.** Al final del día, ya no estás limitado a solo leer libros como lo hacían tus padres y tus abuelos. Usa la era digital y explora entre los miles de videos educativos en Internet sobre cualquier tema que puedas pensar. Si estás dispuesto a incorporar más aprendizaje en tu rutina diaria y no puedes leer un libro, ve un video o escucha un podcast mientras caminas al trabajo, al gimnasio o en una cinta de correr en el gimnasio.



Haz Crecer tu Fortaleza Mental

¿Qué se entiende por aumentar tu fortaleza mental? Significa que aprendes a resistir y superar tus preocupaciones, dudas y cualquier cosa o persona que te impida tener éxito. Tu mentalidad se vuelve fuerte cuando te das cuenta que nadie puede decirte cuál es tu autoestima: tú eres la única persona que conoce tu autoestima.

La fortaleza mental significa que necesitas trabajar conscientemente en tu mentalidad de crecimiento, pero también debes concentrarte en estos pasos. El primer paso es dominar tu mentalidad. Esto significa que tienes que asimilar todas las teorías que has leído en este libro y aplicarlas a tu vida. La siguiente parte te ayudará a seguir los pasos para desarrollar tu mentalidad, fortaleza mental y lograr tu dominio de la autodisciplina.

La resistencia mental no significa que estés absorto en ti mismo y no te des cuenta de lo que otras personas dicen de ti. No significa que no seas emocional. La fortaleza mental no significa que no aprecies a las personas o que seas desagradable. Las personas que tienen fortaleza mental son muy compasivas, comprensivas y están dispuestas a ayudar a otras personas en cualquier momento. La resistencia mental no significa que eres físicamente resistente, ya que no tiene nada que ver con tu fuerza física. Se enfoca en tu fuerza emocional y mental. Si bien deseas tener una mentalidad positiva, la

fortaleza mental no se trata solo de pensar positivamente. Se trata de ser realista y racional en tu pensamiento. Se trata de mantener una mente clara.

La fortaleza mental es una mentalidad que te lleva al éxito porque no dejarás que el fracaso o los obstáculos te detengan. Tienes confianza en tus habilidades y sabes tu valor. La fortaleza mental es la mente de un emprendedor: alguien que entiende que la gente hará declaraciones hirientes sobre ellos o su empresa, pero también entiende que esto no define su negocio. Lo que define su negocio son sus acciones, las acciones de sus empleados y cómo manejan las críticas.

La fortaleza mental es una habilidad que te ayudará en todas las áreas de tu vida. Por ejemplo, Roger se encuentra perdiendo rápidamente la confianza en sí mismo al tratar con editores y clientes que son exigentes cuando se trata del trabajo que Roger les da. Intenta decirse a sí mismo que las revisiones son parte del trabajo de un escritor fantasma. Él entiende que algunos clientes no le dan suficiente información para el esquema, pero tienen una idea muy específica sobre lo que quieren. Sin embargo, esto no evita que Roger se sienta un poco decepcionado de sí mismo cuando le dan una revisión.

Mientras Roger habla con uno de sus compañeros de trabajo, le dicen que necesita desarrollar una actitud mentalmente exigente con el negocio de la escritura fantasma. A medida que Roger continúa desarrollando esta actitud, se encuentra mostrando más liderazgo y confianza en otras áreas de su vida, como cuando se ofrece como voluntario para una organización sin fines de lucro o entrenador de fútbol local. Se encuentra cada vez más motivado para aprender y pasar menos tiempo frente a la televisión.

Distinciones Centrales de la Fortaleza Mental

- **Prepárate.** Un individuo mentalmente duro está preparado para cualquier cosa que pueda suceder. Desarrolla un plan de acción para tus objetivos y, a menudo, un plan de respaldo.
- **Mentalidad ganadora.** Tu mentalidad ganadora es la actitud que tienes si ganas o pierdes en un juego o te encuentras logrando o fallando en una tarea. Esta mentalidad es la creencia de que tendrás éxito. Es una mentalidad sólida y que no flaquea.
- **Concéntrate.** Te encuentras alcanzando el máximo rendimiento y no te permites distraerte. Mantén la mente despejada y muchas

personas afirman que ingresan "a la zona" cuando estás trabajando en una tarea.

- **Manejo del estrés.** Puedes manejar bien el estrés. Incluso cuando tu trabajo se vuelve estresante, permanece concentrado y no permitas que el estrés te afecte en tu trabajo o en tu vida profesional. Entiende que parte del éxito es el estrés y necesitas experimentar esta parte del trabajo para comprender lo que realmente puedes lograr.

La fortaleza mental es la parte de tu mentalidad que desarrollarás constantemente. Incluso cuando sientas que has alcanzado tu fuerza máxima, continuarás trabajando en tu desarrollo ya que siempre estás trabajando en tu mentalidad.

