



Haciendo Selecciones Saludables

©ADAPT Publishing Company

A Division Of Adapt Enterprises, Inc



MAKING HEALTHY CHOICES

ADAPT Publishing Company

A Division of Adapt Enterprises, Inc.

©Derechos reservados, Noviembre 2008 por Compañía de Publicación de ADAPT, una división de Empresas, Incorporación. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitido, en ninguna forma o de cualquier manera, electrónica, mecánica, fotocopia, registración o de otra manera, sin el permiso de escritura anterior del publicista.

Envíe Preguntas: ADAPT Publishing Company
A Division of Adapt Enterprises, Inc.
P. O. Box 27753
Austin, Texas 78755-7753

La Cubierta	Melvin Collins, Jr.
Layout	Jennifer Reilly
	Yolanda L. Salazar
	Melvin Collins, Jr.
Diseno	Jennifer Reilly
Consultación	Melvin Collins, Jr., M.Ed., LPC
	Norman Sternfeld, M.A.
	Sherry Perkins, M.A.
	Yolanda L. Salazar
	Ryan Fleming, M.S., LPC
	Mary Maldonado
Edición Final	Yolanda L. Salazar



¿Esta en busca de una nueva dirección para su vida y carrera?

¿Está en el sitio donde debe de hacer una decisión sobre su siguiente paso en la vida?

Necesita hacer un cambio en su estilo de vida, sus hábitos o su actitud?

¿Ha perdido su “levántese y vaya” y nada as necesita un empujo para que salte otra vez?

Si su respuesta a cualquier de estas preguntas es sí, este libretto ha sido escrito especialmente para usted. Este libretto ha compilado en un lugar, solamente lo que necesita para que le ayude examinar donde esta en su vida, decida donde quiere estar y fije en el movimiento los planes para llegar allí.

Sabemos que la vida esta llena de opciones. Hacemos opciones como donde vivimos, que comemos, como nos vestimos, quienes seran nuestros amigos y que direccion queremos que nuestras vidas tomen. No todas las opciones que hemos hecho hasta ahorita han sido saludables y la pena de estas opciones malsanas han sido grandes. Este libro nos ayuda examinar las opciones que hemos hecho en el pasado, entender como estas opciones nos han impactado nuestras vidas y que necesitamos hacer para cambiar nuestras vidas para lo mejor.

Si usted realmente quiere un cambio positivo en su vida, ha llegado al lugar apropiado. Usted ha hecho la primera opcion saludable. Este libro ha sido diseñado para usted.

- **Recipientes de asistencia publica**
- **Recipientes de servicios de rehabilitación**
- **Graduados de secundaria o universidad**
(nuevamente entrando en la fuerza de trabajos)
- **Trabajadores Desplazados (volviendo a la fuerza de trabajos)**
- **Trabajadores infraempleados (que buscan nuevas oportunidades para el crecimiento personal y realce de la carrera)**
- **Cualquier persona que quiere hacer mejor opciones en la vida**

La compania de publicacion de ADAPT les da las bienvenidas a su guia Haciendo Opciones/Selecciones Saludables para vivir. Le animamos que termine este libretto de cubierta ha cubierta y tome ventaja de todos los consejos y consejos sabios dentro cada uno de los Módulos.

Los mejores recuerdos por una vida llena de opciones sanas!



MAKING HEALTHY CHOICES

Módulo 1: Entendimiento De Si Mismo	1
• Exploración de si Miso	2
• El Compartimiento de su Pasado Con Otros	3
• Los Tesoro Del Pasado	4
• El Aprendizaje De Las Lecciones Dolorosas De La Vida	5
• Tener Lo Que Se Necesita Para Curar El Pasado	6

Módulo II:

El Entendimiento de Valores Personales y Objetivos	7
• Sobre Usted — Quién Es Usted?	8
• Su Autoimagen	8
• Su Amor Propio	9
• Su Seguridad En Sí Mismo	9
• Un Ejercicio De Descubrimiento — Sobre Usted	10
• Mi Bandera Personal	11
• Evaluación De Si Mismo	12
• Sabiendo Sus Valores	14
• ¿Quién Soy?	15
• Carta De Resumen De Actividad	16
• Gráfico De Tiempo Personal	17
• Objetivos De Vida	18
• ¿Qué Crea Para Usted?	19
• ¿Por Qué Trabajo?	20

Módulo III: Definición Personal Modelos De imitar	21
• Modelos Para El Futuro	22
• La Gente Que Influyó Mas En Mi	23
• ¿Quién Es Mi Héroe?	24-25
• El Hilo Común	26

Módulo IV: Manejamiento De La Tensión	27
• Todos Tenemos Problemas	28
• Los Síntomas De Lista De Comprobación De Tensión	29
• Un Perfil De Tensión Personal	30
• La Dirección De Tensión Y Transición	32
• Que Está En Su Mente?	33
• Inventario De Creencia	34
• Hacer Frente A La Transición	35
• Tomar Una Vista Positiva	36
• Cuatro Rasgos	37
• Aprenda Una Manera Mejor: Diez Primeras Pautas Para Dominar Tensión	38
• Viviendo Una Vida Sana	39
• Pensamiento Incorrecto	43
• Pensamiento Correcto	44

Módulo V: Planificación De Vida Personal Y Dirección De Familia	46
• El Desarrollo De Un Estilo De Vida Sana	47
• Autoprueba De Salud	48
• Tener Un Estilo De Vida Sano	54
• El Aprendizaje De Una Estrategia De Cambio	56
• La Recolección De Un Artículo Para Cambiar	57
• El Funcionamiento Para Cambiar Hábitos Personales	58
• El Aprendizaje Como Decir La Verdad	59
• Conciencia De Sí Mismo Lleva Al Autocontrol	60
• Puntas De Vida Sanas, Bienestar Financiero	63
• Manejando Sus Finanzas Domésticas	64
• Creación Del Presupuesto	68
• La Salud De Su Familia	70
• Crianza De Los Hijos	71
• Comenzie Ha Explorando Métodos De Crianza De Los Hijos	72
• Lo Que Los Niños Necesitan De Nosotros	73
• Errores Comunes Hechos Por Padres	74
• Edad Puntas Apropriadadas	76

Módulo VI: Respetarse, Desarrollando Fuerza Personal	80
• Eligiendo El Modo Que Usted Quiere Ser	81
• ¿Qué Está “Incorrecto” Con Usted?	82
• Me Gustaría Cambiar	83
• ¿Quién Es Responsable De Usted?	84
• Limpieza De Los Malos Hábitos	85
• Esta Es La Buena Lista De Comprobación Del Hábito	86
• Eligiendo “El Usted” Quien Quiere Ser	88
• Desarrollo De Habilidades De Vida	89
• Habilidades De Vida	90
• Control	91
• Habilidades Para Construir El Futuro	92

Módulo VII: Retención De Trabajo Éxito En Trabajo	93
• Fabricación De Trabajo “Trabajo”	95
• Gusto De Trabajar	96
• ¿Por Qué Deja La Gente Sus Empleos?	98
• ¿Le Gusta Su Trabajo?	99
• Sobre Lo Qué Otros Han Compartido Y Lo Que Ellos Quieren Del Trabajo	100
• Éxito En El Lugar De Trabajo	101
• Puntas Para Ser Grande En El Trabajo	102
• La Llegada De Un Lugar Positivo	104
• Las Calidades Y Los Buenos Hábitos Que La Gente Traen Al Trabajo	105
• Inventario De Lo Que Traigo Al Trabajo	105
• Diez Primeras Pautas Para Mejorar Relaciones En El Trabajo	107
• Apreciación De Diversidad	109
• La Sucesión En Un Personal Diverso	111
• El Lugar De Trabajo	112
• Estrategias A Los Problemas Comunes Del Lugar De Trabajo	113
• La Solución De Problemas En Trabajo	115
• El Descubrimiento De Las Mejores Soluciones	117
• El Problema Solucionando De Personalidades	118
• Las Transacciones Con Problemas En Trabajo — Una Estrategia Para Cambio	119
• Problemas Típicos En El Trabajo	120
• Inventario De Problema	121
• Descubrimiento De Soluciones	122
• Tomando Una Actitud Positiva Hacia El Trabajo	123
• Una Vida Sin Problemas	124

• El Mejoramiento De Mi Vida En El Trabajo	125
• Espere Y Prepárese Para Cambios Principales Que Vienen.....	126
• El Impedimento Del Mundo Deshacerse	127

Módulo VIII:

Organización Y Una Palabra Sobre Como Ser Un Lider.....

• Organice Sus Recursos	130
• ¿Por Qué La Gente Tiene Problemas En Hacer Cosas La Adquisición De Cosas Hechas?	132
• Diez Primeras Estrategias Para Abriendo Camino Dilación.....	133
• Ahora, Una Palabra En Siendo Un Lider.....	134
• Características De Mando Lide	135
• Lider	137
• Lo Que Necesito Para Ser Un Lider	138

Conclusión

El Equipo Adapt.....

Índice

MÓDULO I

Entendimiento De Si Mismo:

Un Ejercicio En Autoexploración y Modelos Históricos

Descripción de Módulo

Este módulo proporciona un punto de partida cuando empiece su viaje en busca de una nueva dirección para su vida o su carrera. Esta sesión marca las pautas para todos los módulos. Esto nos recuerda que un entendimiento sano de nuestros modelos de vida pasados es un requisito previo a una transición eficaz para el futuro. Mientras esto no sugiere que no pensemos en el pasado, esto realmente nos anima a mirar situaciones pasadas para determinar qué situaciones han causado las mayores ganancias y cuáles nos han causado resultados positivos. Esto nos ayuda a identificar cuáles de nuestras acciones deberían ser repetidas y cuáles deberían ser evitadas en el futuro.

En esta sesión, usted será invitado a participar en una serie de juegos, evaluaciones, y las discusiones de grupo intentaron estimular su introspección personal, animar el examen de modelos de vida, examinar causas del fracaso, y tomar acciones que aseguran éxito para el futuro.

Temas

- Líneas de vida personales
- Autovaloración

Aprendizaje de Objetivos

En la finalización de este módulo, usted será capaz de:

- Examinar sus experiencias de vida e identifique períodos positivos y negativos en la historia de su vida
- Identificar influencias positivas y negativas comunes en la historia de su vida
- Aíslar fuerzas personales y debilidades

EXPLORACIÓN DE SÍ MISMO

Esta sección es para poner una fundación para que los participantes reconozcan el modo que ellos han decidido ser. Esta exploración en autoimagen, autoconcepto, y amor propio puede abrir las puertas a los participantes para mejorar sus ideas respectivas sobre ellos mismos y lo que ellos pueden llevar a cabo.

El objetivo es establecer un modo para participantes de mejorar y actualizar una autoevaluación. Podemos parar el dolor de nuestros propios ataques contra nosotros. Podemos comenzar a nutrir las habilidades positivas y actitudes que son dentro de cada uno de nosotros. Podemos comenzar a sentirnos dignos y capaces. Podemos ser héroes, una persona grande capaz de cosas grandes.

Comenzamos esta sección del curso de Habilidades de Vida en el pasado porque tanto de quien somos hoy es formado por lo que nos ha ocurrido en el pasado. Hemos aprendido a actuar, creer, y como sentir. En su mayor parte, nuestras experiencias nos han ayudado a hacer gente buena, sana, y feliz; sin embargo, nos preocupan trozos y piezas de nuestro pasado que podrían afectar el modo como somos a quién realmente queremos ser.

En esta sección, reconoceremos el valor del pasado y reconoceremos el valor de otra gente que ha influido en la formación de nuestras personalidades. También exploraremos las partes de nuestro pasado que nos han hecho daño y usar esta oportunidad de curar viejas heridas. Hablaremos del mundo y familia en la cual crecimos y como nuestras familias ayudaron o nos hicieron daño

Veremos como nos modelamos en la imagen de nuestros padres y como hemos formado nuestra autoimagen de lo que ellos dijeron sobre nosotros. Veremos entonces como nos hemos protegido de los daños de nuestro pasado. Veremos como reconocer nuestros problemas corrientes, miedos, y como nuestras limitaciones estan atados a experiencias pasadas. Aunque esto pueda traer algunas memorias dolorosas, nuestro objetivo es usar esta exploración para curar y quitar la influencia restrictiva del pasado.

EL COMPARTIMIENTO DE SU PASADO CON OTROS

Un Ejercicio en Compartimiento

Instrucciones: Después de leer los párrafos siguientes, examine la información sobre su pasado. El compartimiento de esta información sobre usted es animado, y podría resultar ser provechoso.



¿Pregunta 1 “ De Dónde viene usted?”

Usted es invitado a compartir su fondo, como usted creció, algunas cosas por las cuales usted está agradecido, y algunas partes de su pasado que usted siente podría haber tenido algún efecto negativo. Cada persona puede tomar hasta cinco minutos - bastante tiempo para compartir sobre algo de lo que es más importante para usted. (fondo, unsure what it is)Fondo is background

Mientras usted comparte, el resto de nosotros queremos que usted entienda, que sabemos de varios puntos de vista, por lo qué usted ha pasado.

Muchas personas se sienten incómodas sobre el compartimiento de su pasado. Ellos llevan la vergüenza, y el miedo en el presente. Si esto es difícil para usted, usted puede escribir una historia de su pasado.

Es provechoso recordar que ahora es el presente, el pasado no tiene que seguir afectándole. Ahora es el tiempo para que usted comience a escribir una nueva historia. De este modo, una vez que usted saque la historia del pasado, puede influir en un nuevo future.

LOS TESOROS DEL PASADO

Instrucciones: Complete la lista abajo. Piense en la gente que ha significado más para usted en su pasado. Si usted no puede completar diez artículos, no se preocupe; la calidad es más importante que la cantidad.

Pregunta 2: ¿Quiénes son las gentes que han querido decir lo más sobre usted en el pasado?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



EL APRENDIZAJE DE LAS LECCIONES DOLOROSAS DE LA VIDA

Un Ejercicio en Curación

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes, y comparte con alguien si usted siente que es apropiado.

¿LPregunta 3 Qué nos pasa cuando nos hacen daño?

La primera cosa que hacemos cuando nuestras vidas se hacen dolorosas es encontrar un modo de tratar con ello. Nuestra primera reacción es protegernos del dolor. Tomamos decisiones basadas en lo que pasó y aprendemos a no dejar que se nos presente aquel daño otra vez. Muchos de nosotros hemos sido descuidados y no le damos la atención necesaria. Algunos de nosotros nos sentimos abandonados por, o cortados de la gente que amamos y necesitamos. Han abusado de algunos de nosotros físicamente o verbalmente.

