

METAS + PRODUCTIVIDAD + FELICIDAD

# 16

***COSAS QUE LAS  
PERSONAS  
EMOCIONALMENTE  
FUERTES NO HACEN***



[WWW.PROYECTOVIDAPLENA.COM](http://WWW.PROYECTOVIDAPLENA.COM)

# 16 Cosas Que Las Personas Emocionalmente Fuerte No Hacen

## 1. No permiten que la negatividad y el drama se roben lo mejor de ellos.

Tu cerebro es como una estación de radio. Transmite pensamientos, vibraciones y direcciones a tu vida: puedes elegir la estación a la que estás sintonizado.

Las personas emocionalmente fuertes entienden esto y eliminan la negatividad para dejar espacio para la positividad. Sé lo suficientemente sabio para seguir tus pasos. Aléjate de las tonterías que te rodean. Concéntrate en los aspectos positivos, y pronto los aspectos negativos serán más difíciles de ver.

## #2. No pierden el tiempo sintiendo lástima por sí mismos.

Las personas emocionalmente fuertes no se sienten tristes por sus circunstancias o por cómo otras personas los han tratado. Mejor asumen la responsabilidad de su papel en la vida. Trabajan para cambiar lo que se puede cambiar y tienen en cuenta que la vida no siempre es fácil o justa.

Al final la felicidad no es la ausencia de problemas sino simplemente la capacidad de lidiar con ellos. Así que mira lo que tienes, en lugar de lo que has perdido. Porque no es lo que el mundo te quita lo que cuenta: es lo que haces con lo que te queda.

## #3. No creen que necesiten más para ser felices.

Las personas emocionalmente fuertes saben que la felicidad es una mentalidad de apreciación. En otras palabras, la felicidad no comienza cuando “esto, aquello u otra cosa” se resuelva. La felicidad es lo que sucede ahora cuando aprecias lo que tienes.

#### **4. No comparan su viaje con el de los demás.**

La comparación social es el ladrón de la felicidad. Haz tu mejor esfuerzo y no compares tu progreso con el de otros. Ellos no son tú.

Todos necesitamos nuestro propio tiempo para viajar nuestra propia distancia. Las personas emocionalmente fuertes saben que esta es la verdad y viven de acuerdo con ella.

#### **5. No envidian ni resienten el éxito de otras personas.**

Las personas emocionalmente fuertes pueden apreciar y celebrar genuinamente el éxito de otras personas. No sienten envidia ni se sienten engañados cuando otros logran algo que intentan lograr.

Reconocen que el éxito viene con arduo trabajo y están dispuestos a trabajar duro para tener sus propias oportunidades de éxito. La verdadera confianza no tiene lugar para la envidia y el resentimiento. Cuando sabes que eres genial, no tienes por qué odiar. ¡Fuck the haters!

#### **6. No esperan que todo sea fácil.**

Las personas emocionalmente fuertes no ven las fallas y los retrasos como razones para rendirse. Ellos utilizan el fracaso como una oportunidad para crecer y mejorar. Están dispuestos a seguir intentando hasta que lo hagan bien.

Ya sea que estén trabajando para mejorar su salud o para lanzar un nuevo negocio, las personas emocionalmente fuertes no esperan resultados inmediatos. Ellos aplican sus esfuerzos y habilidades lo mejor que pueden y entienden que un cambio real toma tiempo.

## **7. No dicen “No puedo”.**

Como lo dijo Henry Ford, “Si crees que puedes o crees que no puedes, en ambas tienes razón”. Las personas emocionalmente fuertes saben que esto es cierto. Si realmente quieres hacer algo, puedes y encontrarás la manera de hacerlo. Si no lo haces, seguramente encontrarás una larga lista de excusas.

Así que deja de decir “lo deseo” y comienza a decir “lo haré”. Convierte tus “no puedo” en “sí puedo” y tus sueños en planes.

## **8. No dejan que las tentaciones fugaces los distraigan de sus sueños.**

No dejes que las tentaciones de hoy te distraigan de lo que mereces. Mantente emocionalmente fuerte. Haz lo que tiene que hacer ahora para que después puedas hacer lo que quieras hacer.

