



# DECÁLOGO DE SUPERACIÓN PERSONAL

■ Claves para vivir una vida extraordinaria

[WWW.VALERIAFUSTER.COM](http://WWW.VALERIAFUSTER.COM)

## *DECÁLOGO DE SUPERACIÓN PERSONAL*

*(Como lograr una vida extraordinaria)*

*Lo que marca la diferencia entre las personas, es la capacidad que tienen algunos para tomar conciencia de que las circunstancias externas nos condicionan sólo en parte.*

*Una de las mayores herramientas que poseemos para vivir la vida como nosotros queremos, en nuestros propios términos, es elegir como sentirnos en cada momento. Esto que acabo de escribir puede sonar a cantos de sirena, pero está científicamente comprobado que las emociones nos afectan mucho más de lo que nosotros creemos a la hora de tomar nuestras decisiones.*

*La superación personal es un interesante proceso de crecimiento en todos los ámbitos de la vida de una persona. Se trata de potenciar y fortalecer las propias habilidades y capacidades, así como de vencer los miedos y las adversidades. En primer lugar, debemos tener en cuenta que la superación personal se refiere a nuestra propia superación, en la cual intentamos mejorarnos a nosotros mismos y no a las personas que nos rodean. De este modo, es precisa la focalización en nuestro propio yo, en nuestra personalidad, estableciendo los sistemas necesarios que nos faciliten, un progreso continuo, evitando las comparaciones con otras personas.*

*Superación personal implica mejoras en la salud física y mental, en las relaciones humanas, en la formación intelectual, en el área académico y profesional, en el desarrollo espiritual, en la participación social, en el cuidado del medio ambiente y cualquier otro aspecto relacionado con la vida de una persona.*

*En este e-book te ofrecemos unas claves para poder vivir tu día a día desde una actitud más recursiva. No es la panacea, no existen fórmulas mágicas, lo que, si te puedo asegurar, es que, si asumes de verdad el compromiso de ponerlas en práctica, tu vida será mucho más fácil y armoniosa.*

*Veamos, por tanto, el decálogo que nos dirige a la superación personal:*



## **1-CONOCETE A TI MISMO:**

*Ya los decían los sabios de la antigua Grecia que de estas cosas sí que sabían mucho*



*El primer punto de nuestro decálogo es el conocimiento de sí mismo y el potenciamiento de las propias capacidades y habilidades.*

*Las personas, en un término medio, solo usamos entre el 5 y el 10 por ciento de nuestras habilidades. Debemos reflexionar y descubrir en qué destacamos, qué es lo que se nos da bien en la vida, en qué somos buenos e intentar mejorarlo día a día. Si encontramos cuales son nuestras mejores capacidades podremos mejorar su rendimiento enormemente.*

*Empieza a mostrar aprecio para lo que eres bueno, identificando tus fuerzas y reconociéndolas. Es preciso, para la superación personal, considerarse competentes y confiar en las propias capacidades, así como saber cómo encontrar nuevas oportunidades y retos para lograr más éxito y satisfacción en la vida.*

*Si no crees en tu capacidad para alcanzar el éxito, entonces es poco probable que siquiera hagas el esfuerzo de alcanzar tus metas.*

## **2-MARCATE METAS Y OBEJTIVOS QUE SUPERAR:**



*Con este punto, nos referimos a la necesidad de esfuerzo y trabajo diario que se requiere en este proceso de mejora.*

*Es aconsejable marcarse un reto viable e intentar conseguir superarlo.*

*De esta forma, podrás observar la facilidad con la que lo puedes lograr y la satisfacción que ello produce en tu vida; te darás cuenta de que, con metas fáciles, poco a poco irás consiguiendo aquellas que presentan mayor dificultad y que, anteriormente, entendías como imposibles.*

*Por tanto, te aconsejamos que empieces por los retos más fáciles y factibles, aumentando la dificultad con el paso del tiempo; no te precipites.*

*Ponerse pequeñas "metas alcanzables" cada día es asegurarse un crecimiento continuo y dar un sentido al orden establecido de principio a fin.*

*La meta debe de ser lo más específica posible para así poder definir los caminos precisos para alcanzarla.*

