

[foto](#)

Cómo lograr una actitud de éxito

Para lograr aquello que nos proponemos, es necesario contar con la actitud correcta. Para eso, dejar de andar en automático, hacernos cargo y, sobre todo, responsables de lo que creamos y de que solo nosotr@s tenemos el poder real de cambiar nuestro destino, es imprescindible.

Te comparto 5 puntos para lograr una actitud de éxito:

1. **Salir del rol de víctima.** En cambio, adoptá una actitud responsable. Cuando depositamos la responsabilidad de lo que nos pasa en el afuera, nos convertimos en víctimas del contexto. Cuando, por el contrario, nos hacemos responsables de lo que nos está pasando, tenemos el control y la posibilidad de modificar nuestra realidad. Siempre podemos elegir cómo responder ante lo que nos está pasando. Te invito a leer mi nota sobre [cómo desplegar tu poder personal](#), en la que hablo sobre ir en búsqueda de tu potencialidad.
2. **Trabajar en las creencias.** Adoptar aquellas que te expandan, y descartar las que te limitan te permitirá afrontar cada reto con más chances de éxito. En esta nota sobre [Dar feedback efectivo y constructivo ¡es posible!](#) desarrollo la importancia de chequear las conversaciones internas y creencias. Hoy te comparto algunas preguntas específicas que te pueden ayudar a filtrar tus diálogos interpersonales:
 - *¿Tengo las competencias/habilidades para lograr lo que deseo?* Si lo tengo, ¿qué creo yo sobre mis competencias? Si no lo tengo, ¿lo puedo desarrollar? (Para mucha más info y herramientas sobre esto, visitá [esta nota](#))
 - *¿Siento que me lo merezco?* A veces, estamos convencid@s de que no somos capaces, y nos boicoteamos (¿te suena el síndrome del impostor?). Y eso nos hace dudar. Por ese motivo, identificar esto es muy importante para poder lograr tu meta.
 - *¿Me permito ser la persona que quiero ser?* La culpa atenta contra nuestro anhelo, por eso es necesario identificarla.
3. **Empatía y gratitud**, dos características que, sin duda, son necesarias para tener una actitud de éxito. Practicar la empatía con el otro desde la conexión con lo que siente y quiere es necesario para “ponernos en línea”. Desarrollar esa capacidad de entrar en el mundo de alguien, hacerlo sentir que lo entendés y que tienen un fuerte lazo en común. Nadie llega a ningún lado sol@.
En tanto, al practicar la gratitud ponemos el foco en lo que sí sabemos, lo que sí podemos, lo que sí queremos, tenemos o logramos y nos corremos de ese lugar al que nuestra mente nos lleva con más facilidad: el del “no tengo”, “no sé”, “no puedo”; es decir, el de la falta. Practicar la gratitud tiene beneficios físicos y mentales como [más resiliencia ante situaciones traumáticas y que mejora nuestras relaciones](#), entre otras cosas. Además, no requiere de grandes proezas: practicá con pequeños pasos, agradeciendo los pequeños actos de los que disfrutás cotidianamente, felicitándote y reconociendo tus logros.

4. **Priorizá SER/HACER/TENER** por sobre la lógica del HACER/TENER/SER.
Actualmente y para muchos, aquello que somos está definido por lo que obtenemos y, entonces, actúan convencid@s de que obtener ciertas cosas l@s define como personas. Pero, por el contrario, comenzás a desplegar tu potencial cuando estás actuando (haciendo, trabajando, ejecutando) desde tu razón de ser, desde tu propósito, desde aquello que te enciende. Por eso, primero preguntate: “quién soy y quién quiero ser”, para luego actuar en consecuencia y, finalmente, concretar lo que querés tener.
5. **Estar abiert@ al aprendizaje.** Nadie puede lograr el éxito si no está en constante aprendizaje. Tenemos que ser eternos aprendices, salir del lugar de sabelotodos que nos encierra y limita y abrimos al “no sé”, En esta nota hablo de los [6 enemigos del \(re\)aprendizaje](#).

Solo cinco pasos nos separan de los que queremos para nuestra realidad. ¡Empezá a diseñar tu plan y lograrás una actitud de éxito!

Por Verónica Salatino, Verónica Salatino, Licenciada en Comunicación (UBA) y Coach Ejecutiva (ICF), Head & Founder de Makana Comunicación Estratégica & Coaching Ejecutivo.

[Mi perfil de Instagram](#)

[Mi perfil de Facebook](#)