

¿Busca fuerza interior? ¡No busque más!

Junio de 2015 Boletín Mensual



¿Quién no desea fuerza interior? En estos días, realmente la necesitamos a medida que enfrentamos los problemas de la vida diaria. Pero ¿dónde la encontramos?

Está más cerca de lo que piensa

Usted es la única persona con el poder de cambiarse a sí mismo. Por lo tanto, si está tratando de encontrar fortaleza de alguna fuente “allí afuera”, está mirando en la dirección equivocada. En lugar de eso, mire dentro suyo.

¿Qué es la fortaleza interna?

La fortaleza interna es la habilidad de manejar el cambio y el desafío en el trabajo, en el hogar, en las relaciones y en nuestro mundo. Por supuesto, aun las personas más fuertes pueden verse derribados en ocasiones por las dificultades de la vida. Pero cuando tiene fortaleza interna, vuelve a levantarse, se quita el polvo y sigue avanzando.

Una nota importante: ser fuerte no es lo mismo que ser agresivo. Las personas que son las primeras en lanzar un golpe o actuar de una manera beligerante a menudo se sienten débiles por dentro. Su comportamiento agresivo suele ser una forma de ocultar que no saben cómo manejar los problemas de forma más constructiva.

Cómo incrementar su fortaleza interna

Desarrollar fortaleza interna no solo es posible, sino que es un proceso importante de la vida. Aquí tiene algunos pasos que puede realizar a lo largo del camino:

- **Cuando se sienta débil, acuérdesse de los momentos difíciles que ha superado.** Una fuente de fortaleza interna es recordar las dificultades que usted ha sobrevivido. No es útil quedarse en los problemas del pasado. Pero es

útil identificar las habilidades para afrontarlos que han funcionado para usted antes, de modo de poder usarlas de nuevo.

- **Enfóquese en sus fortalezas, pasiones y talentos.** Algunas personas corren rápido, algunas aman cocinar, algunas cantan bien o se les hace fácil hacer amigos. Recuérdesse a sí mismo a menudo sus fortalezas únicas. Pase tiempo haciendo cosas que sean gratificantes y eleven su confianza, no en las que lo frustran o lo deprimen.
- **Rodéese de gente que lo trate bien y tenga actitudes positivas.** Puede aprender mucho de las personas mirando quiénes son sus amigos. ¿Sus amigos lo cuidan y lo apoyan? ¿Está orgulloso de estar con ellos? ¿Le dan energía y lo inspiran? La fortaleza puede crecer como resultado de cómo lo tratan y lo ven los demás. Pase tiempo con personas que conocen su valor.
- **Cuide de sí mismo.** La dieta, dormir y hacer ejercicio son cruciales para un buen cuidado de sí mismo. Un auto no puede funcionar si no lo mantiene a punto y usted no puede funcionar de la mejor manera si no le presta atención a su bienestar.
- **Mantenga un diario de pensamientos o eventos importantes.** Cuando algo salga mal, escriba acerca de lo que pasó. Escriba pensamientos de cómo podría haber manejado la situación de manera diferente. Cuando algo salga bien, anote las fortalezas y habilidades que utilizó para lograr ese resultado. Luego, vuelva a leer su diario cuando necesite ideas para afrontar un problema o un recordatorio de sus éxitos, grandes y pequeños.

Como con cualquier otro proyecto, encontrar y fortalecer sus fortalezas internas lleva tiempo, persistencia y buena actitud. ¡Póngase fuerte, sea fuerte y permanezca fuerte!