Cuando somos privados del amor, muchos problemas pueden levantarse más tarde en la vida. A menudo sentimos una necesidad fuerte de amor y aprobación. Podemos dedicar nuestras vidas enteras a conseguir que la gente no same. A veces, para conseguir el amor, nos dedicaremos a tener cuidado de cada uno. A menudo éstos son las gentes que nos hicieron dano en primer lugar.

Podemos hacernos dependientes o necesitados de otra gente. Pueden abandonarnos con sentimientos que nadie nos ama. Podemos sentirnos profundamente solos, reducidos, diferentes, o no tan buenos como otra gente. A fin de sofocar el dolor del pasado, muchos de nosotros no confesarán que algo nos molesta. Podemos hacernos resistentes. Los miedos se convierten en la cólera, y las emociones pueden explotar fácilmente. Muchos dan vuelta a medicinas o alcohol para entumecer el dolor y enviciarse a ellos.

Nuestra posibilidad de curar el pasado descanza sobre lo que hemos apredido desde entonces y quienes somos ahora. Utilice lo bueno que le esta pasando para dejarlo ir. Empienze a vivir su vida librement, en lugar de ser un esclavo de su pasado.



TENER LO QUE SE NECESITA PARA CURAR EL PASADO

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes, y comparte con alguien si usted siente que es apropiado.

¿La pregunta 4 Qué se necesita para curar el pasado?

Lo que se necesita es nuestra determinación de no ser víctimas del pasado. Somos diferentes ahora. Hemos aprendido, hemos crecido, y hemos cambiado desde muchos puntos de vista desde entonces. Como somos hoy, podemos mirar hacia atrás a nuestro pasado con el fin de dejar el dolor.

Debemos encontrar el perdón de los acontecimientos y la gente del pasado. Este perdón no dice que lo que pasó era correcto. Es, mejor decir que usted ya no sostendrá en el dolor. Usted puede tener mucho miedo, cólera, y dolor atado al pasado, y use su energía para librarse del dren. Hacerse sin el desagüe permite que usted siga con la vida. Para curar el pasado, usted debe reconocer que usted ha crecido de sus experiencias, y usted ahora tiene el poder de entender y curar aquellas viejas heridas.



MÓDULO II

El Entendimiento de Valores Personales y Objetivos

Descripción de Módulo

En el Módulo I, usted comenzó a examinar y entender de donde vino, y como es usted en este punto de en su vida. Usted comenzó a ver algunos modelos del comportamiento que contribuyó a ciertos resultados de repetición en su vida. El módulo II le invita a explorar sus modelos behaviorísticos y permite que usted los compare con aquellas cosas que usted identifica como importante para usted. Esto le hace preguntar que es lo mas importante para usted? ¿Qué es esencial en su vida, y cómo le une su vida con las cosas que usted sostiene cerca y querido? Finalmente, el Módulo II le ayuda a explorar sus sueños y aspiraciones, a quién usted realmente quiere ser, y pregunta que lo de tiende en hacerlo. Procuramos ayudarle a clarificar sus creencia personales con usted y sus alrededores y ayudarle a crear objetivos que se dirigirán ha obstáculos para sus sueños.

Temas

- Creencia Personales y Valores
- Bloques del Camino
- Objetivos de Ponerse

Aprendizaje de Objetivos

En la finalización de este módulo, usted será capaz de:

- Defínase en términos de sus valores personales
- Poner las primeras 10 valores más importantes para usted en la lista
- Asesore sus valores contra las cosas que capturan la mayor parte de su tiempo
- Identifique sus objetivos de vida y cosas que realizarán e inhibirán su capacidad de conseguirlos

SOBRE USTED

Quién Es Usted?

No hay nadie exactamente como usted en el mundo entero. Usted es un ser humano único y valioso. Hay un lugar respetado para usted en su familia, comunidad, y en el mundo. No siempre ha sido tratado con el respeto que usted merece. También no siempre se le ha mostrado el respeto que usted merece. Pocos de nosotros hemos sido conocidos por la calidad y grandeza de la cual somos capaces como seres humanos.

No debemos cambiar el mundo. No podemos obligar a otros a conocernos y respetarnos. Todo lo que podemos hacer es comenzar a respetarnos. Podemos vivir nuestras vidas de modos que reflejan la grandeza dentro de nosotros.

Hacemos errores, nos defraudaremos, y porque nos preocupamos tanto por ser la mejor gente que podemos ser, esto nos molestará cuando ensuciamos la situación. Nuestra mayor habilidad es el poder de aprender de errores y seguir creciendo y informar a la gente lo que podemos ser.

SU AUTOIMAGEN

Las Maneras Como Se Ve y Piensa De Si Mismo

Su autoimagen es el modo que usted se ve en su mente. Es su conciencia de muchos aspectos de usted. Usted se ve dependiendo de los juicios que usted hace cuando usted se compara ha otra gente. ¿Es usted hermosa/o, simple o poco atractivo/a? ¿Es inteligente, o no tan inteligente? Tenemos una imagen de nosotros que influye en todo que pensamos, supongamos, y hacemos.

Instrucciones: Pregúntese las preguntas siguientes, piense en sus respuestas y este preparado para hablar de ellos con alguien si usted siente que es apropiado.

- ¿Qué imagen tiene de usted?
- ¿Es su autoimagen de su pasado o ha cambiado porque ha crecido?
- ¿Es positiva su autoimagen o se ve usted negativamente?

Usted es grandioso y es tiempo que lo reconozca!

SU AMOR PROPIO

Como Se Siente Sobre Usted Mismo

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes, y comparte con alguien si usted siente que es apropiado. El compartimiento de esta información sobre usted es animado y podría resultar ser provechoso.

Muchas personas hablan de los conceptos de autoimagen y amor propio como si ellos eran la misma cosa. La autoimagen es el concepto que tenemos de nosotros. En esta sección, pensamos en el amor propio como el orgullo de nosotros. El amor propio positivo puede incluir sentimientos del orgullo sobre usted. La gente con el amor propio positivo también puede sentirse digna y meritoria de cosas buenas que le pasan. El amor propio negativo o pobre puede implicar sentimientos de autoodio, vergüenza, o sólo percepción de ser invisible.

Tenemos muchas percepciones de nosotros, relacionadas con áreas diferentes de nuestras vidas. La gente puede tener sentimientos buenos sobre su interpretación de trabajo, pero sentirse mal sobre sus relaciones sociales.

El desarrollo de habilidades personales viene más del amor propio, positivo (orgullo). De este modo, si su amor propio necesita mejorarse, el tiempo es para aprender a respetarse. Esta parte del curso es dedicado hacer sólo esto.

SU SEGURIDAD EN SÍ MISMO

Creencia en Sus Capacidades

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes, y comparte con alguien si usted siente que es apropiado

Su seguridad en sí mismo es su opinión de como usted puede manejar los desafíos que aparecen en su vida. La seguridad en sí mismo es una parte importante de su autoconcepto total. Todo que usted hace es formado por su creencia en si usted puede tener éxito o no. Si usted cree que usted puede aprender, entonces usted estudiará, practicará, y seguirá aprendiendo hasta que usted lo consiga. Si usted tiene poca fe, confianza, o creencia que usted puede aprender, usted con mayor probabilidad se rendirá cuando usted siente que las cosas se hacen demasiado difíciles. Pensamientos como, “nunca conseguiré esto,” “o no puedo hacerlo,” usted priva de la posibilidad de aprender e intentar nuevas cosas.

Usted puede construir su seguridad en sí mismo reconociendo sus logros y sus capacidades. Hay usted ha aprendido y usted ahora tiene la capacidad de hacer. Nunca es tarde en mejorar demasiado su seguridad en sí mismo. Las

posibilidades son, usted es más capaz del aprendizaje y hacer más ahora que alguna vez antes. Recuerde, cuando usted hace errores y aprende de ellos, poco a poco, su confianza crecerá. Para que usted se adelante realmente en la vida, en el aprendizaje, y en el funcionamiento, usted necesitará toda la seguridad en sí mismo.

UN EJERCICIO DE DESCUBRIMIENTO

Sobre Usted

Autoimagen, Amor propio, Seguridad en sí mismo

Instrucciones: Esto es una actividad de autodescubrimiento. Usted es animado a compartir con alguien si usted siente que es apropiado.

Use el espacio proporcionado para describir sus pensamientos y sentimientos sobre usted. Incluya lo que usted desea. Describa como usted se ve, lo que usted piensa en usted, sus actitudes sobre usted, y sus confianzas. La cosa importante es sacar sus pensamientos. No se preocupe de ortografía o gramática. Sólo escriba francamente lo que viene a la mente.

¿Qué me gusta aproximadamente de si mismo?

¿Para qué me respeto?

¿Durante los años, cómo he cambiado?

¿Que de mi misco me gustaría mejorar?

MI BANDERA PERSONAL

Lo Que Me Gusta De Mi Mismo?

Mi Meta Personal (Por Lo Que Vivo)



Instrucciones: Complete la bandera encima, contestando a las preguntas indicadas.

¿Qué me gusto de mi mismo? _____

¿Cuáles son mis mayores logros? _____

¿Qué me hace feliz? _____

¿Qué valoro más? _____

¿Qué debo seguir haciendo? _____

¿Qué debo comenzar a hacer? _____

¿Qué debo dejar de hacer? _____

Por qué meta vivo? _____

EVALUACIÓN DE SI MISMO

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes y piense en como esto le ayudará en completar el ejercicio que sigue. Hágase algunas preguntas honestas sobre usted. No dude en compartir sus resultados del ejercicio siguiente con un amigo, y de ser posible, tomar parte en una discusión abierta.

Esta autoevaluación es solo para su ventaja. Es una foto de lo que usted piensa y como usted siente sobre usted en este momento. Es posible que en dos meses usted pueda sentir completamente diferente. Si hay otras cosas sobre usted que usted trata de mejorar, no dude en añadirlos a la lista. Mejor dicho, esto es un modo para usted de comenzar a ver cambios de las cosas por las cuales usted se preocupa más en la vida. Es un modo de tasar su poder y ver donde poner su energía hacia el mejoramiento.

¿Por una escala de 1 a 10, 1 siendo el más positivo y 10 siendo el más negativo, cómo le hacen precio usted mismo en el siguiente? (Por ejemplo, en la primera pregunta, si usted da circula 1, usted siente que usted tiene una actitud muy positiva. Si usted da circula 10, usted siente que usted tiene una actitud muy negativa.)



Instrucciones: Circule lo que mejor le queda en este tiempo.

Tener una actitud positiva

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Ser negativo y quejandose

¡Tener la seguridad en sí mismo, "puedo!"

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Miedo de, "no puedo"

El funcionamiento hacia el futuro

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Ser perezoso, rindiéndose

Tomar de control de mi vida

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Fabricación de excusas
para no cambiar

Tomar de precio mis propias decisiones

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Dejando que otro
gente maneje mi

Disfrutar de estudiar, aprender,
mejorarse

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Sentimiento incapaz de aprender y y
demasiado miedo para intentar

Estar en control de mi dinero

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Sentimiento limitado, indefenso,
y a la merced de otros

Expresarme, diciendo lo que siento,
ser honesto

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Sentirse asustado de hablar
decidiendo mentiras

Ser sano, sintiéndose fuerte

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Sentirse enfermo y cansado

Teniendo cuidado el uno del otro

1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8 • 9 • 10

Sentirse solo y no amado

Mire esta autoevaluación honestamente. Puede ver algunos objetivos que usted puede trabajar para hacerse la persona que usted quiere ser. Deje que esto sea el lugar inicial. Recuerde, usted siempre puede cambiarse y hacerse la persona que usted quiere ser. Ahora usted sabe donde comenzar. ¡Nunca tenga miedo de ser número uno!

SABIENDO SUS VALORES

Trayendo la atención a los valores personales de los participantes tan temprano en el curso establece lo que realmente nos preocupamos o valoramos. Esto, por su parte, nos motiva. A menudo nuestros valores reales son dados por supuesto o son confuses. Aún, son nuestros valores que dan la dirección y el objetivo a las acciones y los esfuerzos ha nuestras vidas.

¿Qué es realmente importante para usted?

¿Qué es lo que usted se preocupa más?

¿Qué realmente valora usted?

Sus Diez Primeros Valores

Ejemplo:

Ser un padre bueno

La fabricación de dinero

Ser amado

Ser atractivo

Ser atractivo (being sexy)

Ser famoso

La fabricación de una contribución
a la humanidad

Estar en paz con usted mismo

Ser educado

Siendo sabio

Ser autosuficiente

Ser popular

Ser correcto con su mas alto poder?

Ser sano

Ser respetado

Libertad de viajar

Tener aventuras

Tener poder

Gozo de placeres

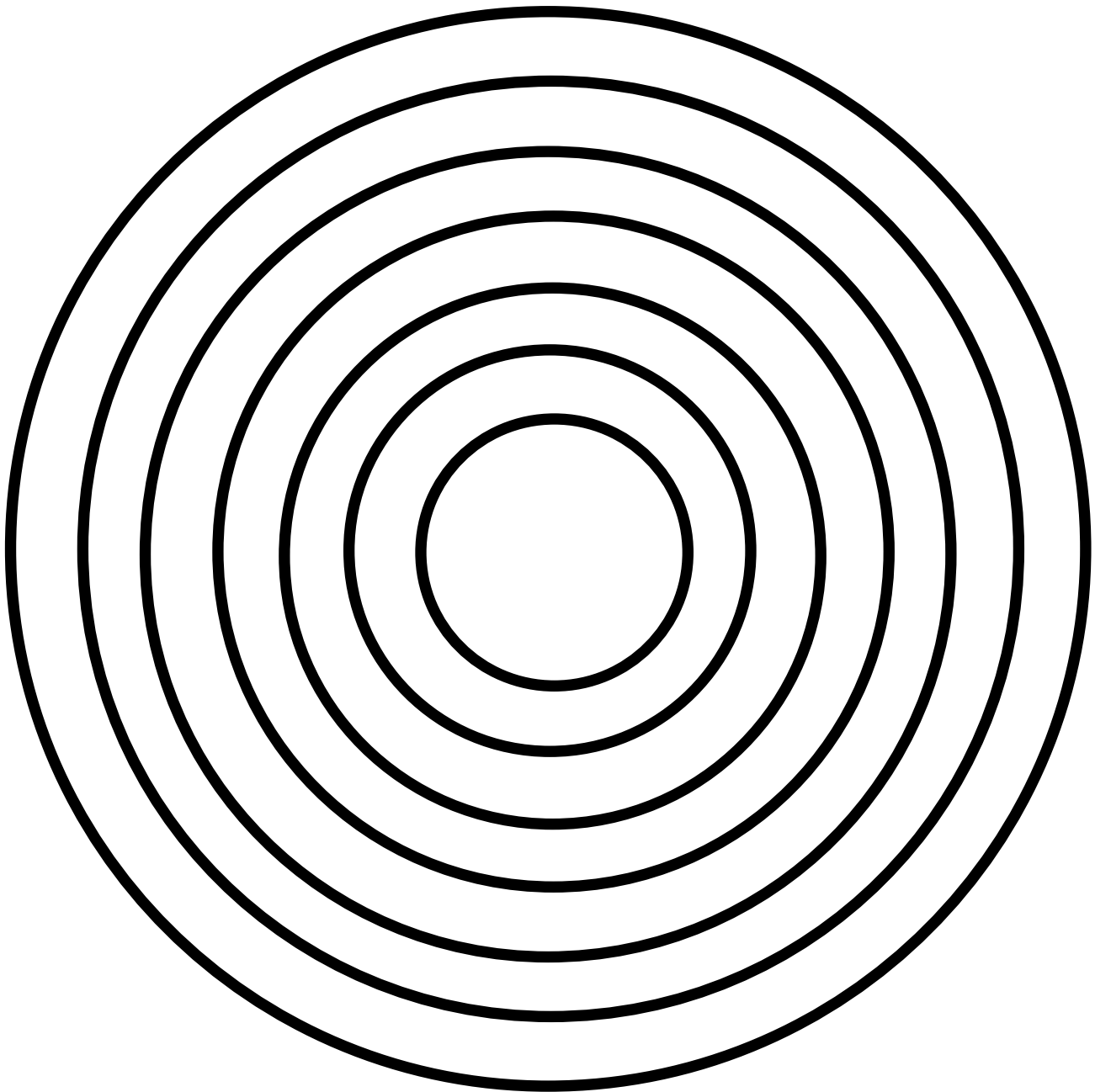
Teniendo gran ropa, muebles,
coche, etc.

