

REFLELXIONES DEL MES DE MARZO

SATISFACCIÓN

Secundaria - Preparatoria

Es el gozo y el placer de haber impulsado la creatividad para el desarrollo de los dones y talentos, que fueron orientados para la realización de los proyectos personales y comunitarios, y cuyos resultados fueron concretados de acuerdo a lo esperado

Martes 3 de marzo

La Parábola de los Talentos

Porque el reino de los cielos será semejante a un hombre que, al emprender un viaje largo, llamó a sus siervos y les entregó sus bienes. A uno dio cinco talentos, a otro dos, y a otro, uno. A cada uno dio conforme a su capacidad y se fue lejos. Inmediatamente, el que había recibido cinco talentos se fue, negoció con ellos y ganó otros cinco talentos. De la misma manera, el que había recibido dos ganó también otros dos. Pero el que había recibido uno fue y cavó en la tierra, y escondió el dinero de su señor.

Después de mucho tiempo, volvió el señor de aquellos siervos y arregló cuentas con ellos. Cuando se presentó el que había recibido cinco talentos, trajo otros cinco talentos y dijo: *"Señor, me entregaste cinco talentos; he aquí he ganado otros cinco talentos"*.

Su señor le dijo: *"Bien, siervo bueno y fiel. Sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré. Entra en el gozo de tu señor"*.

Y cuando se presentó el que había recibido dos talentos, dijo: *"Señor, me entregaste dos talentos; he aquí he ganado otros dos talentos"*.

Su señor le dijo: *"Bien, siervo bueno y fiel. Sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré. Entra en el gozo de tu señor"*.

Pero cuando se presentó el que había recibido un talento, dijo: *"Señor, yo sé que eres un hombre duro, que cosechas donde no sembraste y recoges donde no esparciste. Y como tuve miedo, fui y escondí tu talento en la tierra. Aquí tienes lo que es tuyo"*.

Su señor respondió y le dijo: *"¡Siervo malo y perezoso! ¿Sabías que cosecho donde no he sembrado y que recojo donde no he esparcido? Por lo tanto, debías haber puesto mi dinero en depósito con los banqueros, y al venir yo, habría recibido lo que es mío con intereses"*.

"Por tanto, quitadle el talento y dadlo al que tiene diez talentos. Porque a todo el que tiene le será dado, y tendrá en abundancia; pero al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado. Al siervo inútil echadlo a las tinieblas de afuera, donde habrá llanto y crujir de dientes".

Mateo 25, 14-30

Mensaje: El que no invierte no cosecha, y yo, como quiero cosechar, invierto. No me importa gastar dinero en mi formación, en herramientas de trabajo, en servicios, en la creación de activos, etc., pues se trata de una inversión, estoy poniendo al dinero a trabajar por mí, estoy plantando las semillas que germinan al día de mañana en nuevas oportunidades para multiplicar esa inversión inicial.

Sigo gastando para cubrir mis necesidades básicas, sigo depositando dinero en el banco, sigo pagando mis deudas, pero una gran parte de lo que ingreso lo destinó a inversión. Sólo así puedo decantar la balanza de la buena fortuna a mi favor. Aquí tienes un ejemplo real de una inversión que ha multiplicado su valor más de quince veces en apenas un mes. De no haber invertido no habría sido posible.

Aplicación: ¿Qué Haces con Tus Talentos?

Los talentos mencionados en la historia no sólo representan el dinero, o las cosas materiales, sino también las cualidades y la capacidad que todos llevamos dentro nuestro, es decir, nuestro potencial.

Máxima: Lo importante no es lo que tenemos sino lo que hacemos con lo que tenemos.

Compromiso: Identificar aquello para lo que soy bueno y voy a invertir mi esfuerzo en un futuro.

Toma de conciencia: ¿Qué habría pasado si alguno de los que invirtió el dinero hubiera terminado con pérdidas en vez de ganancias? ¿Y tú? ¿Eres un inconformista que lucha por superarse o un conformista que se complace con poco menos que nada? ¿Aspiras a tu máximo o te conformas con tu mínimo?

