



¿Cuál es tu primer pensamiento cuando te despiertas cada mañana? ¿Le dices a tu mente algo constructivo, algo que te anime a tener un día especial? ¿Le dices algo desmotivador? O, de plano, no sabes ni qué le dices.

Si tu caso es el último, no te preocupes, eres una persona normal. La mayoría de las personas no nos damos cuenta de lo importante que son nuestros pensamientos, especialmente los primeros del día. Generarlos es un ejercicio inconsciente que realizamos todos los días.

Sharon M. Koenig, autora del libro *Los ciclos del alma* dice: "Tenemos 60 mil pensamientos al día y la mayoría son negativos, repetitivos y del pasado". Entonces el reto es generar pensamientos positivos. Esto se hace mediante un proceso consiente. Para construirlos, debes partir de una decisión y decirte: "quiero cambiar mi forma de pensar". Dice la Biblia en el libro de Romanos: "Cambia tu forma de pensar para que cambie tu manera de vivir".

Lo que piensas de ti mismo no debe depender de la opinión de los demás, así que te sugerimos que hagas un ejercicio sencillo y práctico: toma una hoja de papel y enlista tus cualidades. Luego escribe todos los éxitos que has logrado en tu vida y finalmente escribe tus objetivos que tienes a mediano y largo plazo.

Ambas listas debes colocarlas en un lugar que solo tú veas todos los días, preferentemente en cualquier lugar donde las leas al despertarte. Te podemos asegurar que usar este anclaje te ayudará a cambiar la manera en que te ves cada día. Vas a recordar todo lo positivo que hay en ti y que te impulsa a ser mejor persona. Te aseguramos que empezar el día viendo tus cualidades y potencialidades te animará a dar lo mejor de ti en ese día.

Podrías preguntarnos: ¿Y si alguien habla mal de mí o me agrede verbalmente? Cuando una persona te dice algo negativo es como si te estuviera dando una bolsa de basura. ¿Cargarías una bolsa de basura solo porque alguien te la aventó? Claro que no, pues de la misma forma, no te quedes con las agresiones o comentarios negativos de los demás. Tíralos a la basura, no los guardes. Quédate con lo bueno y disfrútalo.

Es importante partir de concepto de que hoy es el primer día del resto de tu vida.

El pasado es historia de la cual aprendemos, el futuro no existe ni está escrito, el futuro depende de lo que construyas hoy.

Si, el pasado ya se fue y no lo podemos cambiar y el futuro está por venir, lo único que tenemos es el hoy y en él debemos trabajar. Que hoy sea un día importante en el que tú puedas desarrollar tu potencial. Hoy puedes hacer lo que no hiciste antes. No te detengas a pensar porque no hice esto o aquello, simplemente pregúntate: ¿Qué puedo hacer hoy para que mi futuro sea como lo deseo?

Se trata de construir pensamientos positivos que nos lleven a emociones que nos muevan a realizar acciones de crecimiento. Si tú inicias tu día pensando que eres una persona valiosa, capaz y decidida vas a dar lo mejor de ti mismo y eso te llevará a lograr lo que te propongas.

Decídete a ser lo que tú quieras ser. Tu futuro está en tus manos. Nada importa lo que piensen los que te quieren detener. Solo escucha a los que creen en ti y te aman. Haz de tu vida una obra maestra.

Comentarios a los autores del artículo

fernando.gonzalez.rocha@gmail.com y patyzambrano@gmail.com