PROPÓSITO:

FIN EN MENTE: conocer el hábito 7 AFILAR LA SIERRA de las personas altamente efectivas para así ponerlo en práctica en su vida diaria.

MOTIVACIÓN:

AFILAR LA SIERRA

“Dedico tiempo cada día de mi vida a cuidad de mí mismo “

Observa el siguiente video

EXPLICACIÓN:

AFILAR LA SIERRA

Consiste en usar la capacidad que tenemos para renovarnos física, mental y espiritualmente. Es lo que nos permite establecer un equilibrio entre todas las dimensiones de nuestro ser, a fin de ser efectivos en los diferentes papeles (roles) que desempeñamos en nuestras vidas.

La victoria privada diaria es lo que haces cada día para cuidarte es decir, para mantener el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu.

COMO PUEDO PONER EN PRACTICA EL HABITO 7 AFILAR LA SIERRA

Observa y lee acerca de cómo puedes aplicar este habito para estar bien

EL CUERPO

- incluye en tu dieta diaria vegetales, frutas, granos, fibra y mucha agua, fija metas saludables como hacer ejercicio diario sonríe.

LA MENTE

Leer libros

corazón

espíritu.

EJERCICIOS:

has clic y descarga la guía DESCARGAR la guía y desarrollarla.

2. ahora realiza un dibujo de tu cuerpo en cartulina en el que plasmes cada una de las dimensiones vistas (el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu) bien elaborado y decorada del tamaño que desees. Seguidamente en cada recuadro debes escribir como renovaras cada una de tus dimensiones en tu diario vivir. Esta actividad debe llevar el título **“así aplico a diario el habito 7”**

EVALUACIÓN:

Se evaluara el desarrollo de las actividades , comprender y aplicar el habito 7 en su vida diaria.

BIBLIOGRAFÍA:

you tobe

programa lider en mi