Posibilidades:
Crear Oportunidades

febrero de 2015 boletín mensual

¿Estará listo cuando la oportunidad llame a su puerta?

Incluso si la oportunidad está tocándonos el timbre, golpeando nuestra puerta y gritando desde una montaña, quizás no la escuchemos. ¿Por qué? **Más...**

Los secretos de la creación de redes

Usted probablemente haya escuchado hablar muchas veces sobre la palabra "redes" Pero, ¿qué significa realmente? ¿Cómo funciona? Y, ¿cómo empezar? **Más...**

Soltar

Para avanzar en la vida hace falta más que trazar planes para el futuro. También es necesario dejar de lado viejas "cosas" que ha arrastrado durante quién sabe cuánto tiempo. **Más...**

e-Pensamientos — Cada día comienza un nuevo juego

El jugador de béisbol Bob Feller dijo "Cada día es una nueva oportunidad. Así es precisamente la vida, como un juego nuevo cada día ... " **Más ...**

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

44.22.902.2 D (02/15)

¿Estará listo cuando la oportunidad llame a su puerta?

febrero de 2015 boletín mensual

El regreso indexar página

Incluso si la oportunidad está tocándonos el timbre, golpeando nuestra puerta y gritando desde una montaña, quizás no la escuchemos. ¿Por qué? Muchas veces nos transmitimos mensajes negativos a nosotros mismos. Estos mensajes pueden hacer que no aprovechemos las oportunidades que están ahí, delante de nuestros ojos.

¿Cuáles son algunos de estos mensajes internos tan desalentadores? Algunos son:

1. No soy lo suficientemente bueno.
2. Es demasiado difícil.
3. Es el momento equivocado.
4. Soy demasiado viejo / demasiado joven.
5. No soy tan inteligente.
6. Estoy demasiado ocupado.
7. Yo no puedo hacer esto solo.

¿Qué significan realmente estos mensajes?

No soy lo suficientemente bueno. Es es la voz de nuestro crítico interno. Nuestro crítico interno puede ayudarnos cuando estamos buscando la forma de salir de una situación que nos atemoriza - incluso si esta situación tiene un gran potencial. El crítico nos hace centrarnos en nuestros defectos. Necesitamos silenciar la crítica y recordarnos nuestros puntos fuertes.

Es demasiado difícil. Ah, la comodidad. Salir - o incluso pensar en salir - de su zona de confort puede asustarlo mucho. Es normal. Pero piense qué aburrida sería la vida si no existiesen los desafíos. Recuerde algún momento en el cual el hecho de exigirse a usted mismo lo condujo a algo grande.

Es el momento equivocado. ¿Existe realmente el momento "correcto"? Probablemente usted necesite hacer que éste sea el momento adecuado. Por lo tanto, piense dos veces antes de darle la espalda a una oportunidad por un tema de tiempos.

Soy demasiado joven / demasiado viejo. Este es un gran argumento para boicotear oportunidades. Después de todo, no importa la edad, ¡uno siempre puede considerarse demasiado viejo o demasiado joven! En cambio, recuerde que cuando uno ama lo que hace, es feliz. Y eso es lo que nos mantiene jóvenes.

No soy tan inteligente. Esta frase es prima hermana de "No soy lo suficientemente bueno." Es otra forma de darse por vencido. Recuerde que, si bien puede ocurrir que en este momento no sepa lo suficiente para lograr su objetivo, usted aprenderá mucho en el camino.

Estoy demasiado ocupado. ¿Está realmente muy ocupado? ¿O evitando algo que se siente como un nuevo territorio o algo que realmente no quiere hacer? Tómese un tiempo y póngalo en su agenda. Y diga "no" a otras actividades que lo desvían de su plan. Por cierto, si usted realmente no quieren probar algo nuevo en este momento, eso está bien. Simplemente debe admitirlo y seguir adelante!

Yo no puedo hacer esto solo. Nadie dijo que tenía que hacerlo! Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos aislados o incluso incomprendidos. Uno puede sentirse muy solo. Así que...busque algo de ayuda. Acuda a un buen amigo o a un miembro de su familia en quien confíe. Fíjese si van a ayudarlo a hacer un plan o incluso a unirse a usted en su nuevo emprendimiento.

Evite que sus pensamientos detengan sus esfuerzos

Estas muestras de auto-mensajes negativos son buenas reflexiones. Todos tenemos esa pequeña voz interior que a veces nos puede hacer sentir "menos". Baje el volumen de esa voz. Suba el volumen de la voz que celebra sus fortalezas, sus habilidades y su potencial.

44.22.902.2 D (02/15)

Los secretos de la creación de redes

febrero de 2015 boletín mensual

El regreso indexar página

Usted probablemente haya escuchado hablar muchas veces sobre la palabra “redes” Pero, ¿qué significa realmente? ¿Cómo funciona? Y, ¿cómo empezar? [1]

Redes = conectar

Básicamente, la creación de redes consiste de conocer personas que pueden ayudarlo a crecer personal y profesionalmente. Puede entenderse que usted debe ser muy extrovertido para tener éxito en la creación de redes. Pero eso no siempre es cierto.

