



**COLEGIO ANTONIO NARIÑO
H.H. CORAZONISTAS
BOGOTÁ**

**ALGUNAS ACTITUDES EJEMPLARES
A FOMENTAR
CON NUESTROS ALUMNOS,
EN LOS MOMENTOS CONCRETOS DE TUTORÍA.**

NADA ES POSIBLE SIN DISCIPLINA

EL SENTIDO DE LA AUTOESTIMA

EL BUEN USO DEL TIEMPO

PERSISTIR Y RESISTIR

TRATA DE MEJORAR CONTINUAMENTE

EL SABERSE CONQUISTAR A SÍ MISMO

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA TÍ?

EVITA EL PERFECCIONISMO

EL SENTIDO DEL AUTOCONTROL

EXÍGETE SIEMPRE, PARA MEJORAR

SEPTIEMBRE - 2024

ALGUNAS ACTITUDES EJEMPLARES FOMENTAR CON NUESTROS ALUMNOS, EN LOS MOMENTOS CONCRETOS DE TUTORÍA

Según: Epíteto: debemos saber persistir y siempre resistir.

Para Hércules el dilema de la vida está entre elegir el vicio y la virtud, la vida fácil o la difícil, el sendero trillado o el camino menos trillado.

Hércules escogió la virtud, que es la que lo cambia todo y con la que se llega a la excelencia física mental y moral.

La virtud consta de coraje, templanza, justicia y sabiduría, fortaleza, honor y sacrificio.

La virtud es un imperativo universal.

La virtud es algo que hacemos, algo que elegimos.

Nos convertimos en personas justas al realizar acciones justas.

¿seremos egoístas o desinteresados, valientes o temerosos, fuertes o débiles, sabios o ignorantes, de coraje o de cobardes? ¿El camino fácil o el correcto?

¿seguiremos como siempre... o evolucionando?

¿Por qué somos tan infelices?: solemos confundir libertad con libertinaje; esa viene siendo la razón.

La tecnología, el acceso a todo, el éxito, el poder y los privilegios, sólo son una bendición cuando van acompañados del autocontrol.

Debemos mantenernos bajo control o arriesgarnos a la ruina, al desequilibrio, a la disfunción, a la dependencia.

Debemos descubrir cómo controlar las emociones; abstenernos de lo que debemos abstenernos y elegir qué valores queremos observar.

La autodisciplina es la capacidad de mantener el control, la capacidad de trabajar intensamente, el saber a veces decir NO, el tener buenos hábitos y el establecer límites; es saberse entrenar y saber pasar por alto las

provocaciones y ciertas tentaciones; el mantener tus emociones bajo control, así como también el saber soportar las dificultades dolorosas: eso es la autodisciplina.

La autodisciplina es dar todo lo que tienes y saber qué es lo que debes retener; es el dominio de uno mismo, físico, mental y espiritual; es exigir lo mejor de tu persona, incluso cuando nadie te vea.

La falta de disciplina te pone en peligro; determina quién eres, determina tu personalidad. Según Eisenhower: la libertad es la oportunidad para la autodisciplina y añadía: la mejor manera de liderar no es por la fuerza, ni por decreto, sino por la permisión, el compromiso, la paciencia y sobre todo por el ejemplo.



A Eisenhower, su mamá le decía: más vale ser paciente que valiente, dominarse que conquistar ciudades.

Séneca decía: El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo.

Con disciplina, no sólo todo es posible, sino que también todo es mejor.

En la vida todo depende más del carácter que del talento.

La libertad exige disciplina. La disciplina nos aporta libertad y grandeza.

San Pablo nos decía: mantengamos el cuerpo bajo control y sometámoslo para no quedar descalificados.

En este mundo de la abundancia, cada uno debe luchar contra los deseos e impulsos y librar una batalla eterna para fortalecerse ante la visisitudes de la vida.

Se trata de saber evitar los espejismos.

Si no nos dominamos, serán las fuerzas exteriores, como la pereza las que nos dominarán.

Hagamos lo que debemos hacer hoy y siempre, porque para eso estamos aquí.

A quien mucho se le da, mucho de él se espera.

Gehrig, el gran beisbolista, admitía que la disciplina le implicaba perderse de muchos placeres y que aquellos que viven una vida fácil, no son conscientes de su potencial y de lo que se pierden.

Gehrig, eligió siempre controlarse. Sabía que sentirse cómodo era el enemigo del éxito y que el éxito es una interminable serie de invitaciones a ser autodisciplinado.

Es fácil ser disciplinado. Eligió siempre el controlarse; tenía una fuerza interior que emanaba de lo más profundo de su alma. Era impecable, Sin el más remoto vestigio de ego, de vanidad o de presunción. Tomaba su fama a la ligera pero muy en serio las obligaciones que implicaba.

El deporte para él era más que simple músculo y talento; era autodisciplina, autocontrol, exigencia, constancia, respeto, sencillez y solidaridad.

Churchill recomendaba a los jóvenes militantes: nunca, nunca os rindáis en nada grande o pequeño; nunca cedáis a la fuerza, nunca os dobleguéis ante el poder del enemigo por abrumador que parezca. Nunca cedáis, salvo ante las convicciones del honor y del buen ejemplo.

Tienes que dar lo mejor de tí mientras puedas.

La vida es corta. Nunca sabes cuándo te quitarán el cuerpo. No la desperdicies. Levántate y ponte en marcha mientras puedas. Valora el tiempo, pero sobre todo utilízalo convenientemente.

