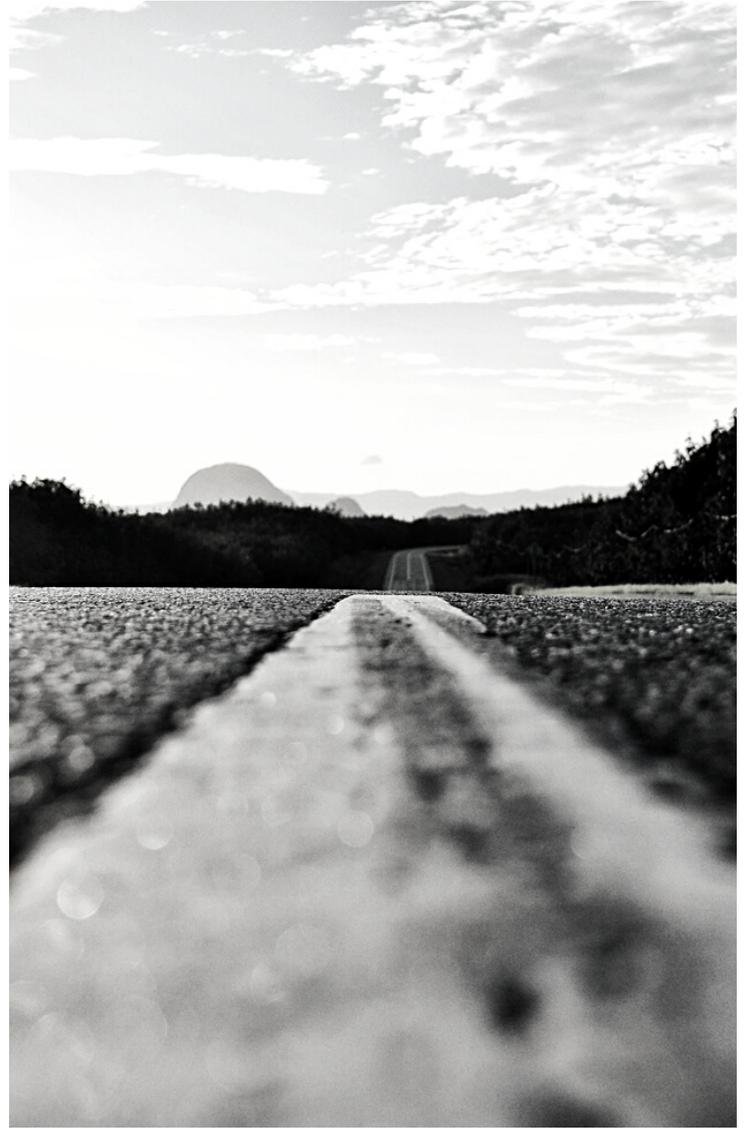




LA SUPERACIÓN PERSONAL COMO OBJETIVO VITAL

La vida nos acerca situaciones que no siempre son las esperadas. Frente a ellas, desarrollar habilidades personales como hábitos y formas de pensar adecuadas nos servirán para tratar de superarlas y poder tener más calidad vital.



CAMINOS VITALES

La vida se recorre por diferentes caminos, pasando por terrenos favorables, por senderos inclinados, por caminos empedrados... pero siempre pisando con nuestros zapatos y dejando nuestras huellas.

Nuestra forma de afrontar esos caminos, en busca de unos objetivos personales, irá marcando nuestro desarrollo personal.

La superación personal estará en cómo afrontemos las diferentes subidas y bajadas de ese camino mientras tratamos de llegar a los objetivos.

Como hablamos en números anteriores, algo muy importante para empezar nuestro desarrollo será determinar los objetivos que queremos alcanzar. A partir del objetivo, definiremos los pasos a dar.

CONOCERSE PARA LLEGAR AL OBJETIVO...

...y llegar al objetivo conociéndose mejor. El objetivo parte de nosotros, es nuestra motivación, lo que queremos alcanzar. A partir de él definimos estrategias para alcanzarlo. Sin duda un momento importante, por lo que no hay que dudar en emplear el tiempo que sea necesario para ello. Nuestros cimientos empiezan aquí.

Una vez definido, la puesta en marcha. Hay que asumir que habrá que recalcularse la ruta en ciertos momentos, pero esos contratiempos que encontraremos pueden ser la oportunidad de conocernos mejor y continuar con nuestro desarrollo personal.

El afán de superación ha de mantenerse vivo y fuerte.

Frente al absurdo que plantea Albert Camus en el ensayo filosófico del mito de Sísifo, el afán de superación podría ser entendido como una parte de nuestra inteligencia vital que se rebela frente a los problemas y busca lograr un camino de perfección.

En ese camino de perfección los rivales serán los pensamientos tóxicos, la irregularidad, la desesperación... uno mismo en definitiva.



EVOLUCIÓN PERSONAL

Si echamos la vista atrás, semanas, meses o años, nos daremos cuenta de que algo en nosotros se habrá ido transformando.

Los acontecimientos vitales van marcando nuestro camino y nuestra evolución personal pasa por cómo los afrontamos.

Reflexionemos un poco: ¿qué hemos aprendido en los últimos meses? ¿Hemos desarrollado nuevos comportamientos y rutinas?

Podemos pensar que no, pero hasta en cosas pequeñas habremos realizado ligeros cambios. El afán de superación nos ayudará en nuestra evolución. Quedarnos parados, sin avanzar, significará retroceder.

Vencer a los rivales del miedo o la negatividad requiere de un esfuerzo y pasa por un cambio de mentalidad. Pero la recompensa merece la pena. En el apartado de Psicología Práctica veremos unos consejos que pueden ser de ayuda en la búsqueda de la superación personal. Tratar de superarse y evolucionar podrá ayudar a pasar mejor las piedras que iremos encontrando a lo largo de la vida.

