

Consulta Psicológica CECOP

DECALOGO DEL OPTIMISTA

- 1. Los optimistas se aman, procuran un alto nivel de autoestima, se valoran y aprovechan lo mejor posible sus talentos innatos. Ellos se quieren y también quieren y aman a la gente, sin ser ingenuos.**
- 2. Los optimistas aceptan a los demás como son, y no malgastan energías queriendo cambiarlos, sólo influyen en ellos con paciencia y tolerancia. Aceptar no es estar de acuerdo siempre, pero es respeto por las decisiones de otros.**
- 3. Los optimistas son espirituales, cultivan una excelente relación con Dios y tienen en su fe una viva fuente de esperanza. Buscan la paz de su espíritu inmortal y luchan por desarrollar su conciencia.**
- 4. Los optimistas disfrutan del “aquí” y el “ahora”, no viajan al pasado con el sentimiento de culpa ni del rencor , ni al futuro con angustia y preocupaciones. Disfrutan con buen humor y con amor, pues la única realidad es el momento presente . El futuro ya vendrá y el pasado no existe, ya fue.**
- 5. Los optimistas ven oportunidades en las dificultades, cuentan con las lecciones que nos ofrecen los errores y tienen habilidad para aprender de los fracasos. Sólo las dificultades nos permiten hacernos más fuertes y cada problema es una oportunidad disfrazada.**
- 6. Los optimistas son entusiastas, dan la vida por sus ideales y están convencidos de que la confianza y el compromiso personal obran milagros. Ten fe en ti mismo y en la potencia noble de tu espíritu inmortal.**
- 7. Los optimistas son íntegros y de principios sólidos, por eso disfrutan de paz interior y la irradian y comparten, aún en medio de problemas y crisis. Saben que la honestidad es la mejor herramienta en la lucha por la vida.**

Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.

- 8. Los optimistas no se desgastan en la crítica destructiva y ven la envidia como un veneno que pudre el alma. No son espectadores de las crisis sino protagonistas del cambio. Aprenden de los problemas; no buscan culpables sino soluciones.**
- 9. Los optimistas cuidan sus relaciones interpersonales con esmero, saben trabajar en equipo y son animosos sembradores de fe, cosechando esperanzas y alegrías. Saben que la unión entre las personas y el amor son las fuerzas más poderosas del universo.**
- 10. Los optimistas también tiene épocas difíciles, pero no se rinden ni se dejan aplastar por su peso, ya que saben que aún la noche más oscura tiene un claro amanecer y que por encima de las nubes más densas sigue brillando el sol; que todo túnel, por más largo y oscuro que sea siempre tendrá otra salida y que todo río siempre tiene dos orillas. No lloran porque se ha ocultado el sol, pues saben que esas lágrimas le impiden ver las estrellas.**

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena N° 75, Of. 805, Fono 33 53 179
Providencia, Metro Los Leones**

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**