

Los optimistas no dependen de la suerte o la situación económica del país, soportan la adversidad y “jamás” sienten que han fracasado, creen que deben mejorar los resultados obtenidos y por el contrario, generan nuevas estrategias con mucho más entusiasmo, para lograr el objetivo. Nunca se sienten “culpables” por lo ocurrido y se enfocan en el éxito hasta llegar a él.

Los pesimistas sienten desazón ante los problemas y esto los va debilitando, impidiendo renovar fuerzas para continuar; se culparán por lo que hicieron mal, permanecerán frustrados y probablemente caerán en depresión. Puede suceder también que esto baje sus defensas, produciendo enfermedades que tardarán en sanar. Piensan al revés, creen que lo bueno fue casualidad, por lo tanto no se presentará nuevamente.

Cómo hacer para cambiar?

Cuando piense por ejemplo.... Soy malo para realizar esta tarea, o: Nunca podré hacer bien esto, fulano o mengano lo hacen mejor (comparándose), visualícese realizando lo que desea lograr, hasta confiar en sí mismo desde el trabajo interior. Piense que nadie es superior, todo se aprende y que puede superarse día a día.

Anímese a realizar pequeños proyectos, piense que no existe el fracaso, sólo es un resultado para mejorar, aprendiendo del error.

Arme en su mente lo que desea lograr, escuche los sonidos, perciba los olores, sienta sensaciones táctiles y emociones como si eso estuviera ocurriendo.

Recuerde que sus patrones de conducta se pueden cambiar, y que eso se logra reprogramándolos, cambiando el enfoque a través de sus imágenes mentales todos los días (o mejor, varias veces por día), imagine los resultados positivos de su sueño.

Eso hará que poco a poco vaya confiando más en usted mismo. Quien lo hace, logra todo lo que se propone.

A medida que vaya ganando autoconfianza se relacionará mejor con los demás.

No existe el éxito sin buenos vínculos sociales. Es importante que comparta su tiempo con personas optimistas, positivas, nutritivas. Poco a poco se irá formando, irá cambiando, y cuando esté cerca de un pesimista, se dará cuenta de cuán equivocado estaba cuando actuaba y pensaba como él.