Siente la alegría de hacer lo que te encanta.

Estamos destinados a algo más que a existir. Estamos aquí para algo más que descansar y buscar placer.

Si nuestro objetivo es la grandeza, si queremos ser miembros productivos y valientes de la sociedad, debemos cuidar nuestros cuerpos, no solo ante el gimnasio sino también ante la cocina, con mucha autodisciplina.

Trata el cuerpo dice Séneca, para que no desobedezca a la mente y desarrolle la fuerza de voluntad.

La vida está llena de todo tipo de dificultades y desafíos. No nos demos jamás por vencidos.

Lo único que le queda al ser humano es saberse conquistar así mismo.

Uno es esclavo del sexo, otro del dinero, de la ambición y todos somos esclavos del futuro.

El primer paso es salir de la ignorancia, de la dependencia, sea la que seas, de tus ansias de poder; de tu adicción al trabajo, a las redes sociales, a los cigarrillos. Es cierto que nuestro cuerpo no debe estar al mando de la persona, sino de nuestra mente y de nuestra voluntad respetuosa, ante los diferentes valores.

Cualquiera que sea el mal hábito que pueda gobernar tu vida, abandónalo ya sea de golpe o con ayuda.

Lo que cuenta, es lo que hoy hacemos.

Nos salvamos para salvar y seguir salvando el mundo.

Nada es barato si es superfluo, decía el famoso filósofo Catón.

Cuando deseamos más de lo que necesitamos, nos volvemos vulnerables.

Si somos estrictos con nosotros mismos quitamos al resto el poder que puedan tener sobre nosotros.

Cuando eliminas lo innecesario y lo excesivo lo que queda eres tú.

Cuanto menos desees, más rico eres, más libre eres y más poderoso.

La escritora Gretchem, respecto a saber organizar nuestro trabajo y nuestro lugar de trabajo decía: el tener y mantener el orden exterior, calma el interior.

Si queremos pensar bien, y trabajar bien empezamos por limpiar y tener orden en nuestro alrededor y en nuestro ambiente; una persona que no sabe eliminar el ruido, se perderá los mensajes más ideales.

Que nada se acumule encima de otra cosa; que nada se interponga en el camino.

En cuanto se establezca el orden, entonces podrás liberarte y entregarte a los caprichos y a dedicarte a la diversión.

Sé constante y ordenado en tu vida; limpia tu escritorio, tus cosas y podrás trabajar feliz y con efectividad.

Según Thomas Edison: no se trata solamente de inspiración, sino más bien de ponerse a trabajar y a trabajar en orden.

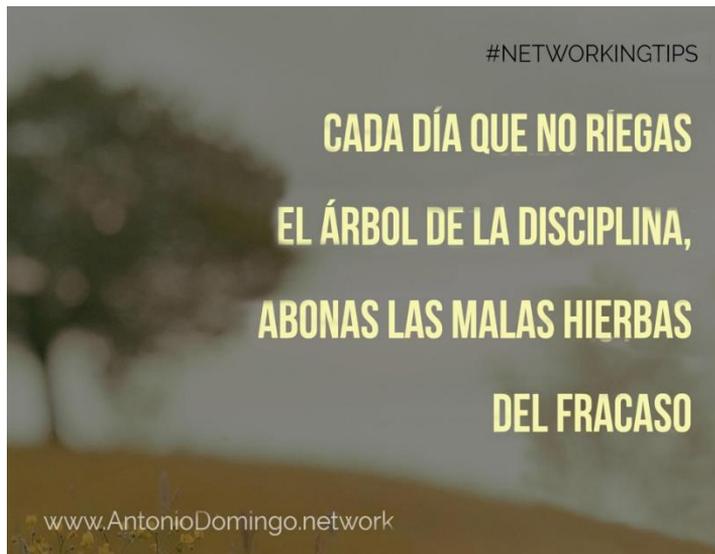
Todos los aspectos de nuestra vida, se benefician de la disciplina de trabajar y trabajar sin desfallecer.

Lo importante es que hagas algo todos los días.

En cuanto se hace algo, se puede construir sobre lo realizado.

La constancia es un superpoder.

No se puede ser grande, sin la autodisciplina para conseguirlo.



Sólo estamos en condiciones de abordar los grandes problemas si antes hacemos bien las cosas pequeñas. Al preocuparnos por las cosas pequeñas, nos hacemos más fuertes. Al pasar por alto las pequeñas cosas, nos hacemos más vulnerables.

La grandeza está en los detalles y los detalles exigen autodisciplina.

Por pasar por alto las pequeñas cosas se han perdido muchas batallas, muchos éxitos; por no tener disciplina todo se perdió.

Haz bien las pequeñas cosas y te irá muy bien.

Sé lo suficientemente disciplinado para exigirte al máximo; triunfarás y obtendrás lo que quieres.

Napoleón decía: puedes perder batallas, pero nunca pierdas un minuto por pereza.

Esforcémonos por ser mejores y por conseguirlo.

Lo rápido es fácil, pero no siempre es lo mejor.

Hazlo bien y serás rápido. Intenta ir demasiado rápido y no te saldrá bien.

Cuanta más prisa, menos efectividad.

Se trata de hacer lo suficientemente rápido, lo que se hace, lo suficientemente bien.

El que se apresura, el que antepone la eficiencia a la calidad, el que pasa por alto las pequeñas cosas, al final es poco eficiente, pero y no es siempre lo mejor.

