

ACTITUD MENTAL POSITIVA

La actitud mental positiva, es la actitud adecuada para hacer frente a los objetivos planificados o a momentos difíciles de la vida, y en esa actitud se encuentran integradas las mejores capacidades y valores de la persona. A través de la Actitud Mental Positiva podremos enfocar los hechos de otra manera, **QUE SERÁ** constructiva. Supone no quedarse sólo en optimismo, sino trabajar para llevar a cabo mediante la acción aquellas situaciones o aspectos que queramos superar, cambiar o mejorar.



Hay unos **PRINCIPIOS UNIVERSALES**, que conviene conocer: **1.-** Toda adversidad lleva la semilla de un beneficio equivalente o todavía mayor. **2.-** La grandeza es para aquellos que desarrollan el deseo de alcanzar objetivos elevados. **3.-** El éxito en sus objetivos lo alcanzan aquellos que utilizan una **ACTITUD MENTAL POSITIVA**. **4.-** Para convertirse en un experto en cualquier actividad humana hace falta práctica... práctica... práctica. **5.-** La mayor fuerza del hombre estriba en la fuerza de la oración.

Además es NECESARIO:

1.- MARCARSE OBJETIVOS CONCRETOS: La precisión de objetivos, combinada con una Actitud Mental Positiva, es el punto inicial de todo avance que merezca la pena.

2.- RECORRER UN KILÓMETRO MÁS: ¿Tienes la costumbre de prestar un mayor y mejor servicio que aquel que se te pide o por el que se te paga?

3.- AFÁN DE APRENDER: ¿Te impones el deber de aprender más sobre tu ocupación constantemente? ¿Sabes cómo averiguar los datos cuando precisas de algún conocimiento?

4.- AUTODISCIPLINA: ¿Eres exigente contigo mismo a la hora de no hacerte concesiones en tus compromisos con los demás?

5.- MENTE RACIONAL: **1.-** ¿Intentas encontrar siempre la causa de los fallos y a partir de ese punto buscar varias soluciones a los mismos? **2.-** ¿Tratas siempre que te enfrentas con una dificultad, de no amilanarte, sabiendo que bien solo o mucho mejor en equipo, seguro que existe alguna solución para esa dificultad?

6.- INTEGRIDAD: **1.-** ¿Eres una persona íntegra? **2.-** ¿Tienes confianza en tu capacidad de hacer aquello que hayas decidido llevar a cabo?

7.- PERSONALIDAD AGRADABLE: **1.-** ¿Tienes por costumbre aplicar la Regla de Oro? (*No quieras para los demás lo que no desees para ti*). **2.-** ¿Eres apreciado por aquellos con quienes colaboras? **3.-** ¿Tratas de controlar tus cambios de humor y tu propia expresión en el trato con los demás. **4.-** ¿Aburres o cansas a los demás, hablando excesivamente?

8.- INICIATIVA PERSONAL: **1.-** ¿Tienes por costumbre aplazar las cosas? **2.-** ¿Elaboras planes a fin de desarrollar tu trabajo con más eficacia? **3.-** ¿Esperas a que te pidan que hagas cosas que podías haber empezado tú ya? **5.-** ¿Eres capaz de sugerir soluciones, después de descubrir un problema o una dificultad?

9.- ENTUSIASMO: **1.-** ¿Eres una persona que lucha constantemente por avanzar en la dirección que crees acertada? **2.-** ¿Eres motor en las actividades en equipo o apoyas aquellas propuestas que te parecen positivas? **3.-** ¿Evitas en la medida de tus fuerzas que las dificultades acaben con proyectos y empresas dignos de llevarse a cabo?

10.- ATENCIÓN CONTROLADA: **1.-** ¿Tienes por costumbre concentrar tus pensamientos en lo que estás haciendo? **2.-** ¿Conoces las reglas elementales de interrupciones en el estudio y trabajo intelectual para evitar la dispersión de la mente por cansancio?

11.- LABOR DE EQUIPO: ¿Te das cuenta de que para poder trabajar en equipo es indispensable que reconozcas, de buena gana, a los demás el derecho a ser escuchado, dando paso a la visión objetiva de las cosas, a la lógica, al sentido común y a la colaboración con los compañeros?

12.- APRENDER DE LA DERROTA: La única manera posible de obtener beneficios de la derrota es buscando las causas y poner inmediatamente el remedio.

13.- CREATIVIDAD: **1.-** ¿Utilizas tu imaginación en forma constructiva? **2.-** ¿Eres ingenioso? **3.-** ¿Lanzas tu mirada hacia el futuro tratando de intuir hacia dónde caminar?

14.- DEDICACIÓN DE TIEMPO Y DINERO: **1.** ¿Te esfuerzas en tus objetivos dedicando tiempo extra? **2.-** ¿Eres consciente de que algunos objetivos tienes que conseguirlos también controlando tus gastos en otras cosas menos necesarias?

15.- CONSERVACIÓN DE UNA BUENA SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL: **1.-** ¿Duermes lo suficiente? **2.-** ¿Te alimentas equilibradamente? **3.-** ¿Haces ejercicio? **4.-** ¿Te bañas o duchas diariamente? **5.-** ¿Bebes en exceso? **6.-** ¿Fumas?

16.- HÁBITOS POSITIVOS: **1.-** ¿Eres lo suficientemente noble y sincero contigo mismo como para reconocer tus malos hábitos y empezar a luchar por sustituirlos por hábitos positivos? **2.-** ¿Comunicas tus decisiones sobre esto a tus mejores amigos, para verte apoyado y animado a seguir el plan de eliminación de malos hábitos?

Texto inspirado en el bestseller de Napoleon Hill y W. Clement Stone: La Actitud Mental Positiva.