*Los objetivos presentan una vital importancia a la hora de conseguir nuestros retos, pues se puede decir que una persona es exitosa si sabe fijar objetivos.*

*Brian Tracy nos ofrece una preciosa sentencia, cuando afirma: "La vida de cada persona se vuelve algo grandioso cuando se fija metas en las que realmente cree, cuando se puede comprometer totalmente y estar dispuesto a entregarse en cuerpo y alma para alcanzarlas".*

*Seguro que hay muchas cosas que te has planteado conseguir y mejorar, así que te animamos a coger papel y boli para anotar el primer reto que quieres superar.*

*Las metas son muy necesarias para conseguir la superación personal.*

### *3-SUPERA TUS MIEDOS Y OLVIDA EL FRACASO:*



*Para alcanzar la superación personal, es obligatorio suprimir de tus pensamientos y vocabulario la palabra fracaso.*

*Existen muy pocas cosas en la vida que no puedas conseguir si te las propones.*

*Además, debes entender que el no haber conseguido algún objetivo que nos hayamos planteado no significa haber fracasado, al contrario, pues es preciso entenderlo como un proceso de aprendizaje que nos permite progresar.*

*"No hay fracasos, solo lecciones por aprender".*

*En cuanto a los miedos, identificalos e intenta superarlos poco a poco con el paso del tiempo.*

*Entre los miedos internos más comunes del ser humano encontramos el miedo al fracaso, al rechazo, al éxito y a la imperfección.*

*Tener miedo es algo completamente natural, pero es muy importante no permitir que éste se apodere de ti y de tu vida.*

*En este sentido, es muy importante que tengas un diario y vayas apuntando tus avances; anota cuáles son tus miedos, cuál es tu miedo principal, ponle nombre a tu miedo, averigua qué poder tiene tu miedo sobre ti, sobre tu mente y sobre tu conducta.*

*Tras un análisis en profundidad sobre tu/s miedo/s, hazle frente con positividad y paciencia, de modo gradual, pero nunca huyas y evites la situación; benefíciate de tus miedos, entendiéndolos como una fuente de energía.*

#### **4-GESTIONA BIEN TU TIEMPO:**



*Dicen que en lo único que dios fue realmente democrático, es en darles a todos los seres 24 horas al día 😊.*

*Pero es sabido también, que la mayoría de las personas malgastan el tiempo, ya que no tienen sus planes y acciones organizados.*

*En la vida hay tiempo para todo. Organízalo y verás cómo tu rendimiento en cualquier faceta de la vida aumenta.*

*La clave para el éxito personal tiene que ver con la capacidad de saber organizarte y tener tiempo para realizar todas tus actividades.*

*Es conveniente que utilices una agenda donde puedas planificar todas tus tareas para no dejar espacio a los imprevistos, pues planear tu día incrementa tu productividad.*

*Prioriza tus actividades, limita el tiempo que dedicas a cada una de ellas y evita las distracciones.*

*Además, encontramos recomendable aprovechar los tiempos muertos y no desperdiciarlos, pues puedes hacer miles de cosas valiosas que nos pueden convertir en personas aventajadas.*

## ***5-LO ÚNICO CONSTANTE ES EL CAMBIO:***



***La vida puede cambiar de un día para otro, debiendo afrontar situaciones inesperadas y novedosas.***

***Ten en cuenta que es fundamental contar con la capacidad que posibilite la adaptación a los cambios que se produzcan en tu vida, de modo que puedas afrontarlos de la mejor manera posible.***

***Nunca mires atrás, ya que no te ayudará a avanzar.***

***Tómate cada día como si fuera diferente a los demás.***

***Debemos renovarnos cada día.***

***Debemos saber adaptarnos a los avances tecnológicos y adecuar nuestras acciones y conductas a las tendencias del momento.***

***Igualmente, hemos de destacar la importancia de la flexibilidad, debiendo modificar nuestra mentalidad según las situaciones y los tiempos.***

***La flexibilidad debe de ser proactiva y constante, pues sólo ésta es la que nos permite la adaptación a los cambios.***

***El saber adaptarnos nos hará personas más evolucionadas, más maduras y más completas.***

## *6-DISFRUTA EN EL PRESENTE:*

# *Carpe Diem*

*La superación personal se consigue con el disfrute de cada instante, viviendo cada momento con pasión y ánimo.*