Miércoles 4 de marzo
Nick: sin brazos, sin piernas y sin límites

Nick Vujcic nació en Melbourne (Australia) en el año 1982 y debido a una enfermedad vino al mundo sin extremidades. A pesar de las limitaciones, Nick ha logrado **hacer paracaidismo, protagonizar cortometrajes, escribir un best-seller (No legs, no arms, no worries), jugar al fútbol y al golf, convertirse en un gran orador, casarse y tener hijos.**

Nick es feliz: no piensa en lo que no tiene, sino que está agradecido por lo que sí tiene, por quién es, y deja de lado sus miedos. Lo que transmite Nick es que es necesario aceptar la vida tal y como viene, sabiendo que podemos conseguir lo que queramos con esfuerzo y perseverancia.

Mensaje: La sociedad nos ha dicho cómo tienes que tener un estado pleno de satisfacción, sus estándares han llegado a ser inalcanzables, sin embargo, con este ejemplo, Nick, nos ha dicho que la satisfacción va más allá de lo que uno tiene, hablando hasta en nuestra constitución física, la satisfacción proviene de nuestro intento por querer superarnos día a día sin importar aquello que nos hace falta.

Aplicación: Evitar fijarme en lo que no tengo y los demás si ver lo que tengo, desde mi salud hasta mi familia, un vehículo, un teléfono, pero sobretodo, fijarme en cómo los demás me hacen sentirme satisfecho.

Máxima: "Ser capaz de mirar hacia las pasadas satisfacciones de la vida, es vivir dos veces" Khalil Gibran.

Compromiso: Hacer una lista de por lo cual me siento satisfecho, enlistar las bendiciones con las que amanezco cada día.

Toma de conciencia: ¿qué es lo que busco siempre que veo que el otro es feliz o tiene algo que yo no tengo? ¿qué hago para sentirme contento con lo que tengo?

Jueves 5 de marzo
Malala la superviviente

Ganó el Premio Nobel de la Paz en el año 2014. **Con 17 años fue víctima de un ataque terrorista y logró sobrevivir tras varias operaciones en las que su vida estuvo en peligro.** A día de hoy lucha por los derechos humanos, se dedica a promover la igualdad y a intentar resolver los problemas de su país de origen, Pakistán.

Aparece a menudo en diversos programas de televisión y tiene un blog que es conocido en todo el mundo. Las balas que la hirieron cambiaron su vida radicalmente, pero no mermaron su determinación de luchar para que las niñas de Pakistán tengan acceso a la educación.

Mensaje: El optimismo por querer mejorar probablemente sea la mejor medicina ante los ataques de depresión, de violencia, de pesimismo en nuestra sociedad. Aún y con lo que pasa alrededor podemos sentir la satisfacción de que el esfuerzo con que hagamos las cosas desde ahorita serán la satisfacción de un futuro próspero y generoso.

Aplicación: Evitar caer en las quejas constantes y ser más agradecido con lo que se es, a veces queremos estar en otro lugar, tener otra familia, sin embargo, con ellos vamos caminando en este camino de satisfacción personal.

Máxima: "El éxito es encontrar satisfacción en dar un poco más de lo que tomas" Christopher Reeve.

Compromiso: Cambiar las quejas por propuestas, y si no tengo algo que aportar, solidarizarme con las decisiones tomadas.

Toma de conciencia: ¿cuáles son mis quejas constantes? ¿cuándo me quejo a quién le echo la culpa? ¿por qué me cuesta estar satisfecho con lo que tengo o hago?

Viernes 6 de marzo
Oliver: el fotógrafo con Síndrome de Down

Oliver Hellowell es un muchacho que, con 18 años, sueña con convertirse en un fotógrafo profesional. **Sus fotografías de la naturaleza son conocidas en todo el mundo y tiene miles de seguidores en Facebook.**

Al nacer le diagnosticaron el síndrome de Down y tuvo problemas en el aprendizaje del lenguaje, pero se ha convertido en un deportista que ha encontrado en la fotografía una forma de expresión única. Ha aprendido a reflejar en sus fotografías su sensibilidad y su amor por la naturaleza. Oliver es el perfecto ejemplo de que todo es posible.

Mensaje: La insatisfacción nace de nuestros complejos, de aquello que vemos en el otro mal y en realidad lo que no vemos es lo que nos sucede o nos sucedió, cuidemos detalles, las pequeñas cosas se tornan en éxitos, el esfuerzo no se tiene que ver en las grandes cosas, se empieza por lo pequeño, por lo cotidiano, por lo sencillo.

Aplicación: La mentalidad de insatisfacción, es como un daño que nos hacemos a nosotros mismos, reflexionemos y cambiemos nuestro chip, pongamos nuestro empeño en las cosas, en los trabajos, por más insignificantes que parezca, la verdadera recompensa llegará después.

