METAS + PRODUCTIVIDAD + FELICIDAD

101 MANERAS DE SER UNA MEJOR PERSONA

PROYECTO VIDA PLENA

WWW.PROYECTOVIDAPLENA.COM

101 Maneras De Ser Una Mejor Persona

Estos son 101 aspectos que debes tener en cuenta para ser una mejor persona y alcanzar la verdadera felicidad:

1. Comprométete con el crecimiento (sé orientado al crecimiento).

Cuanto más creces, mejor te vuelves. Me comprometí a toda una vida de crecimiento en 2017 (cuando descubrí mi propósito), y nunca he mirado hacia atrás desde entonces.

2. Trabaja en tus rasgos negativos.

¿Hay rasgos que no te gustan de ti mismo? Algunos rasgos que no me gustaban de mí en el pasado incluyen ser desorganizado, perfeccionista, crítico, desatento, etc. Identifícalos y luego trabaja en ellos uno por uno. Puede ser un desafío tratar de reformar a tu carácter de una sentada. Por otro lado, si trabajas para abordar un rasgo negativo a la vez, es mucho más manejable y alcanzable.

3. Identifica tu yo ideal.

¿Cómo es tu yo ideal? Imagínalo en tu mente, luego escribe todos sus rasgos ideales. Luego, comienza a vivir fiel a tu yo ideal.

4. Encuentra un modelo a seguir.

Tener un modelo a seguir nos da una imagen concreta de en quién queremos convertirnos. Veo modelos a seguir en personas como Tony Robbins (por su autenticidad y compasión hacia los demás), Jim Rohn (por ser un motor de poder en el mundo de la autoayuda), entre otros. ¿Quién es / son sus modelos a seguir y qué le gusta de ellos?

5. Sé un ejemplo a seguir.

La mejor manera de ser una mejor persona es ser un modelo a seguir para los demás. ¿Cómo puedes ser una guía inspiradora para los demás? Vivir con el ejemplo. Al ser un modelo a seguir, recuerda que no se trata de convertirte en alguien que no eres (ver # 57 en Ser individualista). Se trata de vivir fiel a tu ser ideal (ver # 3).

6. Sé un mejor hijo para tus padres.

Solo tienes dos padres en tu vida, así que aprecia el tiempo que tienes con ellos. Si tu relación con tus padres no es ideal, no significa que todo termine aquí. Solía tener una relación muy pobre con mis padres, hasta que tomé la decisión de cambiar eso.

7. Sé un mejor amigo para tus amigos.

Solía estar decepcionado por la forma en que algunos de mis amigos no siempre estaban allí cuando los necesitaba, luego me di cuenta de que primero debería pensar en cómo puedo ser un mejor amigo para mis amigos antes de tener esas expectativas de los demás. Del mismo modo para ti, piensa: ¿Cómo puede ser un mejor amigo para tus amigos? Recomiendo leer: Cómo tener más mejores amigos en la vida.

8. Sé un mejor hermano, si tienes hermanos.

Tengo varios amigos que son hijos únicos y con frecuencia hablan de cómo desearían tener un hermano o una hermana. Si tienes la suerte de tener hermano (s) y hermana (s), atesorarlos. Pasa más tiempo con ellos; muestrales cuidado y preocupación. Cuídalos si es necesario.

9. Sé un mejor compañero, si estás en relación.

Si tienes pareja / esposa o novio / esposo, piensa en cómo puedes ser un mejor compañero para él / ella. Cuando estás en una relación, es fácil hacer demandas y expectativas sobre lo que tu pareja debe hacer / ser, pero es difícil tomar posesión de las cosas que no estamos haciendo y de ser nosotros mismos. Comprométete a ser un mejor compañero y libera tus expectativas de tu pareja. Ambos serán más felices de esa manera.

10. Sé un mejor padre, si tienes hijos.

Muchos padres me han dicho que tener un hijo es una de las cosas más increíbles que les ha pasado. Si tienes un hijo o hijos, piensa en cómo puede ser un mejor padre, sin impedir el crecimiento del niño. Criar a un hijo puede ser un desafío, especialmente cuando entran en la adolescencia, pero eso también es parte de la alegría de ser padre.

11. Sé un mejor empleado (si trabajas para alguien).

Muchas veces, escucho a la gente quejarse de que sus compañías no les están dando suficientes beneficios / salarios / apoyo / etc. Si bien esto puede ser cierto, piensa en cómo puede ser un mejor empleado. Verifica si hay algo más que puedas hacer por tu gerente. Ve si hay nuevos proyectos que puedas asumir. Ve cómo puedes mejorar tu rendimiento actual.

12. Sé un mejor gerente / líder (si estás guiando a otros).

Muchas personas dejan sus trabajos porque no están contentos con sus gerentes. Qué tan bien gestiones a tus empleados puede afectar drásticamente tus niveles de motivación y tu desempeño. Pon sus necesidades antes que las tuyas y saca lo mejor de ellas.

