

2018, julio

## ¿Está atascado echándose la culpa?

Cuando reacciona constantemente a una crisis tras otra, esquivando problemas y con la presión de otros sobre su desempeño, es fácil verse atrapados en una espiral en bajada y comenzar a pensar que todo es culpa de alguien más. Es entonces cuando es momento de retomar su poder, pues esas cosas jamás cambiarán, o al menos no con la rapidez suficiente como para que usted vea resultados inmediatos.

Su cambio de pensamiento necesita comenzar aquí, con estas ideas:

1. Esta es su vida, necesita estar diseñada y desempeñada como usted crea.
2. No desperdicie su vida en pensamientos negativos, pues la vida es una sola.
3. Ahora es el momento perfecto de tener su vida bajo control.
4. Cualquier cambio necesario será realizado por usted. Usted está a cargo de su destino.
5. Estos pensamientos se basarán en su personalidad, fortalezas y debilidades.
6. Las demás cosas llegarán a su debido momento, pero espere ciertos tropiezos cuando comience a reafirmarse. Manténgase firme.
7. Usted puede preparar un plan que le llevará más cerca de donde quiere llegar.



Una vez que tenga una conversación consigo mismo, debe comenzar por creer en sí mismo. Aquí es donde la mayoría de las personas encuentra problemas, pues muchos no creen tener la fuerza de lograrlo. Usted la tiene. Simplemente, nunca aprendió cómo ejecutar su plan de vida, ni sabía que debía tener uno. Todo es más fácil con un plan, un plan realmente bueno y detallado.

No necesita hacer los cambios requeridos a la vez. Tomando el control y evaluando su vida ahora, usted puede decidir un plazo para el cambio, cómo hacer ese cambio qué tipo de ayuda necesitará para tener ese cambio y así sucesivamente. Al tener un plan y saber que usted será quien lo haga realidad, estará de camino hacia un mejor lugar emocional.

Modificado de: <https://blogs.psychcentral.com/life-goals/2018/04/5-unhealthy-behaviors/>

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.