Máxima: "Disfruta la satisfacción de hacer bien las cosas pequeñas" H. Jackson Brown, Jr.

Compromiso: Al terminar el día, poder hacer un recuento de lo que hice y dejé de hacer para poder ver qué satisfacciones hubo durante el día.

Toma de conciencia: ¿a qué dediqué mi día? ¿me siento satisfecho con el trabajo realizado, con la atención que puse en clases? ¿qué fue lo mejor que me paso hoy?

Martes 10 de marzo
Idris y la perseverancia por darle un futuro mejor a sus hijas

La historia de Idris la contó el fotógrafo de Bangladesh GMB Akash en su página de Facebook. **Idris trabajó sin descanso limpiando alcantarillas para que sus hijas pudieran ir a la universidad.** No les contó a sus hijas a qué se dedicaba e iba acumulando dinero para pagar sus estudios.

El día que tuvo que pagar la matrícula no tenía dinero suficiente porque no había podido trabajar ese día, así que sus compañeros le dieron todo el dinero de esa jornada y pagó la matrícula. **Idris es un ejemplo de amor y de la voluntad firme de dar a sus hijas un futuro mejor** a pesar de las circunstancias.

Mensaje: La solidaridad es poder observar que toda satisfacción personal está íntimamente vinculada con el “bien común” y que en la medida en que consideremos satisfacer a los demás, entonces, mucho más completa, perfecta, segura y duradera será nuestra propia satisfacción.

Aplicación: Cuando me sienta satisfecho de haber realizado algo, tratar de ayudar al otro, no en el sentido de hacer las cosas por él, sino motivarlo para que sienta la misma satisfacción de haber realizado algo bien.

Máxima: “La pereza puede parecer atractiva, pero el trabajo da satisfacción” Ana Frank.

Compromiso: Cuando sienta flojera en hacer algo, dejar un momento esa tarea para poder realizar otra que me agrade y regresar con un nuevo impulso a mejorar eso que dejé inconcluso.

Toma de conciencia: ¿Por qué si tengo un tiempo determinado para realizar tal o cual actividad no lo aprovecho y pueden venir consecuencias? ¿es mejor un regaño a una satisfacción por saber que aproveché el tiempo lo mejor que pude?

Miércoles 11 de marzo

Stephen Hawking: el genio con ELA

Todos le conocemos a él, a sus teorías y a su historia. A este físico y cosmólogo **le diagnosticaron ELA a los 20 años, pero eso no le ha impedido desarrollar sus teorías sobre singularidades espacio-temporales, agujeros negros o la conocida como *radiación Hawking*.**

La ELA ha ido agravando su estado de salud con el paso de los años hasta que le ha dejado completamente paralizado y en una silla de ruedas. Pero eso no le ha frenado para seguir estudiando y trabajando. Su trabajo divulgativo más conocido es *A Brief History of Time*. Si quieres conocer su historia, puedes ver la película *La teoría del todo*, que narra su vida y su enfermedad.

Mensaje: A pesar de ser un ateo y probablemente no creer en un ser trascendente que le ayudara a superarse, puso su fe en sí mismo y fijó un nuevo punto en la historia de la humanidad, él creyó en el humano, en su capacidad de crecer, de evolucionar, de ser mejor.

Aplicación: Este personaje se siente satisfecho de haber hecho lo mejor que pudo su trabajo.

Máxima: "El éxito no es un viaje; es un destino llamado satisfacción" Anuj Somany.

Compromiso: Aunque me comparen con otros, la verdadera satisfacción que debo sentir al final del día es que hice lo mejor que pude.

Toma de conciencia: ¿los ejemplos que tengo en mi vida diaria demuestran una satisfacción? ¿soy fácil o difícil de complacer? ¿me enoja o me da igual esforzarme?

Jueves 12 de marzo
Narayanan Krishnan, el chef que da de comer a los pobres

Nadie dudaba de sus habilidades como cocinero cuando trabajaba en un hotel de 5 estrellas en Suiza. Un día viajó a su ciudad natal en la India, Madurai, y vio algo que le cambió por completo: **un anciano que no tenía comida ingería sus propios excrementos.**

Desde ese momento Narayanan supo que debía hacer algo. **Alimentó al anciano y abandonó su trabajo para fundar la ONG Akshaya Trust, que sirve millones de comidas a personas mayores discapacitadas** y abandonadas en la calle. A día de hoy alimenta a unas 400 personas al día.