Beneficios de la Fortaleza Mental

La dureza mental es un fenómeno más nuevo en el mundo, pero que se está volviendo popular rápidamente debido a sus beneficios.

- Te centrarás más en consejos útiles y desconectarás consejos que no te ayudarán en tu viaje.
- Te sentirás más motivado para continuar tu viaje, incluso cuando encuentres negatividad, ya sea una crítica negativa de tu negocio o de personas que no te apoyan.
- Manejarás las críticas negativas de una manera más racional. Observarás lo que dice el revisor y la fuente de la revisión. Notarás si el revisor es lógico con su juicio o no. Si es así, tomarás tu revisión como consejo y la incorporarás a tu negocio u otra área de tu vida.
- Ganarás el coraje para enfrentar tus miedos a través de la fortaleza mental. Te sentirás más cómodo saliendo de tu zona de confort. Entiende que sentirse incómodo lo lleva al éxito.
- Tienes más control de tus emociones a través de la fortaleza mental. Piensas racionalmente sobre la situación que tienes delante y no tomas decisiones basadas en tus emociones.
- Te recuperas del fracaso rápidamente. Ves el fracaso como una oportunidad de aprendizaje y estás listo para perseverar y alcanzar la próxima etapa de tu vida.

Uno de los mejores beneficios de la fortaleza mental es que no permite que las personas tomen el control de tu carrera o tu vida. Desarrolla una mente fuerte que te permita mantenerte en el camino correcto para alcanzar el éxito. Incluso si son tus amigos o familiares los que intentan desviarte, te encontrarás superando tu impulso y atracción para concentrarte en lo que es mejor para ti. Aprenderás a dejar de lado a las personas que no te apoyan y a concentrarte en las personas que sí lo hacen.

Un ejemplo del crecimiento de la fortaleza mental y cómo te afecta en tu vida personal y profesional proviene de una joven llamada Amirah. Ella creció en un hogar que muchas personas llamarían promedio. Ella no se sentía apreciada por sus padres. Nunca se sintió realmente amada por ellos porque la dejaron a un lado. Se centraron más en lo que querían que en lo que ella necesitaba. No importaba si ella sacaba buenas o malas notas de la escuela, sus padres no respondían de ninguna manera. Hubo momentos en que tuvo que falsificar la firma de su madre en los papeles de la escuela porque sus padres no estaban en casa para firmarlos o se negaron porque era una pérdida de tiempo.

Con la ayuda de su consejero y maestros de la escuela secundaria, Amirah solicitó entrar a la universidad, recibió ayuda financiera y comenzó su primer año lejos de sus padres. Amirah decidió que al comienzo de sus años universitarios se concentraría en sí misma. Ella no necesitaba a sus padres para nada. Encontraría nuevos amigos y establecería una nueva familia.

Amirah no entendió qué era la fortaleza mental hasta que tomó un curso de psicología general. Fue en ese momento que Amirah se dio cuenta de que no solo tenía que trabajar para desarrollar su autoconfianza, sino también su fortaleza mental. Ella sabía lo útil que sería esto cuando se convirtiera en propietaria de un negocio en el futuro. La fortaleza mental ayudaría a Amirah a alcanzar sus objetivos al igual que la autoconfianza y la autodisciplina.

A través de una serie de estrategias, Amirah se centró en ganar el control de sus emociones. Comenzó a centrarse en los comentarios de sus profesores sobre sus documentos como formas de mejorar sus habilidades. Ella tomó cualquier tipo de crítica para desarrollar su mentalidad. Amirah notó cuáles eran los amigos que la apoyaban y cuáles eran los que sólo querían salir de fiesta con ella. Debido a que la fiesta no ayudaría a su mentalidad, Amirah dejó de salir con sus amigos de la fiesta y se centró en sus amigos más estudiosos.

En su graduación universitaria, Amirah pensó en la persona que era cuando ingresó a la universidad. Recordó ser una niña asustada que no creía que terminaría la universidad. Ella pensó que abandonaría porque se volvería demasiado difícil. Ahora, ella es Valedictorian y da su discurso frente a miles de personas sobre la fortaleza mental y cómo ayuda en el camino hacia el éxito. Amirah ahora confía en que algún día tendrá un negocio exitoso.

Una vez que alcanzas una etapa de fortaleza mental, estás más satisfecho con tu vida. Te sientes orgulloso de ti mismo y de lo que has logrado. Entiendes que el fracaso ocurrirá, pero esto no significa que no puedas continuar desarrollando tus habilidades. No tienes que dejar que el fracaso te desvíe de tu camino. En cambio, caerás hacia adelante, te levantarás, te sacudirás el polvo y volverás a intentarlo. Continuarás intentándolo hasta que tengas éxito porque tu mentalidad te dice que el fracaso no significa darse por vencido. Significa que lo estás intentando y tendrás éxito a medida que continúes trabajando en ello.



