

Episodio #321

CÓMO APRENDER A AMAR TU VIDA

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Es imposible vivir con una actitud excepcional si estás _____ con la vida

_____.

La actitud no lo es todo, pero tiene el poder de _____ toda tu vida.

A pesar de las cartas que te ha tocado jugar, tú puedes llegar a _____ la vida que te _____.

Puedes adueñarte de esta declaración: "Es una vida fuera de lo _____ ... pero es _____ vida, y la voy a amar."

1. Siendo _____

La gratitud tiene un _____ enorme. Es uno de los elementos positivos más _____ para el ser humano.

Amar la vida no se trata de tenerlo _____. Amar la vida es el _____ de ser agradecido.

Muchas veces _____ la felicidad, y eso nos hace _____ en lo que _____ tenemos, en lugar de agradecer lo que ya está _____.

Y como dijo David Steindl-Rast, monje benedictino:

"No es la felicidad la que nos hace agradecidos. Es la gratitud lo que nos hace _____."



Episodio #321

CÓMO APRENDER A AMAR TU VIDA

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Beneficios de la gratitud:

- Mejora tu salud física y _____.
- _____ tu sistema inmune.
- Mejora tus _____.
- Mejora tus patrones de _____.
- Aumenta el _____.
- Genera _____ y gozo.
- Reduce la _____ de soledad o _____.
- Despierta el _____ de servir y ser _____.

La gratitud no es una emoción. Es una _____.

2. Adueniéndote de tu vida

Solo vas a amar una vida que realmente sientas como tuya.

LOCUS CONTROL EXTERNO	LOCUS DE CONTROL INTERNO
Culpa a los demás o a la suerte de los _____ de sus acciones.	_____ la responsabilidad.
Necesita un empujón _____ para pasar a la acción.	Autónomo y orientado a _____.
Se siente _____, más estrés.	Se siente con más _____, menos estrés.
Espera a que los problemas se solucionen _____.	Busca soluciones y toma la _____.
Cree que la suerte o el destino _____ el éxito.	Cree que el _____ lleva al éxito.
Más propenso a desatender su cuidado _____.	Más propenso a adoptar hábitos _____.



Episodio #321

CÓMO APRENDER A AMAR TU VIDA

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Muchas personas viven con un “locus de control _____”, lo que significa que creen que las circunstancias, otras personas o el destino son los que _____ sus resultados.

Pero quienes desarrollan un “locus de control _____” creen y asumen que tienen control sobre lo que hacen, y por lo tanto, sobre lo que _____.

Hacerse responsable de tu vida no es una frase bonita. Es tomar la decisión _____ de asumir responsabilidad _____ por los resultados que produce tu vida.

Eso implica ejercer tu autoridad personal para _____ tu vida _____. Cuando lo haces, entras en un proceso que se llama: _____. Y la autonomía genera bienestar.

Palabras: peleado, constantemente, impactar, amar, tocó, normal, mi, agradecido, poder, transformadores, todo, resultado, perseguimos, enfocarnos, no, presente, felices, mental, Fortalece, relaciones, sueño, optimismo, satisfacción, sensación, aislamiento, deseo, generoso, decisión, resultados, Asume, externo, objetivos, impotente, control, solos, iniciativa, determinan, esfuerzo, personal, saludables, externo, definen, interno, construyen, voluntaria, total, dirigir, activamente, autonomía.



Episodio #321

CÓMO APRENDER A AMAR TU VIDA

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Es imposible vivir con una actitud excepcional si estás peleado con la vida constantemente.

La actitud no lo es todo, pero tiene el poder de impactar toda tu vida.

A pesar de las cartas que te ha tocado jugar, tú puedes llegar a amar la vida que te tocó.

Puedes adueñarte de esta declaración: "Es una vida fuera de lo normal... pero es mi vida, y la voy a amar."

1. Siendo agradecido

La gratitud tiene un poder enorme. Es uno de los elementos positivos más transformadores para el ser humano.

Amar la vida no se trata de tenerlo todo. Amar la vida es el resultado de ser agradecido.

Muchas veces perseguimos la felicidad, y eso nos hace enfocarnos en lo que no tenemos, en lugar de agradecer lo que ya está presente.

Y como dijo David Steindl-Rast, monje benedictino:

"No es la felicidad la que nos hace agradecidos. Es la gratitud lo que nos hace felices."



Episodio #321

CÓMO APRENDER A AMAR TU VIDA

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Beneficios de la gratitud:

- Mejora tu salud física y mental.
- Fortalece tu sistema inmune.
- Mejora tus relaciones.
- Mejora tus patrones de sueño.
- Aumenta el optimismo.
- Genera satisfacción y gozo.
- Reduce la sensación de soledad o aislamiento.
- Despierta el deseo de servir y ser generoso.

La gratitud no es una emoción. Es una decisión.

2. Adueniéndote de tu vida

Solo vas a amar una vida que realmente sientas como tuya.

LOCUS CONTROL EXTERNO	LOCUS DE CONTROL INTERNO
Culpa a los demás o a la suerte de los resultados de sus acciones.	Asume la responsabilidad.
Necesita un empujón externo para pasar a la acción.	Autónomo y orientado a objetivos.
Se siente impotente, más estrés.	Se siente con más control, menos estrés.
Espera a que los problemas se solucionen solos.	Busca soluciones y toma la iniciativa.
Cree que la suerte o el destino determinan el éxito.	Cree que el esfuerzo lleva al éxito.
Más propenso a desatender su cuidado personal.	Más propenso a adoptar hábitos saludables.



Episodio #321

CÓMO APRENDER A AMAR TU VIDA

Juan Vereecken y Alejandro Mendoza

Muchas personas viven con un “locus de control externo”, lo que significa que creen que las circunstancias, otras personas o el destino son los que definen sus resultados.

Pero quienes desarrollan un “locus de control interno” creen y asumen que tienen control sobre lo que hacen, y por lo tanto, sobre lo que construyen.

Hacerse responsable de tu vida no es una frase bonita. Es tomar la decisión voluntaria de asumir responsabilidad total por los resultados que produce tu vida.

Eso implica ejercer tu autoridad personal para dirigir tu vida activamente. Cuando lo haces, entras en un proceso que se llama: autonomía. Y la autonomía genera bienestar.

Amar la vida puede ser muy desafiante para las personas que **no disfrutan su realidad**. A veces es por la familia que tienen, por su situación económica o incluso por un tema de salud.

Vente a la Comunidad Exclusiva en YouTube. Ahí te voy a explicar **por qué sí puedes amar tu vida, aunque no sea perfecta**.

En la descripción de este episodio está el link que te llevará al canal de Juan Vereecken. Haz clic en **UNIRSE** y ten acceso inmediato.

