



# Frases de superación personal

*que te impulsarán a la ACCIÓN*

## Frases de superación personal

1. El problema es que piensas que tienes tiempo.
2. Si la oportunidad no llama a tu puerta, construye la puerta.
3. El único lugar en el que la superación está antes que el trabajo es en el diccionario.
4. Solo una cosas vuelve el sueño imposible: el miedo al fracaso.
5. Lucha por tus sueños o los demás te impondrán los suyos.
6. Todas las batallas de la vida sirven para enseñarnos algo. Inclusive aquellas que perdemos.
- 7. La pregunta no es ¿PUEDES? la pregunta es ¿QUIERES?**
8. No podrás ganar hasta que te deshagas del miedo a perder.

9. Si dejas salir todos tus miedos tendrás más espacio para vivir todos tus sueños.
10. Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana.
11. El primer paso no te lleva donde quieres ir, pero te acerca donde quieres estar.
12. Las palabras convencen, el ejemplo arrastra.
13. Confía. La confianza en ti misma es la clave del éxito.
14. No somos producto de nuestras circunstancias. Somos producto de nuestras decisiones.
15. No hagas lo que los demás hacen. Haz lo que los demás quisieran hacer pero no se atreven.
16. El fracaso existe únicamente cuando te rindes.
17. Seamos realistas. ¡ Hagamos lo imposible!
18. Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.
19. No digas no puedo ni en broma,  
porque el inconsciente no tiene sentido del humor,  
lo tomará en serio, y te lo recordará cada vez que lo intentes.
20. No te conformes con lo que necesitas, lucha por lo que te mereces.
21. La diferencia entre donde estuviste ayer y donde estarás mañana es lo que pienses digas y hagas hoy.
22. Las cosas buenas pasan a quienes las esperan. ¿Las mejores? A quienes van a por ellas.
23. Aquél que lo piensa mucho antes de dar un paso, se pasará toda su vida en un solo pie
- 24. Insistir, persistir y nunca desistir.**
25. Intenta y falla pero nunca falles en intentarlo.
26. Hoy voy a conseguir todo lo que me proponga.
27. Si la vida te pone obstáculos, tu reto es superarlos.
28. No busques los errores, busca la solución.
29. A veces se gana. Otras, se aprende.
30. No le llames sueño, llámale plan

## **Frases de superación amorosa**

31. Ponte de frente al sol y las sombras quedarán detrás de ti.
32. Todo va a salir bien.
33. Ten el suficiente coraje para creer en el amor una vez más.
34. Para poder seguir, a veces hay que empezar de nuevo.
35. Aprende a olvidar a las personas que se olvidaron de ti.
36. Entendí que por más fuerte que te abrazara no podía atarte a mí.
37. Si te ilusionas, suéñalo. Si te enamoras, vívelo. Si te dejan, supéralo.
38. Antes de encontrar a tu alma gemela primero debes encontrar la tuya.
39. Un viaje es una nueva vida,  
con un nacimiento,  
un crecimiento,  
y una muerte que nos es ofrecida en el interior de la otra.  
Aprovechémoslo.
40. Lo que no dejas ir, lo cargas. Lo que cargas, te pesa. Y lo que pesa, te hunde. Practica el arte de soltar, perdonar y dejar ir.
41. La fórmula de la felicidad son todas esas cosas invisibles a los ojos que al mezclarse llenan el alma.
42. Todo persona deja huella.
43. Queda terminadamente prohibido levantarse sin ilusiones.
44. Lo que no se soluciona pasando de página se soluciona cambiando de libro
45. No hay mal que 100 años dure, ni una pena que una amiga no cure.
46. Es mejor preguntarse ¿para qué sirve esto que me pasa? En lugar de ¿por qué me pasa esto?
47. Quien quiera ver el arco iris debe estar dispuesto a soportar la tormenta.
48. Es posible que la caída sea inevitable, pero continuar en el suelo siempre es opcional.
49. Las cosas suceden por una razón, podemos no entenderlo en el momento, pero a la larga todo tendrá su sentido.
50. La vida es corta: rompe las reglas, perdona rápido, besa despacio, ama de verdad, riéte fuerte y jamás te arrepientas de aquello que te hizo feliz.

