

*Recuérdate
quién
quieres ser*

BY:

Juliana Villaross

Hola Bella!

El mejor cambio de un día no empieza afuera: empieza con la persona que decides ser.

Muchas personas empiezan el día reaccionando.

Reaccionan a las noticias, a los mensajes, al tráfico, al estrés, a las expectativas de los demás y sin darse cuenta, pasan el día viviendo según lo que ocurre a su alrededor, en lugar de vivir según la persona que quieren ser.

La identidad no se construye en los grandes momentos, se construye en las pequeñas decisiones que repites todos los días, antes de preguntarte qué tienes que hacer hoy, pregúntate quién quieres ser mientras lo haces.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Decide antes de reaccionar

Antes de abrir el celular, elige desde qué lugar vas a vivir el día.

2. Cambia cómo lo enfrentas

Tu actitud no cambia lo que pasa, pero sí la manera en que lo enfrentas.

3. Mira oportunidades, no solo problemas

Ahí empiezas a notar puertas que antes pasaban desapercibidas.

4. Responde distinto

La vida responde distinto cuando tú decides responder distinto.

5. Recuerda quién quieres ser

Antes de que el mundo te diga quién debes ser.

RETO DE 30 DÍAS

Cada mañana completa esta frase antes de comenzar el día:

Hoy quiero ser una persona que... por ejemplo:

- ...escucha antes de responder.
- ...actúa con calma cuando hay presión.
- ...cumple su palabra.
- ...elige la gratitud antes que la queja.
- ...trata a los demás con respeto.

Al terminar el día pregúntate: ¿Viví hoy de acuerdo con la persona que elegí ser?

No busques la perfección, busca coherencia.

El mundo cambiará muchas veces. No dejes que eso cambie la persona que decides ser.

