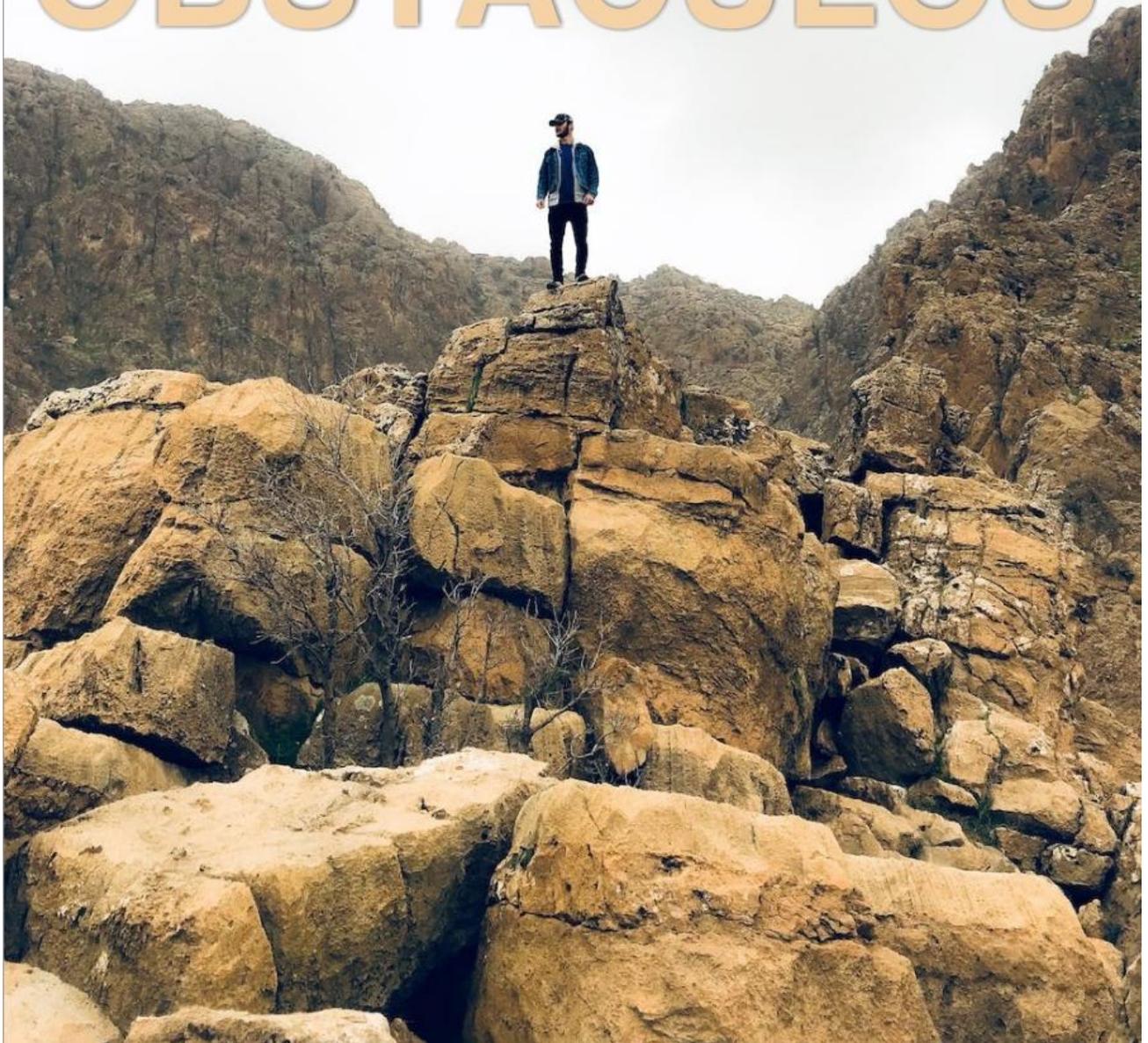


# 7 MODOS de SUPERAR OBSTÁCULOS



# GUÍA DE VERIFICACIÓN

- **Los obstáculos no son del todo malos**
  - Negativos
    - Puede forzar tu vida
    - Puede limitar las finanzas
    - Puede causar problemas con tus seres queridos
  - Beneficios
    - Te ayuda a conocerte a ti mismo
    - te ayuda a crecer
    - Aumenta la autoestima
    - Mejora las relaciones con otras personas.
  