Conclusión

Las personas exitosas no solo se volvieron afortunadas o exitosas por casualidad. No solo extendieron sus manos para que el maná cayera del cielo, sino que trabajaron duro para lograrlo. Muchas personas trabajan duro todos los días de sus vidas, pero están contaminadas con la etiqueta de "fracasos permanentes". La principal diferencia entre estos dos grupos y, de hecho, la principal diferencia entre las personas exitosas y otros grupos de personas es que mientras estos últimos esperan y toman lo que les depara la vida, las personas exitosas salen y toman lo que quieren de la vida. Pero tomar lo que quieres de la vida no es lo más fácil del mundo; de hecho, puede resultar ser lo más difícil que tendrás que hacer. Además de la miríada de obstáculos que la vida misma nos pone en el camino, nuestras acciones pueden descontrolarse fácilmente y poner en peligro nuestros esfuerzos.

Para asegurarse de obtener el mejor resultado posible de la vida, debes estar siempre en control de tus acciones; debes ser capaz de tomar las decisiones y elecciones correctas y luego seguirlas con acciones diligentes y controladas que puedan ayudarte a cumplir tu sueño de ser exitoso. Debes aprender a construir autocontrol y disciplina. No hay elección al respecto; debes mantener el control total de tus acciones, vida y destino construyendo y exhibiendo control sobre tu mente en todo momento. No hay medias tintas cuando se trata de autodisciplina. Eres disciplinado o no. Y lo mejor de la autodisciplina es que solo toma la decisión de convertirse en autocontrol. Una vez que tengas la convicción de que quieres volverte autodisciplinado, ya está a la mitad del trabajo hecho. Solo necesitas hacer un seguimiento de esa simple decisión que cambia la vida.

Y eso nos lleva al final de la autodisciplina. Gracias por unirse a este maravilloso viaje y utilizar este libro como guía. Es con la mayor sinceridad que espero que este libro haya sido beneficioso para ti. La autodisciplina no tiene que ser aterradora, pero sí debe ganarse a través del trabajo duro. Ese trabajo duro puede asustar a tantas personas interesadas en obtener gratificación instantánea, pero la gratificación instantánea rara vez es el mejor resultado que puede obtener. La gratificación instantánea suele ser fugaz y no vale la pena los sacrificios realizados.

Es por eso que la autodisciplina es tan importante, y esta es probablemente la

razón por la que has elegido leer hasta aquí. Cuando eres autodisciplinado, puedes liberarte de ese ciclo de necesidad de esa gratificación instantánea. Aprendes a resistirte a ceder ante una tentación que puede ser temporalmente satisfactoria, pero sabes que al final lamentarás la elección. Esto es increíblemente poderoso: podrás reducir la presión de grupo. Podrás evadir esas trampas, como las compras del Black Friday u otras trampas para el consumidor, diseñadas para que gastes la mayor cantidad de dinero posible. Al aprender a resistir todo eso, descubrirás que eres mucho más feliz como resultado.

A partir de aquí, es hora de que comiences a utilizar la información de este libro. Tal vez decidas comenzar con una nueva rutina de las tareas domésticas y lentamente ir programando la mayor parte de tu vida. Tal vez hayas elegido comenzar una nueva rutina de gimnasia o desarrollar un nuevo pasatiempo. Quizás hayas decidido que lo que necesitabas sobre todo era descubrir la mejor manera de utilizar la autodisciplina para resolver conflictos. Sin embargo, en última instancia, las razones por las que deseas ser autodisciplinado son menos importantes que si usted es capaz de lograr esa disciplina en primer lugar.

A partir de aquí, todo estará en tus propios hombros. Debes tener la capacidad de hacerte responsable. Debes estar dispuesto a soportar la posibilidad de fracaso. Por encima de todo, debes estar dispuesto a fallar, posiblemente repetidamente, y aún perseverar. Debes recordar que la autodisciplina se trata de ser perseverante, sin importar lo que enfrentes. No dejes que tus emociones te gobiernen, no importa cuán nervioso estés, ni cuánto deseas ceder. Recuerda perseverar y estarás bien. Si puedes recordar ese mensaje y recitarte una sola palabra, descubrirás que eres mucho más capaz de sobrevivir a este proceso de autodisciplina de lo que inicialmente pensaste.

Recuerda que eres capaz de hacerlo. Eres lo suficientemente fuerte como para hacer esto. Solo debes desearlo lo suficiente. Felicitaciones por comenzar tu viaje de una vez por todas. Con suerte, estás listo para manejar todo lo que este estilo de vida tiene para ti y, con suerte, lo encontrarás tan beneficioso y útil para ti como tienes el potencial de ser.

Tu honesta opinión sobre el libro siempre es muy apreciada y considerada. Muchas gracias y buena suerte con todos tus esfuerzos de autodisciplina.