PROPÓSITO:

Guía No. 13: Los mejores Hábitos.

Contribuir a la formación integral de los estudiantes en su dimensión espiritual y trascendente, procurando que todos aquellos que pertenecen a distintas confesiones religiosas se sientan integrados y convocados para descubrir su rol humanizador en el mundo.

MOTIVACIÓN:

“Muchas personas no se dan cuenta que son sus conductas y pensamientos los que no los dejan avanzar. Así que para evitar que te pase eso, debes renunciar a estas cuatro cosas: 1. Renuncia a la mentalidad a corto plazo. La gente exitosa se atreve a soñar en grande. Es por eso que establecen metas a largo plazo. Saben que la clave del éxito son los pequeños esfuerzos constantes, así que adoptan hábitos diarios para hacer sus sueños realidad. Por otra parte, está la población con mentalidad a corto plazo. Su principal problema es que se desaniman fácilmente al no ver resultados en el tiempo que ellos desean. Es normal sentirse desmotivados de vez en cuando, pero esperar a que las cosas se cumplan de la noche a la mañana, en lugar de perseverar hasta alcanzar, es lo que realmente marca la diferencia. 2. Renuncia a las excusas. El buscar culpables no lleva a ningún lado, solo es una forma cobarde de afrontar la situación, incluso si la excusa tuviera cierto grado de verdad, no justifica que hagas uso de ella para evadir responsabilidad. Conviértete en un ganador. Los ganadores siempre presentan argumentos por lo que, si pueden, mientras que el resto solo inventa pretextos que los impiden superarse. No tengo tiempo, no tengo dinero, no tengo esto, no tengo aquello. Renuncia a esas excusas. Si no tienes tiempo, pon en orden tus prioridades; si no tienes dinero, encuéntralo. Te aseguro que hay muchas personas dispuestas a invertir en una buena idea. 3. Renuncia a tu necesidad de caerle bien a todos. Si siempre estás intentando complacer a todo mundo, jamás serás exitoso. Sólo ponle atención a los lideres del mundo. Todos están dispuestos a defender sus creencias. Cuando logras renunciar a esta necesidad, te darás cuenta de que a la gente que no le agradas, comenzará a odiarte y la gente a la que le agradas, comenzará a amarte. Debes entender que simplemente hay personas negativas a las que nunca podrás complacer, lo cual nos lleva al ultimo punto. 4. Renuncia a las personas tóxicas. Debes alejarte de ellas, porque son un obstáculo para tu crecimiento personal. Este tipo de personas, no te quieren ver triunfar y harán lo que sea para persuadirte de no seguir tus sueños. Empieza a pasar tiempo con gente que siempre busca mejorar. Gente positiva que siempre busca soluciones. Tienes que elegir bien con quien te rodeas, porque tarde o temprano iras adoptando comportamientos similares a ellos. Se dice que eres el promedio de las cinco personas con las que mas pasas el tiempo, así que échale un vistazo a tu circulo social y decide si estas en el lugar correcto. Si logras renunciar a estas cuatro cosas, sin duda alguna te convertirás en una persona mas exitosa. No te conformes con ser una persona promedio. No hay mejor satisfacción personal que convertirte en la mejor versión de ti mismo".

EXPLICACIÓN:

1. Enfócate en lo que sí tienes. Nos pasamos una gran cantidad de tiempo inmiscuidos en nuestros problemas, pero los problemas también son una señal de vida. 2. Sonreír es buena terapia. Estudios han confirmado que la gente que sonríe genuinamente es más feliz. 3. Un buen día empieza con un desayuno nutritivo. Si realmente quieres tener éxito, desayuna algo nutritivo cada mañana. 4. Toma agua con limón. Mejora la digestión y el sistema inmunológico, así como limpiar y rehidratar tu cuerpo. 5. Haz ejercicio. El ejercicio libera dopamina, oxitocina y serotonina en nuestro cuerpo, dándonos un sentimiento casi eufórico sin tener que recurrir a ninguna droga. 6. Camina todos los días. Es una gran forma de resolver nuestros problemas de sedentarismo. 7. Suplementos con vitaminas y minerales. No estamos consumiendo los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Proporciona claridad mental, emocional y física. 8. Administra tu tiempo tan bien como administras tu dinero. Lo bien que manejes el poco tiempo que tienes dice mucho de lo que puedes lograr. 9. Objetivos diarios, todos los días. Nos permiten crear parteaguas a corto plazo que van construyendo nuestro éxito. 10. Busca inspiración. Es el camino hacia el éxito porque lo que la mente puede pensar, lo puede lograr. 11. Ahorra constantemente e invierte con prudencia. Nos olvidamos de la necesidad de ahorrar para el futuro por estar tan concentrados viviendo el momento. 12. Ten un presupuesto y monitorea tus gastos. No ignores el futuro por intentar aprovechar el presente. 13. Nunca dejes de aprender. Edúcate, y aprende algo nuevo cada día. 14. Ordénalo todo. El desorden por sí mismo deriva en falta de concentración. 15. Levántate temprano. Las primeras horas de la mañana son un momento de reflexión y productividad. 16. Sé generoso con tu tiempo y tu dinero. La gente que más contribuye con los demás es la que termina siendo más exitosa. 17. La gente mejor conectada en el mundo es la gente más exitosa. 18. Enfrenta tus miedos. Estamos tan preocupados y nerviosos por el futuro que olvidamos disfrutar el presente. 19. Más vale actuar ahora que después. Empieza a actuar. 20. Haz un plan y apégate a él. Sin un plan, es más fácil que fracasemos. 21. Pensamientos positivos. Lo bueno atrae más cosas buenas. 22. Date tiempo para ti. Asegúrate de tener un momento del día para ti, todos los días. 23. Lee. No deberías quedarte solo con audio libros o películas. Leer, de la forma tradicional, es excelente. 24. Valora el sueño. Dedica por lo menos 6 horas a dormir de manera ininterrumpida. 25. Lleva un diario.

EJERCICIOS:

1. ¿Cuántos de éstos hábitos están en tu vida?

2. ¿Hay malos hábitos que pueden estarte limitando?

3. Con cuántos de estos hábitos estas dispuesto(a) a comprometerte?

4. Realiza un dibujo, a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Revisión de Cuaderno

2. Asistencia a clases

3. Rúbrica

BIBLIOGRAFÍA:

http://www.upchihuahua.edu.mx/incupch/blog/los-25-mejores-habitos-que-se-pueden-tener-en-la-vida