

Seminario de capacitación en adicciones

5° Módulo



Muchas veces perdemos tiempo victimizándonos, y de esa forma, pateamos la pelota afuera, echando la culpa de que todo lo que nos pasa es por las circunstancias no favorables, situaciones, personas, o el mundo que se complota contra nosotros, y si no, a la mala fortuna que hemos tenido en la vida y a que no tuvimos las oportunidades que otros han tenido. Siempre lamentándonos por la realidad actual y poniendo a un lado nuestras responsabilidades. De esa forma no nos hacemos cargo de lo nuestro y buscamos afuera de nosotros los porqués.

Es cierto que hay realidades que han sido o son duras, muy duras, pero también es cierto que tenemos ejemplos de personas que en las peores adversidades y con recursos muy limitados han podido superarse y salir a flote e incluso han llegado a tener éxito en emprendimientos y en la vida misma.

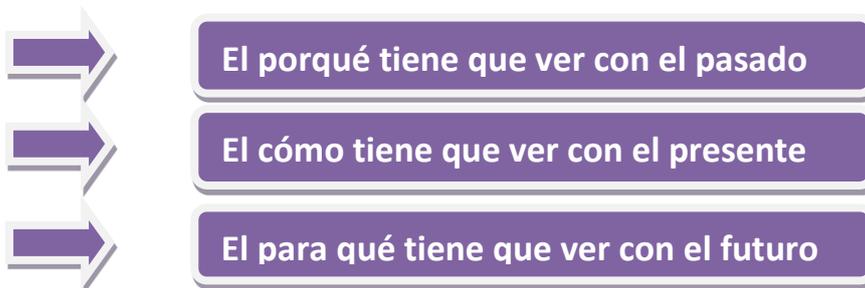
¿Te pusiste a pensar como lo han logrado? ¿Por qué ellos pudieron y otros no? ¿De qué material están hechos?

Por otro lado cuando miramos adentro nuestro es solo para caernos con todo, clavarnos los puñales, y nos decimos declaraciones y sentencias desde lo inconsciente, como: “no sirvo para nada”, “yo soy el único culpable de lo que me pasó”, “no lo voy a lograr, siempre fracasé”, “Nunca empiezo lo que termino”, “todo lo que toco lo destruyo”, “Nunca me sale nada bien”, “Otros nacieron con estrellas, pero yo nací estrellado”. Nos conformamos

con la situación de confort actual, lo que se la denomina zona de comodidad, seguridad o de confort, aún cuando sea en la enfermedad, y no buscamos hacer algo para cambiar nuestra realidad presente y construir un futuro como lo imaginamos. Muchas veces el miedo a lo que vendrá nos limita, impide y paraliza, siendo una negación y un obstáculo para la realización de nuestros planes, sueños y deseos. Decimos NO al cambio, NO a la búsqueda, NO a la posibilidad de modificar la realidad o modificar nuestra actitud ante una realidad que tal vez sea inmodificable, decimos NO de Negación y Obstáculo y la vida mientras tanto transcurre.

Pero es momento de decir basta de excusas!!, de intentar algo nuevo, de no seguir victimizándonos ni auto conmisernarnos y tampoco de buscar chivos expiatorios afuera y SÍ en verdad es tiempo de hacernos cargo de nosotros y salir de este estado que no nos da satisfacción. Ese es el punto, ¿Estoy feliz como estoy?

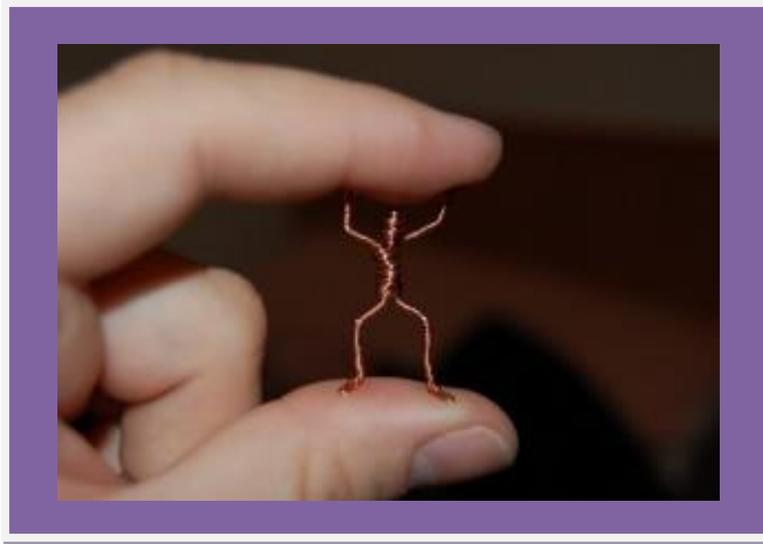
Recordemos esto: “El pasado nos justifica, el **cómo** me responsabiliza y el **para qué** me proyecta hacia adelante.”