Mensaje: Una vez que nos sentimos satisfechos, tenemos el deber humano por ayudar a los demás a encontrar sus satisfacciones, aunque no dependan de uno mismo, pero con la motivación de sentirse satisfecho, eso agranda y ennoblece al corazón a querer ayudar al prójimo a saciar sus anhelos y deseos.

Aplicación: En el salón de clase, en la vida, en la familia, en el trabajo, lo normal es buscar la propia satisfacción, sin embargo, cuando ya nos sentimos así, podemos ayudar a los demás a encontrarse con esa satisfacción de haber hecho las cosas bien, desde un ganar-ganar.

Máxima: "No echas a perder lo que tienes por desear lo que no tienes" Ann Brashares.

Compromiso: Cuando sienta que estoy bien conmigo mismo, puedo ayudar a los demás a sentirse bien con ellos, he ahí la primera satisfacción, sentirse bien con uno mismo.

Toma de conciencia: ¿cómo alimenté la satisfacción de los demás? ¿en qué me ayuda alimentar a los demás para que se sientan satisfechos con su vida?

Viernes 13 de marzo
Thomas Edison, el aprendiz del fracaso

“No he fracasado. Solo me he topado con 10.000 maneras que no funcionan”. Esta es la famosa frase de Edison, el inventor que más ha contribuido a cambiar nuestra vida. Patentó más de 1.000 inventos y nunca se rindió.

Aprendió de sus fracasos y supo siempre que encontraría la solución adecuada. Su motivación fue inagotable y nos enseñó a seguir adelante.

Mensaje: La vida está llena de dificultades, y a veces nos hacen creer que la satisfacción está peleada con el fracaso, y nos es así, cuando se aprende del fracaso es cuando se nota la satisfacción de haber salido de él y con aires de superación y bandera de entusiasmo aprendemos de los errores para que la satisfacción sea aún más placentera.

Aplicación: Aceptar los errores, aprender de ellos, sentirse satisfecho de haberlos superado y no escupir para arriba como muchas veces pensamos, dejarnos arrastrar por lo que estuvo mal, si no atacamos esos fantasmas la satisfacción siempre se va a ver dañada e inalcanzable.

Máxima: “Lo más satisfactorio en la vida es haber sido capaz de dar una gran parte de uno mismo a los demás” Pierre Teilhard de Chardin.

Compromiso: Superar las clases o trabajos donde menos ganas tengo, aprender a mirarme sinceramente y reconocer qué es aquello que me impide llegar a una satisfacción personal.

Toma de conciencia: ¿Qué hago cuando me equivoco? ¿a quién le echo la culpa de mis fracasos? ¿me da miedo fracasar?

Martes 17 de marzo
Charles Chaplin: el humor y el amor

Chaplin fue el creador de uno de los personajes más memorables, queridos y tiernos del cine mundial: Charlot. Utilizó el humor para hacer una **crítica del capitalismo y de la deshumanización que vivía y vive a día de hoy el mundo**. Inicialmente fue rechazado por los ejecutivos del cine, porque pensaron que no iba a gustar, que su trabajo era extraño. El personaje de Charlot debutó en el año 1914 con la película *Ganándose el pan*, y solo durante ese año se rodaron 35 cortometrajes. Sus películas más conocidas son *La quimera del oro*, *Luces de ciudad*, *Tiempos modernos* y *El gran dictador*. **Chaplin llegó a convertirse en uno de los actores más famosos de Hollywood.**

Mensaje: Aunque el éxito es algo grandioso y supremamente importante, tú debes enfocarte en buscar tu plenitud total para estar en el punto más alto de satisfacción personal y bienestar. La plenitud no es solo cumplir tus deseos, sino entender realmente qué es lo que deseas y cómo lo puedes lograr de la forma más óptima.

Aplicación: Cuando ya en tu mente eres consciente de todo lo que crees, y has elegido libremente los conceptos o las ideas poderosas que te enseñan a vivir tu vida, entonces es hora de empezar a aplicar todo eso. Tu vida y cada uno de tus días, debe ser el diseño perfecto del cumplimiento de tus pasiones, sueños y deseos.

Máxima: “La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía” Mahatma Gandhi.

