

Tomo
6

Ánimo de Mujer

presenta:

Coleccionables
de
Ánimo

Voluntad



La fuerza de voluntad
es tu capacidad para
dirigir tu voluntad
hacia un objetivo,
cualquiera que sea,
cualquiera que te propongas...

La voluntad, es un estado de ánimo
que impulsa a hacer determinadas cosas,
pero no alcanza simplemente con sentirla.
Debes definirte metas, para lograr trazar el plan,
teniendo siempre claros y visibles tus objetivos.





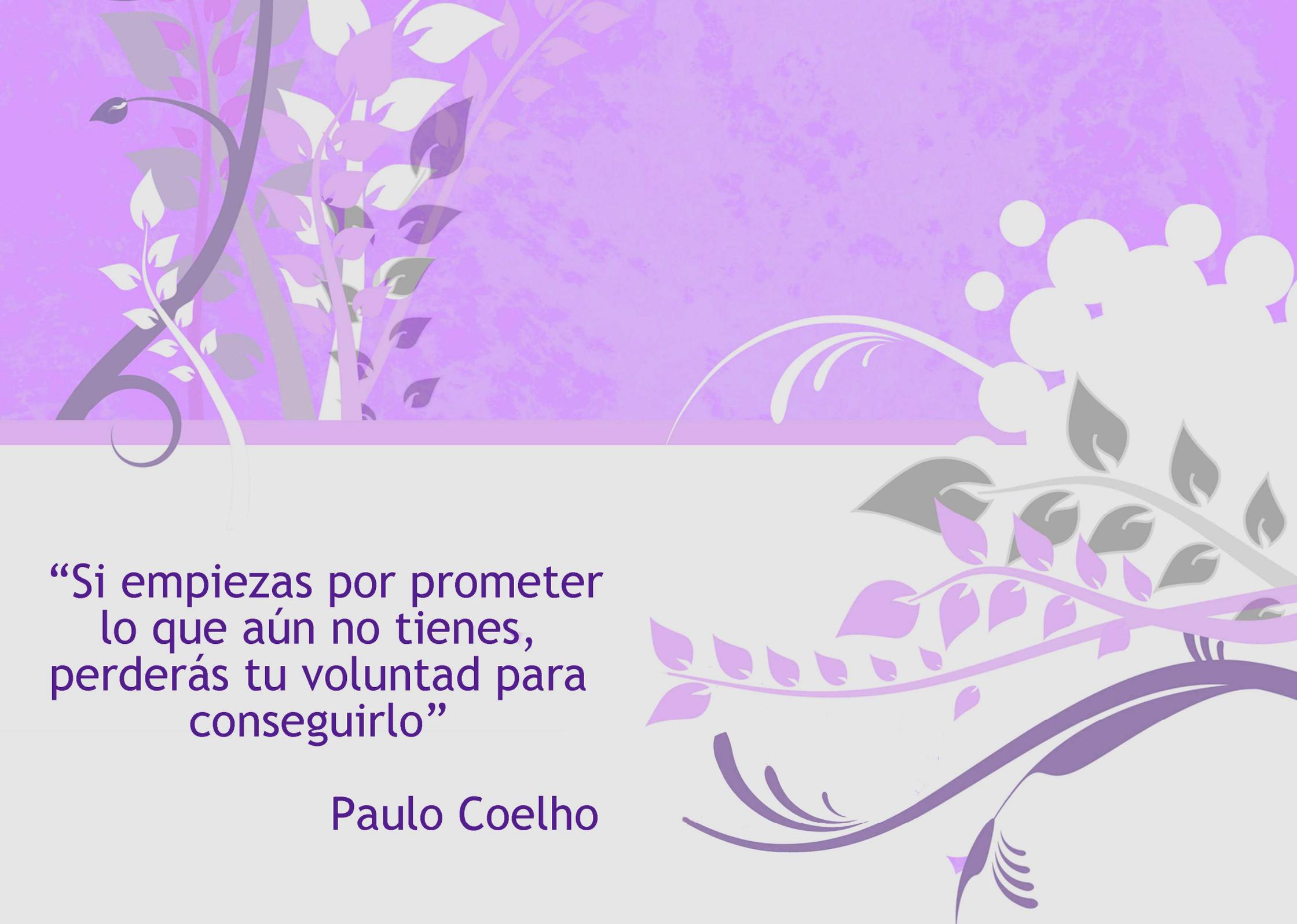
¡Ánimo de *Mujer* piensa en ti!

Porque queremos que te sientas mejor,

y porque sabemos lo importante que es tener voluntad

para lograr eso que quieres...

te regalamos algunas frases animadoras, a tener en cuenta.



“Si empiezas por prometer
lo que aún no tienes,
perderás tu voluntad para
conseguirlo”

Paulo Coelho



“El valor de la fuerza
de voluntad
abre caminos”

