

Aprenda, **Crezca**, Cambie

Boletín Mensual Noviembre 2012



¿Piensa que no es lo suficientemente bueno?
¡Piense de nuevo!

Páguelo por adelantado
con amabilidad

Dele un empujón a su
resistencia para sacar
más provecho de la vida

e-Thoughts —
Desafíos



Muchos de nosotros no creemos que somos lo “suficientemente buenos.” Por esa razón, gastamos tiempo y energía tratando de cambiar lo que somos en algo distinto. Comúnmente, es un esfuerzo en vano porque ¡ni siquiera sabemos qué, por qué o quién queremos ser! **Más...**



En el día a día, todos nos enfrentamos a situaciones en donde podemos mirar hacia otro lado o hacernos cargo. Lea este artículo para conocer formas de hacerse cargo día a día y hacer el mundo un lugar más amable y seguro. **Más...**



Con más estimulación, la gente normalmente se da cuenta que pueden hacer más, sentirse más felices y verse aún mejor. Tienen más energía para dedicar al trabajo, las relaciones, la familia, los pasatiempos y aún más. **Más...**



¿Usted limita lo que es y lo que hace? ¿Acaso lo que cree de usted mismo evita que viva su vida de la forma que desea? **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.

¿Piensa que no es lo suficientemente bueno? ¡Piense de nuevo!

Boletín Mensual Noviembre 2012



[El regreso indexar página](#)

“Sé tu mismo. el resto de los papeles ya están tomados.”

El escritor y poeta Oscar Wilde escribió la simple afirmación que aparece arriba. Y dice muchísimo.

Muchos de nosotros no creemos que somos lo “suficientemente buenos.” Por esa razón, gastamos tiempo y energía tratando de cambiar lo que somos en algo distinto. Usualmente, es un esfuerzo en vano porque ¡ni siquiera sabemos qué, por qué o quién queremos ser!

Antes de cambiar quien eres...

...descubre quién eres en verdad. Toma contacto con tus propias fortalezas, creencias y objetivos. Comienza por hacer un inventario personal. Úsa un diario personal, bloc de notas o computadora para listar tus creencias base, intereses, habilidades y objetivos primordiales. Aquí hay un ejemplo de cómo puede verse esta lista:

Creo en:

- La honestidad
- El trabajo duro
- La lealtad
- La espiritualidad
- La generosidad
- La vida saludable
- (Agrega tus propios ejemplos)

Me gusta o soy muy bueno en:

- Cocinar, leer, jugar al tenis, al golf, la organización, bailar, decorar, ser padre o _____ (Agrega tus propios ejemplos)
- Los pasatiempos e intereses como _____ (Agrega tus propios ejemplos)

- Ser un buen amigo, hijo o hija, esposo o esposa, trabajador, ciudadano y _____ (Agrega tus propios ejemplos)
- (Agrega tus propios ejemplos)

Quiero:

- Ser exitoso en mi trabajo
- Ejercitarme regularmente
- Dejar de fumar
- Disfrutar de mi familia
- Hacer más dinero
- Crear relaciones fuertes
- Dar al otro
- (Agrega tus propios ejemplos)

Mírese al espejo antes de mirar a cualquier otro lado.

Su inventario personal puede llevar un rato antes de estar completo. A medida que comienza a explorar en lo más profundo de su ser, agregue a su lista las cosas nuevas que descubra.

Luego, con este inventario, haga una lista de los aspectos que querría mejorar. Seguramente se dará cuenta que este método hace la tarea de la superación personal más realista y alcanzable. En lugar de tratar de ser alguien distinto, seguramente se dará cuenta que simplemente quiere mejorar ciertos aspectos para ser un mejor usted.



Páguelo por adelantado con amabilidad

Boletín Mensual Noviembre 2012

El regreso indexar página

Acepte el desafío de ser más generoso

Rachel's Challenge es un grupo cuyo propósito es alentar a las personas a ser más amables los unos con los otros. El grupo fue formado luego de la tragedia de Columbine, en 1999. Puede leer más sobre el origen de Rachel's Challenge visitando el sitio web www.rachelschallenge.org.

Ayude a convertir al mundo en un lugar más amable y seguro. La clave es ayudar a todos a convertirse en las personas valientes, amables y heroicas que debemos ser. Es una tarea a realizar por niños y adultos. El desafío presenta preguntas como:

¿Cuándo fue la última vez que...

- Se conectó con alguien que parecía no tener otros amigos?
- Defendió a alguien que era víctima de abusos?
- Hizo algo proactivo para ponerle un freno a la violencia?

