

SYLVIA ORTIZ
ORTIZ PSYCHOLOGICAL SERVICES
714 726-2794

COMO PERMANECER POSITIVO EN LA ADVERSIDAD

Todos vivimos momentos felices y tristes en la vida. ¿Pero qué hacemos cuando la adversidad llega dejándonos melancólicos y con la autoestima por los suelos por días o meses a la vez? He aquí, recomendaciones que nos ayudan a seguir adelante y mantenernos enfocados en el presente:

1. Agradécele a la vida el estar vivo el día de hoy. Apunta 5 razones por las cuales das gracias y repítelas en voz alta.
2. Aprende a ser flexible. Cada tropiezo lo debemos ver como nueva oportunidad, como un aprendizaje para seguir puliéndonos en la vida, lo llamamos madurar, crecer, fortalecer.
3. Expresa tus sentimientos, lo que cargas, lo que sientes, el proceso es terapéutico, curativo, y liberador; te ayudara a sanar heridas.
4. Comienza el día con afirmaciones positivas, por ejemplo: "Hoy en la oficina tendré una excelente tarde." O "Por ninguna razón, hoy perderé el control ni me enojare con nadie." Esto ayudara a tu mente mantener un propósito firme de cambio.
5. No olvides desayunar diariamente. Te dará la energía para un buen comienzo.
6. Incorpora el ejercicio físico. El deporte es un analgésico natural que aparte nos mantiene saludables y en forma.
7. Sonríele a la vida, piensa que hay cosas positivas y lindas; que te pueden suceder a ti.
8. Habla de tu sueño, piensa en tu visión, visualízate y vívelo!