13. Sé un mejor miembro de tu comunidad.

¿De qué comunidades eres parte? ¿Digamos, grupos de interés? ¿Clubes recreativos? ¿Cómo puedes ser una parte más activa de las comunidades?

14. Sé un mejor humano para los demás.

¿Cómo puedes tratar mejor a los seres humanos que te rodean? Comienza a tratarlos de esta manera.

15. Sé un mejor ser en este mundo.

¿Cómo puedes hacer del mundo un lugar mejor? Comienza a ‘ser’ eso hoy.

16. Sé capaz.

Equípate con habilidades. Tus habilidades son como las herramientas en tu caja de herramientas. Cuantas más habilidades tengas, más capaz serás.

- **Aprende algo nuevo.** Siempre hay cosas nuevas que aprender, no importa cuánto ya sepas. Cuanto más aprendes, mejor te vuelves.
- **Perfecciona tus habilidades actuales.** Con tus habilidades actuales, fortalécelas. Nunca se puede ser demasiado bueno en una habilidad: siempre hay espacio para mejorar. Incluso las mejores personas en sus campos, como Tiger Woods (Golf), Michael Jordan (Baloncesto), Beethoven (Pianista) nunca dejaron de perfeccionar su oficio.

17. Acepta las diferencias, ya sea de personas, mentalidades, estilos de vida o culturas.

Porque agregan variedad y color a nuestras vidas. Si todos son iguales, la vida será insípida, incluso monótona.

18. Sé adaptable / flexible / versátil.

Ten tus metas y planes, pero sé capaz de cambiarlos en consecuencia cuando la situación lo requiera. La rigidez es un signo de debilidad, mientras que la adaptabilidad te hace mucho más poderoso.

19. Sé aventurero.

- **Sal de tu zona de confort.** ¿Te apegas a las mismas rutinas y te escondes detrás de una red de seguridad? Sal y haz algo que nunca has hecho antes. Ampliará tu mente y te hará una mejor persona.
- **Viajar.** ~ amplía las perspectivas y amplía los horizontes. Desde que empecé a viajar he estado adquiriendo muchas ideas sobre diferentes culturas, y viajar ha enriquecido mi perspectiva del mundo.

20. Sé altruista.

- **Siempre ten las mejores intenciones para los demás.** Busca el mayor bien en todo lo que haces, cada decisión que tomas, cada camino que tomas y cada pensamiento que tienes.
- **Voluntario (por una causa en la que crees).** No todo tiene que medirse en dinero. En PvP, paso horas todos los días escribiendo el mejor contenido y regalándolo de forma gratuita, sin pedir nada a cambio a los lectores. Con el trabajo voluntario, puedes estar dando tu trabajo de forma gratuita, pero este es un tiempo que está lleno de significado. No subestimes el tipo de diferencia que puedes hacer en la vida de los demás con solo unas pocas horas de trabajo.
- **Salvar el medio ambiente.** Nuestro mundo se está desperdiciando, día tras día, y la sociedad moderna le está infligiendo grandes cantidades de daños con contaminación, desechos plásticos y más. ¿Qué puedes hacer para proteger nuestro hogar?

21. Sé asertivo.

Defiende tus derechos y las cosas en las que crees.

22. Sé atento.

Cuando alguien está hablando, presta toda tu atención. No te entretengas con otra cosa; eso es grosero y desconsiderado.

23. Sé audaz.

La vida es una aventura. No lo vivas con miedo. Audazmente persigue tus sueños. Actúa audazmente según tus instintos. Crea audazmente la vida que siempre has querido. Recomiendo leer: Cómo superar el miedo y perseguir tus sueños.

24. Sé sincero.

Sé franco, directo, sincero. Di lo que tienes en mente. No sientas la necesidad de censurar tus palabras porque tienes miedo de lo que otros piensan. Sé sincero contigo mismo. (Pero no a expensas de los sentimientos de los demás, mira el #39 sobre Ser empático)

25. Sé cariñoso.

- **Muestra preocupación.** No es necesario esperar un grito de ayuda antes de mostrar tu atención y preocupación. Puedes hacerlo de inmediato, ahora mismo, para los más cercanos. Incluso si no hay nada malo, alegrarás los corazones de los demás al saber que te importan.
- **Llama a tus amigos.** ¿Hay amigos con los que no has contactado por un tiempo? Llámalos hoy y comprueba cómo están. Es posible que no lo muestren, pero estarán felices que hayas llamado, porque demostraste que le importabas.

26. Sé coachable

Siempre hay algo que podemos aprender de todos, sin importar tu edad, antecedentes o área de especialización. No cierres las oportunidades de aprender solo porque crees que sabes lo suficiente. Abre tu mente y deja que cada encuentro sea una lección de aprendizaje. El momento en que te cierras es el punto donde dejas de aprender.

