



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA y SICOLÓGÍA

Núm.178
10-03-2019

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



Flores que crecen en el Cemento

Una tarde caminando por un estacionamiento en San Juan vi una flor que parecía salir del cemento. ¿Cómo esa flor logró sobrevivir y ser tan bonita bajo esas circunstancias cuando todo a su alrededor parecía no favorecerle?

Las circunstancias de nuestras de nuestra vida no definen nuestro presente ni nuestro futuro. ¿Que distingue una persona exitosa a una que no lo es? Tony Robbins motivador y "life coach" conocido mundialmente nos habla de unos pasos sencillos pero potentes para lograrlo.

1. Adopta una **creencia** y la **certeza** de que se puede. Imagina los resultados en tu mente lo más claro posible antes de que sucedan.
2. Reconoce que tienes el **Potencial**. Ten la certeza y la confianza de que cuentas con el potencial para lograr aquello que deseas. Piensa en tu familia o tus compañeros y veras que la mayoría de ellos no reflejan en las cosas que se proponen el %100 de lo que son capaces. Y muchas veces no obtienen los resultados que desean. ¿Y tú? Vives al %100 de tus capacidades y deseos? Muchas veces la respuesta es *no* porque el miedo nos impide. HOY, evalúa tus creencias y cámbialas por lo que **si** quieres lograr. Ej. voy a fracasar el examen, por, confié plenamente en mis capacidades y recursos para salir bien. No puedo rebajar, por, tengo el poder de escoger lo que entra por mi boca...Escojo sentirme bien conmigo mismo.
3. Toma **acción**. **La mayoría de las personas exitosas practican en privado lo que demuestran en público**. Cuando Lebrón James va a tirar al canasto, sabemos que la va a meter, ¿por qué? Porque la creencia de ser el mejor jugador lo ha llevado a practicar, practicar y practicar. Mientras más claros tengas los resultados en tu mente de lo que quieres lograr, mas certeras serán las acciones que tomes. Igual con los exámenes, rebajar, mejorar rendimiento, etc.
4. **Resultados**. Las personas exitosas practican en privado lo que demuestran en público. Repiten, repiten, y repiten las acciones necesarias hasta perfeccionarlo y lograrlo. Pero nunca se detiene hasta lograrlo. Ej. Si tienes que estudiar más, estudia más.

Se claro y certero en lo que quieres. Imagina los resultados en tu mente antes de lograrlos. Confía en que tienes el potencial para ser el mejor estudiante, profesional, pareja, amiga, atleta. ¡Y no pares de practicar, practicar y practicar las acciones necesarias hasta obtener los resultados que deseas!! Éxito!

Dra. Sandra Santori Margarida
Psicóloga sandra.santori@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi
(Temporamente en EPS of 205)
Decanato de Estudiantes
(787) 758-2525 ext. 5216, 5209

