

Enfoque, perseverancia y amabilidad

Este mes me gustaría centrarme en tres rasgos que ayudarán a terminar el año fuerte y evitar sentirme como un tonto de abril. Los tres rasgos son enfoque, perseverancia y amabilidad. En esta época del año es fácil que la fatiga se establezca y nos haga perder el enfoque y responder a los demás de una manera menos que amable. Enfocarse en tener un propósito en estas áreas puede ayudar a prevenir un deslizamiento hacia atrás durante este tiempo, especialmente para las personas mayores que esperan terminar. Entonces, ¿cuáles son estos rasgos? El enfoque se define como "un punto de concentración", "un estado o condición que permite una percepción o comprensión clara" y "concentrar la atención o el esfuerzo". La perseverancia se define como "esfuerzo continuo para hacer o lograr algo a pesar de las dificultades, el fracaso o la oposición". La bondad se define como "la cualidad o estado de ser amable", "una acción amable" y "afecto".

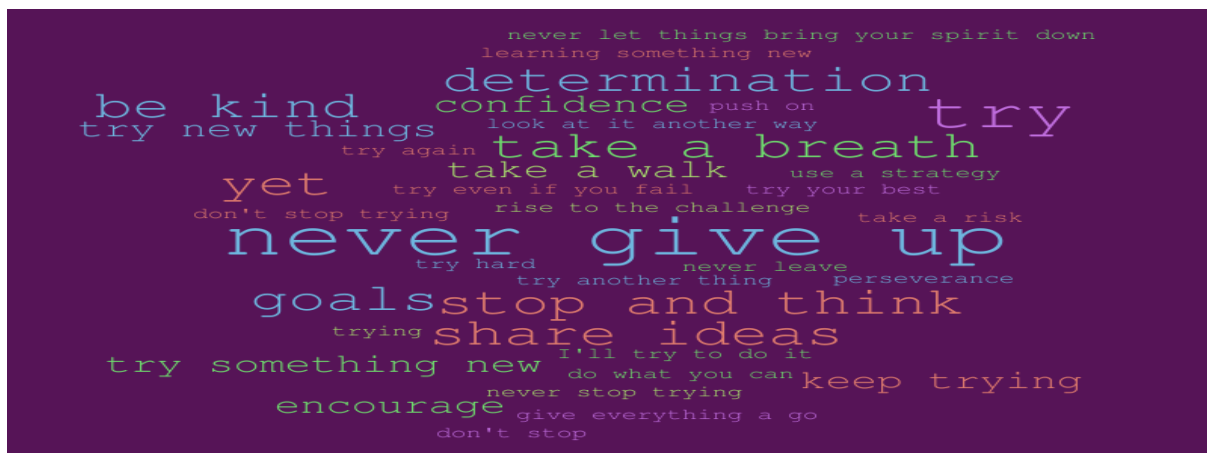
Por lo tanto, el enfoque nos permite concentrar nuestra atención y esfuerzo y tener una percepción clara y comprensión sobre nuestras tareas y objetivos. Durante las últimas semanas del año escolar es muy importante enfocarse en las tareas y metas importantes en nuestras vidas y especialmente en las tareas y tareas para las clases, actividades y familias. Hay muchas cosas que luchan por nuestra atención durante este tiempo y muchas de ellas parecen las más importantes o las más críticas. Al ser decididos a centrarse en completar estas tareas, ayuda a identificar las verdaderamente importantes y completar con éxito más de ellas de lo que pensamos que podríamos hacer. Por lo tanto, no pierda el enfoque y tómese un tiempo cada día para concentrarse en lo que debe lograrse para alcanzar sus metas.

La perseverancia por definición es un rasgo que nos ayuda a superar los desafíos y superar los tiempos difíciles y aún así lograr una meta. Esta época del año escolar también es un buen momento para recordarnos a nosotros mismos que somos capaces de superar los tiempos difíciles y enfrentar los desafíos que se nos presentan. La perseverancia es ayudada por el pensamiento positivo, el descanso adecuado y el cuidado de nosotros mismos a diario. La perseverancia también es ayudada por el rasgo anterior, el enfoque. Enfocarnos en nuestras fortalezas y nuestros logros puede ayudarnos a recordar que somos capaces de enfrentar los desafíos y la buena sensación que proviene de trabajar para completar las tareas, tareas y metas.

La bondad nos permite lograr lo que necesitamos lograr sin dañarnos a nosotros mismos o a los demás. También proporciona esa "chispa" que proporciona la energía necesaria para perseverar y concentrarse. Cuando nos sentimos bajo presión, sobrecargados de trabajo y demasiado programados, es fácil agitarnos y responder de manera poco amable a nosotros mismos y a los demás. Esto es derrotante de muchas maneras, pero sobre todo en poder concentrarse y perseverar debido a la agitación, la ira, la grosería, etc. están drenando y quitando la energía que se necesita para completar lo que hay que hacer y hacerlo de una manera efectiva. Ser útil para ser amable con nosotros mismos y con los demás proporciona

una chispa de energía que ayuda a completar lo que hay que hacer. También tiene el beneficio adicional de hacerlo donde otros quieran ayudar.

Abril también es un gran mes para recordarnos que después de lidiar con condiciones difíciles y la vida agotada, las cosas perseveran y vuelven a la vida, rejuvenecen y crecen. Y los resultados son hermosos. Solo necesitamos mirar a nuestro alrededor y hay evidencia en todas partes de vida, crecimiento, fuerza y belleza. Espero que abril les traiga todo esto y que sus resultados sean hermosos. Y, si necesita un poco (o mucha) ayuda adicional para concentrarse, perseverar y ser amable durante este tiempo, no dude en buscar esa ayuda. Eso también sería algo hermoso.



Esta foto de autor desconocido está bajo licencia CC [POR-NC-ND](#)



Esta foto de autor desconocido está bajo licencia CC [POR-SA-NC](#)

