

EL CAMBIO



¿QUE SIGNIFICA?

- Acción de transformar una cosa en otra.**
- Abandonar una cosa o situación por otra.**
- Intercambiar una cosa por otra,
que se considera de un valor semejante (a veces mejor)**



EL CAMBIO

Aceptar la situación



Resignarse



psicofelicidadenaccion



psicofelicidadenaccion

EL CAMBIO

Se honesto *contigo* mismo

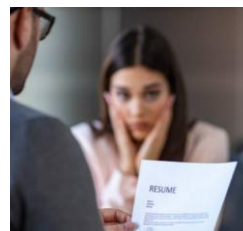
¿QUIERES REALMENTE
ESE CAMBIO?



psicofelicidadenaccion

EL MIEDO

¿Qué has hecho en tu vida
sin que te acompañe el MIEDO?



psicofelicidadenaccion

EL MIEDO

“Tu miedo termina cuando
te das cuenta que, es tu mente
la que está creando ese miedo”

Pensa **MIENTOS**



psicofelicidadenaccion

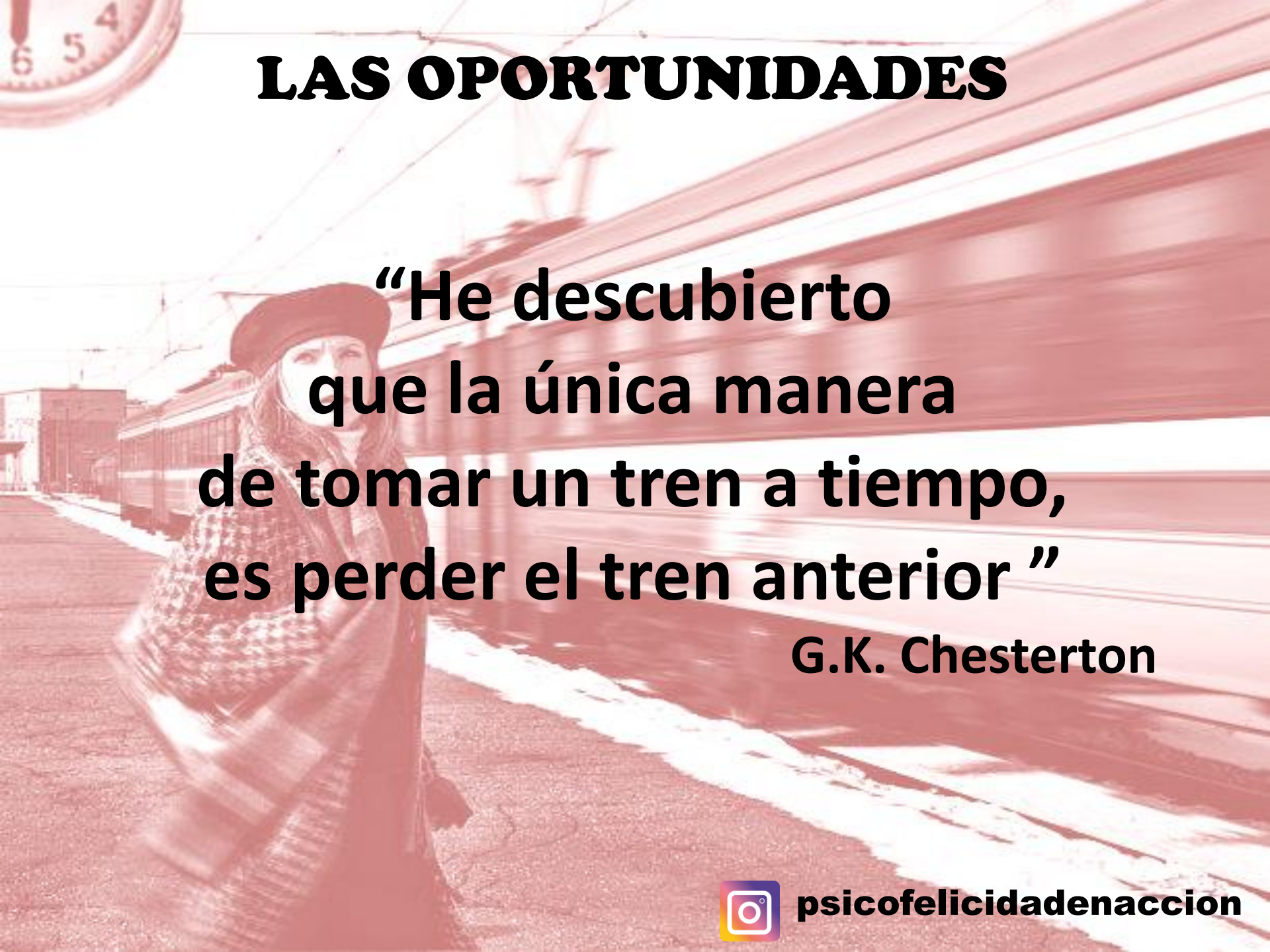
LAS OPORTUNIDADES

**Están ahí
muy cerca de ti...**

**...Solo esperan
a que sueltes
Lo que tienes que soltar**



psicofelicidadenaccion



LAS OPORTUNIDADES

**“He descubierto
que la única manera
de tomar un tren a tiempo,
es perder el tren anterior ”**

G.K. Chesterton



psicofelicidadenaccion

LAS OPORTUNIDADES

**Si el tren se escapa...
Coge otro... y otro,
Los que sean necesarios**

**O busca otro
medio de transporte.
Pero no te quedes
parado sufriendo
y quejándote en la estación.**



psicofelicidadenaccion

VALIDEMOS LAS OPORTUNIDADES DE TU EXPERIENCIA MIGRATORIA

Obtienes nuevos recursos mentales y psicológicos.

**Te das cuenta que el mundo no es tan grande,
ni las personas tan diferentes a pesar de su cultura.**

Logras salir de tu zona de confort.

**Siempre puedes regresar a tu país, probar en otro
diferente o quedarte, ya eres mucho más libre.**



psicofelicidadenaccion

TIPS PARA TENER ÉXITO COMO INMIGRANTE

Date la oportunidad de validar nuevas creencias y desechar otras. No te aferres a tus viejas creencias.

Observa si te estas resistiendo a incorporar nuevos hábitos y costumbres.

No saques conclusiones precipitadas sobre las personas, reglas o costumbres sin antes conocerlas y tratar de entenderlas.



TIPS PARA TENER ÉXITO COMO IMIGRANTE

**No te sientas superior a nadie,
tu estas tan equivocado para ellos,
como ellos para ti. Se flexible.**

No te aísles ni te vuelvas sedentario.

**Mantén tu mente activa, el ocio o exceso de
tiempo libre vuelven a tus pensaMIENTOS los
peores consejeros.**



TIPS PARA TENER ÉXITO COMO IMIGRANTE

La incertidumbre siempre va a estar presente en la vida, ya sea aquí o allá. Mantente en el presente.

No te refugies en la queja.

Conoce el nuevo país, costumbres, leyes, cultura.

Decídete a estar 100% presente en tu nueva vida. Que la añoranza no sea tu estado permanente porque no te permitirá comprometerte con esta vida nueva.



psicofelicidadenaccion

Recuerda por qué emigraste, eso te podrá ayudar a la hora de comenzar en un nuevo trabajo o profesión.

TIPS PARA TENER ÉXITO COMO IMIGRANTE

Ten siempre presente cual es el propósito que deseas alcanzar. Si tienes que dedicarte a otra cosa, que sea un medio para llegar a donde realmente quieres, tú decides cuanto durara.



psicofelicidadenaccion