- **Encuentra un mentor.** Un mentor te guía a ser más grande de lo que puedes ser solo. Debes tener un mentor si (a) la persona tiene algo que enseñarle (b) sus personalidades son compatibles. Cuando trabajaba tenía mentores informales que a menudo intervenían para asegurarse de que me iba bien. Al mismo tiempo, ellos mismos tenían mentores que los guiaban. No importa cuán alto o experimentado puedas ser, siempre hay alguien que tiene algo que enseñarte.

27. Comprométete

...con tus metas y sueños. Si has establecido una meta, haz todo lo posible y consíguela. Si has elaborado un plan, manténlo en todo el camino. No vaciles, porque ese no eres tú.

28. Sé compasivo / amable.

Siempre busque oportunidades en las que pueda ayudar a otros. No te quedes atrapado en tu propio espacio; en cambio, mira hacia afuera y mira si hay algo que puedas hacer por los demás. Incluso las cosas más simples, como ayudar a alguien a llevar sus pertenencias, son muy apreciadas por los demás

29. Ten confianza...

...en quién eres y en lo que haces. No hay razón para no estarlo.

30. Sé concienzudo / meticuloso.

¿Estás atento a todo lo que haces? Tal cualidad es rara, pero tan preciada. La gente concienzuda pone su corazón y alma en lo que hacen; en consecuencia hacen un trabajo completo y minucioso en lo que hacen. Naturalmente, serás un activo valioso para cualquier organización o equipo del que formes parte.

31. Sé considerado / reflexivo.

Acostúmbrate a considerar a los demás en sus decisiones y acciones, ya que afectan a otras personas. Asegúrate de que nadie se vea afectado negativamente antes de continuar con tus planes.

Práctica la regla de oro. Es la ética de la reciprocidad, que establece “Uno debe tratar a los demás como quisiera que los demás nos traten”. ¿Cómo deseas que otros te traten a ti? Empapa a otros con este comportamiento y atraerás más de lo mismo.

Práctica la regla de plata. Relacionado con la Regla de Oro, dice: “No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”. Es para compensar las deficiencias de la Regla de Oro. ¿Cómo no quieres que otros te traten? Asegúrate de no hacer esto a los demás.

32. Sé cooperativo.

No seas reservado y solitario. Ponte a la disposición de trabajar con otros si necesitan tu ayuda. No existimos en este mundo solos. La vida es posible porque nos tenemos el uno al otro.33. Sé cortés. Practica la buena etiqueta. Siempre recuerda tus “Buenos días”, “Pase buen día”, “Gracias” y “Bienvenido”.

33. Sé cortés.

Practica la buena etiqueta. Siempre recuerda tus “Buenos días”, “Pase buen día”, “Gracias” y “Bienvenido”.

34. Sé valiente / supera el miedo.

¿Hay algo de lo que tengas miedo? No sé El miedo es mental: es solo lo que percibes que es. Si desafías lo que temes, te darás cuenta de que no hay nada de qué temer, porque no hay nada que perder: entramos en este mundo con nada más que nuestra conciencia, dejaremos el mundo con la misma conciencia. Recomiendo leer: Cómo superar el miedo y perseguir tus sueños

35. Sé curioso.

- **Tener una sed insaciable de conocimiento.** Así que siempre estarás aprendiendo cosas nuevas.

- **Haz preguntas con frecuencia.** Cuantas más preguntas hagas, más información podrás descubrir.

- **Obtén comentarios de otros.** La retroalimentación es una de las formas más rápidas de identificar áreas de mejora, ya que otros pueden ver nuestros puntos ciegos.

36. Sé confiable.

Estar allí para los demás cuando te necesiten. Comprueba siempre si hay algo que puedas hacer por tus amigos. Si te llaman, tómate un tiempo para ellos. Si te envían un correo electrónico, tómate el tiempo para responder. Nunca se sabe cuándo alguien sufre y busca ayuda. Recomiendo leer: Cómo tener más mejores amigos en la vida

37. Sé exigente.

No aceptes ciegamente todo lo que escuches o leas. Siempre evalúa lo que te dan con una mente exigente. Esto no significa que te vuelvas escéptico, sino que ejercitas tu juicio

38. Sé emocionalmente generoso.

La tacañería emocional significa ser tacaño con tus emociones, mientras que la generosidad emocional es dar más y mejor. Entonces, una persona tacaña emocionalmente es típicamente negativa, infeliz, crítica, juzgadora, imponente; mientras que una persona emocionalmente generosa es positiva, feliz, alentadora, solidaria, etc. Sé lo más generoso posible con tus emociones. Anima a otros. Sé positivo. Compartir alegría.

