

EP: 249

Título: Aprovecha Tu Actitud Para Crecer

Voces: Juan Vereecken

Recursos recomendados:

APROVECHA TU ACTITUD PARA CRECER

¿Qué pasaría en tu vida si tu actitud subiera solo dos puntos?

El componente que empodera tu actitud es: _____ la vida.

La mayoría de las personas creen que amar su vida no está en sus manos, que es un asunto de _____, algo que depende de factores _____.



Tu vida debe estar en tu control y eso tiene que ver
con tu actitud.

Amar la vida es lo que lleva a una persona a poder tener _____ actitudes, espectaculares, sobresalientes en medio de cualquier situación.

Esas personas viven sus vidas y no son víctimas de lo que les pasa en la vida.

Componentes de amar la vida:

1. _____: crea una perspectiva positiva porque enfoca tus pensamientos en lo que tienes y te aleja de prestar atención a todas las voces que te hablan de lo que no tienes.

Una persona _____ cree que el otro le debe y es imposible amar la vida, si crees que la vida te debe.

La gratitud desarrollada en tu vida te ayudará a amar tu vida y tu actitud será mejor.

“No es la felicidad lo que nos hace agradecidos, es la actitud lo que nos hace felices”, David Steindl - Rast.

Cuando comienzas a tener gratitud por las cosas que tienes, _____ de tu mente todo aquello que no tienes.

Practicar la gratitud es activar tu mente para hacer el ejercicio de pensar en las personas, cosas y circunstancias que tienes en tu vida, todos los días.

La decisión de _____ la gratitud tiene efectos físicos y emocionales buenos para ti. Mira esta lista:

- Mejora tu salud mental
- Mejora tus relaciones con otras personas
- Fortalece tu sistema _____
- Mejora tus patrones de sueño
- Produce el sentir de optimismo
- Aumenta el sentir de satisfacción y _____
- Reduce el sentir de soledad o de estar aislado
- Genera el deseo de servir y ser generoso

Sé agradecido y expresa gratitud por:

- Las relaciones que tienes en tu vida
- Las experiencias y memorias creadas con los que más amas
- Lo que haces, tus funciones y con quién las haces
- La compensación de tu labor
- Estar con vida, salud y salud emocional
- Un nuevo día y tener respuestas ante los desafíos
- Poder ser generoso con otros y recibir generosidad
- Tener una vida de significado impactando a otros, agradeciéndoles y agregándoles valor

Sé agradecido y verás como tu vida cambia.

La gratitud y la práctica de la gratitud va a subir tu actitud en la vida.

2. _____ **personal:** Asumir la responsabilidad por tu vida es lo

que traspasa tu vida de estar dirigido por lo externo a que tú seas el empoderado para dirigir todo.

Nadie puede controlar lo que le pasa en la vida, pero cuando una persona ha tomado responsabilidad por su vida, él determina lo que pasa con lo que pasa.

Solo amarás la vida que es realmente _____, es decir, cuando asumes responsabilidad personas por tu vida. Aduéñate de tu vida.

Tres _____ de responsabilidad:

- **Nivel 1:** Tomas responsabilidad por tu propia vida. Este es tu punto de arranque y aquí dejas las _____. Muchos odian sus vidas porque otros las controlan.
- **Nivel 2:** Comienza a tomar responsabilidad por tu _____. Asumes responsabilidad por cosas externas de tu vida, pero dentro de tu alcance. Algunos ejemplos de esto: recoger la basura de un terreno cerca de tu casa, hacerte responsable por la gente que tiene el carro descompuesto a un lado de la carretera, por la persona que está en la esquina rogando porque no tiene nada para comer, por la mamá soltera que necesita ayuda para unos trabajos en su casa, entre otros.
- **Nivel 3:** Te haces responsable por la _____ de otras personas. Los efectos de las malas decisiones que otros toman son grandes. En este nivel comienzas a intervenir en las injusticias y abatimientos que hay en el mundo. Aquí, tu vida comienza a cobrar significado, dejas de estar buscando lo tuyo y te prestas para ayudar a otros.

¿Quieres amar tu vida?

Practica la gratitud diariamente y asume la responsabilidad por tu vida e incluso por la responsabilidad de otros. Ama tu vida y tu actitud va a subir dos puntos.

Respuestas: amar, suerte, externos, buenas, Gratitud, ingrata, desaparece, practicar, inmune, gozo, Responsabilidad, tuya, niveles, excusas, entorno, irresponsabilidad.

