



Elaborado por *Lidia Guevara*

CUESTIÓN DE ACTITUD



Tomado de:
<https://lifestyle.americaeconomia.com/articulos/resiliencia-una-actitud-para-salir-adelante>

Estás cómodo y satisfecho con la vida que tienes? o más bien tienes una lista de quejas?

En la vida casi nunca tendremos el control sobre las cosas que suceden, pero siempre tendremos el control sobre la actitud y las decisiones que tomamos, frente a esas cosas que pasan y es ahí justamente donde radica nuestro bienestar o malestar con la vida.



Tomado de: <https://aptus.com.ar/online-pnl-equilibrio-emocional-y-efectividad-en-la-incertidumbre/>



Tomado de: <https://www.laparadoja.com/2014/12/claves-para-una-actitud-positiva.html>

Ante cada situación, siempre tendremos la posibilidad de actuar y tendremos que tomar decisiones, porque una cosa es segura, dedicarnos a lamentarnos y autocondernarnos, nunca solucionará nada.

Aunque los problemas a veces parezcan más grandes de lo que podemos soportar, siempre hay una manera de solucionarlos, es allí donde surge el concepto que a continuación plantearemos...



Tomado de: <https://www.psicologaonline.org/articulos/la-resiliencia/>

LA RESILIENCIA: "Es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas" Edith Grotberg.

Normalmente nos preguntamos, ¿Por qué me pasa esto a mi?

Pero hoy, te invito a que te preguntes ¿Para qué me está pasando esto? Porque con toda seguridad, algo tendrás que aprender, de cada situación difícil

LA
RESILIENCIA