*Es importante que todas las etapas de nuestra vida las vivamos en su totalidad, pues avanzar paso a paso confiere solidez a lo que hacemos.*

*Toma el hábito de hacer algo cada día y valora cada cosa que hagas como algo muy importante.*

*Piensa, en todo momento, de forma positiva, muéstrate optimista e intenta goza de lo bueno e, incluso, de lo malo que la vida te da.*

*Cada uno de los momentos que otorgan felicidad en nuestra vida han sido consecuencia de un sacrificio y es maravilloso recordar cómo lograste llegar a determinado logro, siendo una gran satisfacción personal.*

*Disfrutar cada momento y gozar de lo poco o mucho que tengamos, eso que nos hace sentir plenos y tranquilos con nosotros mismos, eso es realmente la felicidad.*

*De esta forma, céntrate en el presente, en el aquí y ahora.*

*La superación personal se consigue atendiendo únicamente en el presente.*





## **8-PERSEVERA Y TRINFRÁS:**



*La perseverancia significa ser constante, esforzarse, tener fuerza de voluntad y determinación.*

*Es un esfuerzo continuo, supone alcanzar lo que se propone y buscar soluciones a las dificultades que puedan surgir, un valor fundamental en la vida para obtener unos resultados óptimos.*

*Nunca te des por vencido, lucha cada día y con fuerza y valora cada cosa que consigas.*

*Las personas perseverantes son aquellas que, a pesar de los errores, fracasos y obstáculos que se interpongan en el camino entre su objetivo y la meta a alcanzar.*

*Continúan trabajando para lograr lo que quieren, siempre con una buena dosis de esfuerzo personal y de la estimulación constante que les permite, progresivamente, auto-superarse.*

*Uno de los mayores inconvenientes que se encuentran en la superación personal es que nos rendimos, a la hora de intentar nuestros objetivos fácilmente.*

*La perseverancia brindará a las personas estabilidad, confianza en sí mismas y madurez.*

*Aunque encuentres piedras en el camino, intenta saltarlas y llegar a la meta.*

*No te des por vencido nunca y lograrás lo que te propongas.*

*9-LO ÚNICO IMPOSIBLE ES LO QUE NO SE INTENTA:*



*Hemos de ser conscientes y confiar en que, si hay algo que queremos conseguir y está dentro de lo humanamente posible, lo podemos lograr.*

*Hay que pensar que somos capaces de hacer realidad nuestras metas y luchar por ello.*

*Mientras conserves la ilusión, no hay nada imposible.*

*El secreto está en tu mente, en pensar positivamente, en tu forma de percibir la vida.*

*Di adiós al no puedo, no me atrevo o es imposible*

*Empieza a creer en ti.*

## ***10. RODEATE DE PERSONAS POSITIVAS:***



*Las personas que nos rodean nos afectan más de lo que nos pensamos.*

*La superación personal requiere de una actitud positiva y optimista, por lo cual es importante rodearte de personas que presenten una actitud similar, con el fin de que te hagan la vida más fácil y no provoquen conflictos innecesarios.*

*La gente negativa transmite negativismo.*

*Igualmente, relaciónate con personas que te complementen y ayuden a lograr tus metas.*

*Las relaciones deben ayudarte, no hacerte daño.*

*Rodéate de personas que reflejan lo que te gustaría ser a ti, personas que admires y que también te admiren, que respetes y te respeten, personas que sin hacer nada, hacen que tu día brille más solo estando en tu vida.*

*En este sentido, hacemos alusión a Karl Marx:*

*“Rodéate de las personas que te hacen feliz. Las personas que te hacen reír, que te ayudan cuando lo necesitas. Las personas que realmente se preocupan. Ellos son los que vale la pena tener en tu vida. Todos los demás, están de paso”.*



*Valeria Fuster-Gestión Emocional*



[@valeriefustercoaching](https://www.facebook.com/valeriefustercoaching)



[Valeria\\_fuster](https://www.instagram.com/Valeria_fuster)



[fuster\\_valeria](https://twitter.com/fuster_valeria)



[valeriefuster.com](http://valeriefuster.com)



[valeriefuster@gmail.com](mailto:valeriefuster@gmail.com)



678 585 524