



DEJA DE PREOCUPARTE



NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

¿Sabes trabajar con tus preocupaciones? ¿Conoces cómo tus preocupaciones afectan tu vida privada, familiar y laboral? ¿Podrías reconocer en qué momento tus preocupaciones se han convertido en obsesiones?

Es tiempo de comenzar a ocuparnos y dejar de pre-ocuparnos.

Actúa

Cuando nos preocupamos podemos quedar paralizados por el miedo. Piensa en una solución práctica para resolver el problema. Actuando y buscando una solución te sentirás mejor.

Evalúa si merece la preocupación

Si te das cuenta que nada se puede hacer, esa es una buena razón para dejar de preocuparse.

Controla tus pensamientos.

A menudo, nuestros pensamientos son erróneos. Tenemos la habilidad de decidir que pensamientos son ciertos y cuales están equivocados.

Reducir las preocupaciones y la ansiedad no significa ignorar los problemas, **significa buscar soluciones** en lugar de pensar en malos resultados.

Llámanos, queremos servirte...
1-800-284-9515

Visítanos
<http://www.inspirapr.com>
"Sirviendo a todo PR"

Resulta importante conocer la manera apropiada de enfrentar las preocupaciones y obsesiones a fin de evitarnos conflictos que nos afecten física y emocionalmente.



"La mayoría de las personas gastan más tiempo y energías en hablar de los problemas que en afrontarlos."

Henry Ford

Cada uno de nosotros tiene una amplia gama de preocupaciones: la salud, los hijos, los problemas del

trabajo, entre otros. Podemos separarlas de las cosas que no tenemos ningún compromiso mental o emocional, creando un círculo de preocupación. El círculo de preocupación abarca todas las cosas que nos preocupan, sobre las que tenemos control directo (*círculo de influencia*) y sobre las que no tenemos ningún control.

Las personas *proactivas* centran sus esfuerzos en el círculo de influencia. Se dedican a las cosas con respecto a las cuales pueden hacer algo. Dentro de nuestro círculo de influencia están los cambios en nuestros hábitos, de nuestros métodos de influencia, y del modo en que vemos las dificultades que no controlamos.

Por otra parte, las personas *reactivas* centran sus esfuerzos en el círculo de preocupación. Su foco se sitúa en los defectos de otras personas, en los problemas del medio y en circunstancias sobre las que no tienen ningún control. De ello resultan sentimientos de culpa y acusaciones, un lenguaje reactivo y sentimientos intensificados de aguda impotencia.

"Señor, concédeme coraje para cambiar las cosas que pueden y deben cambiarse, serenidad para aceptar las cosas que no pueden cambiarse, y sabiduría para establecer la diferencia".