

PROPÓSITO:

GUIA 2: Reconozco el concepto y la diferencia entre ética y moral, tomando así criterios para re-evaluar mi vida reinventando nuevos caminos de felicidad.

MOTIVACIÓN:

COMPRENDO QUE DEBO ALIMENTAR MI INTERIOR (ÉTICA) PARA QUE MIS ACCIONES (MORAL) CONSTRUYAN MI FELICIDAD NO MI DERROTA

EXPLICACIÓN:

LA IMPORTANCIA DE SENTIR, PENSAR, DECIR Y HACER LO MISMO

Una vez, en una entrevista, me preguntaron que cómo me gustaba la gente. A lo que contesté: “valiente, auténtica, de verdad...”. ¿Cómo es **alguien “de verdad”**? Para mí, es **alguien que lo que piensa, dice y hace, no desentona con lo que es**. Cuando pierdes esta alineación, dejas de ser valiente y empiezas a mentir y a perderte.



Sentir, pensar, decir y hacer lo mismo te cambia la vida. Vamos a hacer una distinción entre congruente y coherente: ser congruente, es un compromiso con uno mismo. Es buscar que lo que tú eres esté de acuerdo con lo que dices y haces. No es una actitud de cara a los demás. Esto sería ser coherente. Estar alineado con la expectativa que los demás tienen de ti.

Es fundamental que lo que sientas, pienses, digas y hagas sea lo mismo, sí. Es primordial ser **congruente**. Pero casi igual de importante es ser honesto con uno mismo. Pongamos un ejemplo para explicar esto:

Es posible que conozcas a alguien, o tal vez tú mism@, que diga “voy a conseguirlo”. Y no lo hace o no lo consigue. Y eso, pese a que dice y piensa “voy a conseguirlo”. La explicación es sencilla: realmente no siente, no se ve capaz de conseguirlo.

Cuando nos referimos a que los cuatro procesos, sentir, pensar, decir y hacer, decimos que LOS CUATRO deben estar **alineados**. Es más que probable que quien piensa “voy a conseguirlo” e incluso manifiesta verbalmente “voy a conseguirlo” realmente no esté sintiendo que puede conseguirlo. Está fallando en la base de la pirámide, en los cimientos de su objetivo. Y a la hora de pasar a la acción, de ejecutarlo, falla.

Para poder lograr alinear los cuatro elementos, es importantísimo hacer algo primero: tirar la pared que tienes interpuesta entre tus emociones y tus pensamientos. Deja que tus emociones lleguen a tu parte consciente, empápate de lo que sientes, escúchate a ti mismo. Conecta tu corazón y tu cabeza, alinéalos. Haz que el “voy a conseguirlo” que dices en tu cabeza venza al “no sé si puedo

conseguirlo” que en realidad estás sintiendo en tu inconsciente. Y al revés. Si lo sientes fervientemente no dejes que tus creencias limitantes te impidan alcanzar lo que tu corazón anhela.

EJERCICIOS:

TEN EN CUENTA: debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura (Educación religiosa Escolar). Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

* Después de leer la importancia de sentir, pensar, actuar, explicado a través de un dibujo.

* Qué valor encierra el significado de los cuatro argumentos sobre la ética y moral: Sentir, pensar, decir y hacer

EVALUACIÓN:

¿ Por qué es importante la alineación entre SENTIR, PENSAR, DECIR Y ACTUAR?

BIBLIOGRAFÍA:

<http://gestiondelmiedo.com/la-importancia-sentir-p...>