


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

¿A veces te sientes deprimido por la existencia? ¿Paralizado por obligaciones -afectivas, laborales... - que ya no te satisfacen? ¿Dominado por la culpa o la inseguridad? No proyectes tu descontento hacia los demás, la razón eres tú, en las áreas equivocadas de tu personalidad que te bloquean y no te permiten ser hecho. Esta obra, quizás la más leída y respetada de toda la literatura de autoayuda, muestra dónde están, qué significan y cómo superarlas. Todo esto contó con la comodidad y simplicidad de aquellos que saben que pueden cooperar en la mejora de la vida de los demás. Disfruta de este libro y no renuncie a la oportunidad de ser un poco mejor y mucho más feliz. Su campo erróneo es una de las obras más leídas y respetadas en toda la literatura de autoayuda. Este es un libro que leí hace menos de un año y que recomiendo a cualquiera que quiera llevar un estilo de vida saludable, tener bienestar y evitar entrar en cualquier trastorno psicológico. De hecho, este es un libro que muchos psicólogos suelen recomendar, ya que menciona muchos principios para estar psicológicamente sano. Esta no es una obra en la que se discutan conceptos abstractos y difíciles de entender. Más bien, el autor, Wayne Dyer, se centró en identificar aspectos que él considera más importantes para ser independiente, feliz y mentalmente saludable. Wayne Dyer tiene un doctorado en psicología de la Universidad de Michigan y es un psicoterapeuta con más de 20 años de experiencia. Si quieres leer un libro de desarrollo personal, autoayuda, autoayuda o como prefieras llamarlo, te recomiendo que empieces con él, y es, en mi opinión, fundamental y seguro de que cambiará tu vida para mejor. Como dice Dyer en un libro, cada capítulo está escrito como si fuera una sesión de psicoterapia: hay un área errónea o un comportamiento autodestructivo, explica por qué y proporciona una estrategia con la que se puede resolver este comportamiento negativo. Basaré este resumen en explicar las áreas equivocadas para no hacerlo demasiado largo. Por otro lado, una cosa en la que el autor pone mucho énfasis es en vivir el presente, ser feliz y eliminar estas áreas erróneas (comportamientos autodestructivos que obstaculizan su bienestar y felicidad). Pasamos mucho tiempo pensando en el pasado y el futuro, y muchas áreas equivocadas de esfuerzo para vivir más allá del presente. Estos son los momentos más importantes del libro. Espero que este análisis y currículum ayuden. Resumen de capítulos en un libro Estas no son personas o cosas que te hacen infeliz, sino tus pensamientos sobre ellos. - Wayne Dyer Cuidarse Si su estancia en la tierra es tan corta, debe ser al menos agradable. En pocas palabras, se trata de tu vida, hacer con él lo que quieras. Los sentimientos no emociones que te suceden. Sentimientos de reacción que eliges tener. En la sociedad actual, la gente tiende a pensar que las personas inteligentes son las que tienen muchos títulos académicos, toman buenas calificaciones en los exámenes, son buenos en matemáticas o física, hablan muy bien y educadamente o tienen mucha memoria. Sin embargo, hay muchas personas como estas que sufren de depresión, ansiedad o incluso están en algún tipo de situación psiquiátrica. Una persona inteligente debe ser descrita como feliz y eficaz en el día a día, que sabe cómo resolver problemas, crea recursos, es autónoma, independiente y supera la adversidad. Además, una persona inteligente acepta problemas como parte de la vida cotidiana y tiene la capacidad de sentir las emociones que desea en cualquier momento de la vida. Los sentimientos no son sólo emociones que te suceden. Sentimientos de reacción que eliges tener. Eres responsable de lo que piensas y sientes, y puedes aprender a pensar diferente sobre cualquier cosa. Depende de usted y de las decisiones que tome que su experiencia de vida estimule y sea agradable. El amor propio de autoestima no puede ser probado por otros. Estás de pie porque estás diciendo que es verdad. Si dependes de que otros se valore a ti mismo, esta destreza será hecha por otros. En la sociedad, es claramente visible tratar bien a los demás y amarlos, pero olvida que es importante amarse a sí mismo y valorarse a sí mismo para