Todo el mundo ya cuenta con una red. Es sólo un nombre elegante para referirse a la gente que conoce o con la que ha trabajado. Su red puede incluir viejos amigos de la escuela, familiares, compañeros de trabajo, su médico, abogado y vecinos.

¿Cómo funciona?

Cuando usted está en busca de nuevas oportunidades en la vida, el camino más corto puede ser a través de las redes de personas que ya conoce.

¿Está pensando en darle una nueva dirección a su carrera? ¿Quiere convertir un hobby en un segundo ingreso? ¿Está buscando trasladarse o moverse a una nueva área? En cada caso, conocer y hablar con la gente adecuada puede ayudar a mejorar sus oportunidades.

¿Cómo empezar?

La generación de redes es un comportamiento social. Las personas siempre están trabajando en red, tanto si son conscientes o no de ello.

Para empezar, usted debe estar alerta cuando las personas habla de los proyectos o las áreas en las que están involucradas. Descubra quién hace qué. Considere la posibilidad de tomar notas sobre lo que hacen las diferentes personas, lo que le interesa de ellos y más. Recopile información que pueda ayudarlo más adelante.

En segundo lugar, al igual que todos los comportamientos sociales, la creación de redes requiere que se sigan ciertas reglas. Algunas de ellas son:

- **Causar una buena primera impresión.** Ya sea que esté conociendo a alguien en línea o en persona, recuerde que sólo se puede crear una primera impresión una sola vez.

- **Esté preparado para dar y recibir.** Los creadores de redes exitosos buscan formas de ayudar a otras personas en vez que averiguar cómo la gente puede ayudarles a ellos. La creación de redes es una calle de doble mano.

- **Seguimiento.** Si alguien te da una pista o una idea, usted debe hacer el trabajo de campo para efectuar el seguimiento. Recuerde que cada nuevo paso que de o puerta a la que llame pueden ayudarlo a expandir su red.

- **Deje su zona de confort para conocer gente nueva.** Si es tímido, sepa que usted no está solo. Incluso si le resulta difícil de abrirse a conocer gente nueva, inténtelo. Únase a un nuevo grupo de interés o club de fitness. Las situaciones como éstas son las que proporcionan oportunidades de conocer nuevas personas con las que ya se comparta o se puedan desarrollar intereses comunes. Eso puede hacer que sea aún más fácil iniciar una conversación y conocer a los demás. Y así es como crecen las redes.

- **Sea paciente.** Una parte importante de la creación de redes es la práctica de la paciencia. Usted puede conocer a alguien hoy y tal vez acudir a esa persona dentro de un año. Construya amistades y únase a redes sociales, usted encontrará que sus contactos pueden llevarlo a recompensas y oportunidades inesperadas.

[1] **www.about.com**

44.22.902.2 D (02/15)

Soltar

febrero de 2015 boletín mensual

El regreso indexar página

Para avanzar en la vida hace falta más que trazar planes para el futuro. También es necesario dejar de lado viejas “cosas” que ha arrastrado durante quién sabe cuánto tiempo.

Las viejas heridas y los recuerdos dolorosos son arena movediza emocional. Pueden entristecerlo e impedirle avanzar a nuevas experiencias de vida.

Cómo lidiar con los dolores y los pesares de la vida

Nadie pasa por la vida sin dolor. Tal vez usted lleva la ira y la tristeza de un divorcio complicado, parientes tóxicos o que los hayan decepcionado, u otros eventos o experiencias emocionales.

¿Y quién no quiere “saldar viejas cuentas”? Sin embargo, muchos errores simplemente no se pueden deshacer. Usted ha aprendido a sobrevivir a pesar de ellos. Pero, está acarreando “equipaje viejo” que le impide avanzar a nuevas experiencias y relaciones de pareja?

Soltar crea nuevas oportunidades

Soltar no es lo mismo que olvidar. No es lo mismo que decidir que usted no salió tan mal parado después de todo. No cancela sus sentimientos.

En cambio, el hecho de soltar le da poder. Le permite cambiar la forma de ver su pasado y cómo afecta su vida actual. Le permite tomar el control, de modo tal que la historia no lo deje en el limbo.

Maneras de soltar

Usted seguramente esté pensando: Es más fácil decirlo que hacerlo. Eso puede ser cierto. Pero aún es posible.
Una forma de dejar ir es escribir una carta sobre una vieja herida. Anote su ira, su tristeza, su pesar y su pena. Que sea larga y detallada. Complétela con todos sus sentimientos.