¿Qué puede hacer para ayudar?

En el día a día, todos nos enfrentamos a situaciones en donde podemos mirar hacia otro lado o hacernos cargo. Aquí hay algunas cosas que puede hacer en el día a día para hacerse cargo de la situación:

- Si tiene hijos, enséñeles sobre la generosidad del espíritu y aliéntelos a hacer cosas importantes por otros. Aliéntelos a postularse a puestos estudiantiles y a involucrarse en grupos comunitarios donde puedan hacer una diferencia.

- Haga lo mismo con su vida. Únase a distintos grupos o comience uno. Promueva la participación en proyectos que ayude a otros a sentirse bien con ellos mismos. Sea un líder y establezca estándares de caridad y humanidad en el barrio.
- Esté más atento a los problemas de abuso. Hay abusadores en las escuelas, el ambiente laboral e incluso en su propia vida personal. Aprenda sobre actividades anti-abuso como el entrenamiento en afirmación personal, el pensamiento afirmativo y la diversidad.

Piense en sus propias formas de pagar por adelantado.

Puede ser que tenga sus propios proyectos que ayuden a crecer en la amabilidad. ¡Hágalos!

Dele un empuje a su resistencia para sacar más provecho de la vida

Boletín Mensual Noviembre 2012



El regreso indexar página

¿Se siente inactivo? ¡Aumente su energía!

La resistencia es la energía necesaria para realizar esfuerzos físicos y mentales prolongados.¹ Hay dos tipos de resistencia: cardiovascular (su corazón) y muscular.

Desarrollar la resistencia aumenta los niveles de endorfinas - o las hormonas para "sentirse bien" - que libera su cerebro. Con más empuje, la gente normalmente se da cuenta que pueden hacer más, sentirse más felices y verse aún mejor. Tienen más energía para dedicar al trabajo, las relaciones, la familia, los pasatiempos y aún más.

¿Cómo comenzar?

Comience caminando, trotando, nadando o bailando durante el tiempo que se sienta cómodo. Esto provee una base. (NOTA: Consulte a su médico antes de realizar una rutina física nueva).

Una vez que establezca su base, aumente su actividad en forma gradual. La clave es la moderación. Si aumenta el tiempo de ejercicio de manera muy brusca, saturará sus músculos en vez de ejercitarlos.

Asesórese para definir sus metas

Un entrenador puede ayudarlo a definir metas razonables. Un entrenador también puede enseñarle técnicas de ejercicio apropiadas para disminuir la posibilidad de lastimarse.

Lleve un registro de su progreso en un diario. Para mantenerse motivado, cambie sus rutinas de entrenamiento y descanse por lo menos 24 horas para relajar sus músculos cada semana.

Estilo de vida saludable, dieta y horas de sueño

No olvide lo básico. Si usted fuma, dejar el vicio seguramente lo ayude a mejorar su resistencia y su salud en general. Coma una dieta variada y saludable y duerma lo suficiente.

¡Está en camino de tener una mejor resistencia si...

...se recupera más rápido de sus rutinas de entrenamiento! Pero recuerde: mejorar la resistencia lleva tiempo, paciencia y constancia. Así que... Tómelo con calma.

¹ehow.com

e-Thoughts - Desafíos

Boletín Mensual Noviembre 2012



[El regreso indexar página](#)

Nuestra sección de E-Thoughts provee una visión de primer plano sobre temas y áreas de interés relacionados a la vida cotidiana.

Algo que siempre trato de hacer es desafiarme de alguna manera. Tal vez me inscriba en un desafío físico como un triatlón o una competencia “Warrior Dash” (y luego me apuro para intentar entrenarme.) O tal vez cree mi propio desafío, como por ejemplo hacerme un tiempo para trabajar como voluntario en una causa en la que creo. Hacer estas cosas me ayuda a expandir los límites que me impongo a mi mismo cuando pienso cosas como “Esto es lo que soy y esto es lo que hago”. Estos desafíos me ayudan a considerar que tal vez soy más de lo que pienso que soy.

¿Y usted? ¿Limita lo que es y lo que hace? ¿Acaso lo que cree de usted mismo evita que viva su vida de la forma que desea?

Tan solo un pensamiento:

Salga de los límites autoimpuestos y haga algo que lo asuste sólo un poco. ¡Tal vez se de cuenta que el desafío lo ayuda a sentirse vivo y alegre!

Apr^{en}da, **Crezca**, Cambie

Boletín Mensual Noviembre 2012

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.