- **Identificación de obstáculos**
  - Identificar tu obstáculo es el primer paso hacia el éxito
    - Si no conoces el obstáculo frente a ti, es imposible pensar en pasos de acción.
  - Enfrentando lo desconocido
    - Desconocido
    - Reto al cambio
    - Movilidad
    - Nuevo trabajo
  - Presión para ser alguien más que uno mismo
    - Presión de la familia, los amigos y la sociedad.
    - Saber dónde trazar la línea
  - Finanzas limitadas
    - Ser despedido
    - Nueva incorporación a la familia
  - Problemas de pareja
    - Cónyuge
    - Padres
    - Amigos de los niños
  
- **Las percepciones importan**
  - Se consciente de tu percepción para ayudarte a superar los obstáculos
  - Psicología de la percepción
    - Nuestra experiencia del mundo.

- Determina cómo respondemos a nuestros obstáculos.
- Puedes controlar tu percepción
  - Prestar atención
  - Convertir intencionalmente la percepción en significado
  - Tomar acción
  - Práctica
- La mentalidad es el mayor determinante del éxito
  - Medir el progreso
  - Actúa y rastrea
  - Mantente optimista
- Mentalidad de crecimiento
  - Ver que nuestras habilidades y capacidades pueden crecer
  - La mejor mentalidad para superar obstáculos
  - Estudiado durante mucho tiempo y considerado uno de los mejores modos de pensar para personas sanas y exitosas.
  - Mentalidad fija
    - Nacemos con nuestros talentos y habilidades
    - Nuestros talentos y habilidades no pueden mejorar
  - Mentalidad mixta
    - Un trampolín entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento
- **Control**
  - La razón por la que los obstáculos pueden resultar abrumadores
  - Los obstáculos son situaciones que no están bajo nuestro control.
    - No te dejes atrapar por lo que no puedes controlar
    - Si no puedes controlarlo, no es un obstáculo.
    - Saber cuándo soltar un obstáculo
      - Mira los hechos
      - Considera tus emociones
      - ¿Vale la pena?
  - Cómo soltar el control
    - Enfócate en lo que puedes controlar

- Salud
- Apariencia
- Estimulación mental
- Productividad
- Bienestar
- Consciencia
- Lo que no puedes controlar
  - Otra gente
  - Situaciones
  - La mayoría de las cosas
- Observa tu patrón de reacción
  - Cómo reaccionamos ante las situaciones determina cómo procedemos
  - Las emociones guían nuestras reacciones.
  - Partes de un patrón de reacción
    - Desencadenar
    - Reacción de estrés
    - Pensamiento negativo
    - Sentimiento negativo
    - Comportamiento reactivo
    - Consecuencia
- Cómo romper el patrón
  - Fíjate en el gatillo
  - Respirar
  - Sé compasivo contigo mismo y con los demás.
  - Convierte un pensamiento negativo en uno positivo y más realista.
  - No te identifiques demasiado con los pensamientos.
- Usa mantras para soltar el control
- **Resiliencia emocional**
  - La capacidad de adaptarse a los obstáculos y desafíos.
  - Necesario para superar obstáculos.
    - Concéntrate en la resiliencia emocional para mejorar en la superación de obstáculos
  - Mejora con el tiempo
  - Puedes mejorar activamente tu resiliencia emocional

- Cómo mejorar la resiliencia emocional
  - Sé optimista
  - Sé audaz
  - Refleja
    - En ti mismo
    - En otros
    - En tu mundo
    - Sobre tus logros
    - Sobre tus derrotas
    - En tus puntos fuertes
    - En tus debilidades
  - Escucha tu brújula moral
  - Obtén apoyo de tus seres queridos
  - Enfócate en tu salud
  - Vive una vida significativa
    - Lo que sea que eso signifique para ti
- **El establecimiento de metas**
  - Rompe un obstáculo desalentador en partes manejables
  - Objetivos INTELIGENTES
    - Específico
    - Mensurable
    - Realizable
    - Realista
    - Oportuno
  - Si no puedes establecer objetivos INTELIGENTES para superar tu obstáculo, no tienes el control del obstáculo.
    - Déjalo ir
  - Seguir adelante con pasos de acción significativos
- **Concéntrate en ti mismo**
  - No te compares con los demás
  - Compararse con los demás crea más obstáculos que no valen la pena.
  - Solo mírate a ti mismo y a tu pasado como referencia.
  - Lo negativo de compararse con los demás
    - No obtienes la imagen completa
    - No es relevante para tu vida.

- Podrías estar viviendo según los estándares de otra persona, no los tuyos.
- Agrega presión innecesaria

- **Poniendo todo junto**

- Identificar obstáculos
- Tener una mentalidad de crecimiento
  - Enfócate sólo en lo que puedes controlar
  - Ten en cuenta tus emociones
- Establecer objetivos INTELIGENTES
  - Seguimiento con pasos de acción significativos
  - Actualiza los objetivos si es necesario
- Solo enfócate en ti
- Empújate e impúlsate