Hazlo bien y serás rápido; intenta ir demasiado rápido y nada te saldrá bien,

No corras, vete despacio, decía el poeta Juan Ramón Jiménez.

Darse prisa no es correr, es hacerlo bien.

Está bien el avanzar despacio, siempre que no nos detengamos.

Hacer las cosas mal, no da derecho a meter prisa a la persona que las hace bien.

Sé consciente que jamás obtendrás grandeza, si no te ejercitas en la práctica, con energía, fuerza y seguridad en tí mismo.

Avanzar y practicar, son sinónimos. No puedes conseguir lo primero sin lo segundo y lo segundo no vale nada sin lo primero.

Hagas lo que hagas, con la práctica mejorarás.

Gracias a la práctica, sabrás qué hacer cuando sea necesario.

Un líder debe preocuparse por las cosas pequeñas, pero también debe saber que cosas solo son importantes para las personas. Una persona descuidada y desaliñada, difícilmente puede ser autodisciplinada. Los que valoran lo superficial, las nuevas modas, nuevas marcas, no están en lo cierto, se equivocan; nos tomamos nuestra apariencia en serio, sin tomarnos en serio a nosotros mismos.

Mantengámonos con un aspecto impecable, para mantenernos impecables y ser impecables.

Sentimos que el objetivo del éxito es no tener que esforzarse: tener no sólo lo que necesitamos, sino todo lo que queremos: ropa bonita, comida abundante, lujos, etc... y eso nos resulta perjudicial, deformador y sin garantía de salir adelante ante cualquier dificultad.

Está bien el saber disfrutar en todo, pero con moderación y autocontrol.

El mundo, la sociedad trabaja para deteriorar nuestra capacidad de soportar la más mínima dificultad; nos prepara para el fracaso y para la esclavitud.

El éxito nos hace blandos; nos volvemos adictos a las comodidades. Al buscar la incomodidad nos endurecemos.

Toda autodisciplina empieza con el cuerpo.

Oblígate a hacer cosas desagradables y estarás en disposición de vencer a tu cuerpo y a sus caprichos. Sabemos que la abundancia nunca dura; práctica siempre la templanza.

La forma más segura de hacerte más frágil y de acortar tu carrera, es ser indisciplinado con el descanso y la falsa economía del exceso de trabajo.

Para durar y ser grande, hay que aprender a descansar, a relajarse y también a divertirse.

Nada que no se controla dura mucho.

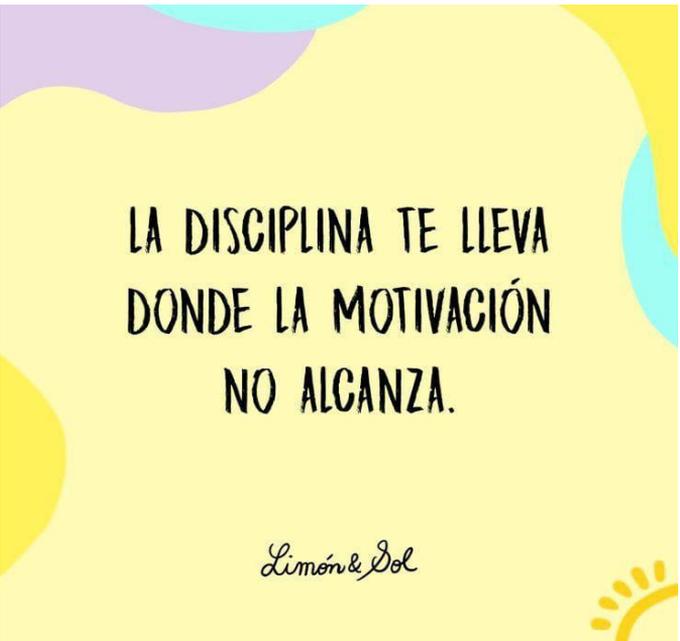
Nadie, sin la capacidad de autogobernarse, puede avanzar ni escucharse asimismo.

A veces la elección más difícil es saber cómo y cuándo descansar; es gestionar la carga, en lugar de echársela a los hombros sin pensar.

¿quieres pensar con claridad mañana?. ¿quieres controlar toda tu actividad? ¿quieres tener energía para darte prisa? Vete a dormir: tu salud y efectividad depende de tu autodisciplina y en la hora y en los tiempos de dormir.

La mejor forma de dominar la mañana es haberla dominado la noche anterior.

El camino a la fama se labra metiéndose entre las sabanas de manera razonable, sin demora y constante.



LA DISCIPLINA TE LLEVA
DONDE LA MOTIVACIÓN
NO ALCANZA.

Limon & Dol

Nuestros momentos de máximo rendimiento, rara vez llegan cuando estamos agitados, sino después de un buen descanso y un buen descansar.

Cuanto más está en juego y más estresante es la situación, más disciplina requiere el sueño.

El gran entrenador Patterson decía: cuanto más duro te entrenas, da más tiempo al cuerpo para que se recupere.

La resistencia siempre vence; nadie gana con debilidad y tirando la toalla.

Los grandes líderes, los grandes deportistas han sido siempre duros y han sabido aguantar; se necesita sacrificio, superar las críticas, las frustraciones, el dolor, la soledad.

Lo que necesitamos es poner voluntad para poner nuestro cuerpo donde está el problema y resolverlo, para demostrar que no nos daremos por vencidos.