## **9. No se impacientan ni conforman.**

Las cosas buenas no llegan a los que esperan. Las cosas buenas llegan a aquellos que son pacientes... Mientras trabajan duro por lo que más desean en la vida. Si sabes lo que quieres, si puedes verlo, siéntelo y avanza hacia él de una manera pequeña cada día... Tiene que suceder. Se paciente y sigue trabajando. Eso es lo que hacen las personas emocionalmente fuertes.

## **10. No cometen los mismos exactos errores una y otra vez.**

No puedes cometer el mismo error dos veces. Porque la segunda vez que lo haces, ya no es un error, es una elección.

Las personas emocionalmente fuertes aceptan la responsabilidad por su comportamiento y aprenden de sus errores pasados. Como resultado, no siguen repitiendo los mismos errores una y otra vez. Ellos crecen y pasan a mejores decisiones y nuevas lecciones.

**11. No se resisten al cambio.**

Las personas emocionalmente fuertes no intentan evitar el cambio. En su lugar, dan la bienvenida a un cambio positivo en su vida y están dispuestos a ser flexibles.

Entienden que el cambio es inevitable y creen en sus habilidades para adaptarse. El cambio sucede por una razón. ¡Montante en ese barco! No será fácil, pero valdrá la pena.

**12. No desperdician tiempo y energía en cosas que no pueden controlar.**

No oirás a una persona emocionalmente fuerte quejándose de los embotellamientos y los días de lluvia. Ellos se centran en lo que pueden controlar en sus vidas. Y sobre todo, reconocen que a veces lo único que pueden controlar es su actitud.

Después de todo la paz interior comienza en el momento en que eliges no permitir que un evento o persona incontrolable domine tus emociones.

**13. No se aferran a cada palabra que otras personas dicen de ellos.**

Las personas emocionalmente fuertes escuchan su propio corazón e intuición, no el ruido exterior. Así que trata de no tomar personalmente las cosas que otras personas dicen de ti. Lo que piensan y dicen es un reflejo de ellos, no eres tú.

Al final no puedes cambiar la forma en que las personas te tratan o lo que dicen de ti. Todo lo que puedes hacer es cambiar cómo reaccionas y con quién eliges estar cerca.

**14. Ellos no piensan que todos están tratando de sacarles ventaja.**

Las personas emocionalmente fuertes eligen ver lo bueno en los demás. Porque la verdad es que el mundo está lleno de buenas personas. Quien diga lo contrario no ha mirado a su alrededor. Así que mira a tu alrededor. Descúbrelos. Conecta y sonrían juntos.

Cuando eliges ver lo bueno en los demás terminas encontrando lo bueno en ti mismo.

**15. No se preocupan por complacer a todos.**

Las personas emocionalmente fuertes reconocen que no necesitan complacer a todos todo el tiempo.

No tienen miedo de decir no o de hablar cuando sea necesario. Se esfuerzan por ser compasivos y justos, pero pueden hacer que otras personas se sientan decepcionadas si no cumplen con sus expectativas injustas.

La conclusión es que complacer a todos es imposible. Que los puentes que quemes iluminen tu camino.

**16. No creen que sea demasiado tarde para empezar de nuevo.**

Deja de lado la idea de que es demasiado tarde para empezar de nuevo. Recuerda que siempre es mejor estar en la parte inferior de la escalera que deseas subir que en la parte superior de la que no... Incluso si eso significa comenzar de nuevo.

Solo porque algunas cosas no funcionaron como esperabas, o no sucedieron tan rápido como pensabas que fueran, no es una excusa para renunciar a ti mismo.

El tiempo pasa de todos modos. Haz lo que tengas que hacer para que, al menos, puedas mirar hacia atrás algún día y decir: "Le di a la vida mi mejor oportunidad".

Y recuerda que se necesita solo una idea, un segundo, un contacto, un sueño, un salto de fe, para cambiar todo...para siempre.

Así que aguanta ahí. Sigue ejercitando tu fuerza emocional.