

VIVIR EN AM VS VIVIR EN FM

Pensamientos y comportamientos

AM AmargaMente	7 CLAVES	FM FelizMente
Se quejan constantemente. Si algo sale mal, la culpa es de los demás o de las circunstancias.	RESPONSABILIDAD	Saben que son los principales responsables de sus resultados y de sus emociones.
Están peleados con la vida. Quieren que el mundo y los demás se adapten a sus deseos.	ACEPTACIÓN	Comprenden que la vida no es justa. Aceptan y juegan con las reglas del «Juego de la Vida».
No soportan el error y caen en el perfeccionismo. No hay grados: o está bien o está mal.	GESTIÓN DEL ERROR	Entienden que el error es parte del proceso de aprendizaje. Es una «oportunidad de aprendizaje».
Creer que necesitan un montón de cosas para ser felices. Suelen hacer «chantaje emocional».	DESAPEGO	No confunden «desear» y «necesitar». Solo necesitan un poco de comida, agua y oxígeno.
Padecen por cosas del pasado, se preocupan por cosas del futuro y no disfrutan del presente.	PRESENTE	Están presentes en el presente. Aprenden del pasado y si miran al futuro es para planificar.
Son reactivos, no saben gestionar sus emociones. Son esclavos de los demás o de las circunstancias.	GESTIÓN EMOCIONAL	Aceptan sus emociones desagradables, pero saben cómo gestionarlas.
Se focalizan en lo malo de cada persona y de cada circunstancia. Se orientan solo en el problema.	SER POSITIVO	Ven lo bueno de cada persona y de cada circunstancia. Se focalizan en buscar soluciones.