

Connect Care

Falsas Expectativas

BY DR. ROGER HABER

¿Cuáles son tus expectativas para hoy? Muchos de nosotros fácilmente nos sentimos decepcionados porque tenemos expectativas falsas o irrealistas.

Recientemente leí un artículo en Forbes por Travis Bradberry titulado, "Ocho expectativas irrealistas que te arruinarán".

Bradberry nos recuerda que "las expectativas dan forma a tu realidad. Pueden cambiar tu vida, emocional y físicamente".

Luego enumera estas ocho expectativas irrealistas que pueden causarnos todo tipo de problemas:

- 1) *La vida debería ser justa.* Creo que la mayoría de nosotros siempre hemos escuchado: "La vida no es justa". Pero de alguna manera aun intentamos aferrarnos a esto. Y cuando algo nos sucede que parece injusto, fácilmente podemos caer en picada, estrellarnos y quemarnos. Bradberry escribe: "Cuando sucede algo 'injusto', no confíe en fuerzas externas para recuperarse. A veces no hay ningún premio de consolación y cuanto antes dejes de esperar que lo haya, más rápido puedes tomar acciones que realmente marquen la diferencia."
- 2) *Las oportunidades caerán en mi regazo.* Necesitamos buscar oportunidades, no simplemente esperar a que sucedan. ¿Qué pasos podrías tomar hoy? ¿Qué obstáculos necesitas superar hoy? ¿Qué errores podrías estar cometiendo que te alejan de tus objetivos en lugar de acercarte a ellos?
- 3) *Yo le debería gustar a todo el mundo.* Bueno, ¿no sería eso bueno? Bradberry escribe: "Cuando crees que deberías gustarle a todo el mundo, terminas herido cuando no deberías sentirte así. (No puedes ganártelos a todos). Cuando tú y yo mantenemos esta expectativa, será fácil comprometer valores y tomar atajos. En cambio, escribe Bradberry, "concéntrate en ganarte la confianza y el respeto."



“EL GRAN ENEMIGO DE LA VERDAD MUCHAS VECES NO ES LA MENTIRA, DELIBERADA, FALSA Y DESHONESTA, SINO EL MITO, PERSISTENTE, PERSUASIVO E IRREALISTA.”

JOHN F. KENNEDY

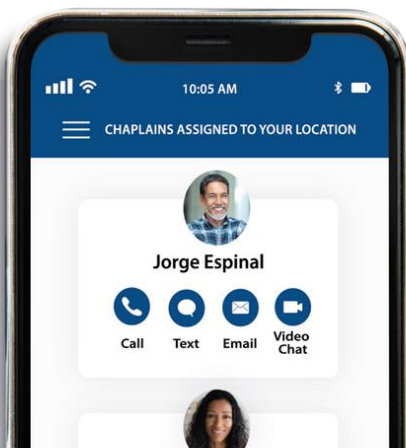


- 4) *La gente debería estar de acuerdo conmigo.* Ya sabes de lo que estamos hablando; y ésta es difícil. Todos venimos de diferentes experiencias. Todos tenemos métodos diferentes. ¿Adivina qué? Puede que mi respuesta no sea la única correcta. Necesitamos trabajar juntos para lograr las metas.
- 5) *La gente debería saber lo que intento decir.* ¿Has descubierto que la mayoría de las personas no leen la mente? Si la comunicación no es clara, realmente no nos estamos comunicando. Se claro. Escucha bien y tómete el tiempo para comprender el punto de vista de la otra persona.
- 6) *Voy a fallar.* Ésta es una mentalidad peligrosa. ¿Has oído hablar de una profecía autocumplida? Es cierto, a veces todos fracasamos y otras veces triunfamos. En lugar de esperar fracasar, cree que tendrás éxito. No cumplas una profecía de fracaso.

- 7) *Las cosas me harán feliz.* Claro, a todos nos gustan las cosas divertidas. Pero como escribe Bradberry: "Si no arreglas lo que sucede en tu interior, ningún evento o elemento externo te hará feliz, por mucho que lo desees."
- 8) *Puedo cambiarlo/la.* Sólo hay una persona en el mundo a la que puedes cambiar: a ti mismo. Sin embargo, es tentador tratar cambiar a los demás. No intentes arreglar a los demás. Bradberry sugiere: "Construye tu vida alrededor de personas genuinas y positivas, y evita las personas problemáticas que te deprimen".

