PROPÓSITO:

Guía No. 19: La Reconciliación.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, a pesar de las diferencias.

MOTIVACIÓN:



“Filósofos, psicólogos, terapeutas y religiosos insisten que podemos mejorar como personas si miramos dentro de nosotros mismos. Muchas respuestas no están afuera, están en nuestro interior. Los filósofos lo dicen, refiriéndose a nuestra percepción de las cosas, los psicólogos lo hacen analizando la forma de pensar, los terapeutas a nuestros niveles emocionales y los religiosos al lugar que ocupa dios en nuestra espiritualidad. Por ello es imperativo darse cuenta de que la paz interior vendrá cuando nos reconciliemos con nosotros mismos, cuando miremos y aceptemos lo que realmente somos y reconozcamos que las cosas ocurren de la mejor manera posible. Esto traerá consecuentemente que la indignación se aleje, que la ira nos abandone, que no etiquetemos y dejemos de victimizarnos. Sentirnos bien con nosotros mismos, seguramente dejará emociones agradables y miraremos que el mundo cambia. La reconciliación con nosotros mismos traerá armonía, serenidad y coherencia interior. Lo cierto es que el mundo no cambia, cambiamos nosotros, cambia nuestra forma de mirar los problemas que plantea nuestro día, descubrimos mejores formas de pensar, controlamos nuestras pasiones dando paso a emociones positivas, pero, sobre todo, nos damos cuenta de lo importante que es la espiritualidad en nuestra vida. Reconciliarnos es aceptar que hemos sido parte del problema, que hemos colaborado para que las situaciones estén en proporción a nuestro empeño, bueno o malo, que hemos dejado de hacer o hemos tomado partido para tener lo que hoy conseguimos, bueno o malo, y esto es el libre albedrio, es nuestra elección de hacer las cosas correctas o incorrectas y si somos nosotros los que elegimos, entonces, somos los responsables. Somos quienes escogemos entre alegría y tristeza, miedo y amor, orgullo o humildad, entre hacer o no hacer, participar o ser pasivos. En mi opinión, usted y yo, en este camino de vivir y ser personas de bien, debemos responsabilizarnos por nuestros resultados y dejar de culpar a los demás, porque así, lo hemos decidido. Tal como lo expreso Epíteto, nada ajeno al albedrio puede

perjudicar al albedrio, si no es el mismo. De modo que cuando andamos con malos pasos, nos culpáramos a nosotros mismos y recordáramos que nadie es responsable sino nosotros, os juro que progresaríamos. Nuestro progreso y lo que somos es nuestra elección".

EXPLICACIÓN:

No somos perfectos. Esta es una afirmación que debemos tener clara en nuestra mente. No somos perfectos, pero no pasa NADA. Es normal que, a veces, nos equivoquemos y que, en estas equivocaciones, podemos herir los sentimientos de alguien a quien queremos. Puede ser que en el pasado te hayas equivocado y que, debido a esto, ahora no puedas levantar cabeza. Pero es importante aprender a perdonarte y, así, poder pasar página.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Explica brevemente, 5 aspectos básicos para hacer las paces contigo mismo.

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

5.Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/como-hacer-las-paces-con-uno-mismo-3827.html