



MÓNICA L. ESGUEVA, coach

## “El futuro es de los que se centran en las **oportunidades**”

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”.