



HELPING HANDS



Abrazando nuevos comienzos

(extractos de Declutter the Mind, Rachel Sharpe, 29 de diciembre de 2022)

Ahora que un nuevo año está a punto de comenzar, es hora de reflexionar sobre nuestro pasado y dar paso a nuevas cosas y nuevos comienzos. Independientemente de los desafíos con los que te hayas encontrado en el pasado, hay formas de avanzar hacia un futuro mejor. En nuestras vidas experimentaremos adversidades. Al hacer ajustes en nuestra situación, podemos mejorar nuestra situación en el próximo capítulo de nuestra vida. Estas son algunas maneras de abrazar nuevos comienzos.

Saber que el cambio puede ser bueno

Cuando todo lo que hemos visto en nuestras vidas es trauma, dificultades y desafíos, es difícil imaginar un mundo en el que el cambio pueda conducir a algo bueno. Las personas con traumas infantiles a menudo imaginan su edad adulta como más difícil, especialmente si llevan ese trauma a su futuro. Todas esas dificultades te enseñaron algo valioso para que puedas tomar mejores decisiones sobre tu futuro. Es normal experimentar miedo al cambio. Pero es crucial recordar que el cambio puede ser algo bueno. Deja que la historia se desarrolle y mira qué sorpresas y bondades te depara la vida en estos nuevos comienzos.

Rodéate de buenas personas

Tener un fuerte sentido de comunidad te ayudará en tus nuevos comienzos. Las personas en tu vida te harán o te destruirán. Si estás rodeado de **personas tóxicas** que no te ayudan, nunca crecerás ni tendrás éxito. Si estás rodeado de personas que te animan, te animan y quieren verte prosperar, tomarás más medidas para seguir mejorando. Dicen que te pareces más a las cinco personas con las que pasas la mayor parte de tu tiempo. Por lo tanto, rodéate de **personas felices**, personas exitosas y personas que te apoyen si esperas lograr grandes cosas en la vida. Elimina de tu vida a las personas que te deprimen. Tu trabajo no es hacer que las personas sean mejores. Tu trabajo es hacerte mejor. Y al **mejorarte a ti mismo**, atraerás a personas de mayor calidad a tu vida.



Enfréntate a nuevas oportunidades

A medida que te embarcas en nuevos comienzos, también es hora de buscar nuevas oportunidades. Por ejemplo, si te das cuenta de que estás trabajando en un ambiente negativo, podrías comenzar a postularte a trabajos con una moral de empleado más alta. Puedes empezar a buscar reseñas de empresas en línea en Glassdoor antes de presentar tu solicitud. Puede entrevistar a los gerentes de contratación sobre la cultura de la empresa. Y podrías decir que sí a algo nuevo. Se pueden encontrar nuevas oportunidades por todas partes. Y no todos están ligados a tu carrera. Es posible que busques oportunidades para viajar, salir con alguien nuevo, hacer un nuevo amigo, realizar un experimento, formar una familia, mejorar la situación de tu hogar, aprender una nueva habilidad o iniciar un negocio.

Tómate un descanso

En algunos casos, los nuevos comienzos pueden requerir un breve descanso o una pausa antes de seguir adelante. Es importante saber cuándo el pasado aún no ha terminado, o si aún no estamos completamente curados de las dificultades del



pasado. Te tomarás muchos descansos en la vida. Te tomarás descansos de la escuela, las relaciones, los trabajos y más. Los descansos son una parte importante de la vida en la que nos desconectamos momentáneamente. A veces, necesitas desconectarte para darte un descanso. Recargar esas baterías es un mantenimiento diario. Tomarse un tiempo fuera del trabajo para relajarse en la playa y no revisar un solo correo electrónico o mensaje de Slack le cambia la vida. Tomarse un descanso después de una serie de proyectos para reevaluar tu estrategia y **mejorarte a ti mismo** puede ayudarte a reiniciar. Pulsa el botón de pausa cuando lo necesites. Es normal y saludable hacer esto. Y podría ser justo lo que hace que tu nuevo comienzo sea más espectacular.