- **Felicita a los demás (con intención genuina).** Parte de la generosidad emocional es ser generoso con los cumplidos (eso es genuino y no falso). Acostúmbrate a dar cumplidos. Cuando conozca a alguien y si reconoces algo bueno de él / ella, hacelo saber. Harás su día.

39. Sé empático.

La empatía es la clave para las relaciones exitosas. Aprende a ver las cosas desde la perspectiva de los demás. Te permitirá comprender mejor a las personas, resolver conflictos y desarrollar conexiones significativas.

40. Sé alentador.

A nadie le gusta una manta mojada. Sé alentador cuando tus amigos compartan sus problemas contigo. Apoya cuando te cuenten sobre sus objetivos.

41. Sé animado.

La vida es demasiado hermosa para vivir el miedo y el aburrimiento. Vive todos los días con alegría y amor. ¡Empieza todos los días con un nuevo comienzo! ¡Aborda cada situación con entusiasmo! Y trae esta energía a todo lo que haces y a todos los que conoces.

42. Apunta a la excelencia.

- **Adquiere más de lo que puedes tener.** Si está manejando bien tus responsabilidades en este momento, desafíate asumiendo más. Si siempre haces las mismas cosas, nunca desarrollarás nada. Toma más trabajo. Empuja tus límites. Expande. De esta manera, aumentas tu capacidad.

- **No esperes menos que lo mejor.** Mantente al más alto nivel en lo que sea que hagas. Siempre apunta a los objetivos más altos, los mejores resultados, la visión más grandiosa.

- **Vive tu vida al máximo.** Porque ¿por qué deberías conformarte con una vida que es inferior?

43. Sé justo.

- **No hables mal de otras personas.** No hables mal de las personas a sus espaldas, porque es injusto para ellos y no les da la oportunidad de defenderse. Avísale a la persona si no te gusta algo que hizo, o haz las paces contigo mismo.
- **No discrimines**. Dar igualdad de trato a todos, independientemente de su raza, idioma, religión, nacionalidad, género, edad, condición social, situación financiera.
- **No juzgues.** No saques conclusiones sobre el carácter de los demás en sus vida basándote en 1-2 cosas que ves sobre ellos. Siempre dale a los demás el beneficio de la duda.
- **Defiende la justicia.** Si ves que se está imponiendo injusticia, intervén para corregir el error. Esto incluye intervenir cuando alguien está siendo intimidado o defender a alguien cuando él / ella está siendo juzgado injustamente.

44. Ten fe.

No ejerzas demasiada presión sobre un evento o una persona para obtener los resultados que busca. Haz tu mejor esfuerzo dentro de tu capacidad y ten fe en que todo encajará.

45. Sé filial.

Nuestros padres han dedicado la mitad de sus vidas a tenernos y criarnos. Ahora que hemos crecido, es nuestro turno de pagarles por la vida que nos han dado. Si tu relación con tus padres no es la ideal, tienes tarea que hacer.

46. Sé un estudiante.

Aristóteles lo dijo mejor con esta cita: “El que no puede ser un buen seguidor no puede ser un buen líder”. ¿Eres un buen estudiante? ¿Eres capaz de tomar direcciones de otros? ¿Estás dispuesto a tomar indicaciones de otros? Antes de pensar en convertirse en un líder (ver # 60), primero debes aprender a ser un buen estudiante.

47. Perdona.

- **Deja ir tu ira.** ¿Hay algo o alguien con quien estás enojado? Quizás es hora de dejar que las cosas se vayan. Recomiendo leer: Cómo dejar ir y seguir adelante.
- **Elimina resentimientos.** Más allá de aceptar el perdón dentro de ti, comunícate con la persona con la que tuviste agravios en el pasado. Esto no va a ser fácil, pero te dará un gran paso adelante en tu crecimiento. Cuando era más joven, tuve algunos conflictos con compañeros de escuela aquí y allá, debido a malentendidos. Después de comenzar PvP, decidí que tenía que vivir con el ejemplo si quería perseguir mi propósito de ayudar a otros a alcanzar su máximo potencial. Entonces, me reconecté con viejos compañeros de escuela con quienes tuve conflictos. Fue mucho más fácil de lo que pensaba: la mayoría de ellos correspondieron, y después de eso nos mantuvimos conectados como amigos.

48. Sé comprensivo.

Si otros están compartiendo sus problemas contigo, sé comprensivo. No interfieras con comentarios insensibles. No descartes sus sentimientos y pensamientos. Ponte en el mismo estado que ellos y expresa tu simpatía, para que sepan que no están solos en la situación.

49. Sé generoso.

Encuentra alegría en dar. Recuerda que la vida no es un juego de suma y resta. Al dar, obtienes aún más. Al dar, abres el canal para recibir cosas nuevas en la vida. Cuando las personas experimentan la belleza de dar, también quieren devolver, así que lo que va, viene.

