



HABILIDADES

Cinco cosas que se deben hacer en lugar de quejarse

Las quejas, tanto en la vida profesional como en la vida personal, nos vuelven negativos, nos roban energía... Pero es imposible no quejarnos de algo, al fin y al cabo muchas veces está justificado. Y una queja representa también una oportunidad de cambiar algo que está mal. **John Gordon** en su libro *Prohibido quejarse* (Empresa Activa) nos ofrece una serie de reglas para no terminar quejándonos de todo. Entre ellas estas "cinco cosas que se deben hacer en lugar de quejarse" y que son:

Utiliza el agradecimiento. Las investigaciones demuestran que, cuando expresamos nuestro agradecimiento tres veces al día, obtenemos un aumento considerable de la felicidad que nos eleva moralmente y nos da energía.

Elogia a los demás. En lugar de quejarte de los errores cometidos por los otros, empieza a concentrarte en lo que

hacen correctamente. Desde luego, señala sus errores para que puedan aprender y crecer, pero procura ofrecer tres veces más elogios que críticas.

Contentarte en el éxito. Inicia un diario del éxito. Cada noche, antes de acostarte, anota algo importante de tu jornada: un logro, una conversación fructífera o algo de lo que estás orgulloso.

Ignora lo que no puedes controlar. Concéntrate en las cosas que eres capaz de cambiar y deja pasar las que están fuera de tu control. Cuando no intentas controlarlo todo, las cosas siempre se terminan resolviendo de algún modo.

Medita. Las investigaciones muestran que esta práctica diaria reduce el estrés, aumenta la energía positiva y favorece la salud y la vitalidad. Cuando sientas la urgencia de quejarte, detente, tranquilízate, medita y repón energías.