

EN DONDE PONES TU ATENCIÓN

Gran parte de lo que hace que no nos aceptemos y no nos gustemos es en donde ponemos atención.

Constantemente estas viendo lo que no te sale bien? O lo que no te gusta de tu cuerpo o tu carácter? Estas pensando en las veces que no lograste lo que querías?

ESO ES UNO DE LOS GRANDES AUTO-CASTIGOS que no sólo te hacen sentir mal contigo misma, sino que te hunden en la depresión o el auto-reproche.

Por eso la lección de hoy es **PONER TU MENTE EN LOS LOGROS Y ATRIBUTOS QUE TIENES.**

No hay una fuerza conocida en este mundo que pueda mover una montaña entera de un movimiento, primero si se mueve en pedazos o partes se puede mover o amoldarla a las necesidades.

Y son esas partes que se mueven las que te permiten hacer grandes cosas... Si tu haces lo mismo con tus metas, podrás VER que puedes avanzar y hacer grandes cambios en tu vida, pero pieza por pieza, paso a paso, parte por parte.... Y una parte a la vez.

CONCÉNTRATE EN LO LEJOS QUE HAS LLEGADO, NO EN LO LEJOS QUE TIENES QUE LLEGAR.

Nadie sabe lo un logro significa para otra persona. Dar un paso no es lo mismo para un niño que para otro...

Poder leer puede ser un gran logro para un adulto que nunca fue a la escuela y para ti puede ser algo sin mérito alguno.

Porque menospreciar tus logros? Nadie sabe lo que te costó estar donde estas, solo tu!

Cada peso que ganas debe ser valorado como un gran logro.
Cada miedo que vences debe ser valorado como un gran logro.
Cada creación tuya debe ser valorada como un gran logro.

No menosprecies lo que haces, NO TE MENOSPRECIAS A TI MISMA.

La línea de meta siempre estará ahí esperando a que la cruces, sólo tienes que respirar hondo y seguir adelante sin dudar de que con enfoque y con paciencia puedes llegar a cualquier lugar que te propongas.