Hacernos esas tres preguntas es necesario para saber cuál es nuestra misión en esta vida y avanzar con una mirada esperanzadora y un sentido de vida.

Para motivarnos queremos compartir una frases que pueden ser de reflexión y estímulo (tal vez no estemos de acuerdo con algunas de ellas, y es positivo cuestionar y tener una mirada crítica, no todo es para todos, y cada uno toma lo que le sirve y sale como puede)

Apropiémonos de algunos pensamientos que a su vez podremos compartir con otras personas



A continuación compartiremos algunas frases motivadoras y alentadoras, útiles para ver lo bueno y lo malo de nuestras acciones y adquirir pensamientos positivos para el día a día:

“Solo hay una felicidad en la vida: Amar y ser amado.” George Sand.

“Siempre es temprano para rendirse”. Norman Vincent Peale.

“Cáete siete veces y levántate ocho”. Proverbio japonés.

“El éxito tiene una simple fórmula: da lo mejor de ti y puede que a la gente le guste”. Sam Ewing.

“El placer y la acción hacen que las horas parezcan cortas. William Shakespeare”.

“Antes que nada, la preparación es la llave del éxito”. Alexander Graham Bell.

“El fracaso es éxito si aprendemos de él”. Malcolm Forbes.

“Una actitud mental positiva y fuerte creará más milagros que cualquier droga”. Patricia Neal.

“El mayor placer de la vida es hacer lo que la gente dice que no puedes”.
Walter Bagehot.

“Sé paciente y duro, algún día ese dolor será útil para ti”. Ovid.

“Cuando pierdas, no pierdas la lección”. Dalai Lama.

“El hombre nunca hizo un material tan resistente como el espíritu humano”.
Bernard Williams.

“Si no te gustan las cosas, ¡cámbialas! No eres un árbol”. Jim Rohn.

“Merece tu sueño” Octavio Paz.

“Si el mundo te parece frío, enciende fuego para calentarlo”. Lucy Larcom.

“Visión sin acción es un sueño. Acción sin visión es una pesadilla” Proverbio chino.

“La mejor forma de predecir tu futuro es crearlo”. Patti Labelle.

“La gente está sola porque construye muros en lugar de puentes”. Joseph Fort Newton.

“El genio es el poder de ver diez cosas donde la gente normal ve una”. Ezra Pound.

“Cómo comienzas tu día es cómo vives tu día. Cómo vives tu día es cómo vives tu vida”. Louise Hay.

Frases de superación

“Nada sobre esta tierra puede detener al hombre que posee la correcta actitud mental para lograr su meta. Nada sobre esta tierra puede ayudar al hombre con la incorrecta actitud mental”. Thomas Jefferson

Frases de superación y tiempo

“Aquellos que habitan en el pasado y aquellos que habitan el futuro son solo una pequeña cosa comparado con aquellos que habitan dentro de nosotros”.
Ralph Waldo Emerson

Frases de superación personal

“Si queréis igualar a muchos, procura superar a todos en pureza de conducta y buenas formas”. Lord Chesterfield

Frases de superación y personas

“Hay tres tipos de personas. Los que hacen que las cosas pasen; los que miran las cosas que pasan y los que se preguntan qué pasó”. Nicholas Murray Butler

Frases de superación y voluntad

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica. Esa fuerza es la voluntad”. Anónimo

Frases de superación y actitud

“Una persona usualmente se convierte en aquello que él cree que es. Si yo sigo diciéndome a mí mismo que no puedo hacer algo, es posible que yo termine siendo incapaz de hacerlo. Por el contrario si yo tengo la creencia de que sí puedo hacerlo, con seguridad yo adquiriré la capacidad de realizarlo aunque no lo haya tenido al principio”. Gandhi