Compromiso: Hoy tendré algo en específico en lo que me quiero sentir bien para que al final del día me pueda felicitar por haberlo hecho, por ejemplo, no escuchar música, no levantarme de mi lugar, no contestar prepotentemente, ayudar a un compañero con el cual no me he relacionado a lo largo del ciclo.

Toma de conciencia: ¿cuál fue el mensaje de la reflexión? ¿para ser feliz no se trata de hacer infelices a los demás, cómo fueron mis actitudes hoy?

Miércoles 18 de marzo
Marlee Matlin

A la edad de tan solo un año y medio, Marlee quedó sorda. El lema de su vida es "Lo único que no sé hacer es oír". En la infancia, a pesar de los consejos de los doctores, sus padres la inscribieron en una escuela común (en lugar de un establecimiento especial para niños con deficiencia auditiva), y con ayuda de programas especiales con el tiempo se adaptó. Gracias a esto, ha tenido una vida normal, se convirtió en actriz e incluso obtuvo un premio Óscar. Marlee a menudo dice: "Hago todo para que la gente entienda lo que me enseñaron mis padres: que los sordos no solo merecen respeto sino también ser escuchados".

Mensaje: Estar satisfecho personalmente, significa estar feliz con la vida que se vive. Estar en paz mental por las acciones que se realizan y estar inmensamente complacido por los resultados que se obtienen.

Aplicación: Si tú eres feliz, tu sonrisa puede encender sonrisas en el rostro de otra persona triste. Cuando disfrutas de abundancia financiera, puedes con tu dinero hacer obras de caridad que te complazca y que ayuden a otros a crecer. Al llevar una vida saludable, tienes más energía para trabajar en tus talentos que probablemente darán algo bueno al mundo. Y en todo caso, si tú vives la vida correctamente y aportando valor a tu vida, así como al mundo, serás una carga menos entre la humanidad consumista, pesimista y perezosa.

Máxima: "Hay un sentimiento de satisfacción cuando algo que te imaginabas se convierte en algo real" Prabal Gurung.

Compromiso: Voy a tratar de hacer algo diferente para poder sentirme satisfecho hoy, algo especial, que me permita salir de mi zona de confort.

Toma de conciencia: ¿logré hacer algo por lo cual me siento satisfecho hoy? ¿lo que hice implicó esfuerzo?

Jueves 19 de marzo

Frida Kahlo

Frida Kahlo, la formidable artista mexicana que se volvió famosa gracias a sus extraordinarias pinturas. A la edad de 6 años se enfermó de poliomielitis, debido a ese padecimiento una de sus piernas se volvió más delgada que la otra. En ese momento empezó a formarse su personalidad determinada. Para superar las burlas de sus compañeros, la niña empezó a practicar natación, bailes, fútbol y boxeo.

En la edad adolescente Frida tuvo un accidente automovilístico, por lo cual sufrió fuertes dolores en la columna vertebral por el resto de su vida. Después del accidente, la joven pasó varios meses en cama. En ese tiempo pintaba cuadros, en su mayoría, autorretratos. Ahora las obras de Frida Kahlo cuestan millones de dólares.

Mensaje: Todos tenemos obligaciones, a todos, la vida nos pone deberes: en la familia, en el trabajo, en nuestras relaciones sociales, en la población donde vivimos... Y asumirlos es madurez. El deber está en lo pequeño y en lo grande: en conseguir un sueldo que me permita una vivienda en condiciones y en depositar la bolsa de basura en el contenedor adecuado.

Aplicación: Todos, independiente de que nos llamen creativos, comerciantes, diseñadores, docentes, publicistas, administradores, mercaderistas, etc; estamos ligados y de alguna forma obligados (dependiendo de las ganas y el nivel de crecimiento que se quiera tener) a tomar un camino emocional, a ver las cosas desde una connotación humana; tanto para desempeñar nuestra labor, como para afrontar nuestra vida personal

Máxima: "No hay nada más satisfactorio que tener planes" Lalita Tademy.

Compromiso: Realizar una lista de planes para este día y qué necesito hacer para cumplirla.

Toma de conciencia: ¿por qué se vuelve complicado salir adelante? ¿influyeron los demás en mi conciencia de hacer bien las cosas?

Viernes 20 de marzo **Ray Charles**

Ray Charles, el legendario músico estadounidense que ganó 12 premios Grammy. En la infancia empezó a perder la vista y para los 7 años quedó completamente ciego. Cuando Ray tenía 15 años, su madre falleció. Durante muchos días el joven no podía dormir, comer ni hablar. Estaba seguro de que se volvería loco. Cuando salió de la depresión, se dio cuenta de que al superar esa tragedia podía superar cualquier cosa.