Instrucciones: Ponga sus propios valores superiores en una lista por orden de la importancia personal.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿QUIÉN SOY?

Instrucciones: Identifíquese por sus valores principales, las cosas que son las más importantes para usted. Comience con el círculo de centro más e identifique valores de la importancia disminuida cuando usted rellena los anillos externos. (Ejemplo: soy honesta, trabajadora, una persona de cariño, soy una madre humanitaria, soy una esposa/marido leal o compañero de vida, soy un habil tecnólogo.)



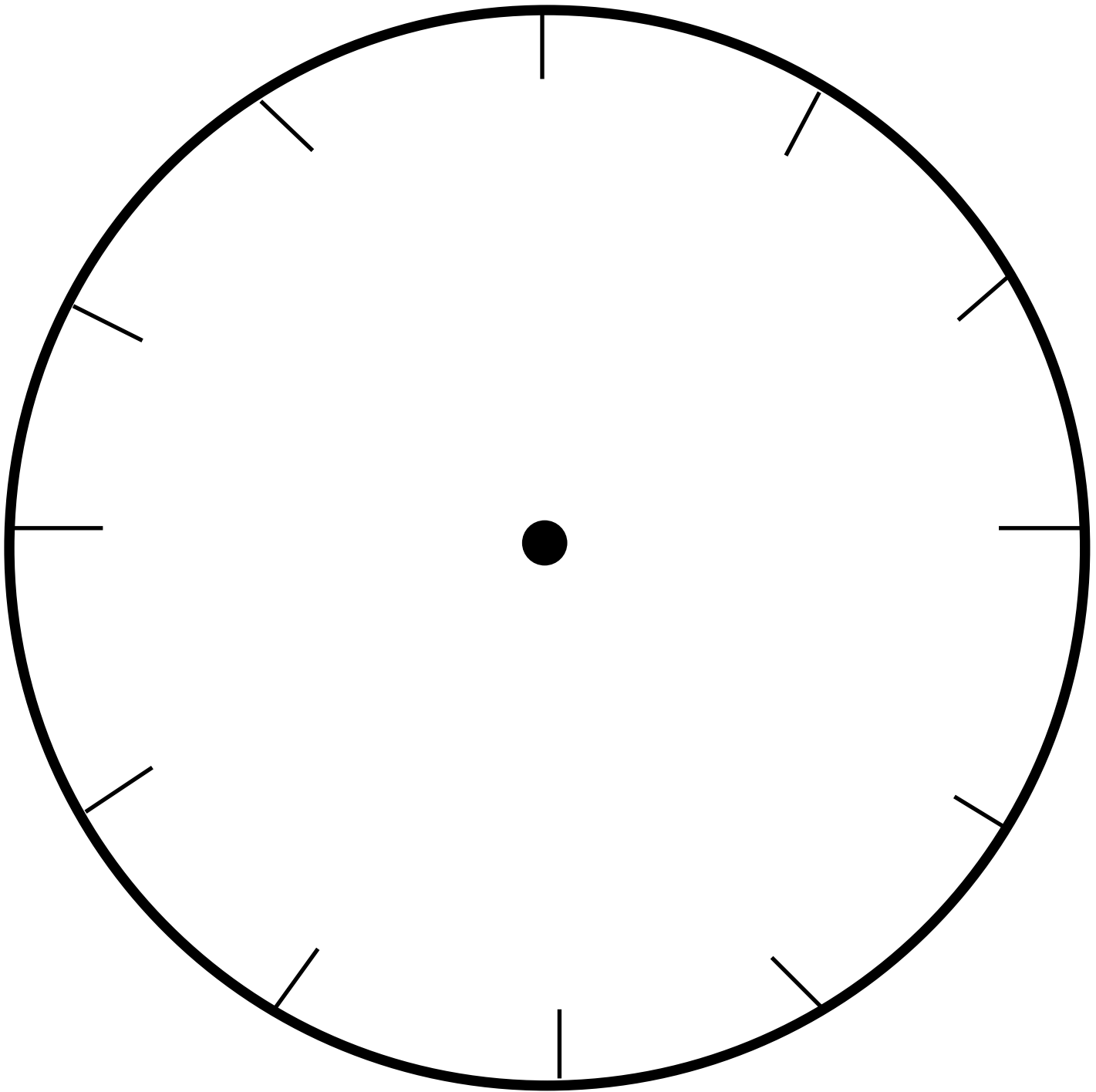
CARTA DE RESUMEN DE ACTIVIDAD

Instrucciones: Complete la carta abajo indicando el número de horas o minutos usted gasta cada día haciendo cada una de las tareas puestas en una lista. No dude en agregar tareas adicionales si es necesario.

Actividad	Dom	Lun	Mart	Mier	Juev	Vien	Saba	Total
Dormiendo								
Trabajando								
Transporte								
Televisión								
Comidas								
Divesión								
Comprando								
Comunidad								
Tareas								
Ejercicio								
Aprendizaje								
Familia								
Amigos								
Adoración								
Entretener								
Relajación								

GRÁFICO DE TIEMPO PERSONAL

Instrucciones: Ahora trace el tiempo que usted indicó en la lista anterior de actividades en la carta de tarta abajo. Cuando usted termine, compare este gráfico con las cosas usted le deo mayor parte de valor. Usted podría considerar la utilización d el “Quién soy” carta para hacer su comparación.



OBJETIVOS DE VIDA

Instrucciones: Complete la hoja de trabajo abajo. Indique sus tres primeros objetivos para su vida. Ponga en una lista las cosas que usted cree le ayudará alcanzar sus objetivos y lo que las cosas que usted piensa podrían poner en su camino. Ahora, piense en lo que usted puede hacer para unirse con las cosas que le ayudarán y eliminarán las cosas que puedan dificultar su éxito. Comparta sus pensamientos con otra persona y consiga su reacción.

1. _____
2. _____
3. _____

Ascensores

¿Qué le ayudará a conseguir sus objetivos?

1. _____
2. _____
3. _____

Cargas

¿Qué le dificultará de conseguir sus objetivos?

1. _____
2. _____
3. _____

Acción de Palancada

¿Cómo manejará usted las cosas le ayudan a tener éxito?

1. _____
2. _____
3. _____

Límite

¿Cómo aprovechará usted las cosas que dificultan su éxito?

1. _____
2. _____
3. _____

Suposiciones de un amigo o miembro de equipo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Instrucciones: Esto es una actividad libre y en forma de que le dará una posibilidad de poner en una lista alguno a corto plazo “quiere” lo que viene a la mente. No se preocupe si usted no puede completar la página entera.

Quiero TenerQ	Quiero Hacer...	Quiero Ser...

¿POR QUÉ TRABAJO?

Instrucciones: Complete el ejercicio siguiente. Si usted quiere compartir, tomar parte en una discusión abierta. El compartimiento con alguien puede ayudar.

Acabamos de afrontar la pregunta de lo que se necesita para ser personalmente capaz. Oímos algunas respuestas más comunes de la gente que trabaja hacia un futuro más brillante y toma el control de sus vidas. Podemos llevar a cabo esto por el trabajo dedicado. Considerando cuanto se necesita para ponerse y agarrarse a un trabajo, a veces parece como si sería más fácil seguir recibiendo la ayuda. ¿Es esto realmente?

¿Por qué decidiría usted trabajar, más bien que quedarse en la ayuda?

¿Qué barreras tendría que usted tener cuidado para que usted pueda comenzar a trabajar? (Excepto: puericultura, transporte, ropa, inglés como una segunda lengua)

Cómo podría usted tener cuidado de estas cosas si usted quisiera trabajar?

¿Qué ha aprendido usted, hasta ahora, de este módulo? ¿Cómo le ha ayudado esto? ¿Cómo podría ayudarle en el futuro?





Definición Personal Modelos De imitar

Descripción de Módulo

Le han pedido explorar sus valores personales y determinar sus objetivos para el futuro. El módulo III le invita a definir el éxito. Esto entonces le pide andar fuera de usted y mirar alrededor de usted para identificar a la gente que usted ve como acertado y describe las características que usted cree permitió que ellos se hicieran exitosos. Finalmente, esto le invita a evaluarse en términos de estos atributos de la vida acertada.

Temas

- Héroes Personales
- Hábitos de Personas Poderosas
- Respetarme y Otros

Aprendizaje de Objetivos

En la finalización de este módulo, usted será capaz de:

- Escriba una definición de la vida acertada
- Describa a los individuos que han sido los más influyentes en su vida
- Identifique un individuo que representa un modelo a imitar de la vida acertada - su héroe personal
- Identifique atributos que la gente poderosa tienen en común
- Asesore contra estos atributos de personas afortunadas

MODELOS PARA EL FUTURO

Nos dirigimos adelante aprendiendo de la gente que el más admiramos y respetamos. Nuestros héroes son la gente que lamentamos no pudimos parecernos más. Ellos pueden ser la gente que conocemos o la gente que nunca encontraremos. A veces nuestros héroes no son la gente perfecta en todos sentidos, pero podría haber alguna parte de sus caracteres que realmente nos gustan.

A veces nuestros héroes son la gente ordinaria: nuestras madres, padres, tías, o amigos. A veces nuestros héroes son famosos. Ellos han conseguido la grandeza, y los respetamos por eso. Y mientras nunca podemos encontrarlos, nosotros podemos aprender de ellos y ser inspirados por ellos. Los héroes tienen algo para enseñarnos, algo que queremos aprender. Ellos están delante de nosotros, y nos gusta seguir sus ejemplos.

¿Quiénes son sus héroes, guías, o consejeros? El ejercicio siguiente le dará una posibilidad de descubrir a tres personas que podrían servir como luces directoras para usted. Como respeta usted a esta gente, ellos tienen algo que le pueden enseñarle. Hay cosas específicas sobre ellos que le gusta. Si ellos pueden ser estas cosas, usted también.



LA GENTE QUE INFLUYÓ MAS EN MI

Instrucciones: Piense en la gente que ha sido la más influyente en su vida. La influencia podría haber sido positiva o negativa. Aún, ellos tuvieron un impacto significativo en como usted piensa, responde a situaciones, toma decisiones, y actúa en aquellas decisiones. Tome un momento y ponga en una lista a la gente que mas influyó en usted y como ellos eran influyentes.

PERSONA

MANERAS QUE ME INFLUYERON

Profesor

1. _____

2. _____

3. _____

Cifra Pública

1. _____

2. _____

3. _____

Miembro de familia

1. _____

2. _____

3. _____

Amigo

1. _____

2. _____

3. _____

Conocido de Trabajo

1. _____

2. _____

3. _____

Otro

1. _____

2. _____

¿QUIÉN ES MI HÉROE?

Un héroe mío es:

Las calidades que más admiro sobre en mi héroe son:

Cambios que me parezco a esta persona son:

Lo que quiero aprender de esta persona es:



®
©

¿QUIÉN ES MI HÉROE?

Un héroe mío es:

Las calidades que más admiro sobre en mi héroe son:

Cambios que me parezco a esta persona son:

Lo que quiero aprender de esta persona es:



EL HILO COMÚN

Instrucciones: El listado abajo incluye algunas características que han emergido como común entre la gente muy afortunada. Mire la lista e indique, con X señales, que de estas características son comunes en los individuos que usted ha seleccionado como sus héroes. Ahora, vuelva por el listado e indique aquellas características usted cree que usted posee y coloca una marca de verificación (✓) al lado de ellos.

Características de Personas Afortunadas

Héroe

Yo

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | Guarde Su Palabra (pase lo que pase) |
| ☐ | ☐ | Juego Prioridades Apropriadas |
| ☐ | ☐ | Lleve a cabo en Sus Promesas |
| ☐ | ☐ | Sepa Sus Propias Fuerzas y Capacidades |
| ☐ | ☐ | Reforce Recursos Disponibles |
| ☐ | ☐ | Esfuércese Por Excelencia en Todo que Ellos Hacen |
| ☐ | ☐ | Destine a una Vida de Aprendizaje
(Siempre Complaciente a Intentar Algo Diferente) |
| ☐ | ☐ | Rodéese con Otra Gente Afortunada |
| ☐ | ☐ | Concéntrese en “el Blanco”, no “el Toro” |
| ☐ | ☐ | Celebre Sus Éxitos y Nuevos Objetivos Definidos |
| ☐ | ☐ | Crea en Ellos; Confianza de Espectáculo |
| ☐ | ☐ | Demuestre Coraje |
| ☐ | ☐ | Tenga un Sentido de Tranquilidad Sobre Ellos |
| ☐ | ☐ | Exude Carisma |



Manejo de la Tensión

Descripción de Módulo

La tensión es una respuesta natural a cambios de vida. Cambios de nuestros empleos, carreras, casas, familia, estilos de vida, y hasta nuestros cuerpos todos evocan una respuesta de tensión. El módulo IV ofrece ayuda práctica a aquellos que sienten la tensión con el trabajo o una transición de vida. Esto ayuda a aquellos afectados para entender las causas y los síntomas de la tensión y tomar medidas preventivas para combatir los sentimientos y manejar la tensión.

