

Pasión: Buscar la inspiración

Boletín Mensual de Abril de 2015



Maneras de descubrir
su objetivo en la vida

Ey, Mamá y Papá:
¡Ustedes son ejemplos!

Inspire grandes mentes...
¡como la suya!

e-Thoughts —
Phubbing?



¿Alguna vez se pregunta por qué está “aquí”? ¿Qué desea alcanzar en la vida? A menudo estamos tan ocupados con la vida diaria que no tenemos tiempo para pensar en estas preguntas importantes. **Más...**



Si usted es padre, tiene la habilidad de inspirar a sus hijos. No tiene que ser el Presidente de los Estados Unidos o de su club de jardinería. ¡Simplemente sea usted mismo! **Más...**



¿Duda al compartir sus ideas? ¿Le preocupa que los demás puedan pensar que son tontas o triviales? De ser así, ¡no está solo! **Más...**



¿Alguna vez le han hecho “phubbing” o le han comunicado que lo estaba haciendo? Acabo de aprender esta nueva expresión. Qué palabra perfecta para incorporar a nuestro lenguaje. **Más...**

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Maneras de descubrir su objetivo en la vida

Boletín Mensual de Abril de 2015



El regreso indexar página

¿Alguna vez se pregunta por qué está “aquí”? ¿Qué desea alcanzar en la vida? ¿Cuáles son sus sueños y deseos más profundos?

A menudo nos encontramos tan ocupados con nuestra vida cotidiana que no nos damos el tiempo para considerar estas preguntas.

¿Tiene metas más ambiciosas?

No todos podemos ser Gandhi, la Madre Teresa o Martin Luther King. Sin embargo, todos tenemos la capacidad de hacer algo que marque alguna diferencia en el mundo. Todos podemos dejar nuestro sello. El primer paso es descubrir cuál deseamos que sea.

Preguntas que lo ayudarán a orientarse

Estas preguntas pueden servir para que comience a tomar conciencia de su propósito y sus pasiones:

- **¿Qué amaba hacer cuando era niño?** ¿Abandonó los intereses de su niñez por cosas “más serias”? ¿Todavía baila, dibuja, colecciona cosas o realiza alguna actividad que amaba cuando era niño? Algunas de esas pasiones pueden representar pistas importantes para descubrir su “yo verdadero”.
- **¿Qué lo hace perder la noción del tiempo?** ¿Realiza alguna actividad que cause que el tiempo vuele? ¿Puede perderse leyendo, pintando o escribiendo? ¿Puede estar tan inmerso en lo que hace que no se da cuenta que ha transcurrido una hora o más?
- **Si el dinero no fuese un problema, ¿en qué trabajaría?** Deshágase de la presión de tener que ganarse la vida. ¿Qué haría? Considere intentar hacer alguna versión de su trabajo ideal. Quizás pueda ofrecerse como voluntario o seguir de cerca a alguien que haga lo que usted cree que desea hacer.

- **¿Qué lo afecta realmente?** ¿Es una persona sociable, amante de los animales, coleccionista de vinos, cocinero o le gusta pasar tiempo en lugares abiertos? ¿Qué cosas hacen que su corazón se acelere: ¿La idea de ayudar a alimentar a niños hambrientos o preservar la naturaleza? Nuevamente, estas son pistas para encontrar su forma de marcar una diferencia.

Intente materializar su pasión y propósito

A continuación encontrará pasos específicos para ayudarlo a convertir su inspiración en acción:

1. **Dele una oportunidad.** Es fácil poner excusas para no intentar hacer cosas. Quizás diga, “estoy muy ocupado”, “cuesta demasiado dinero” o “no dispongo del tiempo”. Y la lista sigue y sigue. Si realmente lo desea, inténtelo.
2. **Deje de pensar. Comience a sentir.** Otro obstáculo para encontrar su pasión es pensarlo demasiado en lugar de sentirlo dentro suyo. Enamorarse de un propósito se trata de sentir, no de pensar.
3. **No se juzgue a sí mismo.** ¿Es muy perfeccionista? ¿Tiende a juzgarse con severidad? Suspenda ese comportamiento por un rato. Otórguese el permiso de intentar algo, aunque resulte sin éxito. En cambio, siéntase agradecido por la experiencia. Concéntrese en lo que ha aprendido en lugar de si ganó o perdió.

Conocerse a sí mismo tiene su recompensa

Quizás se sienta realmente satisfecho con su vida, su trabajo y sus relaciones. ¡De seguro que eso es algo por lo que estar agradecido!