La autodisciplina es para vivir más y para vivir bien el tiempo que vivamos.

Según James Baldiean: las personas pagan por lo que hacen y más por lo que se han permitido llegar a ser; lo pagan con la vida que llevan.

Los excesos físicos impiden que la mente funcione como debe.

Si te preguntan por qué las personas toman malas decisiones, por qué no son resilientes, por qué se distraen, por qué están atrapadas en la esclavitud de emociones extremas; si te preguntan por qué lo hacen; empieza con el trato que das a tu cuerpo.

Debemos tener cuidado y mantener el control, o corremos el riesgo de perderlo todo.

Al cuerpo debemos tratar con rigor, dominarlo y así no invadirá ni anulará nuestra mente.

Nadie que esa esclavo de sus impulsos o de la pereza; nadie sin buen horario, puede crear una gran vida.

Con la disciplina es como nos liberamos, ella es la llave que abre las cadenas; es como y con la que nos salvamos.

El cuerpo es solo un vehículo para nuestra autodisciplina.

El verdadero autocontrol significa moderación, no solo en lo que hacemos, sino también en cómo pensamos, en cómo nos sentimos, en como nos comportamos en un mundo de caos y de confusión.

Cabeza y corazón se combinan para formar una especie de sistema de mando que gobierna nuestra vida.

Trabaja con más inteligencia, que no más duro.

La disciplina no es solo resistencia y fuerza; es encontrar la mejor forma de hacer algo; es el compromiso de evolucionar y mejorar para que las tareas avancen de manera eficiente.

La autodisciplina no consiste en mantener las cosas tal como estan, con mano de hierro; es la capacidad de adaptarse, salir bien parado de cualquier situación, y de encontrar la oportunidad de crecer y mejorar en cualquier situación, con ecuanimidad aplomo e incluso con alegría.

No todos entienden la idea que no puedes hacer todo lo que quieres, de que hay cosas y valores no negociables.

Contrólate, cíñete a las normas, modérate en todo lo que tengas que hacer.

Debes ser accesible e irreprochable al mismo tiempo con un toque de amabilidad, buen humor y comprensión. Nadie dura mucho si tiene miedo al cambio y pocos son capaces de cambiar si tienen miedo.

La grandeza no es solo lo que hacemos, sino también lo que nos negamos a hacer.

Todo se debe resolver con ojo mesurado y relajado.

No dejes que tu estado de ánimo decida. Los líderes, jamás toman sus decisiones por impulsos; son lo bastante disciplinados para no actuar en función de dichos impulsos.

La cantidad de personas que están listas para consumir el tiempo sin ningún propósito, es casi ilimitada.

Les decía Washington a sus milicianos: lo más importante en la vida era conseguir que lo más importante siguiera siendo lo más importante.

Y.. ¿Qué es lo más importante para nosotros?

Todo el que no haya preparado su vida hacia un fin determinado, no puede organizar sus acciones de manera adecuada. Si no sabes a dónde vas, decían los antiguos, ningún viento resulta favorable.

Es imposible comprometerse con nada sin la disciplina de decir No a todo lo superfluo.

El éxito en casi todos los ámbitos, es dedicar grandes tiempo sin interrupción.

Todo aquello a lo que decimos SI, significa decir NO a muchas cosas.



Nadie puede estar en dos lugares a la vez; nadie puede centrarse en más de una cosa.

Rechazar una oportunidad, significa cultivar otra.

Intentando complacer a todos, acabas por no complacer a nadie.

Intentar querer hacerlo todo, es asegurarse en no conseguir nada.

Nadie puede decir SI a su destino, sin decir NO, al destino de otra persona.

Nadie puede conseguir lo más importante sin la disciplina para convertirlo en lo más importante.

En realidad, es fácil quedarse en la superficie de la vida; es muy fácil el vivir distraído y distraerse. Aprende a centrarte en lo más importante; pasa por alto todo lo demás y capacítate en lo que debes cultivar.

Tenemos que seleccionar nuestros pensamientos y reducir la mirada a lo que importa. Debemos concentrarnos en todo momento, para aprovechar el pensamiento y la oportunidad que se nos presenta.

Las musas nunca favorecen a los que no se concentran.

Centrarse en algo, exige no centrarse en otras cosas menos importantes.

Merece la pena el centrarse en todo momento de la vida y vivir centrado y autodisciplinado.

Lincoln decía: el proceso de la precaución es fundamental, como lo es todo acto significativo de creación.

Aristóteles nos recuerda que: la paciencia es amarga pero su fruto es dulce.

Hagamos lo que hagamos además de la premura y del trabajo tendremos que cultivar la disciplina de la paciencia.

Cuando tu instinto es avanzar, la espera es parte más difícil.

Ventajas del Autocontrol

- Mejora el bienestar emocional.
- Sube la autoestima.
- Aumenta la concentración.
- Ayuda en la toma de decisiones.
- Permite controlar el estrés en situaciones de mucha presión.
- Ayuda a mantener la calma y pensar con mayor claridad.
- Permite hacer frente a situaciones difíciles con eficiencia.



¿Qué ganamos esperando?

La autodisciplina nos salva de actuar basándonos de información insuficiente...., el elegir la opinión equivocada, de llegar a conclusiones erróneas; de perdernos las maravillosas recompensas que reciben los que esperan.

Según el ilustre Edison: la paciencia es un elemento básico del genio o inventor científico.

