

Para líderes:

Inteligencia positiva



Inteligencia positiva es un término acuñado por el autor y líder empresarial Shirzad Chamine para describir la capacidad de elegir los pensamientos y emociones según sea necesario para poder rendir al máximo. La idea detrás de la inteligencia positiva es que cambiar la forma en que piensa puede ayudar a darle un giro más positivo a lo que sucede en su vida. Esto lo hace más productivo en general.

Intente estos pasos sencillos para mejorar su inteligencia positiva:

- 1 Si está deprimido o ansioso, piense en lo contrario. En lugar de pensar en el peor de los casos, imagine el resultado más improbable del mejor de los casos.
- 2 Elija un área en la que esté teniendo problemas y luego cree o invente opciones nuevas, memorables o extremadamente favorables para abordar esa situación.
- 3 Si su confianza y autoestima son bajas, imagine escenas en las que aumenta su confianza.
- 4 Los pensamientos negativos mantienen su poder a menos que sean neutralizados por pensamientos positivos más fuertes. Con la práctica, eventualmente el pensamiento positivo crecerá y se asociará con otros pensamientos positivos.
- 5 Cuando no pueda hacer nada para cambiar una situación, trabaje para lograr la aceptación. Utilice pensamientos como: "Realmente no lo necesito" o "De todos modos, no era una buena opción".

El poder de la actitud positiva

Recuerde que tener una actitud positiva no es el resultado de tener una gran vida; tener una gran vida es el resultado de tener una actitud positiva. Tome la decisión activa todos los días de disfrutar de la vida y lo hará.

Aquí puede ver cómo empezar el día con una actitud positiva:



Dígame a sí mismo: "Va a ser un día hermoso".



Salude con alegría a todas las personas que conozca y diga algo positivo.



Responda "¡Estoy genial!" cuando la gente le pregunte cómo está.



Comuníquese buenas noticias.



Sonría.



Al responder de forma positiva, marcará el tono para el resto del día y se pondrá en una mejor posición para afrontar situaciones difíciles. Una actitud positiva también puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos, ya sean personales o profesionales.

Intente estos consejos:

Evite

- Los pensamientos negativos y concéntrese en los positivos.
- Tratar de "leer mentes".

No lo haga

- Pensar en el pasado es un error. Perdónese a quienes lo ofenden.
- Ver la vida como "todo o nada" o "blanco y negro" limita su potencial de crecimiento.
- Nunca tome el rechazo como algo personal.

Mantenga

- El humor en su día.
- Las cosas en perspectiva.



Si tiene problemas para ver el lado positivo de la vida, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado. Contamos con la orientación, las herramientas y los recursos para ayudarlo a desarrollar su inteligencia 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:**