Si ese es su caso, guarde las preguntas y los consejos antes descritos en caso de que desee avanzar para descubrir cómo “dejar su marca”. Mientras más cosas experimente en la vida, ¡más completo se sentirá!

Ey, Mamá y Papá: ¡Ustedes son ejemplos!

Boletín Mensual de Abril de 2015



El regreso indexar página

Si usted es padre, tiene una habilidad especial para inspirar a sus hijos. Y ni siquiera necesita ser el Presidente de los Estados Unidos o de su club de jardinería. Solo necesita ser usted mismo.

Los padres son modelos de conducta

Un modelo de conducta positivo es alguien que da un buen ejemplo.¹ Para muchos niños, los padres y cuidadores son modelos de conducta esenciales. Los niños aprenden a comportarse en sus relaciones, tomar sus decisiones y tener vidas productivas observando y copiando a los padres.

Existen también modelos de conducta negativos. Ciertos adultos, incluso las celebridades, son personas a quienes nuestros hijos admiran. Si se comportan de forma inapropiada, los niños pueden creer que es una conducta aceptable. Entonces es importante hablar acerca de las distintas decisiones que uno puede tomar. Y es esencial ofrecer modelos de conducta positivos a sus hijos.

Conviértase en alguien digno de admiración

¿De qué manera puede inspirar a sus hijos? Primero, recuerde que ellos observan y escuchan constantemente.

Sea genuino con ellos. Respételos. Sea gentil y compasivo. Esté preparado para divertirse. Enséñeles el comportamiento de un adulto responsable y confiable. Muéstreles la clase de adulto que desea que sean.

Asegúrese de que los niños tengan numerosas oportunidades de sentirse admirados e inspirados

A continuación encontrará algunas cosas específicas que puede hacer para motivar a sus hijos:

- **Trabaje con ellos.** Los niños adoran la atención de sus padres. La próxima vez que sus hijos necesiten ayuda con sus deberes escolares o proyectos en el hogar, trabaje con ellos en lugar de simplemente indicarles qué hacer.

Su atención fortalece su autoestima porque el trabajar o jugar con ellos hace que se sientan importantes. Lo que sea que haga “con” sus hijos representa una oportunidad de inspirarlos.

- **Concéntrese en el esfuerzo, no en el resultado.** Los niños aprenden constantemente – en la escuela y en el hogar, con sus maestros, hermanos y compañeros de juego. Como son novatos, es posible que no hagan las cosas bien al primer intento, o incluso en un segundo o tercer intento. Aun así, se deben reconocer sus esfuerzos.

Los niños se pueden sentir más desmotivados por la falta de reconocimiento de sus esfuerzos que por sus intentos fallidos en sí. Así que recuerde ser parte de su equipo de alentadores y comuníqueles que notan sus esfuerzos.

- **Ame a sus hijos por lo que los distingue como individuos.** Todos estamos “cableados” de forma distinta. Piense en cómo era su familia cuando usted era niño. Si tenía hermanos, ¿eran iguales o distintos? ¿Su familia fomentaba sus distintas habilidades y fortalezas?

Los niños deben ser respetados por quienes son y lo que pueden hacer. Algunas personas son líderes y otras seguidores. Algunas son artistas, matemáticos, doctores, personal de ventas, etc. Inspire a sus hijos a seguir sus instintos a través del apoyo a sus intereses y necesidades.

¿Necesita inspiración?

Darse cuenta de que sus hijos necesitan su aprobación y que usted es su modelo de conducta puede ser algo abrumador. ¿Desea pulir sus habilidades como padre? Considere tomar una clase u obtener ayuda.

Recuerde: Ser padre es el trabajo más difícil del mundo – ¡y probablemente el más importante!

¹www.aacap.org

Inspire a grandes mentes... ¡como la suya!

Boletín Mensual de Abril de 2015



El regreso indexar página

¿Duda al compartir sus ideas? ¿Le preocupa que los demás puedan pensar que son tontas o triviales?

Existen millones de ideas que nunca ven la luz del día porque las personas no creen que sus ideas merecen ser compartidas. Pero si reprimimos nuestras ideas, debilitamos nuestra capacidad de crearlas.

Cómo arreglar su “músculo de ideas”¹

James Altucher es escritor, orador, hombre de negocios y experto en pensamiento. Dice que necesitamos ejercitar nuestros músculos de las ideas - nuestro cerebro - como a cualquier otro músculo. Es como levantar pesas para la mente. Él cree que fortalecer el músculo de las ideas puede conducir a tener más inspiración, más confianza y más éxito.

Diez ideas nuevas cada día

Según Altucher, podemos desarrollar la habilidad de generar ideas. Requiere práctica. Y requiere esfuerzo.

