“Cuando ama lo que tiene, tiene todo lo que necesita”.

Esta cita anónima se relaciona con la vida y la satisfacción. Se trata de ser agradecido y apreciar a las personas y las cosas que tiene en su vida.

Sin embargo, muchas personas pasan sus vidas queriendo más — viendo siempre lo que falta, lo que otras personas tienen y preguntándose por qué no lo tienen. Esa es una receta para la infelicidad.

Negatividad vs. positividad

Estar feliz con lo que tiene no significa que no pueda crecer, lograr más y mejorar su vida. Pero significa tener una perspectiva optimista, que es un fuerte predictor del éxito.[1] La positividad puede ayudarle a:

- Estar más abierto a aprender cosas nuevas
- Creer en sus propias habilidades
- Definir sus metas para así saber qué es lo que desea
- Sentirse enérgico y motivado

La negatividad, por otro lado, es como cargar una roca con usted. Puede debilitar su energía y quitar la alegría de su vida en el presente. Las personas que piensan de forma negativa pueden mejorar sus vidas, pero a menudo se pierden los placeres cotidianos.

Incorpore lo positivo

Céntrese en quién y qué tiene en su vida. Una visión positiva le ayudará a apreciar el aquí y ahora: La familia, amigos, mascotas, trabajos y otras cosas que definen su vida.

Una perspectiva positiva también puede ayudarle a pensar en sus metas y sueños para el futuro. Acepte y aprecie todo lo que ha hecho y el potencial que tiene por delante en su vida.

[1] Por qué debería ser muy optimista si quiere tener mucho éxito. Consultado en octubre de 2021.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.

©2021 Resources For Living
848353-02-01-RFL-BUL (10/21)

Resources *for* Living®