



ACTITUD, ESFUERZO Y CONSTANCIA 1 DE 6

¡ACTITUD ESFUERZO Y CONSTANCIA!

1

**¡ACTITUD!
LAS GANAS
DE HACER
ALGO.**

2



3

**¡ESFUERZO
LO QUE NOS
CUESTA
TRABAJO.**

4



6



5

**¡CONSTANCIA!
CONTINUAR HOY
MAÑANA Y SIEMPRE**



ACTITUD.

Definiciones:

LA ACTITUD: *Es la disposición mental y emocional de una persona, hacia algo o alguien y se manifiesta, a través de sus pensamientos emociones y comportamientos.*

OTRA DEFINICIÓN, ACTITUD:
Es nuestra respuesta emocional y mental, a las circunstancias de la vida. Es la disposición de ánimo
Manifestada en alguna forma.



DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO: *La Actitud es el comportamiento habitual que se produce en distintas circunstancias.*

DEFINICIÓN PERSONAL:

ACTITUD

- **Actitud:** *Es la disposición de ánimo, El entusiasmo, Las ganas con que hacemos las cosas materiales y la programación de nuestra actividad intelectual. (Que pensamos y hacemos para ser mejores) Y lo que esperamos de la vida.*



¡Sí a la vida le damos lo mejor de nuestra vida, La vida nos dará lo mejor de la vida!

La pregunta clave: ¿Estamos recibiendo lo mejor de la vida? (Salud, Amor, Dinero, Conocimientos) Si la respuesta es NO, otra pregunta, ¿Le estamos dando a la vida lo mejor de nuestra vida?

¿QUÉ ES LO MEJOR DE NUESTRA VIDA?

- + Levantarse temprano, hacer ejercicio para estar saludables.
- + Comer y tomar con mesura para rendir mejor.
- + Dar lo mejor de nosotros en nuestro trabajo, o negocio propio, o como estudiante.
- + ¿Cómo está nuestro rendimiento?
- + Tener incrustado en nuestro cerebro, un programa de: Preparación Continua.
- + Tratar con respeto a todas las personas que nos rodean.
- + Amar y respetar a nuestra pareja.
- + Amar y comprender a los hijos:
(Cuando los haya)

TÉCNICA PARA CAMBIAR UNA ACTITUD NEGATIVA.

¿CUÁNDO HACES ALGO QUE ES “PRODUCTIVO”?

1. Y te sientes mal: Obsérvate, percibe, cómo te resistes, Siéntelo en todo tu ser. ¿Qué clase de malestar?



(Cansado, con alguna molestia, hambre, sed, otros)

2. **Sigue adelante con todas tus molestias o deseo de botar todo...** “El éxito no espera a que estés inspirado, o que lo encuentres a la vuelta de la esquina”

Nuestros actos demuestran la resistencia que tenemos para cambiar nuestros hábitos, o Creencias; Es el momento de seguir adelante, con todo y por todo.

Ver fascículo:

¿Cómo eliminamos una creencia?

Del mismo autor.

Disponible en internet.

ESFUERZO

- **Esfuerzo:** *El extra que damos en todo lo que hacemos, levantarnos más temprano para aprovechar plenamente nuestro día. Cambiar T.V. o distracciones para concluir proyectos más redituables. Cuidado con el celular y las redes sociales. (Solo quitan el tiempo)*
- *Hacer ejercicio, cuidar nuestra alimentación, perder los kilos de más, para conservar la salud.*
- *Iniciar nuestro trabajo a tiempo, en forma productiva.*
- *Tener un programa de Preparación Continua.*
- *No Gastar más de lo que tenemos.*



ACTITUD, ESFUERZO Y CONSTANCIA 5 DE 6

Como podemos imaginar, para cumplir cabalmente con todos estos enunciados, se requiere de un Esfuerzo y una férrea Constancia.

CONSTANCIA

- **Constancia:** *Implica cumplir con los programas establecidos, pero no esporádicamente, todos los días, semanas, meses y quizá años.*

Vale la pena recalcar que para que la Constancia sea efectiva se debe tener un propósito bien definido, entendiendo el propósito como: El ánimo, la intención de hacer algo, con la convicción de que se debe hacer a toda costa y bien.

Cuando el propósito está definido de esa forma. (Una Meta) la constancia cobra una importancia suprema.

UNA PARÁBOLA:

¿Cuál es el mejor camino? ¿Pregunta Alicia al gato en el País de las Maravillas? —Eso depende de a donde quieres ir. — No lo se. (Responde Alicia) —Si no sabes a dónde quieres ir, cualquier camino te dará lo mismo. —

¡Si tú no sabes a dónde vas; seguramente terminarás yendo a donde no quieres ir!

Nada en el mundo puede sustituir la Constancia. El Talento no puede; Conocemos a muchos hombres talentosos que no



ACTITUD, ESFUERZO Y CONSTANCIA 6 DE 6

tienen éxito. Una persona que se considera Genio tampoco, se sabe que los genios son unos incomprendidos. La Educación tampoco, porque el mundo está lleno de gentes con carreras profesionales que son unos mediocres “pero con un título Universitario”.

Por todo lo expuesto concluimos que: ¡la Constancia y la Determinación tienen un valor APLASTANTE!

*Si queremos ser triunfadores, debemos adoptar estos criterios y hacerlos **Hábitos de vida.***

ACTITUD.

ESFUERZO.

CONSTANCIA.

¡Lo mejor de la vida. Para todos!