Una persona impaciente no puede trabajar con otras. Es imposible que no cometa errores de juicio y de tiempo. Le es imposible hacer cosas importantes porque todo lo que importa, lleva más tiempo del que debería y más del que nos gustaría.

Las personas pacientes, siempre son más resistentes.

Debes tener más paciencia cuando te enfrentas a grandes males; ningún objetivo es posible sin ella, ninguna ambición es sostenible si no la moderas con la paciencia.

ANTE LOS SERES PERFECCIONISTAS:

Algunos son tan exigentes que no ven sino lo que no es perfecto; ponen el listó más alto y a menudo, más de lo que vulgarmente se puede; vienen siendo un vicio terrible que no sólo les impide disfrutar de lo que ya han conseguido, sino que les impide conseguir lo siguiente. Nunca son lo suficientemente buenos porque siempre se están exigiendo más y más.

Edison, hablaba de un perfeccionismo que, obstruía sus arterias, su paciencia, incluso su creatividad.

El perfeccionismo viene originándote una verdadera parálisis.

Los estoicos nos recuerdan que no podemos abandonar una búsqueda porque nos desesperamos por perfeccionarla.

Somos siempre valientes para seguir siempre adelante, para intentarlo, para darnos una oportunidad; aunque podamos perder, seamos siempre valientes.

Lo perfecto no es solo enemigo de lo bueno, sino que es enemigo de todo lo que pueda venir después; no seas presa del perfeccionismo.

Trata de hacer primero las cosas difíciles. No esperes; hazlo ahora; priorízalo; termínalo.

El momento de hacerlo, es ahora; el momento de empezar, es ahora.

Los estoicos nos advierten: podrás ser bueno ahora, pero estás eligiendo serlo mañana.

El postergar o dejarlo para más tarde es un juego de perdedores.

Montaigne decía: todo lo que puedas hacer otro día, puedes hacerlo ahora.

La falta de autocontrol de una persona, no justifica que nosotros hagamos lo mismo, ni es la receta para alcanzar el éxito.

Procura no dejarte llevar por fuerzas que no entiendes ni controlas.

Cuando has planeado algo que está mal, debes reflexionar, parar y hacer otra cosa buena en su lugar.

Piensa y convéncete que la fuerza reside en el silencio.

Los espartanos nunca decían más de lo necesario; nunca hablaban más de la cuenta; nunca se excedían; nunca parloteaban ni alardeaban.

Un experto en hablar también sabe cuándo callar. Según Robert Green: las personas poderosas impresionan por su parquedad.

Todos necesitamos cultivar el valor para hablar y decir la verdad; también es necesario desarrollar la disciplina para saber permanecer centrados y cuando callar.

No tienes por qué dar siempre tu opinión, sobre todo cuando no te la piden.

Que todo el mundo hable no significa que debes intervenir. Puedes utilizar el silencio a tu favor. Puedes esperar a ver qué pasa.

Uno escucha porque sabe que hay una razón para cada palabra.

Más vale que te consideren retardado o simple, que hacer el ridículo, al demostrar que en realidad no tienes nada que dar.

Cuando uno habla, debe importar. Cuando se dice algo, debe tener significado.

La libertad de expresión es un derecho, no una obligación; tenemos dos oídos, pero una boca.

Que las palabras que digas tengan peso.

Puedes escuchar más que hablar. Puedes hablar sólo cuando estés seguro de que no es mejor callar.

5 *consejos* PARA EL **AUTOCONTROL** LaFamilia.info

1

Identifica tu
comportamiento
y hazlo
consciente

2

Trabájalo todos
los días:
crea el hábito

3

Evita discutir
contigo mismo:
aprovecha
rutinas

4

Identifica lo que
haces bien y
recompénsate

5

Fuera culpabilidades:
céntrate en seguir
mejorando

FUENTE: CARIDAD LÓPEZ / CENTRO DE ORIENTACIÓN
FAMILIAR DE LA DIÓCESIS DE ÁVILA

www.LaFamilia.info



Dejar los malos hábitos, sobre todo los más codiciosos, requiere de una disciplina considerable. Pero de todas adicciones del mundo, la más tóxica y difícil de controlar es la ambición.

La ambición no es mala, pero hay que moderarla; se trata de ser simplemente equilibrados en la hora de elegir y de actuar.

Debemos tener un sentido de la identidad y de la propia valía, que pueda frenar nuestra incesante ambición, antes de que se desborde, decía, Shakespeare.

Sin el freno que impida que nos dejemos llevar, la ambición no sólo nos priva de la felicidad, sino que además puede destruirnos y perjudicar a los demás.

No necesitamos simplemente logros para sentirnos bien, necesitamos “la verdad”; una mente serena en medio de la adversidad y una causa con la que estemos comprometidos...; todo lo demás es un extra, o la fuente de nuestras posibles caídas.

Cuando tus decisiones se convierten en alguien que tiene que preocuparse únicamente por el dinero, entonces no serás nunca rico..., por mucho que ganes.

Si tienes dinero, gástalo. El problema viene cuando la gente gasta lo que no tiene, para conseguir lo que no necesita aun precio que no merece la pena.

El vivir por encima de nuestras posibilidades no es la única forma de gestionar el dinero de forma irresponsable.

