el Latino 45 Aniversario SEMANAL

Www.ellatinodigital.com

PRESORTED STANDARD US POSTAGE PAID PERMIT #1323 WEST PALM BEACH FL

CHANGE SERVICE REQUESTED

CLASIFICADOS $9.95 2 Semanas

DESDE 1976 #1 en Palm Beach

el Latino

45 Aniversario

4404 Georgia Avenue, West Palm Beach, FL 33405

Año XLV | 7 al 16 de Mayo del 2021 | 8 Paginas Número 2060

SEMANAL

https://ellatinodigital.com/clasificados/explorar-los-avisos/

Deje de compararse con los demás

Analizar nuestras semejanzas y diferencias con otras personas para ver si somos superiores, iguales o inferiores a ellas, o si nuestra vida es mejor o peor, es una actitud que se acentúa con la redes sociales y nos roba energía personal, por lo que debemos desactivarla, según dos expertas en autoestima y motivación.

Efectuar comparaciones puede ser útil a la hora de comprar un producto, contratar un servicio o valorar los efectos o resultados de un trabajo, e incluso es uno de los recursos literarios más utilizados, pero no es una buena idea hacerlas cuando cotejamos nuestra persona y nuestra vida con las de los demás. Entonces se convierten en 'ladronas' de nuestra energía personal.

Una mirada rápida a nuestro alrededor puede ser suficiente para ver que la mayoría de la gente vive agotada, de acuerdo a Verónica de Andrés y Florencia Andrés, madre e hija, dos de las orientadoras en autoestima y motivación más reconocidas en habla-hispana (https://confianzatotal.com).

Para comprobarlo, la autoras del libro superventas 'Confianza total' sugieren preguntarnos si, al observar cómo llega al final del día la gente con la que trabajamos, al observar cómo empiezan el día los miembros de nuestra familia o al pararnos un rato frente al espejo, estamos viendo a personas llena de energía y vitalidad o a gente que experimenta agotamiento.

Analizar nuestras semejanzas y diferencias con otras personas para ver si somos superiores, iguales o inferiores a ellas, o si nuestra vida es mejor o peor, es una actitud que se acentúa con la redes sociales y nos roba energía personal, por lo que debemos desactivarla, según dos expertas en autoestima y motivación.

Efectuar comparaciones puede ser útil a la hora de comprar un producto, contratar un servicio o valorar los efectos o resultados de un trabajo, e incluso es uno de los recursos literarios más utilizados, pero no es una buena idea hacerlas cuando cotejamos nuestra persona y nuestra vida con las de los demás. Entonces se convierten en 'ladronas' de nuestra energía personal.

Una mirada rápida a nuestro alrededor puede ser suficiente para ver que la mayoría de la gente vive agotada, de acuerdo a Verónica de Andrés y Florencia Andrés, madre e hija, dos de las orientadoras en autoestima y motivación más reconocidas en habla-hispana (https://confianzatotal.com).

Para comprobarlo, la autoras del libro superventas 'Confianza total' sugieren preguntarnos si, al observar cómo llega al final del día la gente con la que trabajamos, al observar cómo empiezan el día los miembros de nuestra familia o al pararnos un rato frente al espejo, estamos viendo a personas llena de energía y vitalidad o a gente que experimenta agotamiento.

Los índices de ansiedad y depresión se multiplican en el mundo y cada vez hay más gente sufriendo las consecuencias del estrés, afectando nuestra productividad. También se sabe que con poca energía disponible, todo se hace más difícil, ya que cuesta mucho ser productivo, ser creativo e, incluso, disfrutar de las cosas agradables de la vida, porque simplemente estamos agotados.

Pero lo que no resulta tan conocido es que una de las actitudes que nos roban la energía es de compararnos con otros, según explican estas expertas argentinas en renovación vital.

Verónica es máster en Educación con distinción de la Universidad Oxford Brookes (Inglaterra) y su hija Florencia es licenciada en Ciencia Política y máster en Coaching de la Universidad del Salvador (Argentina). Ambas son conferencistas internacionales y asesoras especialistas en autoestima, motivación e inteligencia emocional.