Tal vez mientras lees esto, has estado pensando: "Me gustaría tener a alguien con quien pudiera hablar sobre algunas de estas expectativas irrealistas". Hazlo. Tu empresa ha proporcionado nuestro servicio de atención al empleado. Estoy seguro de que a tu capellán le encantaría conectarse contigo y escuchar tus pensamientos. Utiliza la aplicación MyChap hoy para conectarte con tu capellán.

¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.



24/7 acceso a su equipo de ciudado personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa
ID:

121776



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

Connect Care

False Expectations

BY DR. ROGER HABER

What are your expectations for today? Many of us might be easily disappointed because we have false or unrealistic expectations.

I recently read an article in *Forbes* by Travis Bradberry entitled, "*Eight Unrealistic Expectations That Will Ruin You.*"

Bradberry reminds us that "expectations shape your reality. They can change your life, emotionally, and physically."

He then lists these eight unrealistic expectations that can give us all kinds of trouble:

- 1) *Life should be fair.* I think most of us have heard all our lives, "Life isn't fair." But somehow, we still try and hold onto this. And when something happens to us that seems unfair, we can easily go into a tailspin and crash and burn. Bradberry writes, "When something 'unfair' happens, don't rely on outside forces to get you back on your feet. Sometimes there isn't any consolation prize, and the sooner you stop expecting there to be, the sooner you can take actions that will actually make a difference."
- 2) *Opportunities will fall into my lap.* We need to look for opportunities, not just wait for them to happen. What steps might you take today? What obstacles do you need to overcome today? What mistakes might you be making that take you away from your goals rather than toward them?
- 3) *Everyone should like me.* Well, wouldn't that be nice? Bradberry writes, "When you think everyone should like you, you end up with hurt feelings when you shouldn't. (You can't win them all.) When you and I hold onto this expectation, it would be easy to compromise values and take shortcuts. Instead, Bradberry writes, "focus on earning trust and respect."



"THE GREAT ENEMY OF THE TRUTH IS VERY OFTEN NOT THE LIE, DELIBERATE, CONTRIVED AND DISHONEST, BUT THE MYTH, PERSISTENT, PERSUASIVE AND UNREALISTIC."

JOHN F. KENNEDY

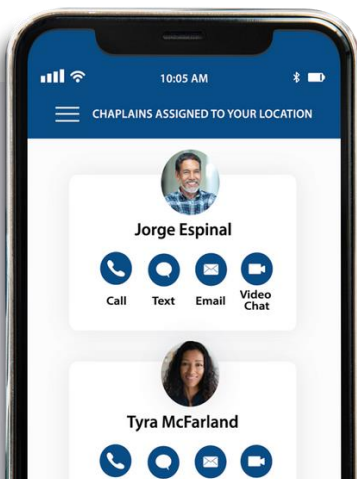


- 4) *People should agree with me.* You know what we're talking about; and this is a tough one. We all come from different experiences. We all have different agendas. Guess what? My answer might not be the only right one. We need to work together to accomplish goals.
- 5) *People should know what I'm trying to say.* Have you discovered most people aren't mind readers? If communication isn't clear, we are not really communicating. Be clear. Listen well and take time to understand the other person's point of view.
- 6) *I'm going to fail.* This is a dangerous mindset. Have you heard of a self-fulfilling prophecy? It's true, sometimes we all fail and sometimes we succeed. Instead of expecting to fail, believe you will succeed. Don't fulfill a prophecy of failure.

- 7) *Things will make me happy.* Sure, we all like fun things. But as Bradberry writes, "If you don't fix what's going on inside, no external event or item is going to make you happy, no matter how much you want it to."
- 8) *I can change him/her.* There's only one person in the world you can change—yourself. Yet, it is tempting to try and change others. Don't try and fix others. Bradberry suggests, "Build your life around genuine, positive people, and avoid problematic people that bring you down."

Maybe as you've been reading this, you've been thinking, "I wish I had someone with whom I could talk about some of these unrealistic expectations." You do. Your company has provided our employee care service. I'm sure your chaplain would love to connect with you and listen to your thoughts. Use the MyChap app today to connect with your chaplain.

Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.



24/7 access to your Chaplain Team via MyChap App

*free in your app store



How It Works



Enter your company's
Location ID:

121776



Select a Chaplain to call, text,
email, or video chat directly
from the app.



Browse additional resources