lograr la felicidad. Todo comienza con el amor propio. Así que puedes amar a los demás y hacer cosas por ellos por el simple placer de ser generoso y no esperar nada a cambio. ¿Pensando en el valor de regalar algo de alguien que no vale nada? ¿Cómo puedes dar amor si no vales nada? ¿Qué significa tu amor? Eliges el valor que tienes a ti mismo y no tienes que preguntar o explicar a nadie. Su propio valor es el hecho de que no está relacionado con su comportamiento o sus sentimientos. Usted puede elegir ser valioso para siempre; no importa que en el momento en que hiciste lo que sientes apenado. No necesitas la aprobación de los demás para decir: Lo que haré es ofrecer aprender de lo que sucedió y no buscar el cambio. Si estas auto clasificaciones son negativas, pierdes tu potencial de crecimiento. Estas etiquetas vienen del pasado, pero el pasado ya no existe, todo lo que tenemos ahora es el presente. Cada vez que usas frases como yo como esta te das una excusa para no cambiar y mejorar o ser más feliz. Cambio yo en elegí ser el producto de su elección. Emociones inútiles: Culpa y ansiedad Si crees que lo suficientemente malo o perturbador cambiará el hecho pasado o futuro, significa que estás viviendo en otro planeta con otro sistema de realidad. Dos de las emociones más inútiles de la vida son la culpa por lo que se hace y el cuidado de lo que sucederá. Con la culpa pasas tus momentos presentes y con ansiedad permaneces inmovilizado. Puedes seguir llorando todos los días sintiéndote culpable, y todavía no resuelves nada ni mejoras la forma en que te comportas. Incluso si te sientes culpable, no cambiarás nada. Lo que hará es ofrecer aprender de lo que sucedió y cambiar. Además, la preocupación sirve para evitar lo que realmente necesita ser abordado. Si te das cuenta de preocuparte, pregúntate: ¿Qué estoy evitando al dedicar este momento a las preocupaciones? Después de eso, actúa sobre lo que evitas. Lo mejor para la ansiedad es la acción. Explorar lo desconocido Sólo antojos de seguridad inciertos. Mientras seas humano y vivas en este mundo, nunca podrás tener seguridad. Y si ese fuera el caso, sería muy, muy aburrido. Esto seguramente eliminará la emoción y las emociones. La seguridad de que si es positivo para su crecimiento personal es la seguridad interna tener confianza en sí mismo. La educación que recibimos en esta sociedad nos enseña de los niños que debemos caminar con cuidado; se fomenta la precaución, no la curiosidad. No vayas allí, no hables con extraños, no salgas solo son frases frecuentes. Se cree que lo desconocido es igual al peligro. Se cree que lo que hay que hacer en la vida es ir a un lugar seguro e ir a donde va el resto de la gente. Sólo aventureros o se atreven a tomar riesgos y explorar lo que no se conoce. Si crees en ti mismo, puedes explorar áreas que no te ofrecen nada seguro y evita seguir el camino que todos los demás caminan. Las personas que han tenido éxito históricamente (Da Vinci, Beethoven, Van Gogh, Einstein o Neil Armstrong) no se caracterizan precisamente por seguir los pasos de los demás y no ahondar en lo desconocido. De hecho, fueron pioneros en la desinversión en territorios nuevos y desconocidos. Se niega a creer que lo familiar es mejor que lo desconocido. Inseguros y desconocidos pueden causarnos incertidumbre, pero son necesarios para cambiar, mejorar y vivir con nuevas emociones. Romper la barrera de la tradición No hay reglas, leyes o tradiciones que se puedan aplicar en todas partes, incluyendo éste. Todas nuestras vidas está plagada de que tienes que hacerlo y la gente las está aplicando sin pensar en por qué y sus consecuencias. La cantidad de todos estos debe ser otra área equivocada. No se trata de sugerir que desprecias la ley. Las leyes son necesarias para una sociedad civilizada, aunque si está ciegamente sujeta a convención, es algo diferente y puede llegar a ser muy destructivo. Cuando estas leyes no tienen mucho sentido y dejas de trabajar eficazmente, puedes revisar esas reglas y tu comportamiento sobre ellas. El condicionamiento excesivo de la sociedad puede ser un comportamiento neurótico que conduce a la depresión, la ansiedad y la infelicidad. Abraham Lincoln dijo: Nunca he tenido una política que siempre pudiera aplicar. Sólo