Corporación Hogar
Una oportunidad de vida

DÍA #12

NO TOMES LAS COSAS A TÍTULO PERSONAL

Explicación

Para dejar de tomar las cosas personalmente, considera los factores situacionales así como las motivaciones y las experiencias de la otra persona. Mejorar tu autoconfianza y comunicarte de forma asertiva es esencial para poder lidiar con los comentarios de las otras personas.

https://lamenteesmaravillosa.com/comunica-tono-voz/

¿Cómo dejar de tomar las cosas personalmente?

Mejora tu autoconfianza.

Analiza la situación.

Comunícate de forma asertiva.

Comprender las motivaciones de la otra persona.

https://es.wikihow.com/dejar-de-tomar-las-cosas-personalmente

Ten en cuenta que

la gente dice y hace cosas, y tú eliges si te afectan o no. Por eso, mantén tu autoestima por delante y recuerda que tienes el poder de evitar que esos comentarios te hieran.

EL RETO

Recuerda que los niños y adolescentes no están mal por ti sino por situaciones ajenas a nosotros, es por ello que no debes igualarte con ellos en discusiones innecesarias.