Altucher aconseja, y vive según, la siguiente estrategia: Genere diez ideas nuevas cada día. No es necesario que sean increíbles, grandes, prácticas o siquiera buenas. Solo que sean ideas.

Podrían incluir cosas como por ejemplo a qué dedicar 3 minutos de su rutina diaria, temas de libros que le gustaría escribir, formas divertidas de sorprender a su cónyuge, o elementos que la gente necesitaría para vivir en el espacio. Tenga siempre un cuaderno consigo y escriba todo tipo de ideas.

El objetivo es la idea

No es necesario que lleve a cabo sus ideas, solamente debe generarlas. Así que deje que su mente vuele libremente. El

objetivo es fortalecer su “músculo de ideas”, y expandir su creatividad.

Es probable que esto sea difícil al principio. Pero seguramente se de cuenta de que, al cabo de un tiempo, sea cada vez más fácil generar sus diez ideas diarias.

Cuando examine sus ideas, algunas pueden resultar factibles de llevar a cabo. Es entonces que debe preguntarse: “¿Hacia dónde conduce esta idea? ¿Qué necesito para llevarla a cabo? ¿Quién puede ayudarme a desarrollar aún más esta idea?” Identificar sus buenas ideas ayuda al desarrollo de la autoestima.

Desafíe a su cerebro de otras maneras también

Otra forma de fortalecer su músculo de ideas es modificar su rutina para que su cerebro deba trabajar más. Escoja un día para responder a sus correos electrónicos con llamadas telefónicas. En lugar de escuchar música en el trabajo, intente escuchar un audiolibro. Busque rutas alternativas al trabajo o al supermercado.

En otras palabras, cambie lo que sea “normal” para usted y haga que su cerebro se adapte. La adaptación es un buen ejercicio. Fortalece su capacidad de crear e inspirar.

Con el tiempo, puede convertir a su cerebro en una “máquina generadora de ideas” mejorada. A través de la práctica y los auto-desafíos, puede incrementar su habilidad de generar nuevas ideas, planes y soluciones.

¹Information adapted from www.jamesaltucher.com

e-Thoughts — Phubbing?

Boletín Mensual de Abril de 2015



El regreso indexar página

Nuestra función E-Thoughts (Pensamientos Electrónicos) proporciona distintos acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

¿Alguna vez le han hecho “phubbing” o le han comunicado que lo estaba haciendo? Acabo de aprender esta nueva expresión. Qué palabra perfecta para incorporar a nuestro lenguaje.

El phubbing es “el acto de desdeñar a alguien en un entorno social al mirar su teléfono en lugar de prestarle atención a la persona.”¹ Es una combinación de “teléfono” y “desdeñar”. Se refiere a la creciente conducta antisocial provocada por los hábitos con nuestros dispositivos.

¿Usted hace phubbing?

¿Usted hace phubbing o se lo hacen a usted? Yo creo que he experimentado ambos. A decir verdad, hay veces que dejo mi teléfono cuando estoy con un amigo y sigo revisándolo “por si acaso”. ¿“Por si acaso” qué? Podría preguntarse. Ni siquiera puedo precisarlo.

Por otro lado, cuando me hacen phubbing, me suelo enojar bastante. Es particularmente irritante cuando estoy con alguien con quien esperaba pasar “tiempo de calidad”.

Recuerda cuando...

Nuestro acceso electrónico al instante hizo que la comunicación fuera adictiva y compulsiva. Recuerdo los días cuando no había celular ni contestadoras. Imagine: Si alguien tenía algo realmente importante para contarle, ¡tenía que volver a llamarlo! Y,

fuera lo que fuera, usted no podía saber “en qué momento” lo haría.

Esto no quiere decir que nuestros dispositivos electrónicos no sean increíbles. Gracias a ellos, podemos manejarnos en la vida. Sabemos que si hay una crisis o si nuestras esposas, hermanas, hijas están en trabajo de parto, nos enteraremos de inmediato.

Lleve un registro de su phubbing.

Al momento de socializar, piense qué tan seguido revisa los mensajes de texto, correos electrónicos, Facebook, Twitter y otros sitios. Puede llegar a ser una falta de consideración o incluso insultante para quien lo acompañe.

La próxima vez que salga a cenar, en una fiesta o alguna reunión, fíjese si puede apagar su teléfono. En cambio, encienda sus habilidades interpersonales. Conéctese con las personas, ¡de la manera antigua!

¹www.theguardian.com

Pasión: *Buscar la inspiración*

Boletín Mensual de Abril de 2015

El regreso indexar página

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.