Según Catón: la virtud de la moderación te puede llevar al exceso con facilidad, pero también ello es una irresponsabilidad. Practicar la tacañería en las pequeñas cosas y el derroche en lo importante; consumir tu vida en un intento de ahorrar cantidades en cosas que carecen de importancia, no tiene sentido. Claro que es importante ahorrar, solo que debemos cerciorarnos que esto no nos cueste nuestro recurso más preciado: el tiempo.

El dinero no compra la felicidad, pero puede liberarte de algunas frustraciones.

El dinero no es ni bueno ni malo; es una herramienta. Si te proporciona libertad e influencia es estupendo; si se te convierte en una adicción, no es tan bueno.

El dinero tiene sus riesgos y hay que manejarlo de forma segura y consciente.

La moderación económica no será nunca un problema.

Siempre estará sujeto a la necesidad de tener disciplina al respecto.

No hagas por dinero, nada que sea contrario a tus valores.

No hay cantidad de dinero que vaya hacerte libre de verdad.

Sócrates decía: no podemos quedarnos como estamos. No importa quien seas ni lo que hayas hecho. Nadie es tan bueno como podría ser; nadie es perfecto, todos podemos mejorar.

Si crees que tienes espacio para crecer, lo harás; si crees que ya no puede ser mejor, no mejorarás.

Trata de mejorar continuamente; busca el progresar poco a poco y no te des nunca por satisfecho.

Trata de ir día a día reduciendo los errores y no cometes dos veces el mismo error.

Errar es humano, pero errar menos cada día, nos acerca a lo divino.

¿Quieres estar en declive o prosperar? ¿estás mejorando? Si no es así, lo más probable es que estás empeorando.

Puedes mejorar en tu forma de pensar, de concentrarte y en todo lo demás.

Pase lo que pase, el éxito o el fracaso, la fama o el infortunio, el centrarse en el progreso, nos permite mirarnos con orgullo.

¿Seguirás adelante o te detendrás?; ¿has decidido que ya es suficiente, que eres lo bastante bueno? ¿Te quedarás como estas o te convertirás en aquello que eres capaz? Hazlo lo mejor que puedas.

Necesitas tiempo para reflexionar y para pensar; espacio para aprender y espacio para planificar; espacio para meditar sobre lo que es importante para tu vida.

No tiene sentido el intentar hacerlo todo uno mismo; hay que saber delegar y formar a las personas para que un día te puedan ayudar y colaborar.

Hay que ser lo bastante fuerte para entregar las llaves, ceder el control, desarrollar un sistema, una estructura mayor que nosotros.

Nuestra fuerza de voluntad no es suficiente, tenemos y estamos obligados a saber compartir, si tratas de hacer y lograr algo más grande que tú.

Todo en la vida es un deporte de equipo. No sigas haciendo el trabajo de todos de una manera solitaria; aprende a delegar. El delegar no solo proporciona tiempo, sino también espacio y libertad.

ACERCA DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO:

Aprende a respetar el tiempo, a ser puntual. Disciplina el tiempo. Decide que es lo que quieres y lo que debes hacer en el día y en qué momento.

Gobierna tu tiempo. El presente es el único momento que tienes.

El ejercicio de la disciplina significa ser disciplinado en todo, como en el ser puntual.

Puntualidad es más que ser puntual.

Se trata de saber gestionar muy bien el tiempo. El tiempo que se malgasta, también nos malgasta a nosotros. Cuando matamos el tiempo, nos estamos matando a nosotros mismos.

El tiempo es un gran regalo y la forma a lo que dedicamos es importantísimo.

Empecemos a tiempo y terminemos a tiempo. La mejor manera de disciplinar la pasión, es disciplinar el tiempo.

T. Washington, nos enseña a decir “NO”, a lo no esencial, si quieres aprovechar el tiempo.

Sabes que has perdido grandes oportunidades de mejorar, pero la vida te está regalando una segunda oportunidad con el día de hoy, en este mundo presente.

Grandes personalidades nos han enseñado siempre a decir y hacer efectivo el: “Yo gobierno mi tiempo”; nosotros decidimos a qué lo dedicamos; seamos conscientes de él, de su valor y de la importancia de gestionarlo bien: con precisión, de forma ordenada, diligente, amable y respetuosa.

El presente es el único momento que tienes.

Estamos viviendo una época de vulgaridad, de estupidez, de inmadurez y espejismo; una época de libertad y de libertinaje de estupidez y de falta de seriedad. Se trata de saber quién eres y lo debes hacer y no dejar que la gente te lleve en mil direcciones diferentes.

10 ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE TU TIEMPO DE ABURRIMIENTO

- 1 DESCONÉCTATE DE TUS REDES
- 2 DESCANSA
- 3 SOCIALIZA
- 4 LEE O PROPONTE ESCRIBIR ALGO DE TU AUTORÍA
- 5 INVESTIGA SOBRE UN HECHO CURIOSO
- 6 EJERCÍTATE
- 7 DESARROLLA UN HOBBY
- 8 RÉTATE A HACER ALGO POR TU SUEÑO DE VIDA (Y QUE TE HA DADO MIEDO)
- 9 PRACTICA VOLUNTARIADO Y/O AYUDA A ALGUIEN CERCAÑO
- 10 REALIZA ALGÚN CURSO O SEMINARIO ONLINE

The infographic features a central illustration of a person with dark hair, wearing a yellow long-sleeved shirt and dark pants, sitting cross-legged and reading a green book. The background is dark purple. The title is in large, bold, pink and white letters. The activities are listed in numbered, colorful circles around the central figure.

No conseguirá hacer nada si las tentaciones de las redes sociales dominan tu vida.