- **Comparte las cosas buenas de tu vida.** ¿Por qué estás feliz? ¿Qué tienes que otros no tengan? de qué estás orgulloso? No te los guardes para ti: compártelo con los demás.
- **Dona.** Acostúmbrate a donar cosas que ya no necesitas. Por ejemplo, ropa, libros de texto, libros autoayuda, juguetes y similares. Toda mi ropa no deseada siempre se dona a otros. A veces tomo las piezas bonitas y sin usar y se las doy a mis amigos que pueden apreciarlas mejor.

50. Sé gentil.

Nuestra sociedad ha sacado un lado muy “duro” en todos nosotros, uno donde somos egoístas, duros y exigentes. Saca el lado amable que hay en ti para variar. Te hará una persona más cálida.

51. Sé agradecidos.

Por las cosas buenas que tienes, porque no todos pueden tenerlas. Por las cosas malas que tienes también, porque fortalecen tu carácter y te hacen apreciar todo mucho más.

- **Escribe una nota de agradecimiento a un amigo.** Creo que muchas veces damos por sentado a nuestros amigos. Nos olvidamos de lo que han hecho por nosotros y lo que están haciendo por nosotros, así como del valor de nuestra conexión. Escribe una carta / nota / correo electrónico de agradecimiento a un amigo y hazle saber cuánto lo aprecias. Él / ella estará muy feliz de recibir tu carta.

52. Sé trabajador / diligente.

Sin trabajo duro, no podemos desear llegar lejos en la vida. He visto personas a las que les gusta tomar el camino fácil, y esto no es lo que promuevo en PvP. No hay “consejos rápidos” o “Hacks” que te brinden resultados instantáneos; al final, todo se reduce a un puro trabajo duro.

53. Sé útil.

Ofrece tu ayuda incluso si la gente no la solicita. Siempre hay algo que puedes hacer por los demás.

54. Sé honesto.

Mentir es encogerse en un ser inferior. Decir la verdad sería dar un paso adelante en tu crecimiento. (A menos que haya un mayor valor en juego, como proteger el bienestar de alguien). Uno de mis valores es la verdad: descubrir la verdad a través de la experiencia personal y desafiar constantemente lo que me rodea, y ser sincero en todo lo que hago y digo. No logro esto el 100% del tiempo, pero hago todo lo posible para mantenerlo en todo momento del día.

55. Sé humilde.

Las personas que son arrogantes tienden a sufrir un complejo de inferioridad, por lo que sienten la necesidad de exhibir sus logros. Aprende a ser humilde. No hay necesidad de hablar sobre lo que has logrado: si son realmente buenos, los resultados hablarán por sí mismos.

56. Sé independiente.

Aprende a manejar tu vida. Aprende a resolver tus problemas por ti mismo, sin imponer a los demás. No dude en acercarse a los demás si necesita ayuda, pero nunca debes esperar que ellos resuelvan tus problemas. Recomiendo leer: Cómo ser autosuficiente.

57. Sé individualista.

Siempre sé tú mismo. No intentes ser nadie más.

58. Ten integridad.

Establece tus principios morales y éticos y cúmplelos. Nunca te vendas, pase lo que pase.

59. Sé intuitivo.

Sigue tu instinto. Deja que tu intuición te guíe. Nunca te equivocarás con eso. Cuanto más sigas tu instinto, más fuerte será tu conexión con tu intuición.

60. Sé un líder.

Un líder es alguien que puede sacar lo mejor de los demás, que puede inspirar a otros a ser más grandes de lo que son, que es capaz de dinamizar a las personas a la acción, que puede liderar un camino con una visión común.

Al contrario de lo que muchos piensan, el liderazgo no comienza cuando lideras un grupo de personas; comienza en nuestra vida cotidiana, con cómo nos comportamos y cómo vivimos nuestras vidas. ¿Eres el líder de tu vida?

61. Sé buen oyente.

La capacidad de escuchar está bastante subestimada en nuestra sociedad actual. Muchas personas son buenas para hablar, pero no para escuchar. Por hoy, asegúrate de escuchar lo que dicen los que te rodean. Haz preguntas. Aclara sus respuestas. Puedes descubrir cosas nuevas que no sabía antes.

62. Dale un chance al amor.

Sé un faro de amor. Comienza amando a todos los que te rodean. Muestra amor a tus amigos, familiares, socios, colegas, jefes, clientes, maestros, etc., ya sea explícita o implícitamente.

- **Ama incondicionalmente.** La forma más elevada de amor es el amor incondicional, donde amas a los demás sin esperar nada a cambio.

63. Sé leal / fiel.

A las personas que te importan, a los valores que defiendes, a las cosas en las que crees.

