

ALGUNAS REGLAS PARA UN CORRECTO AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS

- 1.** Percibir la realidad de un modo eficiente, sin deformaciones.
- 2.** Vivenciar esas percepciones de un modo natural y saludable.
- 3.** Conseguir que uno se acepte a sí mismo como es, que acepte a los demás como son, y el entorno, tal como es.
- 4.** Si hay algún problema, definirlo y afrontarlo, así ya ha comenzado a resolverse.
- 5.** Para afrontarlo hay que contar con los propios recursos (apertura mental, amplitud de miras, imaginación, creatividad, experiencia, etc.) y plantear posibles soluciones. Entonces elegir, de entre ellas, la mejor.
- 6.** Hay que habituarse a valorar, con pensamientos positivos, lo que nos sucede y lo que uno es.
- 7.** Hay que saber que los errores nos ayudan y adquieren valor positivo si nos dan, al menos, experiencia.

Sevilla, Enero 2009

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO

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