¿Cómo te levantarás después de un fracaso si te obsesionas con lo que los demás piensan de ti?

Aprende a trazarte límites, trazando líneas a tu alrededor, fronteras posibles entre los que vas a compartir y con los que no; lo que vas a aceptar, el cómo tratas a los demás y cómo esperas que te traten; qué es responsabilidad tuya y que no es.

Establece tus límites. Haz que se cumplan con suavidad y firmeza al mismo tiempo. Trata a los demás con el mismo respeto con lo que quieres que te traten a ti.

EXÍGETE A TÍ MISMO Y TRATA SIEMPRE DE MEJORAR

La vida te exige algo más grande, algo que roza lo heroico.

Tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, tendrá que armonizarse para que “puedas descubrir que eres capaz de hacer más de lo que creías. También se te pedirá que des más de lo que has tenido que renunciar antes.

La virtud de la templanza nos hace más grandes y menos propensos a anhelar los reconocimientos de grandeza.

Ten fuerza de voluntad; la capacidad de perseverar en una situación y de permanecer serenos en otras.

Marco Antonio enseñó a respetar con firmeza las decisiones una vez se hubieran tomado y a no abandonar antes de estar seguro de haberlo examinado a fondo y de haberlo entendido a la perfección; debería abordarse de forma lógica y con la debida consideración, de manera tranquila y ordenada, pero con decisión y sin cabos sueltos.

Para Marco Antonio, la ecuanimidad sería la consigna perfecta como también debe ser para nosotros. La templanza de la que hacía alarde, no desaparecía en tiempos difíciles, antes bien manifestaba gran y muy

profundo dominio de si mismo. Toda adversidad, toda dificultad, le era una oportunidad para demostrar su valía, para demostrar rectitud, control y obediencia a Dios.

Marco Aurelio llegó a ser lo que fue gracias a que tenía a su lado al mejor modelo de una vida perfecta (a Antonio, de extraordinaria y habitual disciplina)

La disciplina es contagiosa, como el valor. Marco se confió de Antonino. Siempre daba lo mejor de sí, tanto si lo alababan como si lo despreciaban. Tenía claro que, en cuanto se deja de mejorar, se empieza a empeorar de forma gradual.

Por medio de la disciplina podemos encontrar nuestro destino; el acceso a un plano superior de conciencia, del ser y de la excelencia.

Exígete, siendo estricto contigo y tolerante con los demás.

Aunque nos rijamos por el máximo nivel de exigencia y queramos que nuestro buen comportamiento sea contagioso, no podemos esperar que todos sean como nosotros; no es justo ni posible.

Catón decía: “Estoy preparado para perdonar los errores de todos, salvo los míos. Ben Franklin decía: busca en los demás sus virtudes y en tí tus vicios y defectos. Marco Aurelio decía: se tolerante con los demás y estricto contigo mismo. Vive y deja vivir. Perdona, olvida y ayuda a mejorar. Sé comprensivo y tolerante. Déjalos vivir, divertirse y trabajar como les plazca. Tratar de cambiar a los demás, no es cosa tuya. No hay nadie tan perfecto que pueda permitirse el lujo de pasar mucho tiempo cuestionando el valor de las otras personas, criticando sus hábitos, cuando nos queda tanto por avanzar.

Nuestra disciplina y exigencia se puede complementar con compasión, con bondad, con comprensión y con amor.

Nuestra realización personal nos lleva a no dejarnos llevar por los errores de las otras personas y a no tratar de hacer que todos sean como nosotros.

EL CÍRCULO VICIOSO DEL PERFECCIONISMO

Hodgson & Burque Psicólogos



Cuanto mejor lo hagamos, más amable seremos y más dispuestos estaremos para mirar hacia el otro lado

“no nos corresponde juzgar, nos corresponde aceptar y a animar”

La disciplina te hace mejor y mejor aún por el efecto positivo que tiene en el mundo que te rodea. Podemos ser una fuerza positiva en nuestra comunidad.

De nosotros depende ser buenos, el hacer lo correcto, el superarnos; no podemos obligar a nadie hacer lo mismo.

La luz que llevamos en nuestro interior puede iluminar el camino de los demás; el fuego que llevamos en nuestro interior puede arder lo suficiente como para calentar a los demás.

¿qué viene siendo el valor?: Según. Hemingway, valor es la medida bajo presión, aplomo y disciplina cuando es necesario.

Napoleón dijo: me ha costado años cultivar el control para evitar que mis emociones me traicionen.

Cuanto más cerca está un hombre de una mente calmada, más cerca estará de encontrar fuerza y energía.

La templanza es más que mostrarse sereno y tranquilo en situaciones de estrés; es más que aguantar críticas o reprimir ciertos impulsos. Es saber reprimir los sentimientos más naturales, comprensivos y excusables del mundo.

Séneca decía: no importa lo que soportes, importa como lo soportas. Los grandes lo soportan con aplomo, medida, coraje y con disciplina.

Creemos a partir del amor y el apoyo. Ser amable con uno mismo es un acto de autodisciplina. No te castigues. Crece. Sé mejor.

Con un amigo somos capaces de sacarlos de las profundidades y devolverlos al camino del éxito y de la felicidad; ahora imagina de lo que serías capaz si pudieras prestarte ese mismo servicio con regularidad a ti mismo.

He comenzado a ser mi propio amigo. No eres el enemigo; eres la persona que da lo mejor de sí; eres la persona que quiere mejorar cada día.

