

# 7 consejos para mantenerse siempre positivo

## 1. Cambia de actitud

Simplemente **“cambia el cristal” con el que ves la vida y las cosas que te suceden.** Si eres de esas personas que ven todo por el lado negativo, esfuérzate realmente en cambiar, ya que casi todo puede tener una buena lectura si nosotros le ponemos a su vez, buena cara.



## 2. Trata a los demás con amabilidad y respeto

La verdad es que hoy día es complicado encontrar gente que sea amable, dispuesta, respetuosa, simpática. Aplica estos adjetivos con los demás y quizás así te lo devuelvan. Si no es así, lo único que tienes que hacer es **alejarte de la “gente tóxica”**. ¿Quiénes son esas personas? Las que están siempre enfadadas, de mal humor y quejándose por todo. Conoces a

bastantes, ¿verdad?

### **3. Evita las comparaciones**

No hay **nada peor que comparar nuestra vida y nuestra circunstancia con la de los demás**. No vas a conseguir nada, sólo perder tiempo, energía y buen humor. Mírate a ti mismo e intenta mejorar lo que no te gusta de tu vida, de tu trabajo, de tus relaciones. Siempre hay algo por hacer.

### **4. Acepta la responsabilidad por tus acciones, tus resultados y tu vida**

Es muy típico tratar de buscar algún culpable cuando las cosas no salen como tú quieres. Lo mejor es asumir que **eres el responsable de tu vida** y tus circunstancias, así que toma el control. Si algo te sale mal, levanta y vuelve a empezar con la misma fuerza. Puedes utilizar esos obstáculos para darte impulso hacia el éxito.

### **5. Haz una lista de lo que has conseguido en la vida**

Seguro que nunca lo has hecho, ni siquiera te lo has planteado. Estamos demasiado tiempo ocupados pensando lo que queremos mejorar o lo que nos va mal que **no nos paramos a pensar en todo lo que tenemos** y hemos conseguido gracias a nuestro esfuerzo y constancia. Haz una lista, ¡te vas a sorprender!

### **6. Valora a las personas que te rodean**

Otro punto simple, sencillo y que pocos hacemos. Familia, amigos, compañeros de trabajo, pareja. Son parte de nuestra vida y con ello, parte de nosotros mismos. **Agradéceles que estén formando parte de tu camino**, ¡las buenas palabras son gratis!

### **7. Disfruta de manera apasionada todas las pequeñas cosas**

Vivimos en un mundo tan acelerado y estresado que pocos se paran a disfrutar realmente de algunos buenos momentos que nos da el día a día. **Para a pensar y verás cómo son más de los que crees.** Una charla con los amigos al salir de trabajo, una comida con la familia, una escapada de fin de semana. Aprende a valorarlo y a disfrutarlo al máximo.