64. Sé amable.

No critiques. Es fácil identificar fallas en otros, pero realmente, no está en nuestro lugar hacerlo. No solo eso, no hace que los demás se sientan bien consigo mismos.

65. Sé bondadoso.

Por cada cosa que la gente te hace mal, prepárate para perdonar y olvidar.

- **Acepta las críticas.** Si alguien te crítica, acéptelo. Aceptar no es lo mismo que estar de acuerdo. No tienes que estar de acuerdo con la crítica, pero al menos date la oportunidad de considerarla. Cada crítica es una oportunidad para mejorar, para ser mejor.
- **Ignora los ataques maliciosos.** Si alguien se llena su boca contigo, toma la ruta más alta: ignora a la persona. Puedes defenderte en áreas donde te infringen tus valores, pero en general, mantén un enfoque de no intervención. No vale la pena participar en tales discusiones, porque el provocador solo seguirá atacando, sin ningún deseo de lograr una resolución.

66. Medita.

Aquellos que meditan sabrán que la meditación cultiva la paz interior dentro de ti. Te hace más tranquilo y te conecta con tu ser interior.

67. Sé misericordioso.

En lugar de castigo, piensa en el perdón. Las acciones contundentes como el dolor, el sufrimiento, la muerte, etc. no cierran los problemas.

68. Ten moral.

Haz lo correcto sobre lo que está mal. La cuestión de “qué es lo correcto” puede ser subjetiva dependiendo de tu educación, pero los valores universales incluyen la igualdad de los humanos, la igualdad de género, la libertad de expresión, la libertad de elección, etc. Piensa en cómo puedes seguir un estilo de vida que inflige menos dolor a los demás seres vivos.

69. Sé consciente / presente.

No vivas en el pasado o en el futuro, si no enfócate en el momento presente. Porque aquí es donde vives ahora. Meditar te ayuda a estar presente (ver #66).

70. Sé alentador.

Siempre hay habilidad en todos. ¿Cómo puedes dar soporte a otras personas?

- **Reconocer las fortalezas de los demás.** Nuestra sociedad actual se ha convertido en un estado en el que seguimos mirando lo que nos falta, en lugar de lo que ya tenemos. La primera es una mentalidad de escasez, mientras que la segunda es de abundancia. En lugar de pensar en lo que le falta a alguien (estar en el rasgo del carácter, conocimiento, habilidad, etc.), enfócate en sus fortalezas. ¿Qué tiene ella / él? ¿En qué es bueno? ¿Qué te gusta de él / ella? Concéntrate en estos versus lo que no te gusta.

71. Sé open minded.

Esté preparado para aceptar diferentes creencias, actitudes, personalidades, culturas, prácticas, rituales, estilos de vida, hábitos, razas, nacionalidades, dietas, etc., porque cada persona es diferente. No hay verdad absoluta. Es solo una cuestión de lo que funciona mejor para cada quien.

72. Sé optimista / positivo.

Porque la vida es demasiado corta para ser negativos.

- **No te quejes.** Quejarse genera toda esta energía negativa que no te hace diferente a un vampiro energético. Está bien desahogarse de vez en cuando. Sé consciente de los momentos en que lo hace. Reduce el tiempo que pasas quejándote y piensa en lo que puedes hacer sobre la situación.
- **Sonríe.** ¿Con qué frecuencia sonríes en el día? Sonreír es algo que no hacemos lo suficiente. Ya sea que estés en la calle o en el trabajo, es más común ver personas con expresiones reprimidas y ceños fruncidos que sonrisas. La próxima vez que veas a alguien, incluso un extraño, sonríe. Te sorprenderás cuántas personas te devolverán la sonrisa. Incluso si no lo hacen, confía en que tu sonrisa los ha tocado.

- **Ríe.** Como dicen, la risa es la mejor medicina. Aprende a reírte de los chistes que hace la gente, de los obstáculos que enfrentas, de los errores que estás cometiendo y del misterio que es la vida.

73. Sé organizado.

El estado de tu vida ahora refleja cuán organizado estás. Si todo está constantemente vuelto un lío, sugiere que probablemente estés desorganizado en cómo te manejas. Cuando estás organizado, creas estructura, estabilidad y previsibilidad, lo que libera tus recursos para perseguir nuevas metas. Crear un Proyecto de Vida te ayudará a organizar tu vida.

74. Sé paciente.

¿Te pones nervioso cuando algo / alguien llega tarde? El tiempo es fluido. Es un parámetro creado para ayudarnos a organizar nuestros horarios. Aprende a estar presente y a vivir el momento. La impaciencia genera ansiedad. La paciencia trae calma.

75. Sé Pacífico.

Donde tenga la opción, busca la paz sobre la violencia. Este último no resuelve nada, pero crea más dolor. El primero es el comienzo de un viaje de curación.

