Claves para reinventar nuestro ambiente de trabajo en casa

- **Enfocarse en lo que se quiere**
  Ante nosotros tenemos infinidad de posibilidades y hay que renunciar a muchas para enfocar nuestra energía y atención en la que queremos alcanzar; de esta forma nuestro avance será eficiente.

- **Fijarse en el estado de ánimo**
  Cuando vemos a una persona, debemos tener en cuenta el estado de ánimo en el que se encuentra. Los estados de ánimo nos afectan e influyen en nuestros comportamientos; pero, recordemos que son circunstanciales. Muchas veces el conectar con otra persona dependerá del estado de ánimo en el que ambas se encuentren. “Sé amable siempre. Desconocemos la batalla que la otra persona está librando”.

- **Confiar**
  Hay que confiar. Confiar en uno mismo, confiar en nuestro entorno, confiar en el mundo, confiar en el universo, confiar en la vida. Todo va a salir bien.

- **Buscar palabras para ayudar**
  Las palabras crean realidades, conectan nuestro cerebro e inciden en las personas de nuestro entorno. Es importante cuidar las palabras que usamos.

- **Tomar el control de la respiración**
  Este es el paso más eficiente para acceder de nuevo a un estado de equilibrio y sentirse sereno y confiado.

(Tomado del libro ‘Reinventarse.
Tu segunda oportunidad’ del Dr. Mario Alonso Puig)