



¿QUÉ ES LO QUE USTED VE EN REALIDAD?



Hay mucha presión en estos días entre los estudiantes, maestros y otras personas para que "hagan su mejor esfuerzo". Sin embargo, muchas de las cosas que tratamos de lograr de hecho trabajan contra nosotros. La mentalidad, la forma en la que vemos las cosas, juega un papel muy importante en esto.

Las personas que prosperan, y no sólo sobreviven, suelen tener una mentalidad positiva. Ellos ven aprendizaje en situaciones difíciles, ven el beneficio que proviene de las dificultades, y ellos se ven a sí mismos y a los demás como alguien que tienen lo que se necesita para ser lo mejor posible.

De hecho, nosotros podemos aprender a pensar de esta manera, si es que ahora no es algo que sienta de forma totalmente natural.

Considere esto: ¿Por qué es que dos personas pueden ver la misma película y describir totalmente diferente? ¿Qué pasa cuando vemos la misma película más de una vez? ¿Por qué nos damos cuenta de las cosas diferentes cada vez? La verdad es que nuestras mentes dan forma a nuestras experiencias, nuestros recuerdos, y podemos aprender a influir en nuestra mente para ver las cosas de manera diferente.

Hoy su hijo aprendió que nuestras mentes dan forma a nuestras memorias y que saber esto puede ayudarnos a ser más resistentes y prosperar.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Algunas personas parecen simplemente haber nacido optimistas (positivo). Ya sea que las veamos como personas poco realistas o que nos pueden inspirar, la gente que tienen una actitud optimista tienden a ser más resistente de lo que los que tienen una enfoque pesimista (negativo), escéptico. He aquí una manera de practicar la "habilidad" de optimismo: Convoque a una reunión familiar. Juntos, elijan una situación que parecía bastante negativa, o que provocó que discutieran o que creara tensión. Discuta estas tres preguntas:

- ¿Es la situación realmente tan mala como yo pienso?
- ¿Hay otra manera de ver la situación?
- ¿Qué puedo aprender de esta experiencia que puedo usar en el futuro?



UN NUEVO DÍA, LUZ EN EL CAMINO

La luz natural puede tener más beneficios que usted piensa. Permite a los niños y adultos trabajar de forma más productiva en áreas que reciben una gran cantidad de luz natural, eleva nuestros niveles de vitamina D que nuestro cuerpo de forma natural produce para combatir la depresión y aumentar la salud de los huesos, y mejora nuestro bienestar emocional haciéndonos más felices y haciéndonos sonriendo más a menudo.