76. Sé persistente.

No importa lo que hagas, nunca te rindas. Lograrás todo lo que te propongas hacer, siempre y cuando tengas la voluntad de hacerlo. Mi historia de cómo perseguí mi pasión y la convertí en un negocio exitoso es un ejemplo de eso. El único momento cuando rendirse es el camino a seguir cuando tus prioridades cambian y te das cuenta de que el objetivo que estabas persiguiendo ya no es lo que quieres.

77. Sé prudente.

Sé audaz y perspicaz, pero al mismo tiempo ten cuidado. Un toque de sensatez nunca hace daño a nadie, te ayuda a estar más preparado para lo que viene.

78. Ten un propósito.

Busca una causa que sea más alta y más grande que tú. Cuando haces eso, naturalmente te convertirás en alguien que es más grande de lo que eres hoy. Perseguir mi propósito de ayudar a otros a crecer me ha llevado a emprender viajes y tomar decisiones que no habría seguido si solo estuviera viviendo mi vida por mí mismo. Recomiendo leer: Descubre tu propósito de vida en 30 minutos.

79. Sé razonable.

Conoce tus derechos, pero no sobrepases tus límites. Actúa con buena razón: serás el mejor juez para eso.

80. Arrepentimiento.

¿Has hecho algo de lo que no estés demasiado orgulloso? Arrepiéntete y emiendalo. No lo dejes dentro de tu sistema, porque es como carne podrida: creará un hedor invisible y te afectará inconscientemente en tus acciones diarias.

81. Sé resiliente / sé fuerte.

¿Estás enfrentando algún obstáculo que te hace tambalear con tus objetivos? Tienes la fuerza dentro de ti para hacer lo que quieras, solo tienes que aprovecharlo.

82. Se respetuoso.

Trata a todos con el mayor respeto, porque todo ser vivo se lo merece.

83. Asume la responsabilidad.

- **Cumple con tus responsabilidades.** ¿Qué responsabilidades tienes? ¿Estás cumpliendo con todas tus responsabilidades? Alejarse de tus tareas es un acto de evasión. Un paso adelante hacia ellos te hace una mejor persona.
- **No te auto-victimices.** Es fácil decir “¿Por qué a mí?” Cuando suceden cosas malas. Pero no hace nada para construir tu carácter, de hecho, te debilita con el tiempo, porque no te estás apropiando de tus problemas.

Lo creas o no, todos enfrentan estos problemas también, no es exclusivo para ti. En lugar de revolcarte en la autocompasión, acepta tus problemas como parte integral de la vida y enfrentalos. Cuanto más responsable eres, más control tienes sobre tu vida.

84. Practica el auto aprecio.

- **Sé amable contigo mismo.** ¿A menudo te reprendes? Para de hacer eso. Tú, por encima de todo, mereces amabilidad y respeto de ti mismo.
- **Ámate a ti mismo.** Porque cuando te amas a ti mismo, automáticamente comenzarás a amar a los demás también.

85. Sé autoreflexivo.

Tengo la costumbre de reflexionar sobre todo lo que me pasa, porque es cuando puedo sacar lecciones sobre lo que puedo hacer mejor en el futuro. La autoreflexión puede realizarse a través de un diario privado, un diario online o conversaciones con otros. Hacerse las preguntas correctas es primordial en el proceso de autoreflexión. Recomiendo leer: 50 preguntas importantes para conocerse mejor.

86. Sé sensible.

Especialmente a las necesidades y sentimientos de los demás. Siempre asegúrate de no descuidar a nadie.

- **No impongas.** Imponer significa forzar tu opinión sobre los demás. Está bien ofrecer tu opinión, pero si otros no la están tomando, entonces no hay necesidad de repetirla una y otra vez. Guárdatelo para ti mismo.
- **No des consejos no deseados.** Uno de los mayores problemas que enfrentan las personas en las relaciones es cuando la otra parte trata de dar consejos que no son necesarios. Muchas veces, las personas conversan como una forma de compartir. Verifica si la otra parte está buscando consejo antes de intentar ofrecer tu sermón. Puede ayudar a prevenir conflictos innecesarios.

87. Dedícate al servicio.

Se dice que el servicio a los demás es lo más importante que uno puede hacer en la vida. Piensa en cómo puedes contribuir a los demás y a este mundo. Y dedícate a ello.

88. Sé astuto.

Desarrolla tus habilidades de observación. Las personas astutas son siempre las primeras en darse cuenta de algo. Por eso también están por delante de todos los demás en su pensamiento.

89. Sé sincero / genuino.

Habla desde el corazón, siempre. No digas algo a menos que lo digas en serio. Uno de mis valores fundamentales es la autenticidad: solo digo cosas que quiero decir, y nunca digo cosas si no creo en ellas.