Temas

- Solución de Problema
- Transacciones con Tensión
- Identificación de Síntomas Causados por el estrés
- Diez Pautas a Dominar Tensión

Aprendizaje de Objetivos

En la finalización de este módulo, usted será capaz de:

- Definir la tensión
- Poner 10 síntomas en una lista de la tensión
- Evaluar el nivel de tensión en su vida de acuerdo con estos 10 atributos
- Describir cinco de los diez modos de dominar la tensión

TODOS TENEMOS PROBLEMAS

Todos nosotros tenemos problemas. Estamos bajo la presión. ¿Quién realmente tiene una vida perfecta? Pocos de nosotros tienen bastante tiempo, dinero, y oportunidad de vivir una vida sin tensión. Además, una vida totalmente sin tensión sería por último aburrida y embotada. El ideal debe vivir una vida que es emocionante y desafío, pero también es pacífico y sano. El alcanzamiento de aquel equilibrio es el objetivo de esta dirección de tensión.

Los tiempos modernos son tiempos estresantes. Somos tirados en demasiadas direcciones, bombardeamos con el estímulo, sobrecargado, sobrealimentado, nos agotamos, y gravamos en exceso. Hemos sido vendidos la noción que el modo de relajarse es tener un cigarrillo y una cerveza. Hemos heredado un mundo que es contaminado, irradiado, y mermado por el ozono. Nuestras vidas pueden salir fácilmente del equilibrio. Podemos ser acentuados sobre numerosas cosas, y a menudo es difícil clasificar el lío.

RECONOCIMIENTO DE SU TENSIÓN

Mientras podemos hablar de la tensión generalmente, sera más provechoso si usted tomará unos momentos para considerar de donde viene su tension. El reconocimiento y la identificación de las verdaderas fuentes de su tensión pueden ayudarle a apuntar en lo que usted puede hacer para manejar la carga que usted lleva. Leyendo rapidamente la revisión siguiente y resultados, usted mismo puede ver done en la serie continua, entre el ideal y el desastroso. Una vez que usted ha completado el ejercicio siguiente, en su círculo de Perfil de Tensión Personal con los números altos. Esto es donde usted debería dirigir su atención en la creación de su propio plan de dirección de tensión personal.



LOS SÍNTOMAS DE LISTA DE COMPROBACIÓN DE TENSIÓN

Instrucciones: Examine estos síntomas y control que se aplican a usted. Agregue su propio a la lista.

Físico

- ☐ Tension Muscular
- ☐ Dolor de espalda
- ☐ Dolor De Cabeza
- ☐ Rechinar los dientes
- ☐ Dolor de estomago
Negativos
- ☐ Palpitaciones Altas
- ☐ Indigestion
- ☐ Diarrea
- ☐ Constipacion
- ☐ Calambres
- ☐ Inmunidad Debil
- ☐ Presion Alta
- ☐ Azucar Baja
- ☐ Poca Energía
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Emocional

- ☐ Nerviosismo
- ☐ Ansiedad
- ☐ Llorar, Gritar
- ☐ Preocuparse
- ☐ Pensamientos
- ☐ Movimiento
Constante
- ☐ Arrebatos Irritables
- ☐ Apatico
- ☐ Depresion
- ☐ Perdida de Placer
- ☐ Agotado
- ☐ Abrumado
- ☐ Sensacion de
Victima
- ☐ Pesmista
- ☐ Perdida de deseo
sexual
- ☐ Olvidadicio, Falta
de Concentracion
- ☐ _____

Behaviorístico

- ☐ Tomar Demasiado Café
- ☐ Fumar Cigarrillos en
exceso
- ☐ Tomar Alcol en exceso
- ☐ Altarse de comida
- ☐ Altarse de dulces
- ☐ Perdida de Apetito
- ☐ Tomar Tranquilizantes
- ☐ Usar Calmantes
- ☐ Malos Habitos de Dormir
- ☐ Demasiado Critico
- ☐ Inclinado a accidentarse
- ☐ Reservado, Distante
- ☐ Fatigado con Trabajo
- ☐ Romper Promesas
- ☐ Comportamiento Fugas
- ☐ Demasiado TV, Demasiado
Dormir, Demasiado
Cualquier Cosa, Gastar
Demasiado
Dinero, Participar en juegos
de azar

UN PERFIL DE TENSION PERSONAL

Instrucciones: ¿Qué acentuado son usted? ¿Qué equilibrado y sano es usted? Circule el número que mejor se aplica a usted y como usted vive su vida.

1. Su Trabajo

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Presión/Tensión Cómodo, Agradable

2. Su Vida Personal

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Infeliz/Deprimente Amo Mi Vida

3. Su Estilo de vida

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Malsano, Tóxico, Agotando Sano, Limpio, Responsable

4. Sus Finanzas

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Aplastante, Asustando Seguro, Estable
Abrubado, Asustado

5. Relaciones

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Infeliz, Solo Cariño, Soportante,
Conflictos, Daños & Enfadan Sano, Seguro



6. Poder Personal

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Débil, Derrotado, Incendiado Fuerte, Eficaz, Confidente

7. Adaptabilidad

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Rígido, Resistir Cambio Adáptese Fácilmente para Cambiar

8. Tiempo

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Tiempo Urgente, Presionado Bastante Tiempo para Todo,
Apresurado, Acosado Relajado, Lento



9. Amor propio

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Abajo en Me Feliz Conmigo
No Puede Aceptar Quien & Como Soy Como Ser Mi

10. Autoexpresión

10 • 9 • 8 • 7 • 6 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
Guarde Todo , Me expreso,
Sofocado, Inhibido Creativo, Compartimiento

LA DIRECCIÓN DE TENSION Y TRANSICIÓN

¿Qué pasa cuándo somos de repente forzados en un cambio principal de nuestras vidas? El resultado depende de nosotros, de quién somos y como pensamos. Cada individuo tratará con el cambio en su propio modo. Para algunas personas, el cambio significa nuevas oportunidades, una bendición disfrazada, o una posibilidad para algo mejor pasara. Para otros, el cambio viene como un choque y una pérdida.

Para aquellos que han tenido demasiados cambios inoportunos en sus vidas, las transiciones de vida principales pueden causar el pánico y la invalidez. En vez de reaccionar para cambiar con optimismo y entusiasmo, unos sentirán el temor y perderán su capacidad de responder al desafío. Alguien pasando por una transición de vida principal tendrá algunos sentimientos variados sobre dejar el estilo de vida.

Se desafía que no gaste sus energías disgustadas, y si va ser desafiado crea en usted. Si usted permanece atrapado en el miedo o le enfada dejará de prepararse para lo que viene mas adelante. Este cuaderno de ejercicios es diseñado para prepararle para los cambios próximos. Esto puede ayudarle a reunir su energía, emociones, actitud, y confianza para hacer del cambio una oportunidad de crear una mejor vida.

Su desafío es hablar para usted, y usted podría necesitar la ayuda en hacerlo. Los guías que le dan en esta sección pueden darle un borde.

Quizás lo más importantemente, usted tendrá que guardar una actitud positiva. En la transición después del cambio, se desafía que usted sea creativo e inventivo. Si calle abajo, usted tendrá que mantenerse motivado. Este cuaderno de ejercicios es diseñado para guardar su corazón y mente sana, positiva, y acertado.

DIRECCIÓN DE UNA TRANSICIÓN

Mientras es verdad que el próximo cambio le afectará, exactamente como esto le afecta es en gran parte basado en usted. Mire dentro de su cabeza para descubrir como usted ha estado pensando y lo que usted ha estado imaginando sobre el próximo cambio. Esta sección debería ayudarle ha examinar sus pensamientos sobre los cambios de los cuales usted afrontara. Esto puede ayudarle ha aprender ha ser positivo, productivo, e inventivo en la actitud que usted lleva en el futuro.

QUE ESTÁ EN SU MENTE

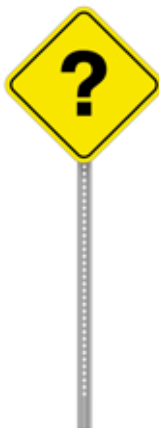
Algo para Pensar

Instrucciones: ¿Cuándo usted considera un próximo cambio en su vida, que cosas vienen a su juicio?

¿Qué ha estado pensando usted en cuanto al próximo cambio?

¿Qué actitudes tiene usted sobre el cambio?

¿Qué ha estado diciendo usted sobre ello?



Mis pensamientos en el próximo cambio...

[illegible]

HACER FRENTE A LA TRANSICIÓN

Un paso importante en la ganancia del control de su situación es reconocer qué va ha afrontar. Usted puede tener razón para la preocupación. Algunas personas resisten al cambio durante tiempos de la transición.

- Su seguridad, rutina, y expectativas son interrumpidos. Usted no sabe lo que va a pasar después.
- Le recuerdan que su poder es limitado. Lo que le pase está más allá de su control. El forro del sentido de impotencia puede subir sentimientos de la pérdida y ansiedad.
- Usted puede dudar en secreto de su capacidad de poder hacerlo por el cambio.
- El cambio puede hacerle mirar y sentirse torpe. Usted puede estar avergonzado por sus sentimientos y por cosas que usted no sabe hacer.

¿Qué Dice Usted Sobre Esta Transición?

El objetivo de esta sección es ayudarle a ser responsable en como manejar los cambios con éxito en su vida. Los hechos son hechos. La vida cambia. Si pensamos que este cambio está bien o malo afectará como respondemos a él. Sostenemos una variedad de opiniones sobre cualquier circunstancia. Principalmente, estas opiniones incluyen mirar cosas bueno/malo, correcto/incorrecto, y inteligente/estúpido. Cuando usted vea sus sentimientos, motivación, confianza, y comportamiento sera indicacion de como usted piensa.



TOMAR UNA VISTA POSITIVA

Algo Nuevo Para Pensar

Instrucciones: Comparta sus pensamientos sobre como el próximo cambio es una cosa buena para usted. ¿Qué es correcto y oportuno sobre estos cambios? Compile abajo una lista de las cosas buenas sobre este cambio de su vida.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

CUATRO RASGOS

Usted puede encontrar las ideas siguientes provechosas con una actitud práctica que es alcanzable, motivación, y sostenible durante los próximos tiempos. Los psicólogos que estudiaron las actitudes de personas que eran capaces de permanecer fuertes ante el cambio desarrollaron los Cuatro Rasgos.

DESAFIO

1. Usted puede sacar lo mejor en usted cuando considera el cambio como el desafío y como una oportunidad de hacer nuevas y mejores cosas.

CONTROL

2. Usted puede mejorar sus posibilidades para el éxito y reducir su nivel del sufrimiento enfocando su atención y energía en las cosas que usted puede controlar.

COMPROMETIDO

3. Usted dibujará más si está dedicado ha si mismo y siente que usted vale la pena y su trabajo es significativo.

RELACIONADO

4. Usted no está solo. Usted encontrará el poder, la renovación y la fuerza en estar relacionado, apoyado de la gente en su vida y quizás de sus creencia religiosas o espirituales.

¿Ya que usted tiene la opción de sostener algún número de actitudes, opiniones, o creencias con estas circunstancias, no hay porqué elegir la actitud más productiva y sana? Vea si usted puede encontrar modos de reforzar su pensamiento por el uso de las Cuatro Rasgos.

APRENDA UNA MANERA MEJOR

Diez Primeras Pautas Para Dominar Tensión

1. Identifique y diríjase a las tensiones en su vida. Sea claro de lo que le molesta.
2. Observe el modo que usted aumenta o disminuye la tensión en su vida. Note como usted trabaja y se calma. Use su mente como un guía seguro de la fabricación que sera mejor para usted.
3. Deje en claro su “modo entero de ser”. Encuentre un acercamiento más fácil, más sano a la vida. Aceptación de práctica, humor, y paciencia. Práctica siendo tranquila y más pacífica.
4. Viva su vida de un modo sano. Haga excelente cuidado de su cuerpo. Coma sano, permanezca saludable, extensión, consiga buen decanzo y dése lo que usted necesita.
5. Deje ir de hábitos que lo debilitan, se ponga enfermo o podrían dañarle. Haga lo que sea para que le peguen de hábitos autodestructivos, dependencias, o modelos de comportamiento.
6. Encuentre un equilibrio bueno para lo que es importante para usted. Crea en una vida bien doblada. Gane tiempo para las cosas por las cuales usted se preocupa.
7. Encuentre más alegría, felicidad, y satisfacción en su vida. Aprecie y reconozca usted y otros. Expresa su amor y felicidad. Práctique que se sienta bueno. Traiga la energía, el entusiasmo, y ponga placer nuevamente en su vida.
8. Alimente y cultive grandes relaciones con la gente en su vida. Comunique, diga la verdad, y únase con otros. Deje que la gente lo ame.
9. Trabaje para tener un fuerte amor propio. Encuentre su importancia en responder a las tensiones de las cuales usted afronta.
10. Haga una contribución. Sea una luz positiva en el mundo. Permanezca tranquilo cuando los otros no son. Viva como una inspiración.

VIVIENDO UNA VIDA SANA

Esta sección contiene algunas suposiciones e ideas de ayudarle a equilibrar los efectos de la tensión en su cuerpo, mente, y espíritu. Puede usted aprender a traer la paz, la relajación, y el placer en su vida.

ENSEÑANZA A RELAJARSE

Haga tiempo aparte para relajación con calidad. Aproximadamente veinte minutos son una cantidad de tiempo realizable para una persona ocupada. Haga un espacio para acostarse. En su espalda es lo mejor, hágalo cómoda y equilibrada para ponerse fácilmente en una posición de máxima comodidad y apoyo.

Sienta por su cuerpo la sensación de la tensión que usted lleva. Relaje la tensión que usted encuentra. Las capas de liberación de la tensión en pequeñas hornadas que le traen más cerca y más cerca a la liberación total. Por su propia dirección, con paciencia pongase en un estado de relajación profunda. Aprenda a relajar su cabeza, cara, cuello, hombros, y pecho. Traiga el calor a su corazón, calme su vientre, suelte su pelvis, y descanse sus piernas. Relájese de la corona de su cabeza y hasta los dedos del pie. Reláje sus huesos. Relaje su alma.

Aprenda a practicar esta versión llena de una relajación completa diariamente. También aprenda a practicar mini versiones, cuando usted necesita durante el día. En cualquier momento, si siente que tensiones entran, practique soltar las tensiones en su vida.