Señalan que compararnos con los demás "nos produce un bajón energético al igual que sucede con la negatividad. Una visión pesimista de la existencia nos predispone a que nos ocurra 'lo malo', y la queja es un hábito que nos alivia por unos instantes para luego darnos cuenta de todo sigue igual tras el lamento".

COMPARARNOS PUEDE SER UN HÁBITO TÓXICO.

"Y en tiempos de las redes sociales (RRSS), ¡qué difícil resulta no compararse con los demás!", reflexionan.

Según Verónica y Florencia "nos pasamos el tiempo mirando la vida de otros en las RRSS y pensando "¿Por qué yo no podré tener una casa tan bonita, un trabajo tan genial, una familia tan perfecta…?".

"Nos olvidamos de que detrás de lo que alguien muestra en Internet, no suele haber una vida perfecta", apuntan.

Pero esa imagen virtual "se nos va impregnando y vamos acostumbrándonos a compararnos con los demás…sin darnos cuenta de lo tóxico que resulta este hábito porque, en general, terminamos sintiéndonos "menos" que los otros", enfatizan.

"De esa manera nos sentimos menos felices, menos exitosos, menos atractivos, menos afortunados…y esa es una de las formas más rápidas de perder la confianza en nosotros mismos", explican.

"La solución consiste en dejar de compararte con otros, y si te gusta compararte, que sea contigo mismo", recomiendan.

"La confianza en uno mismo es la llave para lograr cualquier cosa que nos propongamos en la vida", enfatizan.

Para conseguirlo estas autoras aconsejan empezar a proponernos metas y objetivos conscientes, y luego comparar como estábamos hace un tiempo, y cómo estamos ahora.

"Al efectuar esta comparación procura ser consciente de tus progresos, darte cuenta de cuánto vas creciendo, de cuántos obstáculos superaste, de cuántas crisis remontaste. Mira hacia atrás y fíjate en todo el camino que tuviste que recorrer para llegar hasta donde estás hoy", agregan.

HABLANDO DE NUESTROS TALENTOS Y LOGROS.

Verónica y Florencia señalan en su último libro, 'Renuévate', que la mayoría de las personas no se sienten cómodas hablando de sus talentos, sus áreas fuertes y sus logros, porque "en la sociedad en la que vivimos sucede algo muy extraño: nos educan para creer que valorarse a uno mismo está mal, que hablar de lo que hacemos bien es un signo de arrogancia".

"Fuimos dotados de talentos para ser usados, de virtudes para ser compartidas. ¿Pero cómo vamos a usarlos, ofrecerlos y celebrarlos si creemos que tenemos que esconderlos?", indican.

"Muchísima gente, frente a la pregunta de ¿cuáles son tus talentos?, se queda muda. No sabe cuáles son", añaden.

"Esto, en gran medida, se debe a que desde chicos nos enseñaron a mirar más lo que hacemos mal que lo que hacemos naturalmente bien, y a no hablar de nuestros talentos y logros, a ver si todavía quedamos como arrogantes frente a los demás", explican.

Para estas autoras "de nada le sirve al mundo que te 'achiques' para no molestar a otros".

"Puede haber gente a la que le moleste que brilles con luz propia. No pierdas energía enojándote con ellos, pero tampoco bajes la intensidad de tu luz", proponen.

"Si sientes que tu luz molesta, puedes elegir dos caminos: el de la compasión, recordando que a esas personas que les molesta que brilles solo pueden quererte y admirarte hasta donde se quieren y admiran a sí mismos, o el de la depuración, eligiendo con quién pasar más tiempo y con quién menos", concluyen.

CUPON

BORGES
50 años de experiencia
Garantía - Rapidez - Buen precio
Jewelry

JOYERIA HISPANA
10% de Descuento

Gran surtido de relojes, diamantes, piedras preciosas, anillos de graduación, grabados, diseños especiales, cambio de baterias y reparaciones al instante.

561.967.1067
Fax: 561.967.1297
claudioborges1945@msn.com

6266 S. Congress Ave L13
Lantana, Fl 33463

CUPON