Celebra tu progreso

Los nuevos comienzos tienen que ver con nuevas victorias. A medida que avanzas en el próximo capítulo de tu vida, es importante hacer un seguimiento de tu progreso, ver qué tan lejos has llegado y hacer ajustes. Los errores, la decepción y el fracaso seguirán ocurriendo en tu nuevo capítulo. La forma en que aprende crece y pivota a pesar de estos desafíos es lo que, en última instancia, jugará un papel en su éxito. La vida no está exenta de lucha, incluso cuando hacemos todo bien. Es impredecible y hay muchas partes móviles. Pero celebra los altibajos a medida que llegan. Y aprende rápido de los momentos bajos. Sé un campeón en tu éxito. Dedicar algún tiempo a darte crédito por lo que has logrado. Recompénsate por las cosas que has hecho bien. Date una palmadita en la espalda por lo lejos que has llegado.

Construye nuevos hábitos

Formar **buenos hábitos** y eliminar **los malos hábitos** puede ser una buena práctica para nuevos comienzos. Se trata de llegar con lo nuevo y deshacerse de lo viejo. Lo que sucedió en el pasado no debe repetirse, por lo que los hábitos que condujeron a esos eventos deben ser reemplazados por nuevos hábitos. Por ejemplo, si te metiste en una relación con una pareja tóxica, es posible que desees crear una lista de valores que quieras en tu próxima relación. Luego, busca a alguien con esos mismos valores. En momentos de inseguridad, tendrás que desarrollar el hábito de decir no a algo que no se siente bien para evitar que se repita la historia. Rechazarás a las personas que muestran señales de alerta desde el principio, en lugar de cuestionarlas. Y es posible que escuches a tus amigos, familiares y ese viejo instinto cuando algo parece estar mal.

Los nuevos comienzos son solo eso: comienzos. El camino en la vida está lleno de curvas y obstáculos en el camino. Prepárate para el éxito fortaleciendo tu mente, cuerpo y fuerza de voluntad. Continúa aprendiendo de los errores a medida que ocurren y haciendo los cambios necesarios. Elimina a las personas equivocadas y trae a las buenas personas que no tienen miedo de animarte cuando lo estás aplastando.



El corazón y el alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador de pares del EAP de la logia local. Estos hombres y mujeres dedicados ofrecen voluntariamente su tiempo personal para ayudar a otros miembros del sindicato y sus familias que están experimentando dificultades personales. Los pares voluntarios del EAP no hacen diagnósticos clínicos ni evaluaciones clínicas; Sin embargo, están capacitados para hacer una evaluación básica de su situación y derivarlo a un recurso apropiado para una evaluación más detallada. Los compañeros voluntarios del EAP harán un seguimiento para asegurarse de que haya podido acceder a los servicios que abordan la dificultad que estaba experimentando.

El corazón y el alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador de pares del EAP de la logia local. Estos hombres y mujeres dedicados ofrecen voluntariamente su tiempo personal para ayudar a otros miembros del sindicato y sus familias que están experimentando dificultades

Apóyate en la gratitud

Los nuevos comienzos deben tener un énfasis en ser agradecidos. Elabora una lista de cosas por las que estás agradecido, tu propia lista de **gratitud**. Cuando te enfocas en la gratitud en lugar de en lo que te falta, tu mente se siente mejor. No sentirás que tienes el extremo corto del palo, no estarás descontento, tendrás menos quejas sobre la vida en general. En cambio, verás todas las cosas buenas que tienes y que siguen llegando a tu camino. Y seguirás atrayendo más cosas buenas debido a tu actitud. Una visión optimista del mundo nos ayuda de muchas maneras que una visión pesimista no puede. Cuando experimentamos gratitud, somos mucho más felices. Haz que tu misión personal sea expresar gratitud en la vida y mirar el mundo con una lente