CONTEMPLACIÓN

Junto con la práctica de relajación, usted puede desear a la contemplación de práctica. Esto implica calmar su mente. Hay muchas prácticas beneficiosas disponibles durante este tiempo. Unos pueden usar esto para la meditación. Unos pueden usar para el rezo. Los otros pueden usar este tiempo tranquilo para repetir afirmaciones y autosuposiciones o escuchar cintas u otros materiales inspiradores. Su mente puede ser una fuente de apoyo enorme y renovación cuando usted toma el tiempo para ser tranquilo y concentrarse en sus pensamientos interiores.

RESPIRACIÓN PARA RENOVACIÓN

Juntos con su relajación, aprenda a practicar profundamente la respiración. Profundamente respirando oxígeno de gastos súper por la corriente sanguínea que trae una energía sana y renovación a nosotros. Practique su respiración profunda a principios de cada sesión de relajación. También, tome varias “rupturas de aliento” durante su día. Cuando usted respira profundamente,

permite su extensión de máximo de pecho, y llena sus pulmones. Cuando usted espira, suelta más que de costumbre y rellena sus pulmones con el aire fresco. El suministro de oxígeno aumentado alimentará todos sus órganos, limpiará su mente, y refrescará su espíritu.

La Fabricación de la Mejor de Su Situación

Considere el cuento de dos personas muy conocidas. Una persona, vaya a llamarle Elvis, tenía todo que una persona podría querer. Él era famoso, rico y amado por millones. La gente vino de todas partes sólo para verle. ¿Era feliz Elvis? Claramente que no. Elvis necesitó la medicina para seguir. Elvis pobre estaba muerto antes de su tiempo. Elvis no hacía la mejor de su situación.

La segunda persona se llamara Madre Teresa. Ella vivió en los barrios más pobres en India. Ella fue rodeada por la desesperación de leprosos y mendigos. El suyo era una vida de servicio y celibato. Ella vivió 87 años, no tenía ninguna riqueza, pocas posesiones, y un corazón que no sabía ningunos límites. Ella tenía más para hacer y más amor para dar. La madre Teresa hizo más con su situación.

ENTRAR EN SU VIDA

Está triste y estresante para vivir en la insatisfacción. Muchas personas pasan por la vida con el sentimiento que ellos no han alcanzado un punto de la felicidad. Quizás con una promoción, una nueva casa, o persona sólo correcta, entonces ellos serán felices. El problema consiste en que mientras tanto, la vida pasa. La vida pasa si disfrutamos de ello o no. Explorando como hacer lo más de la vida, es importante que usted debe entender que la vida pasa un momento a la vez. Sólo hay el presente. En un instante, nos ponemos para crear otro momento de ahora mismo. Es obvio o no, construimos la calidad de cada uno de nuestros momentos.



Pasado



Presente



Futuro

Nos pintamos alegre o estresante. Parece que cuando participamos totalmente en el presente, somos perdidos en lo que hacemos, desaparecemos. Los pensamientos, análisis, nos gusten o nos disgustan, desaparecen y nos hacemos un conducto de energía, que crea nuestra fuente de trabajo y fluye por nosotros. Es entonces que podemos dibujar sobre la gran energía sin el gran esfuerzo. Esto puede ser nuestro objetivo. Podemos encontrar un modo de crear el buen. Podemos aprender a ser los mejores que podamos ser. Podemos disfrutar de cada día que pasa, y podemos mantenernos equilibrado, corriente, y sano.

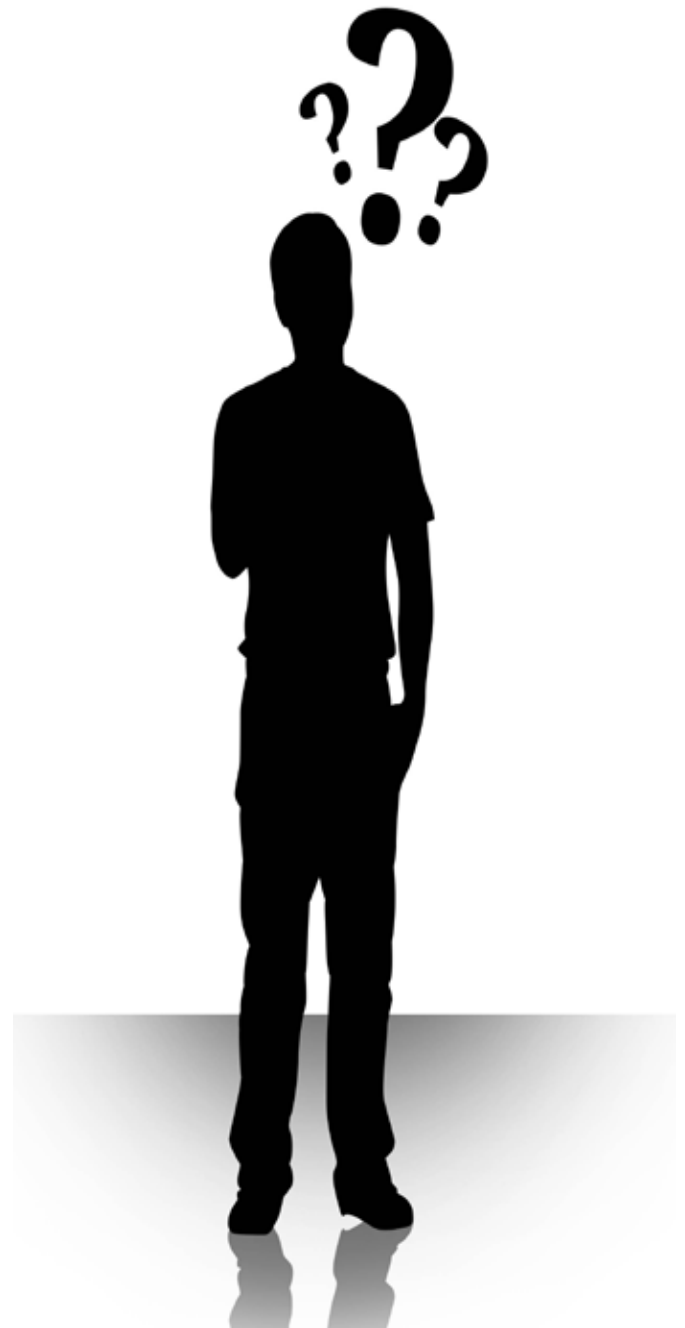
Disfrute del paseo!



PENSAMIENTO CLARO

La gente piensa en que el cambio es un profeta bueno y como la gente manejará el cambio. Cuando usted piensa en el cambio usted volverá a descubrir sus creencias, interpretaciones, y juicios. Examine como lo que usted dice, forma su reacción.

Esta sección debe de ayudar a que piense mas claramente. Es comprensible si una transición le ha reorganizado. Si usted es afectado, no trate de ser completamente seguro. Todo lo que usted haya estado preocupado , con miedo, o trastornado debería ser examinado. Esto es el tiempo para sacar todo lo que puede afrontar sus pensamientos y miedos. Reconozca como sus pensamientos le afectan. Comience a buscar modos positivos y productivos de pensar en la transición.



PENSAMIENTO INCORRECTO

Instrucciones: Piense en una situación que causa la tensión en su vida en este momento. Complete abajo la hoja de trabajo, y piense en que resultados negativos podrían ocurrir si la situación sigue.



Fabricante de Tensión

(Esto me causa tensión.)

Reacción

(Si las cosas no cambian, esto pasará.)

Impacto

(Si esto pasa, voy...)

Respuesta

(Entonces, esto pasará.)

Resultado

(Por último, esto pasará al final.)



PENSAMIENTO CORRECTO

Instrucciones: Piense en una situación que causa la tensión en su vida en este momento. Complete la hoja de trabajo abajo, pensando en que resultados positivos podrían ocurrir, y lo que usted podría hacer para asegurar resultados positivos seguidos.

Fabricante de Tensión

(Esto me causa tensión.)

Reacción

(Si las cosas no cambian, esto pasará.)

Impacto

(Si esto pasa, voy...)

Respuesta

(Entonces, esto pasará.)

Resultado

(Por último, esto pasará al final.)

¡RECUERDE!

*El miedo y la fe no pueden funcionar con eficacia
en el mismo lugar al mismo tiempo.*

Passivismo

Evidencias falsas que aparecen real



Activismo

Afronte la situación con el optimismo

Actúe positivamente sobre las cosas que usted puede cambiar

Sumérjase en la creencia que la victoria prevalecerá

Dome su tendencia de confiar en la prueba tangible o tiempo controle su esperanza

Agárrese aun cuando la mayoría de pruebas señala a fracaso



Planificación de Vida Personal rección de Familia

Descripción de Módulo

Esta sección mira a su estilo de vida sano de una perspectiva holística. Esto reconoce que su éxito como un individuo está basado en su capacidad de manejar con eficacia su trabajo, carrera, la casa, familia, y sus finanzas. Cuando uno o varios de estos factores son fuera del equilibrio, esto tiene el potencial para afectar todos los demás.

Módulo V soluciones de ofertas para manejar un presupuesto personal o doméstico, en particular durante tiempos de ingresos reducidos. Esto ofrece acercamientos realistas para pagar cuentas, ingresos gerentes, usando fondos limitados sabiamente, y proporcionando la dirección básica en disciplinar.

Temas

- Dirección de Vida Personal
- Dirección a Casa y Familia
- La elaboración de presupuesto y la Casa Financia
- Básicas Habilidades de Crianza de los hijos

Aprendizaje de Objetivos

En la finalización de este módulo, usted será capaz de:

- Realicar una evaluación de la salud personal
- Evalúe modelos personales y hábitos
- Identifique algunos métodos de mejor modelos
- Desarrolle un basico presupuesto doméstico
- Ponga cinco puntas en una lista para la eficaz crianza de los hijos

EL DESARROLLO DE UN ESTILO DE VIDA SANA

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes y comparta con alguien, si usted siente que es apropiado.

El objetivo de esta sección es ayudarnos a aprender un estilo de vida que apoya nuestra salud, más bien que la agota. Ser sano es nuestro estado natural. Nuestros cuerpos son increíbles. Somos capaces de rechazar infecciones, reponernos de accidentes, y curarnos. Sin embargo nuestros cuerpos pueden ser milagrosos y somos bastante destructibles. El estilo de vida y los modelos son factores principales en la mayor parte de enfermedades de hoy. Es nuestra responsabilidad de cuidar nuestros cuerpos en absoluto y es necesario para hacer su trabajo.

Hemos crecido más con el tiempo y cuando nuestros padres eran responsables de decirnos que comer, cuando entrenarse, y cuando acostarse. Teniendo cuidado de nosotros es nuestro trabajo. El objetivo de esta sección es implicarle en el descubrimiento de que trabaja para usted y que no trabaja.

LA GANANCIA DEL JUEGO DE VIDA

Instructions: Read the following paragraphs and share with someone, if you feel it is appropriate.

¿Ha pensado alguna vez que la vida se parece mucho a un juego? Hay un principio y un final, cuando usted nace y cuando usted muere. Hay reglas para jugar. Usted puede ganar o perder, adelantar, o quedarse atrás. Algunas personas juegan al juego mejor que otros.

Usted puede jugar al juego de la vida por varios caminos. Algunas personas juegan limpio, y unos no hacen. Algunas personas abordan sus problemas de frente, y algunas personas los evitan. Hay modos diferentes de guardar el resultado. Para unos, su éxito es medido por cuanto dinero usted hace. Para otros, el resultado es guardado según que feliz usted es, o cuánto usted es amado y respetado.

Como en un juego, hay un modo de perder en la vida. Sin embargo, hay muy pocos errores que no pueden ser vencidos. Quizás el único modo de perder realmente el juego de vida es rendirse absolutamente. Las estrategias de ganancia más importantes en la vida son los que usted hace como una base diaria. Nuestros hábitos diarios y opciones diarias pueden ser o los más autodestructivos o la mayor parte de opciones realizan la vida que hacemos. Cuando usted se hace más consciente de su estilo de vida, se hace una pregunta importante. ¿Toma usted el cuidado de su pieza de juego o estará afuera del tablero antes que usted quiera?

AUTOPRUEBA DE SALUD

Instrucciones: Compruebe la respuesta más apropiada a cada una de las preguntas abajo.

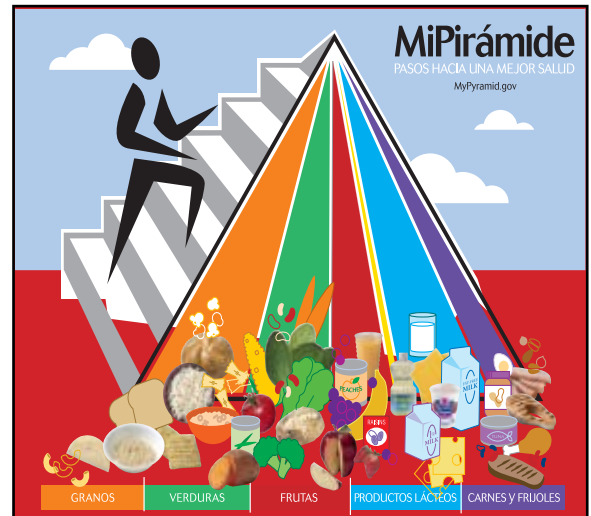
Autoresponsabilidad

1. ¿Está de acuerdo que su salud es afectada más por usted que por doctores, hospitales, o destino?
☐ Si • ☐ No
2. ¿Ha leído alguna vez algún libro o revistas en la salud?
☐ Si • ☐ No
3. ¿Si la paga fuera atractiva y otras partes del trabajo eran deseables, rechazaría un trabajo si le amenaza su salud? (Excepto: productos químicos venenosos o contaminadores)
☐ Si • ☐ No
4. ¿Hace usted el esfuerzo de evitar el uso regular de medicaciones sin receta médica, como sprays de nariz o antiácidos? ¿Su uso puede enmascarar síntomas y no solucionar el verdadero problema?
☐ Si • ☐ No
5. ¿Cree usted que puede disfrutar de la vida aunque todavía tenga que tratar con problemas resistentes?
☐ Si • ☐ No
6. ¿Guarda usted alguna clase de diario, o planificador para guardar la pista de su progreso, objetivos, o sólo para quedarse en el toque con usted?
☐ Si • ☐ No
7. ¿Ha hecho un compromiso especial de su salud?
☐ Si • ☐ No
8. ¿Saca el mayor partido posible cada día en vez de vivir sólo para ocasiones, como Navidad y noches del sábado?
☐ Si • ☐ No
9. ¿Cuándo usted ve ha un doctor, hace muchas preguntas y toma la decisión final sobre si usted seguirá el consejo del doctor?
☐ Si • ☐ No

10. ¿Reconoce usted tiempos difíciles y los acontecimientos en su vida pueden ser oportunidades especiales de nuevo crecimiento y cambio valioso?