EP: 249

Título: Aprovecha Tu Actitud Para Crecer

Voces: Juan Vereecken

Recursos recomendados:

UN COMPONENTE QUE EMPODERA TU ACTITUD

¿Qué pasaría en tu vida si tu actitud subiera solo dos puntos?

El componente que empodera tu actitud es: **Amar la vida.**

La mayoría de las personas creen que amar su vida no está en sus manos, que es un asunto de suerte, algo que depende de factores externos.



Tu vida debe estar en tu control y eso tiene que ver
con tu actitud.

Amar la vida es lo que lleva a una persona a poder tener actitudes buenas, espectaculares, sobresalientes en medio de cualquier situación.

Esas personas viven sus vidas y no son víctimas de lo que les pasa en la vida.

Componentes de amar la vida:

1. **Gratitud:** crea una perspectiva positiva porque enfoca tus pensamientos en lo que tienes y te aleja de prestar atención a todas las voces que te hablan de lo que no tienes.

Una persona ingrata cree que el otro le debe y es imposible amar la vida, si crees que la vida te debe.

La gratitud desarrollada en tu vida te ayudará a amar tu vida y tu actitud será mejor.

“No es la felicidad lo que nos hace agradecidos, es la actitud lo que nos hace felices”, David Steindl - Rast.

Cuando comienzas a tener gratitud por las cosas que tienes, desaparece de tu mente todo aquello que no tienes.

Practicar la gratitud es activar tu mente para hacer el ejercicio de pensar en las personas, cosas y circunstancias que tienes en tu vida, todos los días.

La decisión de practicar la gratitud tiene efectos físicos y emocionales buenos para ti. Mira esta lista:

- Mejora tu salud mental
- Mejora tus relaciones con otras personas
- Fortalece tu sistema inmune
- Mejora tus patrones de sueño
- Produce el sentir de optimismo
- Aumenta el sentir de satisfacción y gozo
- Reduce el sentir de soledad o de estar aislado
- Genera el deseo de servir y ser generoso

Sé y expresa gratitud por:

- Las relaciones que tienes en tu vida
- Las experiencias y memorias creadas con los que más amas
- Lo que haces, tus funciones y con quién las haces
- La compensación de tu labor
- Estar con vida, salud y salud emocional
- Un nuevo día y tener respuestas ante los desafíos
- Poder ser generoso con otros y recibir generosidad
- Tener una vida de significado impactando a otros, agradeciéndoles y agregándoles valor

Sé agradecido y verás como tu vida cambia. La gratitud y la práctica de la gratitud va a subir tu actitud en la vida.

2. **Responsabilidad personal:** Asumir la responsabilidad por tu vida es lo que traspasa tu vida de estar dirigido por lo externo a que tú seas el empoderado para dirigir todo.

Nadie puede controlar lo que le pasa en la vida, pero cuando una persona ha tomado responsabilidad por su vida, él determina lo que pasa con lo que pasa.

Solo amarás la vida que es realmente tuya, es decir, cuando asumes responsabilidad personas por tu vida. Aduéñate de tu vida.

Tres niveles de responsabilidad:

- **Nivel 1:** Tomas responsabilidad por tu propia vida. Este es tu punto de arranque y aquí dejas las excusas. Muchos odian sus vidas porque otros las controlan.
- **Nivel 2:** Comienza a tomar responsabilidad por tu entorno. Asumes responsabilidad por cosas externas de tu vida, pero dentro de tu alcance. Algunos ejemplos de esto: recoger la basura de un terreno cerca de tu casa, hacerte responsable por la gente que tiene el carro descompuesto a un lado de la carretera, por la persona que está en la esquina rogando porque no tiene nada para comer, por la mamá soltera que necesita ayuda para unos trabajos en su casa, entre otros.
- **Nivel 3:** Te haces responsable por la irresponsabilidad de otras personas. Los efectos de las malas decisiones que otros toman son grandes. En este nivel comienzas a intervenir en las injusticias y abatimientos que hay en el mundo. Aquí, tu vida comienza a cobrar significado, dejas de estar buscando lo tuyo y te prestas para ayudar a otros.

¿Quieres amar tu vida?

Practica la gratitud diariamente y asume la responsabilidad por tu vida e incluso por la responsabilidad de otros. Ama tu vida y tu actitud va a subir dos puntos.
