

- \* En cuerpo
- \* ... Y mente
- \* Caliente, caliente
- \* Test
- \* Practiquísimo
- \* Bestsellers

PUBLICIDAD

El **NUEVO** milagro antigrasa con el que **ahorrar** los próximos **3 años** FAIRY

FORMULA MEJORADA

100% AR

MODA

BELLEZA

PSICO-SEXO

SALUD

EN CASA

HIJOS

... Y MENTE

[comentar](#) [imprimir](#) [enviar](#)

*El club de los optimistas*

## Mónica L. Esgueva, coach: "El futuro es de los que se centran en las oportunidades"

[Me gusta](#) 4

[Twittear](#) 1

**"El optimismo no borra las dificultades, pero hace que te focalices en la solución de los problemas, no en hundirte"**

Texto: *Cuca Rodrigo*



Esta economista alterna sus clases de Inteligencia Emocional con sesiones de coach y conferencias. Es autora del libro Cuando sea feliz (Ed. Urano) y nos dice:

- 1 "El optimismo no borra las dificultades, pero hace que te focalices en la solución de los problemas, no en hundirte".
- 2 "Alimenta tu confianza en ti y en los demás: ello amplía tu serenidad".
- 3 "No cedas al desaliento. Una vez metida en la espiral de la negatividad te será muy difícil luchar".
- 4 "Despide a la imaginación como asesora, más cuando se toman los fracasos de ayer para calcular tu mañana".
- 5 "Refuerza tus fortalezas. No te flageles por tus errores; presta atención a lo que haces bien, y felicítate por ello".
- 6 "Justo antes de dormir, deja de repasar todos los problemas que tienes y las tareas inconclusas".
- 7 "Agradece cinco cosas al día, por escrito y durante varias semanas. Tu percepción del mundo irá variando".
- 8 "No te dejes desalentar por las malas noticias. El futuro es de aquellos que se centran en las oportunidades en medio de las dificultades".

noticias. El futuro es de aquellos que se centran en las oportunidades en medio de las dificultades".