

REGLAS PARA EL CORRECTO ENFOQUE DE LA PERSONALIDAD ANANCÁSTICA

1. Lo importante es que sea feliz, no el que las cosas salgan perfectas o según la normativa.
2. Viva el momento presente como si no existiera otro.
 - No esté con la imaginación en lo próximo que va a hacer.
 - Anote lo que se le ocurre y véalo después.
 - Cada cosa que realiza, procure hacerla disfrutando.
 - Cuando tome una decisión descarte lo que proceda en razón de lo elegido.
 - El orden, la limpieza, la puntualidad, son medios (para ser feliz, para ayudar a los demás,...) y no fines en si mismos.
3. Propóngase hacer alguna cosa no bien del todo a propósito.
 - La puntualidad existe para que se la salte a veces.
 - Cuando vea lo que tiene que hacer, establezca un orden y olvídense de aquello a lo que no puede llegar.
 - Deje sin concretar intencionadamente algunos de sus planes previstos.
 - En su horario deje "huecos", no actúe durante todo el día contra reloj.
4. Cuando califique algo tenga en cuenta los valores intermedios.
 - Las cosas, los hechos no tienen un valor absoluto.
 - Hay circunstancias, personas,...que influyen en la importancia que puede tener una cosa o un hecho.
 - Procure ponerse en el lugar del otro cuando enjuicie un hecho.
 - Los fallos de los demás no son tan importantes como a mí me parecen.
 - No utilice solo el cero o el diez, el resto de calificaciones son también muy válidas.
5. Sea usted mismo.
 - Vale más lo que usted es, que la opinión de los demás sobre usted.
 - La opinión de los demás merece ser considerada, pero no admitida sin más.
 - No trate de justificar su propia actuación ante los demás, salvo que lo decida racionalmente, no se haga demasiado dependiente de la valoración ajena.

6. Usted es importante para los demás.

- Dedique tiempo a sus amigos sin pretender hacer algo concreto.
- Mantenga conversaciones en las que pueda haber distintos puntos de vista y muestre su opinión sin imponerla.
- Sea más expresivo en el trato con los demás, muestre sus sentimientos.

7. Los demás son importantes para usted.

- Delegue en los demás responsabilidades y fíese de que lo llevarán a cabo bien correctamente solo así aprenderán y usted podrá llegar a más.
- Deje que los demás actúen según su criterio, a la hora de hacer las cosas de un modo determinado, este puede ser tan válido como el suyo.

Sevilla. Enero 2009

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO
Dr. Manuel Álvarez Romero
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla
Tlf : 954270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net