90. Sé amigable / accesible.

Todos somos humanos, aquí para conectarnos unos con otros. Si ve a alguien que no conoce, dé el primer paso para conocerlo. Con personas que conoces, mantente accesible para que puedan acercarse a ti cuando necesiten ayuda. Recomiendo leer: 10 consejos para hacer nuevos amigos

91. Sé espontáneo.

¡Suéltate! Permítete actuar libremente, sin restricciones. No todo tiene que adherirse a un plan todo el tiempo. Permítete seguir la corriente.

92. Ten tacto.

No hay necesidad de ser grosero o abrasivo. Sé cortés con tus semejantes: todos tienen sentimientos, incluso si a veces puede no parecer así.

87. Dedícate al servicio.

Se dice que el servicio a los demás es lo más importante que uno puede hacer en la vida. Piensa en cómo puedes contribuir a los demás y a este mundo. Y dedícate a ello.

88. Sé astuto.

Desarrolla tus habilidades de observación. Las personas astutas son siempre las primeras en darse cuenta de algo. Por eso también están por delante de todos los demás en su pensamiento.

89. Sé sincero / genuino.

Habla desde el corazón, siempre. No digas algo a menos que lo digas en serio. Uno de mis valores fundamentales es la autenticidad: solo digo cosas que quiero decir, y nunca digo cosas si no creo en ellas.

90. Sé amigable / accesible.

Todos somos humanos, aquí para conectarnos unos con otros. Si ve a alguien que no conoce, dé el primer paso para conocerlo. Con personas que conoces, mantente accesible para que puedan acercarse a ti cuando necesiten ayuda. Recomiendo leer: 10 consejos para hacer nuevos amigos

91. Sé espontáneo.

¡Suéltate! Permítete actuar libremente, sin restricciones. No todo tiene que adherirse a un plan todo el tiempo. Permítete seguir la corriente.

92. Ten tacto.

No hay necesidad de ser grosero o abrasivo. Sé cortés con tus semejantes: todos tienen sentimientos, incluso si a veces puede no parecer así.

93. Sé un maestro.

No tienes que ser un maestro de profesión. El acto mismo de compartir conocimiento con alguien ya estás enseñando en sí mismo. Al enseñar a otros, mejoramos. ¿En qué cosas eres bueno? Comparte el conocimiento con otras personas. Comienza haciéndolo de manera informal, y pronto enseñar formalmente a otros será natural para ti.

94. Sé confiado.

Siempre dé a otros el beneficio de la duda. No importa lo que pienses, la intención básica de las personas siempre es buena. Nadie hace algo deliberadamente para dañar a otros. Cuando lo hacen, generalmente proviene de un lugar de falta, pero no por pura intención maliciosa.

95. Sé confiable.

Siempre honra tus compromisos y cumple tus promesas. Si haces un acuerdo con alguien, asegúrate de cumplirlo por amor de Dios.

96. Sé desapegado.

Porque todas las cosas son transitorias en la vida. Esto no significa que te vuelvas hastiado y un ser sin emociones. Lo que esto significa es que disfrutas en cada momento de tu vida, cada situación en la que te encuentras, cada persona con la que estás, tal como es, sin aferrarte a ella cuando ha pasado. Porque vivimos en el presente, no en el pasado o el futuro.

97. Sé comprensivo / empatico.

Aprende a comprender las cosas desde la perspectiva de los demás. Se necesita un entendimiento común para construir las relaciones.

98. Sé vigilante.

Si bien el mundo es un lugar seguro en general, ten cuidado con los posibles peligros, especialmente cuando te encuentras en un lugar extraño. Estate atento a las personas sospechosas. Manténte alejado de lugares potencialmente peligrosos. Es mejor prevenir que lamentar.

99. Sé visionario.

Establece los objetivos más altos y los sueños más grandes que puedas imaginar. Luego, ponte en marcha y da vida a tu visión. Asegúrate de crear tu visión board también.

100. Sé vulnerable.

A través de PvP, he aprendido que compartir nuestras vulnerabilidades es lo que nos da la mayor fortaleza como humanos. En los últimos años, he abierto algunas de mis vulnerabilidades más profundas, incluida mi relación con mis familiares, desamores, desilusiones, entre otras.

101. Sé Sabio.

Ser sabio significa “tener el poder de discernir y juzgar adecuadamente lo que es verdadero o correcto; con discernimiento, juicio o discreción.”

Practica el buen juicio exponiéndote a diferentes contextos, considerando diferentes perspectivas, reuniendo tanta información como puedas, sopesando diferentes posibilidades.

Cuanta más experiencia ganes, más aprenderás y más sabio serás.Hoy estoy mucho más feliz con quien soy.

No puedo decir que soy perfecto o que he logrado mi ser ideal, porque todavía hay mucho en lo que tengo que trabajar.También creo que convertirse en una mejor persona es un objetivo continuo en el que trabajar, y nunca hay un punto final real.