

**¡PARA ALCANZAR EL ÉXITO
NO ES NECESARIO ARRASTRARSE!**

¿QUÉ OPINAS?	VERDAD	MENTIRA
• Prestarle atención y cuidar tu imagen e higiene. Una imagen personal agradable refuerza la seguridad en uno mismo o una misma y abre las puertas de la aceptación social.		
• De vez en cuando, presta atención a tu humor y trata de controlar tus sentimientos y emociones para no perjudicar tus relaciones con el resto.		
• Sonríe. Tanto tu rostro como tus gestos deben expresar que estás de acuerdo con la gente, aunque no tienes porque mostrarte de acuerdo con todo. La cuestión es tener un tono alegre y positivo.		
• Es importante no resultar pesado/a. Cúídate y no seas pesado/a: no aburras al resto con tus sufrimientos o preocupaciones. Compartir tus problemas con el resto no significa que tengas que estar hablando de ellos y ellas constantemente.		
• La tolerancia. Respetar a aquellos/as que no piensan ni actúan como nosotros y nosotras nos ayudará a tener una buena imagen. Demostraremos tener una actitud más humana.		
• La gente es buena, siempre que no se demuestre lo contrario. No debemos ser desconfiados/as. Tener una actitud abierta hará que el resto nos acojan mejor.		
• Debemos preguntar sobre las cosas que no sabemos , sin miedo a quedar en ridículo o a parecer un ignorante. De esta manera, haremos que el resto se sientan importantes y útiles. Cuanto más inteligente y atractiva es una persona, más preguntas hace y más escucha al resto.		
• Trata de no utilizar “mensajes tipo tú” en las discusiones, porque a través de esos mensajes hacemos responsable a la otra persona de la discusión. Atrévete a utilizar “mensajes tipo yo”, pasando a la autocrítica y explicando tus errores.		
• Aprende a escuchar de manera activa, poniéndote en el lugar de la otra persona para hacerle sentir que estás a su lado y le entiendes. Hazle preguntas. Aprende, también, a utilizar los silencios; no para pensar en tus cosas, sino para expresar respeto e interés por lo que le ocurre a la otra persona.		
• No des consejos ni le digas a nadie lo que tiene que hacer. Esta actitud supone superioridad y eso no le gusta a nadie. Cuando alguien te pida consejo, lo mejor es que le ayudes a que encuentre por sí solo/a las respuestas.		
• Muéstrate tal y como eres y no trates de hacerte el simpático/a. La empatía, o la capacidad de ponerte en el lugar de la otra persona, no se trata de una estrategia ni de una técnica comercial, sino que se trata de algo que se lleva en el interior.		
• Los amigos y amigas no se mantienen por sí solos/as; la amistad debe ser cuidada y elaborada. Cuida tus amigos y amigas. Llámáles por teléfono, no sólo cuando estés aburrido/a, no tengas otro plan o tengas problemas. Ve a verles/verlas. Dales alguna sorpresa de vez en cuando. Es importante mostrar ilusión por compartir con ellos y ellas momentos agradables, experiencias o emociones.		
• Para alcanzar el éxito, es imprescindible quererlo. El éxito no va a bajar del cielo; si queremos conseguir algo, si queremos alcanzar el éxito, tendremos que trabajarlo.		
• Si esperamos tener éxito en algo y no llega tan pronto como quisieramos, no debemos rendirnos: debemos perseguirlo sin prisa pero sin pausa.		