A nadie le gusta la tiranía... ¿Por qué eres tirano contigo mismo? ¿Por qué eres demasiado impulsivo, irritado, demasiado duro contigo mismo?

El objetivo de la autodisciplina es ser estricto, no aceptar excusas, ser muy exigente con nosotros, pero todo ello no implica que nos maltratemos.

Lo importante no es el poder, no es la riqueza.

La grandeza es lo que tienes; es lo que eliges ser o quien eliges seguir siendo.

Según escribió Séneca: EL vivir es un acto de valor, exige aguante, paciencia, resistencia, autocontrol, la capacidad de sufrir en silencio, sin quejarse; la capacidad de soportarlo y de no mostrarlo.

Tú, no desesperes; no te rindas; ten fe.

Trata de llegar a ser lo mejor, lo mejor que eres capaz de llegar a ser, venciendo esos defectos y esos instintos egoístas que tiene todo ser humano.

Es fácil conquistar el mundo si sabemos controlarnos a nosotros mismos.

Vive cada día como si fuera tu ultimo día.

Debemos aprender a ser flexibles, adaptarnos al tiempo o a la realidad del momento, aunque algunas cosas como nuestros principios no puedan ni deban cambiar.

Debemos cultivar la capacidad de cambio, ser flexibles, adaptarnos de forma continua y constante.

Ser flexible no implica que haya que eliminar lo importante, sino creer que hay que vivir y dejar vivir; adaptarse a medida que cambia el mundo, encontrar la manera de ser fiel a nuestros principios.

La rigidez es fragilidad.

Cuando nuestro poder está en su punto más álgido, necesitamos tener la mente más lucida. No podemos dejar que nos ciegue el sentimiento de superioridad.

Debemos ser responsables de nosotros mismos y la autodisciplina es el único camino, con el autocontrol.

Estamos en este mundo para tratar de tomar nuestras propias decisiones en cada momento. Si quieres lo puedes; ello depende de ti.

El autocontrol tiene que observarse físicamente, tiene que encarnarse mentalmente y tiene que ejercerse de manera magistral cuando llegue el momento.

Procura mantener la disciplina en todas las facetas de tu vida.

La vida es para vivirla y poder hacérsela vivir a los demás.

Nada es posible sin autodisciplina y todo se puede en esta vida con ella.

La disciplina marcará tu destino, determinará quienes somos, lo que podemos hacer y lo que podemos llegar a ser.

Despréndete a lo que te aferras, y todo lo que te pertenece de verdad aparecerá de inmediato. Si nos aferramos a cualquier cosa, que vive en nosotros no podrá florecer.

No se trata de lamentarse por la pérdida del pasado, ya que en estos momentos soy capaz de vivir a plenitud el presente.

No permitas que tus deseos, por pequeños que sean inquieten tu corazón. Los deseos no deben llegar a ser tan poderosos que ocupen nuestro corazón y te ocasionen gran inquietud.

Debemos ser pacientes con todos, pero pacientísimos con nosotros mismos.

La tranquilidad del corazón aparece cuando estamos reconciliados con los demás y somos capaces de dejarlos que sean como son.

No te sientas descontento con tu propio ser. Perdónate tu propio yo; ya que cuando soy capaz de perdonarme, mis supuestos puntos débiles pierden su capacidad destructiva y se transforman pronto en puntos fuertes; mi escasa confianza en mí mismo, se convierte en capacidad de entender y de animar a los demás.

Se siempre agradecido contigo mismo y con los demás.

El agradecimiento hace que la persona que lo expresa resulte agradable.

El agradecimiento es la caja de resonancia que hace que las conversaciones y toda clase de encuentros resulten gratos.

Es hermoso poder admirar en otros algo de lo que yo carezco; me alegro de la riqueza que descubro en los demás.

Cuídate de codiciar todo lo que ves, de creer todo lo que oyes, de decir todo lo que sabes y de hacer todo lo que se puede.

Aprende a ser quien eres y aprende a renunciar a todo aquello que no eres.

La sencillez es el resultado de la madurez de la persona, resulta liberadora y unificadora decía Schiller.

Vive sencillamente para que todos puedan vivir con sencillez, decía Gandhin.

El estilo de vida sencillo es expresión de mi solidaridad con todos los seres humanos.

¡Vive para que la vida que brote de mí, dé vida también a los demás!

La sencillez es la característica indispensable de la verdad.

Para entenderse mutuamente las personas necesitan tan solo unas pocas palabras. Para no entenderse necesitan muchas.

La hora más importante es siempre aquella que en estos momentos está frente a tí; y el bien necesario es siempre el amor.

Las cosas completas son siempre sencillas, como la verdad misma. Sólo las cosas a medias son complicadas

La verdad es siempre sencilla y clara.

Muchas personas cada vez ansían por tener más y más; no deducen nunca que las riquezas obsesionan.

Las riquezas no nos hacen felices, sino adictas, necesitando tener más y mas

Según D. Thoreau: el ser humano es tanto más rico, cuantas más cosas es capaz de dejar.

Quién piensa que ha de poseer todo cuanto ve, se carga con todo ello.

Dejar las cosas que veo y alegrarme con ellas sin querer tenerlas, viene constituyendo nuestra gran riqueza interior.

Aspectos importantes sacados de: "La disciplina marcará tu destino": de Ryan Holiday.

HNO. ANGEL CORRES

