

Construir una mentalidad saludable

Cuando se trata de alcanzar nuestros objetivos de salud y bienestar, como mejorar el sueño, perder peso, dejar de fumar o hacer más ejercicio, nuestra mentalidad juega un papel muy importante en nuestro éxito.

Nuestra mente se encarga de procesar nuestros pensamientos y tomar decisiones, lo que puede tener un gran impacto en cómo nos sentimos y cómo transitamos nuestro camino hacia el bienestar. Una mentalidad positiva y saludable hace que alcanzar cualquier objetivo sea mucho más fácil.

Construir una mentalidad saludable:



1

Tome conciencia:

Al desarrollar una mentalidad saludable para alcanzar sus metas, es importante primero tomar conciencia de sus pensamientos actuales sobre su progreso y metas.



2

Reflexione:

¿Estos pensamientos lo limitan o lo impulsan hacia adelante?



3

Reformule:

¿Cómo puede reformular los pensamientos despectivos para hacerlos más positivos y enfocados en el crecimiento?



4

Repita:

No es fácil reformular nuestros pensamientos. Es como desarrollar músculos en el gimnasio: toma tiempo y práctica.

Por ejemplo:

- "No puedo hacerlo" → "Tengo la opción de tomar acción en mi vida"
- "Nunca voy a llegar ahí" → "Este es mi recorrido y cada paso que doy me acerca más a quien me estoy convirtiendo"
- "Tengo miedo de fracasar" → "Aprendo de cada piedra en el camino y sigo adelante"
- "Me siento inútil" → "Sé que soy digno de sentirme bien"
- Pensamiento de desprecio → Pensamiento positivo y enfocado en el crecimiento.



5

Practique la autocompasión:

Tómese un tiempo para enfocarse en lo que le gusta de sí mismo y en lo que ha logrado. Concentrarnos demasiado en lo que no hemos logrado o no nos gusta de nosotros mismos puede alejarnos aún más de la motivación y la acción.

Las siguientes técnicas pueden ayudarlo a mejorar su mentalidad y practicar la autocompasión:

- A** **Escribir en un diario:**
Reserve un momento cada mañana para escribir sus pensamientos o sentimientos. Puede utilizar un diario para dejar atrás la negatividad y replantear su situación.
- B** **Afirmaciones:**
Las afirmaciones son declaraciones positivas que puede repetirse a sí mismo cuando note conversaciones negativas. Por ejemplo, "Soy fuerte" o "Soy capaz de cambiar".
- C** **Meditación de visualización:**
Tómese 10 minutos cada mañana para cerrar los ojos y visualizar sus objetivos. ¿Cómo se ve el éxito? ¿Qué sensación le produce?
- D** **Establecer intenciones:**
Establecer intenciones nos da una imagen clara y sencilla de quiénes queremos ser y en qué debemos centrarnos para lograrlo. Establecer una intención sencilla cada día en lugar de varias puede hacer que esto sea más significativo y alcanzable.



¿Necesita ayuda para ajustar su perspectiva?

Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado. Contamos con la orientación, las herramientas y los recursos necesarios para encaminarlo hacia una ruta más positiva.



COMPSYCH®
GuidanceResources® Worldwide

Asistencia en vivo 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al:

I TRS: Marque el 711

En línea: guidanceresources.com | **Aplicación:** GuidanceNowSM | **ID de la web:**