## Superación y éxito

51. Si el plan no funciona, cambia el plan, pero no cambies la meta.

52. Sé la mejor versión de ti misma.

53. Ser grande no es una cuestión de tamaño sino de actitud.

### **54. ¿Quieres tener éxito?**

**Tan solo debes respetar una única regla: NO te mientas.**

55. No te ahogará por caerte en el mar, sino por no salir de él.

56. Una persona que nunca se equivocó nunca intentó nada nuevo.

57. Se puede ser feliz sin talento, pero no sin pasión.

58. No hay sueños imposibles sino esfuerzo demasiado corto.

59. Lo importante no es lo que se promete sino lo que se cumple.

60. No tengas miedo de cometer errores, de ahí salen las mejores lecciones.

61. Trabaja en silencio, deja que el éxito haga todo el ruido.

62. Cuando existen ganas todo es posible.

### **63. La motivación es la gasolina del cerebro.**

64. Cuando te digan: tú no puedes.

Contesta: Mira cómo lo hago.

65. Ser exitoso no te asegura la felicidad pero la felicidad te da más probabilidades de éxito.

66. Somos lo que repetidamente hacemos. La excelencia entonces, no es un acto sino un hábito.

67. El secreto de la motivación personal se puede resumir en las cuatro ces: curiosidad, confianza, coraje y constancia

## Frases para superación deportiva

68. La vida te pondrá obstáculos pero los límites los pones tú.

69. Lo llaman suerte, pero es constancia.

Lo llaman casualidad, pero es disciplina.

Lo llaman genética, pero es sacrificio.

Ellos hablan, tú: te entrenas

70. Sueña sin miedos, entrena sin límites.

71. ¿Quieres renunciar? Pues entonces es el momento de insistir mucho más.

72. Si quieres aprender a volar como las águilas no vivas rodeada de pavos.

73. Los verdaderos deportistas son aquellos que se caen, se levantan, se sacuden, se cura los raspones, sonrín y dicen: allá voy de nuevo

74. No te detengas cuando estés cansado, detente cuando hayas acabado.

75. Si la montaña que subes parece cada vez más imponente, es que la cima está cada vez más cerca.

76. Trabajar duro te llevará a la cima.

77. Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: LA VOLUNTAD.

78. Hoy vas a conquistar el cielo sin mirar lo alto que queda el suelo.

79. Sigue corriendo, no dejes que tus excusas te alcancen.

80. Sabías que... Entrenar acaba con el estrés, la tristeza y el aburrimiento.

81. Entrena, pues la disciplina es el puente entre las metas y los logros.

82. No te rindas, nunca sabes si el próximo intento será el que funcione.

83. ¿No quieres ver que pasa si no te rindes?

**84. Caete siete veces y levántate ocho.**

85. La preparación es la clave del éxito.

86. Mientras más fuertes sean tus pruebas, más grandes serán tus victorias.

87. ¡Resiste! y conseguirás todas tus metas.

88. A la cima no se llega superando a los demás sino superándote a ti misma.

## **Motivación personal y autoestima**

89. El éxito en la vida no se mide por lo que logras si no por los obstáculos que superas.

90. A veces no necesitas alguien que te levante del suelo, sino alguien que se acueste a tu lado hasta que decidas levantarte.

91. No pierdas tu tiempo dando explicaciones: la gente solo oye lo que quiere oír.

92. No permitas que nadie te haga sentir que no mereces las cosas buenas que suceden en tu vida.
93. Hazlo. Quien quiera te va a criticar de todas formas.
94. Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar con fuerza.
95. Nunca dejes que alguien te diga que no puedes hacer algo. Ni siquiera tú.
96. La confianza en una misma es el primer secreto del éxito.
97. Eres lo que haces, no lo que dices que harás.
98. Si dudas de algo que sea de tus límites.
99. Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.
100. El fracaso derrota a los perdedores e inspira a los ganadores.

## **Frases de Paulo Coelho de superación**

101. Cuando alguien desea algo debe saber que corre riesgos y por eso la vida vale la pena.
102. Todas las batallas en la vida sirven para enseñarnos algo, inclusive aquellas que perdemos.
103. La vida siempre espera las situaciones críticas para mostrar su lado brillante.
104. Que la vida sea corta o larga, todo depende de la manera en que se viva.
105. No todo en la vida es de un color o de otro. Miren, si no, el arco iris.
106. Solo me interesa mi presente. Si puedes concentrarte siempre en el presente, serás un hombre feliz. La vida será una fiesta para ti, una gran fiesta, porque la vida es el momento que estamos viviendo ahora.
107. Elimina de tu vida todo aquello que te cause estrés y te quite la sonrisa.
108. Cuanto más violenta es una tormenta, más rápido pasa.
109. La vida es corta: besa despacio, ríe bien alto, ama intensamente y perdona rápido.