

# Diga “sí” a creer en usted mismo

Boletín mensual de mayo de 2016



“No” es una palabra muy importante. Es un modo de protegerse para no intentar complacer a otras personas todo el tiempo. Lo ayuda a establecer límites y reservar tiempo para cumplir sus propios deseos, necesidades y objetivos.

## Luego está el “sí”

La palabra “sí” es completamente distinta. No se trata de protegerse; se trata de creer en usted mismo. Significa aprovechar las oportunidades y actuar. Y es igual de importante saber cuándo decir que sí y cuándo decir que no.

## El poder de un “sí”

Existen oportunidades en las que decir que sí puede significar un gran cambio en su vida. Por ejemplo:

- Cuando dice que sí a algo que parece arriesgado. Dentro de su zona de confort está mucho más cómodo y seguro, por supuesto. Pero ¿qué opina sobre salir de esa zona de confort de vez en cuando e intentar algo nuevo? Las zonas de confort pueden evitar su crecimiento personal. Puede impulsar su creatividad y su capacidad de adaptación al aceptar desafíos “confortablemente” riesgosos.

No es necesario hacer puenting o paracaidismo. ¿Qué le parece comenzar o involucrarse en un nuevo grupo social o grupo de interés? ¿Aventurarse a hacer un nuevo amigo? ¿Convertir un pasatiempo en un negocio secundario? ¿Realizar un deporte nuevo?

Piense en tomar un riesgo calculado por decir que sí. Tal vez se sorprenda disfrutando la experiencia y ampliando su lista de logros.

- Luego diga “sí” a algo a lo que antes haya dicho “no”. ¿Recuerda algo que haya tenido miedo de probar por temor a fracasar o a sentirse avergonzado? ¿Cuándo fue la última vez que pensó en hacerlo? ¿Todavía da tanto miedo hoy? ¿Aún cree que decir “no” es lo mejor para usted? Por ejemplo, ¿lo ha preocupado ir a pedir un ascenso? ¿No se decide a probar un nuevo corte de cabello o un nuevo estilo de vestimenta? ¿Lo preocupa viajar a lugares nuevos?

Algunas cosas que en el pasado le pudieron haber causado temor pueden resultar menos abrumadoras ahora. Eso se debe a que usted es hoy una persona diferente: Tiene más experiencias vividas de las que tenía incluso ayer.

No tema reconsiderar sus decisiones. Esta vez puede decir que sí y cambiar su destino por completo.

- Cuando le dice que sí al cambio. Mucha gente le teme o no le gusta el cambio. Sin embargo, el cambio es normal en la vida. Dígale que sí al cambio buscando el lado positivo de las cosas y encontrando nuevas formas de acoger lo nuevo. Puede ser fiel al pasado e igualmente adaptarse al presente.

## Explore nuevos caminos con la experiencia de decir que sí.

Cuando dice que sí, usted muestra su capacidad para afrontar obstáculos, lidiar con contratiempos y desarrollar nuevas habilidades. Se está dando la oportunidad de sentirse bien consigo mismo. Abra las puertas del crecimiento personal al decir que sí.