estaba tratando de hacer lo que pensé que era razonable en el momento adecuado. Comportamiento que es el resultado debe y no debe: Vestir para la ocasión de una manera incómoda o que no te gusta (por ejemplo, ponerse un traje de chaqueta en 35oC). Beba alcohol para comunicarse porque es normal. Asiste a una boda incluso si no conoces a los novios o no te gustan. Para platos y limpiar la casa, porque eres una mujer. Porque eres una mujer, no invites a un hombre, aunque te guste. Siempre tienes que buscar la forma correcta de hacer algo: una receta de comida, reparaciones... Mira el juego porque es importante y todo el mundo lo verá, incluso si no afecta a tu vida. Pega la alegría de saltar con un propósito porque todos los demás lo hacen. Entra en un club nocturno o ve a un concierto a alguien que no te guste porque tus amigos vienen. La trampa de la justicia Si el mundo estuviera tan organizado que todo fuera justo, no habría un ser vivo que pudiera sobrevivir un solo día. Se prohibirá a las aves comer gusanos, y se debe cuidar los intereses personales de todas las personas. La gente quiere justicia, y si no la encuentra, se siente frustrada, triste o enojada. Sin embargo, la justicia no existe y nunca lo será. El mundo funciona así, y así es como va a ir. Sólo tienes que mirar la historia, y presente para darse cuenta. Nuestra cultura promete y valora la justicia, y los políticos lo dicen en muchos de sus discursos. Sin embargo, pocos de ellos siguen su ejemplo. Algunos animales comen otros, hay terremotos, sequías e inundaciones afectadas por personas que no se lo merecen, guerras, drogas, crímenes, asesinatos. Pero todo es parte de cómo funciona el mundo. Requerir justicia no es un comportamiento negativo, aunque se convierte en la zona equivocada si te castigas a ti mismo sin poder tener la justicia que deseas. Puede que seas feliz o infeliz, pero no tiene nada que ver con las injusticias que ves a tu alrededor. Puedes trabajar para ayudar a sofocar la injusticia y puedes decidir que no te dejarás vencer

psicológicamente por ella. ¿Por qué preocuparse por la justicia si no estás tratando de arreglarlo? Acabar con el indulto no necesitas derramar una gota de sudor para retrasar hacer nada. Pocos dirían que nunca post delay, incluso si son contraproducentes a largo plazo. El retraso en ella no es neurótico, sino la reacción emocional que lo acompaña y produce la inmovilización. Si quieres dejar las cosas, no te sientas culpable por ello o no te hará daño, sigue posponiéndola. Pero para la mayoría de la gente, la procrastinación es una manera de evitar y vivir en el momento. Si eres la persona típica que dice que va a cambiar y vivir de manera diferente, diciendo que no te va a hacer ningún bien (si lo haces con un compromiso real). Decir esto a menudo sirve para retrasar la acción y nunca terminar de hacer nada. Lo que haces es el único medidor que se mide como persona, no lo que dices o lo que dicen de ti. Emerson dijo: No digas nada. Lo que eres es la gloria sobre ti como lo haces, y trueno con tal fuerza que no escuchas lo que reclamas contra él. La próxima vez que hables de algo que vas a hacer, sabiendo que no lo harás, recuerda la frase anterior, ya que es una decisión de dilación. Proclama tu independencia En cualquier relación humana en la que dos personas se conviertan en una, el resultado siempre será dos personas medias. La cuestión de renunciar al nido y ser independientes es difícil porque nuestra sociedad nos enseña que debemos lograr lo que se espera de nosotros en algunos aspectos, incluidos los padres, los hijos, las autoridades y los seres queridos. Si te gusta la forma en que interactúas con las personas y no interfieren con las metas que te has fijado en la vida, no necesitas cambiar la forma en que acabaste. Sin embargo, confiar en una persona es psicológicamente diferente y perjudicial. Es una relación no elegida que te sientas obligado a ser alguien que no quieres ser otro que sentirte forzado comportarse de cierta manera. Si quieres este tipo de actitud y tienes que ser bienestar, no es una locura. Pero si lo necesitas para sentirte bien o te sientes obligado a tenerlo, incomodidad o resentirte, esta es la zona equivocada. Es un compromiso que es un problema: el compromiso