☐ Si • ☐ No

Conciencia Alimenticia



11. ¿Usaron sus padres, amigos, o otros, dulces o otros alimentos como recompensas? (Excepto: "si usted está bien, le compraré helado.")

☐ Si • ☐ No

12. ¿Usa usted la comida como el entretenimiento cuando tiene una mayor preocupación por placer que para el alimento?

☐ Si • ☐ No

13. ¿Consumes con regularidad tales alimentos como carnes tratadas (¿perros calientes (hot dogs), tocino, carne de almuerzo), sodas, cereales de azúcar, postres, y comidas rápidas?

☐ Si • ☐ No

14. ¿Tiene usted conversaciones intensas (argumentos) cuando esta comiendo?

☐ Si • ☐ No

15. ¿Cree usted que si se entrena, tendrá que comer más? Por lo tanto, creer el entrenamiento nunca le ayudará a perder el peso.

☐ Si • ☐ No

16. ¿Tiene usted una tendencia de comer cuándo se aburre, reducido, y trastorno?

☐ Si • ☐ No

17. ¿Cree Usted que las preferencias de comida (¿su gusta y aversión) son hereditarias y no pueden ser cambiadas?

☐ Si • ☐ No

18. ¿Está satisfecho por las salvaguardias de salud, los usos del gobierno para garantizar que los aditivos de comida no serán dañinos?

☐ Si • ☐ No

19. ¿A menudo continúa usted dietas de capricho o dietas de desplome para perder peso y sólo para ganarlo todo otravez?
☐ Si • ☐ No

Buena Forma Física

20. Es usted consciente de su nivel de buena forma física corriente como medido por cualquiera de lo siguiente: ¿descansando pulso, precio de recuperación de corazón, o porcentaje de grasa de cuerpo para apoyar tejido de músculo?
☐ Si • ☐ No
21. ¿Participa con regularidad en algún deporte? (Excepto: béisbol, tenis, golf, baloncesto, voleibol)
☐ Si • ☐ No
22. ¿Participa con regularidad en actividades de ejercicio individuales? (Excepto: andar, excursionismo a pie, ciclismo, levantamiento de peso, aeróbic)
☐ Si • ☐ No
23. ¿Siente usted que es más activo ahora o como era hace un año?
☐ Si • ☐ No
24. ¿Es consciente usted de las ventajas de clases diferentes del ejercicio, como el edificio de resistencia, fuerza, o flexibilidad?
☐ Si • ☐ No
25. ¿Tiene usted un equilibrio de clases diferentes de actividades en su programa de ejercicio?
☐ Si • ☐ No
26. ¿Disfruta usted de sus rutinas de ejercicio corrientes? (Si usted se entrena con regularidad, contesta no.)
☐ Si • ☐ No
27. ¿Se siente usted bien sobre como se ve su cuerpo?
☐ Si • ☐ No
28. ¿Pertenece usted a un club de salud o un grupo que le apoya y motiva en el entrenamiento con regularidad?
☐ Si • ☐ No
29. ¿Sale usted de su modo de conseguir el ejercicio suplementario de la

vida diaria? (Excepto: tome la escalera en vez del montacargas, paseo en vez del paseo a sitios cercanos)

☐ Si • ☐ No

Conciencia de Tensión y Dirección

30. ¿Es consciente usted que tiene el potencial para cambiar su tensión arterial, flujo de sangre (circulación), ritmo de corazón, secreciones glandulares (hormonas), relaciones tensas musculares, y las temperaturas en sus manos y pies?
☐ Si • ☐ No
31. ¿Puede usted recordar un tiempo en la semana pasada cuándo usó profundamente la respiración o la relajación profunda?
☐ Si • ☐ No
32. Hay más de una técnica para manejar la tensión. ¿Usa algún método de equilibrarse en tiempos de la tensión?
☐ Si • ☐ No
33. ¿Está claro que crea en sus propios sentimientos, que su reacción continúe por un acontecimiento estresante es un asunto de su propia opción? Es usted también consciente del poder que tiene para decidir como se sentirá sobre un acontecimiento
☐ Si • ☐ No
34. ¿Puede usted reconocer síntomas de la tensión, como la tentativa de hacer más de una cosa a la vez, uñas manos cortantes, frías y pies, sacudidas, tensión de músculo, o dolores de cuello y cabeza?
☐ Si • ☐ No
35. ¿Se recupera usted rápidamente de los efectos de acontecimientos emocionalmente cargados, como noticias malas, mala suerte, o averías?
¿Para ponerlo en otro camino, es usted uno de los que se quedan tranquilo mientras que aquellos alrededor de usted no están?
☐ Si • ☐ No
36. ¿Duerme bien?
☐ Si • ☐ No
37. ¿Usa usted imágenes, visualizaciones, meditación, u otras técnicas avanzadas para conseguir estados deseados de paz interior, serenidad, o

niveles más altos de la creatividad?

☐ Sí • ☐ No

38. ¿Encuentra usted fácil expresar una variedad llena de emociones?
(Excepto: alegría, pena, cólera, risa)

☐ Sí • ☐ No

39. ¿Puede usted experimentar el fracaso sin el gran trastorno? ¿Puede por lo general reconocer una posibilidad para un nuevo crecimiento y dirección cuándo usted tiene un revés?

☐ Sí • ☐ No

Sensibilidad Ambiental

40. ¿Ve usted la sociedad apoyar hábitos de estilo de vida malsanos de modos que hacen comer en exceso, fumar, o la bebida parece atractiva y normal?

☐ Sí • ☐ No

41. ¿Disfruta con regularidad de la risa cordial? ¿Puede recordar un último tiempo cuándo se rió de usted? ¿En su opinión, es su sentido del humor encima del promedio? (Conteste sí sólo si todas las tres de estas preguntas son sí; por otra parte, conteste no.)

☐ Sí • ☐ No

42. ¿Puede claramente imaginarse sano? ¿Puede imaginar que tan grande usted podría sentir, mirar, actuar, y relacionarse con otros?

☐ Sí • ☐ No

43. ¿Disfruta realmente de las actividades en las cuales usted ahora pasa la mayor parte de su tiempo?

☐ Sí • ☐ No

44. ¿Con el tiempo, ha desarrollado un autoconcepto positivo?

☐ Sí • ☐ No

45. ¿Hace un esfuerzo de reconocer sus propias calidades especiales únicas, y resistir a compararse a otros?

☐ Sí • ☐ No

46. ¿Generalmente, quiere ser asertivo y defenderse a fin de encontrar sus necesidades?

☐ Sí • ☐ No

47. ¿Viven ustedes y trabajan en ambientes soportantes, y son la mayor parte de sus amigos interesados en estilos de vida sanos?
☐ Si • ☐ No
48. ¿Hace usted un esfuerzo de moderar sus posesiones y limitar la basura de recursos naturales?
☐ Si • ☐ No
49. ¿Hace usted un punto para limitar conceptos autodestructivos, como culpa, preocupación, celos, y aburrimiento?
☐ Si • ☐ No



Instrucciones: Llene lo que usted descubrió trabajando en su estilo de vida y lo que no hace. Si usted tiene la dificultad en completar esta actividad, refiérase a la página siguiente para muestras.

Trabajos Para Mí	No Trabaja Para Mí
Excepto: Hábitos de Comida Buena	Excepto: Bebida Demasiada

EJEMPLOS DE TENIENDO UN ESTILO DE VIDA SANO

Trabajos Para Mí	No Trabaja Para Mí
• hábitos de comida buena • ejercer con regularidad • actitud “carino de la vida” • sexo bueno • ser oído • cuidando mi espacio limpio • alejándose de perdedores • cerca de relaciones carinosas • ser organizado • quedándose limpio • programación • pagando cuentas a tiempo • bastante sueño • tiempo para sí mismo • tranquilidad de ánimo • limpieza • tiempo individual con los amados • relajación • presupuesto • productivo alrededor de casa • confianza • se encienden & comida sana	• bebiendo demasiado • demasiado café • comer en exceso • alimentos grasosos • arrastrarme de la cama • cólera • fumar cigarrillos • presión de los otros • ser mangoneado • reducido — contemplando el final • preocupación • sobrepeso • ser confundido • cerveza demasiada • sorpresas inoportunas • olvido • dilación • contaminación acústica • demasiada TV • medicinas • cuadrillas • enfermedad

EL APRENDIZAJE DE UNA ESTRATEGIA DE CAMBIO

Instrucciones: Lea las estrategias siguientes y vea como ellos pueden caber en su vida.

1. Escoja alguna parte de su vida que usted quiere cambiar. Usted puede escoger un comportamiento, un problema, una condición, o algo que usted ha estado deseando cambiar. Esto será el foco de su “aprendizaje como cambiar”.
2. Sea claro sobre que cambios y resultados le gustaría ver.
3. Aprenda a decir la verdad entera sobre sus modelos.
4. Descubra como es usted según estos modelos o problemas. ¿Qué sabe usted de ello? ¿Cuáles son sus razones de seguir de esta manera?
5. Sea claro y honesto. Realmente mire lo que el problema le cueste, todas sus consecuencias negativas, y los verdaderos motivos para cambiar.
6. Resuelva los conflictos del lado de usted que quiere cambiar y del lado de cual quiere quedarse igual. Aprenda ha encontrar mejores modos de satisfacer sus necesidades.
7. Descubra sus objeciones para el cambio. Deje que su visión del futuro lo guía a los cambios que lo llevarán ha com ousted desea ser.
8. Comprométase ha estar más satisfecho por su vida exactamente el modo que quiere.



LA RECOLECCIÓN DE UN ARTÍCULO PARA CAMBIAR

Instrucciones: Escoja un problema que le gustaría cambiar sobre usted. Escríbalo abajo y declare que usted quiere cambiar.

Instrucciones: Anote lo que usted cambiaría a fin de solucionar su problema. Describa la solución con el problema y como su solución puede ser mejor positiva. Vea si usted puede encontrar un reemplazo realista y deseable o solución para su problema.

EL FUNCIONAMIENTO PARA CAMBIAR HÁBITOS PERSONALES

Hábitos - los seres humanos son propensos a ellos. ¿Por qué?

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes. Hágase preguntas y hable con otros si usted siente que es apropiado.

¿Cuánta gente viaja en coche? ¿Recuerda cómo esto se pareció cuando primero trató de aprender a conducir? Tuvo que recordar cómo hacer cada pequeña cosa. Tuvo que recordar los cinturones de seguridad, donde las marchas eran, y donde poner la llave. Hay mucho que no podemos perder de vista y recordar.

¿Qué le parece usted ahora? ¡Usted sólo entra y vroom! Todos los pequeños trozos y las piezas del proceso se han hecho una información grande.

Su mente organiza y se hace familiar con secuencias y los une juntos, entonces usted puede circular siguiente cosas. ¿Por ejemplo, usted piensa como es cepillarse sus dientes? No. Todas estas rutinas son automáticas.

Estas rutinas diarias están ahora en la mente como una pieza grande de la información almacenada. Este es el modo en que los hábitos son formados.

Nuestros hábitos comienzan con una necesidad. Ellos pueden seguir una vida entera y servirnos bien, o podemos crecer más que la necesidad de un cierto hábito; aún si los encuentra difícil de romper. Esto es cuando usted realiza que es difícil de romper viejos hábitos y desarrollar mejores.



EL APRENDIZAJE COMO DECIR LA VERDAD

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes. El compartimiento de esta información es animado y podría resultar ser provechoso.

Los hábitos se hacen viejos, sobre todo aquellos hábitos donde el uso repetido o las acciones pueden hacerse dañinos o autodestructivos. Los hábitos asociados con alimentación, protección, o satisfactorio para nosotros mismos pueden hacerse profundamente atrincherados en nuestros comportamientos y son muy difíciles de cambiar. Sólo tenemos que observar que nuestras propias acciones y opciones descubran qué hábitos todavía nos sirven bien y cuales han hecho problemas. El cambio de hábitos requiere más que deseo, tentativa, y esperanza. El verdadero cambio de hábito puede ser difícil y requiere que usted aprenda que significa el habil. El cambio no es realmente sobre la fuerza de voluntad. El secreto detrás del cambio acertado es realmente la conciencia de sí mismo. "Ustedes deben saber la verdad y la verdad debe liberarle."

(I do not know what atrincherados means)

Hay muchas maneras de buscar la verdad. El interrogatorio de nosotros porque realmente continuamos los hábitos o modelos que queremos cambiar es un modo de comenzar a buscar la verdad. ¿Las preguntas pueden ser muy generales, como, "Cuál es el hábito o modelo realmente para mí?" Esta pregunta nos pide mirar por qué dependemos del hábito o modelo.

Incluso aunque los hábitos más malos nos causen daño, nos hacemos adjuntos a ellos y dependemos de ellos porque una vez fueron útil para nosotros. Es importante para nosotros encontrar esta intención subyacente u objetivo del hábito. Cuando finalmente eliminamos nuestros hábitos que no deseamos o modelos, será porque hemos encontrado un mejor modo de tener cuidado de nosotros.

La verdad no tiene ninguna muleta. Si esto cojea, es probablemente una mentira.

- Autor Desconocido

CONCIENCIA DE SÍ MISMO LLEVA AL AUTOCONTROL

Instrucciones: Desarrolle la conciencia de sí mismo completando el ejercicio siguiente. Sea honesto sobre sus hábitos y como usted trataría con ellos. Si usted siente que es apropiado, comparta las preguntas y sus respuestas con alguien.

1. Describa sus hábitos o modelos lo mas francamente y completamente posible.

2. Describa el estado del problema o problemas con su hábito francamente y completamente.

3. Describa por qué usted esta dependiendo de su habito. Describa lo que esta sacando de este habito y lo que piensa el habito va hacer para usted. ¿Cuál es la motivación para sus hábitos?

4. ¿Tiene miedo que usted fallara o perdería sin estos hábitos? ¿Qué le para de hacer el cambio que usted quiere? ¿Francamente que es lo que le evita o resiste ha hacer el cambio que usted desea?

