

Inc.

4 Hábitos Diarios de las Personas Excepcionalmente Realizadas

Fuente: Inc.

Por: Julian Hayes II

Las personas mentalmente resistentes aumentan sus posibilidades de éxito en la vida y en numerosos emprendimientos debido a su perspectiva. Uno de sus rasgos clave es la realización. En la superficie, la realización suena como un concepto fácil, pero sigue siendo altamente evasivo para muchas personas.

La realización no es un elemento elusivo relegado para unos pocos seleccionados, es un estado de ser que cualquier persona puede alcanzar.

Si desea vivir una vida más satisfactoria y reducir los factores estresantes innecesarios de la vida, comience con estos cuatro principios rectores que las personas mentalmente resistentes utilizan.

1. Sólo compita con usted mismo.

Como afirma Eleanor Roosevelt, “Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.” Las personas mentalmente resistentes que están viviendo una vida satisfactoria no se dejan atrapar en la carrera de ratas cotidiana ni con la comparación con los que les rodean.

Ellos entienden que cuando te comparas a ti mismo y tu viaje a los demás, estás devaluando tu propia autoestima. Ver la vida y el viaje de otra persona desde el exterior sólo está siendo testigo de su película.

Las comparaciones son peligrosas porque usted está viendo solamente su producto modificado y quién sabe cómo sea tras bambalinas. La única métrica importante es la de usted. ¿Al menos logró una mejora del uno por ciento respecto al día anterior?

Si es así, entonces eso es todo lo que importa, no se preocupe por nada más.

2. Aléjese de todas las personas y ambientes tóxicos.

Usted es de acuerdo a las personas de las que más se rodea. Las personas y entornos tóxicos pueden volverse mosquitos y chupar toda la vida y la energía de usted.

Usted notará que las personas que están más satisfechas que la persona promedio operan con un mayor nivel de energía. Eso es porque guardan intensamente su energía personal.

Sólo obtiene una al bate en esta cosa llamada vida. No deje que se vaya a perder en las personas que no le elevan más alto.

3. Comprométase con una mentalidad de crecimiento.

Su mente es poderosa. Sus pensamientos y creencias pueden transformarse en su peor enemigo o mayor activo. Aquellos que están viviendo una vida más plena tienen una mentalidad de crecimiento donde ven el mundo en abundancia y creen que hay suficiente para todos.

Una mentalidad de crecimiento se da cuenta de que la habilidad y la inteligencia pueden desarrollarse y expandirse mediante un esfuerzo constante. Con una mentalidad de crecimiento, usted se ve como el capitán de su trayectoria de vida

personal y profesional. Sólo usted puede detenerse a sí mismo de alcanzar los objetivos que desea.

4. No trate de controlar todo.

A menudo nos metemos en problemas porque tratamos de controlar lo “incontrolable” (es decir, nuestro entorno externo y las circunstancias). Las personas mentalmente resistentes y satisfechas entienden que lo único que pueden controlar es su respuesta y perspectiva a situaciones específicas.

Cualquier otra cosa está fuera de su alcance. Abraza el abandono del control y observe cómo bajan sus niveles de estrés porque estaba enfocándose en cosas que no podía controlar.