

TENDENCIAS

20 frases que te ayudarán a eliminar tu inseguridad

El Ciudadano · 15 de noviembre de 2015



Expertos en el comportamiento humano afirman que la seguridad es uno de los aspectos más necesarios en nuestra vida, ya que nos protege de carencias y peligros externos que pueden llegar a afectar nuestra calidad de vida e incluso nuestra salud mental.

Desafortunadamente, hay muchos eventos que pueden tambalear y derrumbar nuestra seguridad, el rechazo de esa persona que queremos; la mala nota en la materia que creíamos era nuestra especialidad; los comentarios malintencionados

sobre nuestro nuevo look, son algunos ejemplos que quizá suenen huecos, pero pueden llegar a quebrar esa estabilidad y amor propio que nos tenemos.

WEAKNESS-THAT-THEY-WILL-NEVER-ACCEPT-IS-INSECURITY

En ocasiones el pesar puede durar uno o dos días, dependiendo de la persona, pero en casos más graves este tipo de comentarios puede romper la seguridad y comenzar un descenso que incrementa la inseguridad y puede terminar en una dolorosa caída de depresión.

En este caso siempre es bueno tener a alguien al lado, a una persona o personas especiales que te apoyen y te hagan recordar que eres valioso y capaz de cumplir cualquier objetivo que te propongas.

Si esa persona no está cerca, no te preocupes, grandes pensadores a lo largo de la historia ya han hablado del tema y nos han regalado frases que nos harán darnos cuenta que la seguridad en nosotros mismos es fácil de recuperar y tiene un porqué: ser mejores personas.

anigif_enhanced-buzz-30084-1424304403-5

“La vida no es fácil, para ninguno de nosotros. Pero... ¡Qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y que esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste.”

-Marie Curie

“Haz como si tomaras la vida en serio. Los listos, si te creen, te considerarán digno de confianza; si no te creen, te tomarán por listo.”

-Walter Serner

“Siempre es mejor actuar con confianza, no importa si es poca.”

-Lillian Helman

“Ten fe en el propio esfuerzo y en la propia confianza. Con el poder de los pensamientos puedes determinar tu destino.”

-Swami Sivananda

“Todo lo que puedes imaginar es real.

-Pablo Picasso.”



tumblr_mz5hz40BQC1qle7g8o1_500

“No hay ser viviente que no sienta miedo cuando se enfrenta al peligro. El verdadero valor reside en enfrentarse al peligro aun cuando uno está asustado, y esa clase de valor la tienes de sobra.”

-Lyman Frank Baum

“La confianza nos da coraje y amplía nuestros horizontes, permite asumir mayores riesgos y llegar mucho más lejos de lo que imaginamos.”

-Jack Welsh

“La peor experiencia es la mejor maestra.”

-Kovo

“La vida no se trata de encontrarte a ti mismo, sino de crearte a ti mismo.”

-George Bernard Shaw

“La vida es como una bicicleta, para mantener el equilibrio tienes que seguir adelante.”

-Albert Einstein

“Una vida gastada cometiendo errores no es solo más honorable, sino más útil que una vida gastada haciendo nada.”

-George Bernard Shaw.

“La llave del éxito es arriesgarse a tener pensamientos no convencionales. La convención es el enemigo del progreso.”

-Trevor Baylis.

“Los desafíos hacen la vida interesante y superarlos hace la vida significativa.”

-Joshua J. Marine

“La única cosa que te hará feliz es ser feliz con lo que eres y no con lo que la gente cree que eres.”

-Goldie Hawn

“Confía en ti mismo, sabes más de lo que crees que sabes.”

-Benjamin Spock

“Vive tratando de realizar muchas de las cosas que siempre has soñado, y no te quedará tiempo para sentirte mal.”

-Richard Bach

“La vida es realmente sencilla, pero insistimos en hacerla difícil.”

-Confucio.

“Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los cómo.”

-Friedrich Nietzsche

“El mundo entero se aparta cuando ve pasar a un hombre que sabe adónde va.”

-Antoine de Saint-Exupéry

“Todo hombre es tonto de remate al menos durante cinco minutos al día. La sabiduría consiste en no rebasar el límite.”

-Elbert Hubbard

Cultura

Colectiva

Fuente: El Ciudadano

