



**Pan de Vida**  
COLOMBIA

# Fundamentos para Dominio Propio

## ACTITUD

*" Dichosos los limpios de corazón,  
porque ellos verán a Dios", Mt. 5:8*

### Qué es

El diccionario define la actitud como la postura mental previa a una respuesta. Es la disposición general de una persona hacia un pensamiento o una acción. En relación con los Principios Universales, se refiere a una postura mental alineada con estos, que se manifiesta en lo cotidiano en una disposición correcta para aprender, servir, escuchar, realizar cambios, reconocer los errores, etc.

Después de muchas investigaciones y estudios, la conclusión con respecto a las personas felices, es que lo son, precisamente, porque se encuentran dentro de un marco mental adecuado y ven la vida y el mundo de una forma distinta al promedio; de allí que tiendan a ser también sanas, estables, racionales y optimistas.

Estas condiciones parecen traducirse en la actitud específica ante la vida que las distingue como personas felices.

La actitud correcta y positiva es algo que creamos y proviene de una mente correctamente gobernada. Ser positivo no consiste simplemente en repetir una fórmula verbal como: "Yo soy positivo" o en hacer complicados rituales de meditación y relajación.

La actitud positiva es consecuencia de la disciplina. Se requiere coraje y constancia para alcanzar una disposición positiva.

El estado mental que conduce a la actitud positiva nos permite ver distinto, apreciar en los problemas las oportunidades para crecer. En igual sentido, el proceso que nos permite vencer un obstáculo o retar una adversidad es una ganancia desde el aprendizaje que logramos. A veces, lo que aprendemos en este proceso es aun más valioso que el resultado.

Cuando logramos entender que vale la pena el resultado y también el camino, empezamos a apreciar a las personas y a las circunstancias que nos rodean de otra manera. Esto nos da una actitud positiva porque entendemos que no todo va a salir como lo queremos.

De hecho, sólo una persona inmadura pretende que las cosas funcionen únicamente como ella desea; esta es la raíz de las neurosis: un comportamiento exagerado y obsesivo ante lo que queremos.

### Ingredientes

Al cultivar una actitud positiva, minimizamos el miedo ante los problemas. Ahora ya sabemos qué se encuentra detrás de ellos, ya que tiene un propósito y un sentido. Las personas con actitud mental positiva:

1. Gobiernan su mente a través de principios absolutos y universales.
2. Han escogido un destino, tienen una visión clara.
3. Saben qué hacer y cómo para alcanzar sus metas.
4. Se evalúan periódicamente, haciendo los ajustes necesarios.

### Beneficios

Las personas que manifiestan una actitud mental positiva manejan herramientas de carácter:

- **Se hacen cargo de sus mentes.** La mente es similar a un músculo, puede desarrollarse a través de ejercicios. Puede ser entrenada y disciplinada para que se ocupe en pensar lo que deseamos.
- **Mejoran lo que recibieron en su niñez o en su crianza.** Los resultados en la vida de una persona no se basan únicamente en cómo fue criada y educada. Al llegar a la edad adulta se pueden escoger voluntariamente, sin

apasionamiento, otros tipos de modelos de vida, otras formas de pensar y de actuar. Crecer y madurar consiste justamente en esto y en vencer definitivamente actitudes de víctima, de escasez o de derroche que pudieron haber sido representativas de la niñez o de la adolescencia.

- **Nunca justifican sus comportamientos negativos en las circunstancias.** Los malos resultados no son cuestión del azar; mucho menos los buenos. La justificación de los actos negativos es el nivel más bajo en el que se puede caer. Las crisis, a veces, es la excusa perfecta para quienes se niegan a asumir la responsabilidad de sus actos.

## Pasos a seguir

- 1. Tener una visión clara de la proyección de su vida, enfocarse y darle dirección a su comportamiento.**
- 2. Aprender a reconocer las señales del negativismo.** Quizá si se edifica con constancia y empeño, muy pronto aprenderá a evitar lo que se interpone entre lo que puede alcanzar y lo que le impide crecer. Las señales del negativismo son: pesimismo, derrotismo, desánimo.
- 3. Aplicar la fórmula del sí se puede.** Para que usted avance en el proceso hacia la felicidad y para que sea exitoso necesita un enfoque: los buenos resultados vienen de hacer lo correcto, entonces: "Puedo y así será".
- 4. Conectar misión y destino.** Así logrará controlar su mente (al darle una meta y en qué pensar) y mantendrá el enfoque (es decir, construirá su propio destino).
- 5. Ver más allá del presente.** Aprenda a ser visionario y a detallar en cada situación una noción del futuro ya que así se acerca a sus metas.
- 6. Ser su agente de esperanza.** En su círculo de influencia, con la gente del trabajo, con los amigos, con la familia. La esperanza lo estimula y lo motiva para actuar. La esperanza ayuda a resolver los problemas. Ubíquese en el futuro, en uno bueno y positivo. El pasado sirve para evaluar, principalmente, los errores pero no es un consejero atinado para lanzarse hacia el futuro.

Si no fijamos nuestra vista en el futuro, culparemos al pasado y hallaremos faltas y defectos en el presente. Así es como funciona nuestra mente cuando no la gobernamos.

La actitud correcta y positiva tiene mucho que ver con tener las bases correctas. Esto significa que se deben tener bases,

razones por las cuales se cree en algo. La mejor pregunta ante un sueño es ¿Cómo?. Si no tenemos el cómo, no tenemos las bases. Las bases están en los Principios Universales que forman el carácter y enseñan la moral.

No podemos saborear la leche y la miel a menos que estructuremos nuestro interior. Debemos poseer todo esto si queremos hacer realidad los sueños. Hay que tomar el control de nuestra actitud.

Todo empieza cuando logramos gobernar nuestra mente con el conocimiento y la práctica de los Principios Universales, ya que nos darán la actitud apropiada para enfrentar lo bueno y lo difícil de la vida. De lo contrario, nuestra actitud será negativa, activa, pesimista, facilista, conflictiva o derrotista.

## Cuadro de acción

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué no se calificó con 10? <i>(apóyese en la sección Ingredientes)</i>										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación? <i>(apóyese en la sección Beneficios)</i>										
<b>Tarea - aplicación</b> <i>(apóyese en la sección Pasos a seguir)</i>										
¿Qué va a hacer?										
¿Con quién?										
¿Cuándo?										
Lea diariamente este principio	<i>Control diario de lectura</i>									
	L	M	M	J	V	S	D			