Cuando haya terminado, vuelva a leer su carta para asegurarse de que dice todo lo que siente. Cuando esté listo, tome lo que escribió y destrúyalo. Que sea una ceremonia. Si usted tiene una chimenea, arroje la carta al fuego y vea como se consume. Hágale un “funeral” a su carta y entiérrela en el suelo. Pásela por trituradora de papel. Tome todas las medidas que necesite para decir adiós a “eso” de una vez por todas.

Establecer nuevas metas

Otra forma de soltar es comenzar a trabajar hacia nuevas metas. Esto no es tan simple como establecerse objetivos generales.

La creación de objetivos incluye anotar cosas específicas que desea alcanzar. ¿Quiere bajar de peso? ¿Hacer nuevas amistades? ¿Avanzar en su carrera? Para cada objetivo, planifique los pasos a seguir. Por ejemplo:

- Si usted quiere perder peso, anote cuánto y para cuándo. Busque suscribirse a grupos de pérdida de peso cerca de su casa o en línea.
- Para hacer nuevos amigos, investigue sobre sitios web de la comunidad donde pueda encontrar actividades que le interesen. Tome una clase en un colegio comunitario local u ofrézcase como voluntario.
- Si desea avanzar en su carrera, especifique las capacidades que desea utilizar o mejorar. Organice una reunión con su gerente sobre las nuevas responsabilidades que podría asumir.

Finalmente, usted necesitará alguna medida para identificar cuando haya llegado “allí.” Sea cual sea su objetivo, establezca hitos en el camino para poder ver su progreso.

44.22.902.2 D (02/15)

e-Pensamientos — *Cada día comienza un nuevo juego*

febrero de 2015 boletín mensual

El regreso indexar página

Nuestra función E-Thoughts (Pensamientos Electrónicos) proporciona distintos acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Citamos al jugador de Baseball, al gran Bob Feller, diciendo "Cada día es una nueva oportunidad. Usted puede construir sobre el éxito de ayer o dejar atrás sus fracasos y empezar de nuevo. La vida es así, con un nuevo juego cada día, como el baseball. "[1]

Me gusta mucho su filosofía. Dice que cada día puede ser un borrón y cuenta nueva. Puedo continuar donde lo dejé si eso es lo que deseo. O, puedo dejar el pasado atrás y empezar de nuevo.

El cierre de cada día

Al final de cada día, me tomo unos minutos para pensar sobre mi día. Puedo haber cometido algunos errores, pero probablemente también hice algunas cosas con las que estoy contento. Así que no me castigo con mis errores. En lugar de esto, trato de concentrarme en las lecciones que puedo aprender de ese día.

¿Cómo puedo identificar las lecciones? Me pregunto qué salió bien y qué salió mal. Trato de averiguar los ingredientes de cada cosa.

Las preguntas que me hago a mí mismo son:

- ***¿Qué pasó hoy que me hizo sentir contento u orgulloso? ¿Qué he hecho para que esto ocurra?***
  - — Por ejemplo, ayer ayudé a mi vecina. Su padre acababa de morir y ella no tiene a su familia cerca. Estaba muy confundida acerca de lo que había que hacer. Me ofrecí a pedir comida y hacer varias cosas para ayudarla con los planes para el funeral. Me gustó darme cuenta de que yo era capaz de sentir su necesidad y ayudarla (que a veces es difícil para mí). Me puse en acción e hice algunos trámites para ella. Ella estaba muy agradecida y me sentí muy bien con lo que hice.
- ***¿Qué pasó hoy que me hizo sentir mal o equivocado? ¿Cuál fue mi papel? ¿Qué puedo hacer para asegurarme de no repetir esas acciones?***
  - — Recientemente he sobrepasado mis límites con uno de mis hijos adultos. Mi hija ha castigado a mi nieto frente a mí y la reté - en ese mismo momento - diciendo que no debería haber regañado a su pequeño. Esto molestó a mi hija (y ella tenia razón, como me doy cuenta ahora) y puso fin a nuestra visita de manera muy fría. La próxima vez, si no estoy de acuerdo con su crianza, me quedaré en silencio. Si realmente tengo algo que comentar, voy a esperar un mejor momento y tratar de tocar el tema sin hacerle ninguna crítica. Aprendí que realmente tengo que ser respetuoso con su papel como madre.

Trato de cerrar el día con pensamientos y reflexiones como estas.

Formas de iniciar el nuevo día

He cerrado el día de ayer con reflexiones para poder despertarme hoy con nuevas expectativas. Tengo lecciones por aprender, pero casi siempre me siento lleno de energía y listo para comerme al mundo.

Es una buena costumbre para poner en práctica: cerrar el libro del ayer y comenzar un nuevo capítulo para el hoy. Me parece que me da la paz, la felicidad y el incentivo necesarios para que cada nuevo día sea bueno. Vea cómo funciona para usted!

[1]**www.brainyquotes.com**

44.22.902.2 D (02/15)

Posibilidades: *Crear Oportunidades*

febrero de 2015 boletín mensual

El regreso indexar página

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.

44.22.902.2 D (02/15)