produce culpa y dependencia, mientras que la libre elección produce amor e independencia. Ser independiente significa estar libre de relaciones obligatorias, carecer de comportamiento dirigido a otras personas que no necesitan que alguien sea feliz (excepto querer relaciones con los demás), o tomar decisiones. Adiós a la ira El único antídoto contra la ira es la eliminación de la frase interna Si fueras más como yo. Aunque la expresión de ira es más saludable que suprimirla, lo más saludable es no sentirla en absoluto. No hay razón para sentirse enojado, no es algo humano como se suele justificar. y, de hecho, es el área equivocada que inhabilita psicológicamente. Es una elección y un hábito que ha aprendido frente a la decepción. Es debilitante y puede conducir a insomnio, fatiga, úlceras o hipertensión, lo que conduce a la culpa o depresión. Cuando te enfrentas a una situación que no funciona como quieres, te sientes frustrado y reaccionas con ira. Sin embargo, tienes la opción de elegir: la rabia y la risa son mutuamente excluyentes, y tienes suficiente poder para elegir cualquiera de los dos. Tal vez la característica más notable de las personas sanas es el sentido del humor sin hostilidad. Un buen remedio para la ira es ayudarte a ti mismo y a los demás a reír y aprender a ver desde el lado situaciones tan ridículas y absurdas que ocurren en la vida. Retrato de un hombre sin zonas defectuosas Están demasiado ocupados para notar lo que sus vecinos están haciendo. Disfrutan de todo lo que la vida les da; se sienten cómodos haciendo cualquier cosa y no perdiendo su tiempo quejándose o queriendo que las cosas sean de otra manera. Están libres de sentimientos de culpa y acontecimientos que han ocurrido en el pasado. No atormentes tus preocupaciones. Algunas circunstancias que otras personas pasan pensando durante horas y horas apenas les afectan. No necesitan la aprobación de otras personas. Se ríen y se ríen de casi cualquier cosa y de la situación, de los acontecimientos absurdos y de los más serios y solemnes. Se aceptan a sí mismos sin quejarse. Reconocen que son seres humanos y que ser humano implica ciertas cualidades humanas. Conocen su apariencia y la toman. Valoran la naturaleza. Les encanta estar al aire libre disfrutando, corriendo, caminando o haciendo cualquier cosa que no la dañe. No tienen ningún compromiso emocional con los problemas. Reconocen que son parte de la vida y que les permite superarlos fácilmente. No necesitan atención a sí mismos y no critican, hacen. Ayudan a los demás. Persiguen el cambio social, pero no se preocupan por los problemas por la noche o piensan en la injusticia sin tomar medidas. Son honestos, no quieren mentir ni esquivar. Creen que lo que son es su propia responsabilidad y nunca culpan a los demás por lo que les está sucediendo. Tienen un alto nivel de energía. Necesitan dormir un poco, y están sanos. Son muy curiosos, siempre buscan cosas que saber, hacer y aprender. No tienen miedo al fracaso y corren el riesgo de caer en lo incierto y lo desconocido. No equiparan los resultados externos con su éxito como ser humano. ¿Qué opinas de este libro? ¿Está de acuerdo en que las áreas equivocadas impiden que la gente sea feliz? ¿Crees que se pueden arreglar? ¿Correcto? mis zonas erroneas audiolibro. mis zonas erroneas pdf. mis zonas erroneas libro. mis zonas erroneas resumen. mis zonas erroneas wayne dyer pdf. mis zonas erroneas audiolibro gratis. mis zonas erroneas frases. mis zonas erroneas pdf descargar

normal_5f86f46f87f68.pdf
normal_5f8a0f1d79710.pdf
normal_5f89dd7f78b53.pdf
normal_5f89ffdc3565f.pdf
normal_5f8766223973d.pdf
google_chromecast_amazon_prime_android
lidar_data_processing.pdf
interview_tips_for_students.pdf
pirates_revenge_arcade_game_manual
input_output_tables_worksheet_8th_grade
algebra_2_practice_problems_worksheet
the_magician's_nephew_study_guide_free
fast_video_editor_pro_apk
free_online_converter_pdf_to_word_2020
emotional_intelligence_pdf_file_download
imaginary_numbers_worksheet_with_answers
best_exercise_for_slipped_disc_in_lower_back
6th_grade_math_pdf_worksheets
sindrome_nefrotico_etiologia.pdf
tipos_de_diagnostico_en_trabajo_soci
dead_trigger_mod_apk_obb_1.9.5
normal_5f8a1cf78e9fc.pdf
normal_5f8a0e89159d0.pdf
normal_5f874c029ee89.pdf