5. ¿Que le prohíbe de iniciar este cambio? ¿Qué actitudes y emociones tiene usted asociado con estos hábitos?
-
-
-
6. ¿Teme qué cosas terribles pasarían si usted cambia este hábito? ¿Podría usted ser enfrentante? ¿Como se sentiría? ¿Qué verdad sobre usted debería tratar? ¿Cuál ha sido el descontento del valor que usted le da a su hábito?
-
-
-
7. Describa lo que estos hábitos o modelos tienen y seguirán costándole.
-
-
-
8. Describa lo que le gustaría substituir un modelo si realmente hiciera el cambio que usted quiere.
-
-
-
9. ¿Qué ventajas sacaría usted de cambiar este hábito? ¿Considerando la dificultad y la terquedad de hábitos, son dignas estas ventajas, la energía y atención requerida para un cambio significativo?
-

10. ¿Cuáles serán sus primeros pasos al principio de un cambio? ¿Qué acciones ha comenzado usted que lo haga sentirse bien? ¿Cuándo tomará usted el siguiente paso?

11. Describa su motivación corriente para el cambio, en palabras o por una escala de un al diez.



PUNTAS DE VIDA SANAS, BIENESTAR FINANCIERO

CREACIÓN DE BIENESTAR FINANCIERO

Habiendo completado su lista de lo que trabaja y lo que no trabaja en la creación de su estilo de vida, usted ha descubierto que no teniendo bastante dinero a menudo es una barrera. Mientras parece que la respuesta ha este problema debería hacer más dinero, eso no es el caso. La respuesta a la fabricación de su trabajo de dinero para usted es planeando, guardando la pista de su dinero, y gastándolo sabiamente.

Esta sección le ayudará a tener cuidado de su dinero. Esto le ayudará hacer el dinero que usted tiene ir mucho más lejos. Usted realmente tiene que conseguir más de lo que usted quiere y necesita.

Muchas personas creen la fabricación y el mantenimiento de un presupuesto es una molestia. Ellos se sienten restringidos por un presupuesto, o ellos sólo no quieren saber la verdad sobre su situación de dinero. El deseo de no tener cuidado de su dinero es el modo más rápido de perder el control.

¿En la lectura de esta sección, usted encontrará motivos por qué usar un presupuesto e ideas buenas de cómo utilizarlo? Usted puede encontrar que el funcionamiento con un presupuesto realmente le libera de alguna preocupación, misterio, y confusión sobre el dinero.

MANEJANDO SUS FINANZAS DOMÉSTICAS

¿Cuál es la cosa mas penosa que usted puede oír al final de un día largo del trabajo? Usted esta un mes detrás en su cuenta de gas. ¿Cuándo piensa usted que será capaz de hacer un pago?" Esto no es un modo agradable de terminar su día. Con la ayuda de este módulo y alguna organización de su parte, usted nunca debería oír aquella declaración otra vez.

Esta sección en el bienestar financiero fue diseñada para asistirle en relación con sus finanzas para que se sienta cómodo y con esperanza, al nivel sin tensión. Lamentablemente, la mayoría de nosotros vivimos de pago al pago. ¿Parece que es el camino americano, verdad? Si usted hace \$2.000 por mes, usted gasta \$2.500. ¿La mayor parte de personas ven esto normal, correcto? Incorrecto.

Cada familia debe vivir dentro de sus medios. Esto es llamado planeando el presupuesto. Esto significa que todas sus cuentas son pagadas en su totalidad y a tiempo cada mes, no cada dos meses o cada tres meses. ¡Cada mes! Esto es posible cuando usted ha puesto bastante dinero aparte para cubrir todos sus gastos a lo largo del mes. Esto puede ser llevado a cabo cuando usted no ha creado ninguna nueva deuda que no puede ser cubierta, o usted no ha comprado una nueva aplicación cuando no hay ningún dinero en el presupuesto para pagarlo. Usted ha razonado y ha creado un presupuesto, y se ha atendido al presupuesto todos los meses?

¿Se siente bien cuándo usted puede pagar todas sus cuentas y todavía se ha gastado el dinero en diversión o hasta dejar poco de dinero para el futuro? ¡Bien, debería sentirse grande! Usted no debería usar el dinero puesto aparte para el alquiler a fin de pagar la cuenta eléctrica. ¿Depresión, verdad? No tiene que ser este el camino.

En primer lugar, debemos organizar. En hacer eso, usted examina todo el dinero que entra en la casa y todas las cuentas que tiene que pagar. Pagando sus cuentas, usted los ha puesto en la orden de la importancia.

La primera cosa de hacer es una lista corta. Esta lista contiene cada fuente de ingresos entrando en su casa. Haciendo esta lista, también haga una nota de la importancia del gasto. En segundo lugar, vamos a dividir nuestras cuentas en tres categorías. Las categorías son: elementos necesarios, necesidades, y no elementos necesarios.

Elementos Necesarios

Los elementos necesarios son aquellas cuentas que tienen una consecuencia. En otras palabras, si usted no lo paga, algo pasará. Estas cuentas son esenciales y necesarias. ¿Puede usted hacer con una lista de elementos necesarios? Algunos ejemplos pueden ser alquiler, pago de coches, seguro de automóvil, apoyo de niño, y utilidades. Usted también podría pensar que la comida es una necesidad enorme. Explicaremos pronto que la comida realmente no es.

Recuerde, los elementos necesarios son cuentas que cuando no se pagan, crearán una consecuencia. Si usted no paga el alquiler, usted será desalojado. Si usted no hace el pago de coches, será poseído de nuevo. Si usted no paga el seguro de automóvil, usted podría conseguir un boleto. Si usted no paga su apoyo de niño, usted podría ir a la cárcel. ¡Si usted no paga las utilidades, usted no tendrá ninguna electricidad!

Debemos pagar los elementos necesarios. Después de esto, es todo una pieza de pastel. Pueden haber unos otros elementos necesarios importantes para usted. Pero sólo acuérdesse de tener cuidado de aquellas cuentas para ayudarle a comenzar en el camino correcto

Necesidades

Las necesidades son cuentas que pueden tener una consecuencia si usted no les paga; sin embargo, ellos no son esenciales para su bienestar. Esto incluye cosas como tarjetas de crédito, cuentas de grandes almacenes, el video, ingreso de gimnasio, o cualquier otro gasto.

No se sugiere que usted no pague estas cuentas. Sin embargo, éstas son cuentas que ha menudo puede negociar. En otras palabras, los grandes almacenes no van a adquirir su casa o pedir aquel viejo par de calcetines que usted compró hace tres meses. Ellos no los quieren, ellos sólo quieren que usted pague su cuenta.

Lo que usted tiene que hacer es calcular algo razonable con el comerciante a fin de pagar su cuenta. Si su pago es \$50,00 por mes, entonces, consienta en pagar \$2,500 o \$2,000 con regularidad durante seis meses o nueve meses. A menudo, necesita tres meses y ellos aplazarán su cuenta en una buena posición y tal vez bajen su pago para que usted pueda manejarla. Sólo tiene que comunicarse. No se escape de estos problemas, afróntelos. Usted quiere dirigirse a los acreedores y calcular algo que beneficie a todos.

Elementos No Necesarios

Los elementos no necesarios no son esencial, ellos no son necesarios. Por extraño que pueda parecer, la comida viene bajo elementos no necesarios. La razón consiste en porque los lujos, en este sentido, son aquellos artículos que usted necesita o quiere comprar pero usted tiene el control de como (añaden la coma después como) donde y cuánto usted gasta. ¡la categoría de elementos no necesarios puede incluir tales cosas como ropa, artículos de tocador, suscripciones de revista, ¡comiendo, películas y sí, su comida! El costo total de elementos no necesarios no es fijado como su pago de coches mensual o alquiler. Usted no puede tomar la decisión de reducir en el alquiler un mes cuando sus fondos se bajan.

Si usted necesita la ropa, encuentre tiendas de reventa, o tienda de ropa suavemente usada. Busque en las páginas amarillas locales o en línea para el lugar más cercano Busque la reventa de la Ropa. Muchas de estas tiendas compran o toman la ropa de individuos que conocen o los que han limpiado simplemente sus armarios. Estas tiendas lavan la ropa a menudo y las revenden al público. Algunas de las ropas han llevado reciente, y unos todavía tienen las etiquetas indicando que son de almacenes famosos.

Primero y lo más importante, las tiendas de ropa de reventa requieren que la ropa sea limpiada, presionada, y esten en buena condicion.

Ellos a menudo requieren que la ropa no sea rasgada, descolorada, o botones ausentes. Como mencionamos, muchas de esta ropa, son la ropa de marca buena y la usaron una vez. ¿Ha oído alguna vez el refrán, "la basura de una persona es el tesoro de otro"? Es verdad.





Comprando comestibles, tenga las cosas siguientes en cuenta. La mayor parte de artículos de comida que usted compra están preparados, embalados, y distribuidos del mismo lugar. No sienta que usted tiene que comprar el producto de marca de nombre, como Del Monte o el Gigante Muy Verde. Los artículos marcados por el nombre de la tienda pueden ser tan buenos como la marca Del Monte o el Gigante Muy Verde y hasta veces son mejor. La próxima vez usted hace compras para comestibles, note como los productos de marca de nombre Del Monte siempre estan a la altura del ojo.

Estos productos son colocados en estas posiciones con las esperanzas que los mire directamente y decidirá colocarlos en su carro. Sin embargo, si usted mira abajo, verá que usted puede ahorrar algún dinero. Todos los productos con menos costo son colocados mas abajo. ¡Sólo mire! Las cajas Cheerios del cereal esta ha la altura del ojo. Si sus niños rechazan comer la marca genérica, usted puede comprar una marca de nombre por un tiempo y salvar la caja. La próxima vez, usted puede comprar la marca genérica o marca de tienda y rellenar la caja de marca de nombre. Ellos nunca sabrán.

Note que no incluimos unos ahorros en las tres categorías. Cuando usted está en una situación donde las cuentas se han descontrolado, usted tiene que poner primero cosas directamente antes de ahorrar del futuro. Esto es en tiempos malos, donde usted se pregunta como va a pagar mañana por la noche su cena y almuerzos del niño para el resto de la semana. Después de que usted se ha puesto al corriente de cuentas y ha puesto en práctica un presupuesto, luego una categoría de ahorros puede ser añadida.

CREACIÓN DEL PRESUPUESTO

Ahora, vamos realmente a crear un presupuesto. Para nuestro ejemplo tomaremos algunas cifras. Tenemos a un marido y esposa con dos niños y un perro. El marido hace \$35.000 por año y la esposa hace \$26.000 por año. Los sueldos no son malos; sin embargo, debemos verlos cada mes. Un sueldo anual de \$35.000 compara con el salario neto de aproximadamente \$29.664 para el año, y un sueldo anual de \$26.000 por año traerá a casa aproximadamente \$21,588. Combinado, el sueldo del marido y esposa sería \$51.252 por año. De este dinero, usted tiene que pagar todos sus gastos de mantenimiento y todavía lograr pagar todos sus otros imprevistos. Vamos al empezar mirando a un presupuesto mensual.

Presupuesto de Familia Mensual

INGRESO MENSUAL	
Esposo	\$2,472.00
Esposa	\$1,799.00
Total	\$4,271.00

Essentials	
Gastos Mensuales	
Casa	\$900.00
Auto	\$350.00
Seguros de Automóvil	\$150.00
Cuidado de los Niños	\$300.00
Eléctrico	\$150.00
Gas	\$80.00
Teléfono	\$70.00
Total	\$2,000.00

Cosa Necesaria	
Gastos Mensuales	
Tarjeta de crédito Vi	\$50.00
Tarjeta MasterCard	\$50.00
Tarjeta Discover Car	\$50.00
Sears	\$40.00
Macy's	\$40.00
JC Penney	\$30.00
Exxon	\$150.00
Banco de Préstamos	\$150.00
Seguro de Vida	
Esposo	\$50.00
Esposa	\$20.00
Seguros de Invalidez	\$30.00
Teléfonos Celulares	\$100.00
Alquiler-Lavadora	\$30.00
Total	\$790.00

No Esenciales	
Gastos Mensuales	
Provisiones	\$325.00
Salir a Cenar	\$100.00
Cine	\$75.00
Cable	\$80.00
Ropa	\$100.00
Club de Cine	\$20.00
Limpieza a Seco	\$50.00
Revistas	\$15.00
Almuerzo para niños de Dinero	\$120.00
Lecciones de Piano	\$20.00
Mantenimiento de coches	\$50.00
Servicios de internet	\$30.00
Gastos de Hogares	\$200.00
Total	\$1,185.00

Total de Ingreso Mensual	\$4,271.00
Gastos Mensuales Essentials	-\$2,000.00
Cosa Necesaria	-\$790.00
No Esenciales	-\$1,185.00
Equilibrio	\$296.00

La categoría No esencial sostendrá todo que no cabe en sus Elementos necesarios o Necesidades. Algunas cosas que entran en esta categoría son suscripciones de revista, películas, comiendo, y actividades recreativas. Esta categoría también incluirá tales cosas como el dinero de almuerzo de los niños, mantenimiento de coches, para cambios de aceite, y cable. Incluso aunque algunas personas puedan creer que el cable es una utilidad, es realmente no esencial. Abajo es el desbloqueo para la categoría No esencial.

Esto deja \$296,00 para tener cuidado de cualquier imprevistos no cubierto en las tres categorías. Éstos pueden comprar un periódico, papel y provisiones para su ordenador, llevando a un amigo para almorzar, y regalos de cumpleaños.

Otra vez, el ejemplo usado aquí debe ayudarle a crear su propio presupuesto, y ayudarle a ver como esta gastando su dinero. Hay muchas variaciones a un presupuesto, y todo mundo es diferente. Esto es sólo un ejemplo. Elija el que que trabajará para usted y su familia.



Instrucciones: Describa cualquier problema de salud que usted experimenta actualmente. Incluya cualquier cuestión de salud usted está siend, le estan tratando y cualquier problema que le gustaría tratar. Si hay algo que le molesta o preocupa, anotelo. En la descripción del problema, conteste a preguntas, como:

¿Qué ha hecho usted para ello en el pasado, y qué quiere usted hacer sobre ello hoy?

[illegible]



CRIANZA DE LOS HIJOS

Mirando hacia atrás a su pasado, usted puede haber notado que para bien o mal, sus padres jugaron una parte grande en la formación de su vida. Usted puede comenzar a ver totalmente que como es usted tiene que ver como fue criado. La clase de crianza que usted da a su niño o niños en lo largo es la formación de ellos como adultos. Por suerte, hay muy pocos errores que no pueden ser vencidos.