Walt Disney

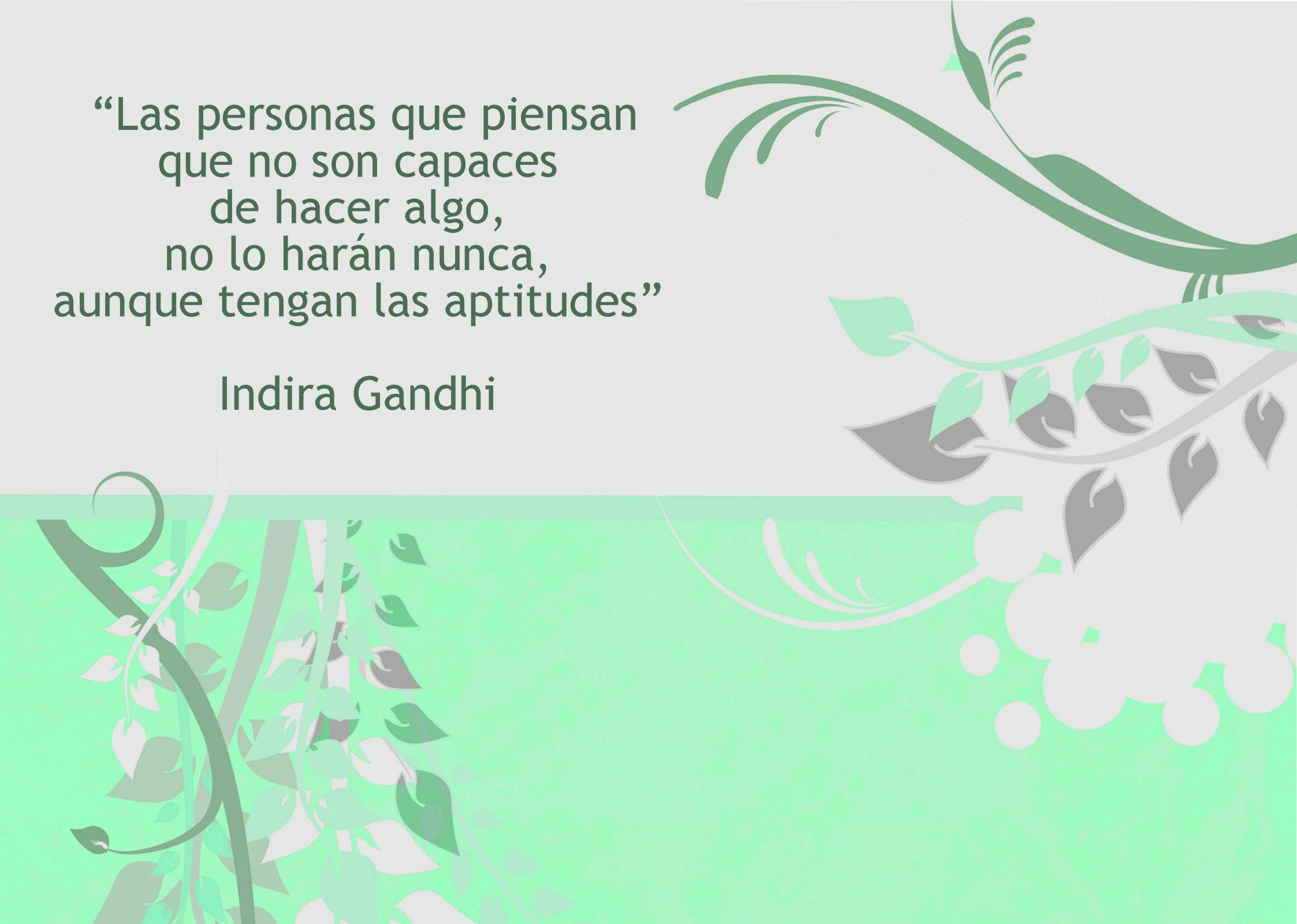


“El querer lo es todo en la vida.
Si queréis ser felices lo seréis.
Es la voluntad
la que transporta las montañas”

Alfred Victor de Vigny

“Las personas que piensan
que no son capaces
de hacer algo,
no lo harán nunca,
aunque tengan las aptitudes”

Indira Gandhi





Te recomendamos 8 pasos para fortalecer tu voluntad:

1) Conéctate con tus sentimientos:

Tus propios sentimientos te invitan a reflexionar, y te estimulan a actuar. Es importante que reconozcas, visualices y pienses en tus sentimientos. Este es el primer paso para fortalecer tu voluntad, y enfocarte en lo que quieres conseguir.

2) Reconoce tus conflictos:

Admitir que tienes un problema es el primer paso para resolverlo, independientemente de quien sea el culpable de que tu problema exista. Si ese problema existe realmente, debes estar segura de que hay algo que puedas hacer para resolverlo o al menos, contrarrestar sus efectos negativos. Puedes preguntarte: ¿Qué pasó?, ¿Qué hice?, ¿Qué pasó antes y después?, ¿Por qué se originó el problema?... ¡Esto te ayudará a tomar fuerzas para seguir adelante!

3) Esfuérzate por solucionarlo:

Luego de que has reconocido que tienes un problema, debes enfocarte para resolverlo. ¡Tu voluntad es la protagonista de esto!

4) Piensa en qué cosas puedes hacer para sentirte mejor:

Busca todas las posibles acciones que puedan servir para conseguir tus propios objetivos y para fortalecer tu voluntad. Cuantas más soluciones posibles tengas, mejor.



5) ¡No la busques afuera de ti!

Cuando la fuerza de voluntad y motivación no provienen del exterior, es importante que intentes desarrollarla desde adentro, desde ti misma utilizando las herramientas que posees; que sin dudas, son muchas!

6) No te sacrifiques!

Para fortalecer tu fuerza de voluntad no debes sacrificarte, no es sufrir para lograr tus objetivos. Es volcarte hacia tus metas y propósitos, siempre que sean positivos, estimulantes y enriquecedores para tu vida.

7) Disfruta de tu presente...

La herramienta más importante que va de la mano de la fuerza de voluntad, es disfrutar el presente, los logros y las pequeñas alegrías de la vida.
¡Serán tu motor para salir adelante!

8) ¡Desarrolla tu voluntad, día a día!

Tu fuerza de voluntad es una habilidad y una virtud que debes desarrollar a lo largo de tu vida, fortaleciéndola día a día, enfocándote en lo que quieres conseguir.

Porque eres una mujer...

Porque este sitio es por y para ti...

Porque queremos que te sientas mejor,
todos los días...

*¡Te esperamos
en
Ánimo de Mujer!*

