

Inc.

9 Cosas Estresantes que Necesitas Dejar de Tolerar – Si Deseas Tener Éxito

Fuente: [Inc.](#)

Por: *Lolly Daskal*

Hay muchas cosas que pueden destacarnos, especialmente cuando queremos crear nuestras propias historias de éxito.

Desafortunadamente, la mayoría de nosotros termina tolerando algunos de nuestros propios malos hábitos, a pesar de que causan mucho del estrés que experimentamos.

¿Cuáles son los hábitos estresantes que necesitamos dejar de tolerar? Aquí están los peores:

1. Relaciones tóxicas.

Deja de pasar tiempo con la gente equivocada. La vida es demasiado corta para perder el tiempo en las personas que son tóxicas. La gente en tu vida debe apoyarte, ayudarte y elevarte. Si no es así, es probable que causen malestar que no necesitas y no debes tener que tolerar. Para tener éxito, necesitas relaciones que te harán sentirte bien contigo mismo.

2. Mentirte a sí mismo.

Todo el mundo miente – eso es un hecho – pero mentir a sí mismo puede causar preocupaciones innecesarias. Si quieres tener éxito, tienes que tomar oportunidades y riesgos, y sobre todo tienes que ser honesto contigo mismo.

3. No despedirte del pasado.

Te sentirás menos frustrado contigo mismo si dejas ir el pasado. No puedes comenzar el próximo capítulo de tu vida si sigues leyendo el anterior.

4. Menospreciarte.

Una manera infalible de causar estrés en tu vida es poner tus necesidades al último.

5. Creer en el perfeccionismo.

Intentar ser perfecto sólo provoca ansiedad. El mundo real no recompensa a los perfeccionistas; recompensa a las personas que hacen las cosas y hacen que las cosas sucedan.

6. Aferrarte a tus miedos.

Si tienes miedo de cometer un error, nunca lo conseguirás. Hacer algo y equivocarse es 100 veces más productivo que no hacer nada en absoluto, así que no permitas que tus miedos se interpongan en lo que se supone que debe ser y lo que necesitas lograr. Cada historia de éxito tiene un rastro de fracasos detrás de él; cada error puede conducir al éxito.

7. Hacerte menos.

Deja de hablar a ti mismo – confía en mí, hay suficientes personas que pueden hacer ese trabajo que tu nunca quieres hacer. Cambia tus pequeños pensamientos por el gran cuadro de tus objetivos y constrúyete a ti mismo en lugar de hacerte menos. Rechaza rebajarte tú o tus estándares; en su lugar, supérate constantemente.

8. Aceptar tus propias excusas.

Tarde o temprano te darás cuenta de que las excusas no te dan lo que quieres. Y si quieres triunfar, vas a tener que tomar en tus propias manos y hacer que suceda. Las excusas causan tensión, mientras que el poder (de realización) crea determinación.

9. Ser celoso.

No se preocupe por quién puede ser más exitoso que tú. En su lugar, concéntrate en superar tus propios registros y supera tus propios logros. El éxito es una batalla entre tú y tú mismo, nadie más. Haz que valga la pena; hazlo por ti.

Al final del día no tengas tolerancia por las cosas que te estresan y se interponen entre tú y tu grandeza.