

There are no translations available.

Escrito por Leonor Cusi de la Barra

Renuncia a la necesidad de culpar a los demás.

Excusas por el fracaso, por las elecciones de tu vida, excusas por lo que sientes que has logrado, provocan pensamientos disfuncionales, que traen como consecuencia acciones y comportamiento indeseables. Hacer excusas en lugar de asumir plena responsabilidad de tus acciones, pensamientos, metas, es el distintivo de las personas que fracasan.

Comienza a responsabilizarte de tu vida. Deberíamos asumir nuestra propia responsabilidad en lo que vivimos. Es muy fácil culpar a los demás cuando las cosas van mal o hay desacuerdos, pero aunque esto nos puede hacer sentir bien momentáneamente, pensar que no es culpa nuestra deteriora las relaciones, además de que eso significa que no somos capaces de hacer nada respecto a la situación.

Quienes toman la responsabilidad completa de sus vidas, experimentan alegría y control de las circunstancias. Son capaces de escoger, porque entienden que son responsables de sus elecciones. Aún en eventos ajenos a nuestro control que salen mal, podemos decidir cómo reaccionar. De ti depende que sea un desastre, o que lo uses como oportunidad para aprender, para crecer.

Reconoce que tu vida es tu responsabilidad. Nadie puede vivir tu vida por ti. No importa lo mucho que trates de culpar a los demás por lo que te sucede, cada evento es el resultado de las elecciones que has hecho.

Parte del poder de tomar responsabilidad de tus acciones es que silencias esa voz negativa de tu mente. Cuando pones en tu cabeza pensamientos de logros, en lugar de inventar excusas, te liberas de los pensamientos negativos que ocupan tus emociones.

Toma conciencia de tus actitudes. La próxima vez que te descubras haciendo una excusa, recuérdate a ti misma: ¡nada de excusas! Planea tu próximo proyecto exitoso. El pensamiento

positivo es un hábito útil, mientras que las excusas llevan al fracaso.

“En el largo plazo, damos forma a nuestras vidas, y nos damos forma a nosotros mismos. El proceso nunca termina hasta que morimos. Y las decisiones que tomamos son, en última instancia, nuestra propia responsabilidad”.

- Eleanor Roosevelt