A los 17 años, el músico empezó a grabar sus primeras canciones al estilo del soul, jazz y R&B. Ahora muchos consideran a Ray Charles una leyenda, sus obras incluso están incluidas en la Biblioteca del Congreso de los Estados Unidos. En 2006, después de la muerte del músico, la revista Rolling Stone incluyó a Ray Charles en la lista de los 100 artistas más grandes de todos los tiempos ocupando el número 10.

Mensaje: Cuando uno crece y avanza en la vida, va eligiendo. Y en el elegir, descarta opciones. La sabiduría está en saber escoger la mejor opción para ti. Y eso solo se consigue si en cada decisión lo que prima es el amor. De otro modo, si priman el dinero, la vanidad o el hedonismo, las opciones escogidas dan solo una felicidad pasajera: dos horas de risas en el bar...

Aplicación: En la vida se trata de hacer las cosas por pasión, con gusto, dedicación e interés. Interés por recibir una remuneración; si, es real, uno no trabaja para que lo vean. Pero no siempre se trabaja por la consignación en la cuenta o el cobro del cheque. Las remuneraciones más valiosas no son las económicas. Y puede que suene a frase de cajón, o a típico manejo del lenguaje para la superación personal, pero, en este caso no me refiero a esa remuneración humana económica y superflua, sino a ese pago intangible pero satisfactorio que un cliente pueda darte, es quizá ésta una de las grandes cosas por las que se aprende a trabajar sin esperar que tan lleno va a quedar después tu bolsillo y es esa sonrisa ajena que te dice "gracias".

Máxima: "Mi satisfacción proviene de mi compromiso con el avance hacia un mundo mejor" Faye Wattleton.

Compromiso: Elegiré algo que pueda cumplir con el propósito de sentirme bien por haber hecho algo que me ayudó a ser mejor persona y ayudó a los demás.

Toma de conciencia: ¿para qué funciona la satisfacción? En una empresa ¿es importante la satisfacción del cliente? ¿cómo puedo aplicar esta frase empresarial en mi vida?

Martes 31 de marzo
Helen Adams Keller

Al cumplir 1 año y 7 meses Helen Keller sufrió una enfermedad grave, y por ello perdió la visión y la audición. Sin embargo, esto no quebrantó su espíritu, supo realizar su sueño y convertirse en escritora; bajo su nombre se publicaron algunos libros y más de 400 artículos. Se convirtió en la primera persona sordo y ciega en obtener un título universitario. Además, Keller participó activamente en la política, luchó por los derechos de las mujeres y los obreros.

Helen Keller logró tener éxito gracias a su personalidad fuerte y a su curiosidad. Solía decir: "Cuando una puerta de felicidad se cierra, se abre otra; pero a menudo no la vemos porque seguimos mirando la puerta cerrada".

Mensaje: Cumplir el deber tiene una parte de satisfacción personal, de ego, es cierto, pero no vamos a trabajar siempre para engrandecer nuestro yo porque es una meta que al final nos agotará. Cumplir el deber, en cambio, produce satisfacción personal por el trabajo bien hecho, pero mucho más cuando uno contempla el horizonte que se consigue con ello: una familia en marcha, una vida de pareja creciente, una sociedad más justa...

Aplicación: Si te falta información o ayuda para desarrollar o alcanzar un objetivo, búscala. Pedir ayuda no significa que somos incapaces, tontos, etc., Nadie sabe todo, sobre todo lo que existe. No permitas que el miedo al cambio o el temor a la incertidumbre te limiten. Los grandes triunfadores también sienten temor, pero se enfrentan a él y siguen adelante. Tú también puedes hacerlo.

Máxima: "Con la satisfacción del potencial propio y la confianza en uno mismo, se puede forjar un mundo mejor" Dalai Lama.

Compromiso: Es importante que estés convencido de lo que quieras para no perder la motivación. Pregúntate qué quieres lograr y para qué lo quieres lograr. Escribe los pros y contras y si crees que vale la pena, describe, de preferencia por escrito y con la mayor cantidad de detalles posibles, cómo sería tu vida si logras eso que quieres cambiar.

Toma de conciencia: ¿son mayores las ventajas o desventajas de haber cumplido con algo? ¿puedo ayudar a los demás a sentirse satisfechos?