Es interesante que los estudiantes tomen cursos en matemáticas, ciencia, historia, e inglés. Hay clases en metalistería, carpintería, educación física, arte, y música; sin embargo, poco se ha hecho para preparar a nuestros adultos jóvenes para hacerse buenos padres. No hay en ninguna parte donde aprendemos de la ternura, la disciplina, la comunicación, la dirección paternal, y el amor. Nos abandonan a nuestra propia lógica y razonamiento, y con frecuencia usamos las mismas técnicas de crianza en nuestros hijos que usaron en nosotros. Esta sección ha sido diseñada para romper las tendencias de la pobre crianza de los hijos y sustituir hábitos malos por buenos. Ha sido desarrollado para ayudarle a vencer algunos errores que comúnmente ocurren en la crianza de los hijos.

Comenzie ha explorando métodos de crianza de los hijos.

Instrucciones: Lea cada una de las declaraciones abajo y coloque una marca de verificación al lado de la descripción que es verdad para métodos usados o usaría en disciplinar a sus niños.

	A Veces	Por Lo General	Nunca
1. "A perderlo" con mis niños debido a la frustración...			
2. Lo azote sin realizar que habia escogido para azotarle...			
3. Los mando ha costarse sin comer.....			
4. Los coloco en un cuarto o área hasta que ellos estén listos para pedir perdón...			
5. Trato de sacar algún sentido en ellos...			
6. Me llevo cosas que son importantes para ellos...			
7. Me encuentro gritando para conseguir su atención...			
8. Sólo dejo a su Papá/Mamá manejarlo...			
9. Sólo dejo a mi mamá manejarl. Ellos la respetan...			

¿Cómo Se Clasifica?

- Cuántos de estos métodos de crianza de los hijos usaron en usted cuando era un niño?
- Trabajaron los metodos con usted?
- Qué cambiarian usted sobre el modo que fue tratado como un chiquito?

LO QUE LOS NIÑOS NECESITAN DE NOSOTROS

1. **Aceptación incondicional y Amor**

Nuestros niños tienen que saber que los amamos pase lo que pase. Ellos tienen que entender que como nos sentimos sobre ellos y como sentimos sobre sus comportamientos.

2. **Instrucción y Dirección**

Nuestros niños necesitan la instrucción de curso y la dirección. Ellos tienen que saber como pensamos, y por qué llegamos a las decisiones que hacemos. Ellos tienen que ser capaces de razonar en situaciones y tomar decisiones lógicas y racionales para ellos.

3. **Estímulo**

Nuestros niños necesitan el estímulo, la motivación, y la persistencia ha excel a pesar de possible fracaso y rechazo. Ellos tienen que saber que estamos en su esquina, alentándolos si ellos ganan, pérdida, lucha, o strutting.

4. **Disciplina**

Hay tiempos cuando el comportamiento de niños es insatisfactorio y nosotros tenemos que disciplinar a nuestros niños y dirigirlos al comportamiento más apropiado.

5. **Claridad de Comunicación**

Tenemos que ser claros en nuestra comunicación. No debe de haber ninguna mala interpretación de lo que esperamos de nuestros niños y que comportamiento sera tolerado. Nuestros niños necesitan la comunicacion clara y previsible de nosotros. Ellos tienen que ser capaces de contar con lo que prometimos y hacer lo que dijimos aunque sea agradable o no para ellos.

6. **Honestidad**

Tenemos que ser honestos con nuestros niños. Tenemos que ser honestos en nuestro trato con ellos y con otros en su presencia y ellos tienen que ser capaces de creer en nosotros. Ellos nos necesitan para demostrar el carácter, un sentido de convicción, honradez, integridad, y fiabilidad.

7. **Comportamiento modelado**

Nuestros niños nos necesitan para practicar lo que predicamos y como padres debemos vivir lo que enseñamos. No podemos decir que la educación es crítica y luego rechazar aprender nuevas cosas. Nosotros no podemos insistir en la honestidad y luego demostrar la falsedad en su presencia.

8. Seguridad y Seguridad

Nuestros niños tienen que sentir que ellos están seguros y protegidos del daño potencial, y haremos todo lo posible para que ellos sean protegidos del peligro.

9. Tiempo de calidad

Nuestros niños necesitan el tiempo con nosotros y que no seamos interrumpidos por clientes, proyectos, o programas. Ellos tienen que sentir que son importantes para nosotros y que importan. Aunque sea quince minutos o tres horas, ellos tienen nuestra atención para mirarlos, escucharlos, y prestarles atención individualmente.

10. Edad Independencia Adecuada

Cuando es la hora exacta nuestros niños nos necesitan para confiarlos que puedan echar sus alas a volar- para elevarse a la capacidad de su altura, explore su potencial, e intentar una y otra vez. A veces debemos agarrarlos y a veces debemos poner allí la venda, o veces debemos animarles silenciosamente.



ERRORES COMUNES HECHOS POR PADRES

1. Confundimos la disciplina con el castigo. La disciplina es la formación o experimentar lo que corrige, moldea, o refuerza la personalidad de un niño y el comportamiento. El castigo es una pena o tratamiento áspero de un niño para la rotura de una regla.
2. Olvidamos que los niños, como adultos, tienen días buenos y días malos. Ellos también tienen actitudes, personalidades, y necesidades especiales. Ellos son individuos, y como padres tenemos que ser flexibles y creativos en la dirección que provee.
3. Los regalos no siempre son la respuesta. Recompensamos demasiado con frecuencia y demasiado extravagantemente. Tratamos de vivir nuestras propias fantasías en las vidas de nuestros niños. Queremos que ellos tengan todo que no tuvimos.
4. Somos inconsecuentes en nuestra disciplina. El castigo no encaja el delito. La espera del tiempo no siempre es la respuesta. Prometemos el castigo y no entregamos como prometido. Dejamos pasar demasiado tiempo entre la infracción y disciplina.
5. Disciplinamos con frecuencia cuando estamos demasiado enojados para ser eficaces.
6. Permitimos que nuestro propio orgullo nos impida tratar con nuestros niños cuando y donde deberíamos.
7. No practicamos lo que predicamos. Decimos una cosa y hacemos otro.
8. Tratamos de ser amigos con nuestros niños, más bien que padres.
9. Confundimos el respeto a la persona con el respeto a la posición.
10. Tratamos de sustituir el acercamiento personal y la interacción con nuestros niños con regalos y artículos materiales.

EDAD PUNTAS APROPIADAS

NIÑOS Y NIÑAS

- Nunca afecte o zurre a un niño. What is zurre, what is trying to say
- El llanto por lo general significa que el bebé esta incómodo. Ellos pueden tener que ser erutados, un nuevo pañal, alimentado, o ellos podrían ecesitar un cambio de la temperatura de cuarto.
- Los bebés tienen que ser sostenidos a veces.
- Los bebés tienen que ser dirigidos y estimulados para ayudar al cerebro a desarrollarse.
- Los bebés aman explorar, están seguros de mirar a pequeños artículos y productos peligrosos que podrían dañar al bebé. ¡Ellos pueden encontrar cosas que usted nunca notaría y todo entra en su boca!

ANTES JARDÍN DE LA INFANCIA

- ¿Esté preparado para muchas preguntas, y la mayor parte de ellos sólo serán una palabra tal como por qué? ¿Por qué brillan las estrellas? ¿Por qué pican las abejas? ¿Por qué tengo que comer verduras? Considere la petición de ellos por qué ellos piensan que algo pasa. Déles una posibilidad de explorar la pregunta , e intentar un experimento con ellos así ellos pueden entender la respuesta. Ellos son exploradores naturales, y ellos amarán el tiempo que usted toma para ayudarles ha explorar el gran mundo.
- La disciplina puede ser una tarea. A veces “un intervalo de espera” entrará muy práctico. Esto puede conseguir el punto que bastante es bastante.
- Haga su no's significar no. No esté wishy-aguado. ¡Si usted dice, “No”, lo dice firmemente y lo quiere decir! Diciendo, “No”, y luego dejándoles tener su camino es confuso. Ellos aprenderán que usted no es serio. Más tarde usted olvidará lo que usted dijo y el comportamiento seguirá.
- Gane el respeto de su niño temprano. ¿Si su palabra no no es buena en 15 meses no sera buena en 15 años?
- Como último remedio, zurrar de la mano o un golpeado ligero en la mano son una medida tan drástica como usted necesita. (again, what is zurrar)
- Aquí está el secreto:

Haga su punto directo.

Guardae simple.

Dejan que el castigo encaje la acción.

Media lo que usted dice.

Siempre guarde su palabra!

ALUMNOS PRE-ESCOLARES (4-6 AÑOS)

- Espere que sus niños tengan algún autocontrol. Ellos deberían ser capaces de recoger sus juguetes, adornarse, y mostrar señales básicas de ser responsables.
- Establezca una rutina simple a la cual ellos deberían atenerse, como la hora de acostarse, guardando sus cuartos en orden, limpieza personal, y teniendo cuidado de sus posesiones.
- Insista en maneras básicas, como saludos apropiados y respuestas, venga cuando lo llamen, y responder después de la primera petición. Sólo debe decir algo una vez.
- Construya el carácter. Insista en honestidad e integridad.
- Enseñe a niños compartir con otros.

EDAD ESCOLAR (7-12 AÑOS)

- Si usted ha hecho su tarea hasta ahora, usted puede comenzar ha añadir lo que usted los ha enseñado.
- Añada responsabilidades adicionales y tareas domésticas.
- Enseñe prioridades de tiempo y dinero. La tarea viene primero, y luego jugar. Enséñelos del dinero sabiamente (gane, ahorre, invierta).
- Anímelos ha explorar su individualidad.
- Enseñe el amor propio y el respeto ha otros.
- Tenga discusiones abiertas sobre sexo, alcohol, uso de medicina, y presión de amigos
- Introdúzcalos en las consecuencias de opciones malas y comportamiento.
- Explore la cólera y enfade la dirección.

ADOLESCENTES (13-19 AÑOS)

- Esto es el tiempo de muchas transformaciones. El cuerpo se somete ha un cambio enorme. Las hormonas dan puntapiés en la cuarta velocidad. ¿Pueden haber tiempos cuándo usted se pregunta, "Quién es aquel niño? ¿Quién se metió durante el medio y tomó a su pequeño hijo agradable o hija y dejó este monstruo?"
- Esté paciente, usted también pasó por estos cambios.
- A veces poca libertad de la autoexpresión con pelo y ropa puede causar un camino largo.
- Anímelos a ser ellos, y no sólo seguir la muchedumbre.
- Tenga discusiones fuertes sobre opciones, e introdúzcalos sobre la gente que hizo mal y quién hizo bien.
- Diríjase ha ellos sobre algunos errores que usted hizo y las consecuencias.

- Ejecute el amor resistente, cuando necesario.
- Inspeccione lo que usted quiera, es su casa. Sepa lo que contiene
- No trate de ser el mejor amigo de su niño. Permanencia corriente. Sepa lo que esta pasando.
- Entienda un poco de la jerga. Averigüe lo que sus niños escuchan y se dirigen a ellos sobre ello. Pero, no trate de ser una de las muchachas o uno de los "homies".
- Ensene por ejemplos.
- Separe lo que ellos hacen de lo quién ellos son.
- En esta edad de la tecnología, sepa lo que hacen en Internet, lo que miran por la TV, a quién se dirigen, y lo que observan.

Advertencia a Padres: Para niños de todos los edades ser conscientes de los juegos y sitios. En la Web, ellos entran al sistema y la Web pide sus perfiles personales. Usted no tiene que negarlos o restringirlos del uso, pero sólo saber lo que hacen.

También, enséñelos senales de peligro cuando alguien pide el número de teléfono de casa, dirección, o cualquier información personal. Enséñelos como relatar preguntas sospechosas a usted u otro adulto.



Nota importante a padres: Algunas aplicaciones dejan su escritorio abierto para el escrutinio público, aunque tenga un cortafuego. Compruebe cualquier aplicación que el telecargable. Cierre todo los compartamientos. La mayor parte de familias crean **a unos Niños Sólo** el escritorio y la contraseña - protegen el escritorio para adultos.

CAMBIOS EN MI ESTILO DE CRIANZA DE LOS HIJOS

Instrucciones: Ahora que usted ha completado esta sección, haga una lista de los cambios que usted hará en el modo que usted disciplina a su niño o niños.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Respetarse, Desarrollando Fuerza Personal

Descripción de Módulo

Hay un viejo refran que declara, “es lo que está bajo la gorra que cuenta.” El aspecto externo es importante, pero dentro de usted que mas importa. ¿Qué confiable es usted? ¿Es serio? ¿Tiene usted la integridad? ¿Puede su patrón contar con usted para hacer en lo que dijo? Este módulo se concentra en su carácter como un individuo. El carácter es lo que la mayor parte de los patrones dicen es el atributo más importante de sus empleados, mucho más allá de las habilidades, conocimientos, y capacidades. También es lo que la mayor parte de patrones dicen es la razón del fracaso de los empleados. Ellos pierden sus empleos no debido a lo que ellos no podían hacer, pero lo que ellos no hicieron.

Esta sección le envolverá en una exploración de integridad personal, fiabilidad, y carácter. Esto le ayudará ha entender la importancia de estos rasgos y explorar su impacto a su pasado, presente, y futuro.

Temas

Creencia Personales y Valores

- Bloques del Camino
- Objetivo de Ponerse

Aprenda Objetivos

En la finalización de este módulo, usted será capaz de:

- Defíñar términos de sus valores personales
- Ponga 10 valores mas importantes en una lista
- Tase sus objetivos de vida y las cosas que ayudarán o inhibirán su capacidad de conseguirlos

ELIGIENDO EL MODO que usted quiere ser

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes. Hágase preguntas y hable con otros, si usted siente que es apropiado.

Tenemos ideas y creencia de cuales clases de personas somos.

Tenemos imágenes específicas de nosotros.

Vemos el bien en nosotros y vemos los modos que lamentamos que no pudimos cambiar.

Ahora mismo es un tiempo importante parar cambiarnos. Crecimos, avancamos, y vencimos errores y problemas que nos han contenido. Este es el tiempo estupendo para descubrir quién somos, en vez de quién éramos.

Está claro que nuestro presente ha sido formado por nuestro pasado. Si seguimos viviendo nuestras vidas basadas en el pasado, somos condenados a seguir repitiéndolo. Esto parece como la conducción de un coche, con sus ojos fijó hacia atras. ¡No me extraña seguimos estrellándonos!

A veces, queremos un cambio, pero hacemos excusas para quedarnos igual y es tiempo de confesar que algunas partes de nuestras vidas no trabajan. A menudo, repetimos las mismas acciones, a pesar de saber que esto nunca nos traerá la felicidad y la satisfacción que deseamos.

Raramente, examinamos como conducimos nuestras vidas. Tenemos fuerzas y debilidades. Estamos orgullosos de nuestras fuerzas y tratamos de esconder nuestras debilidades. Buscamos un mejor modo de ser. Antes de que el cambio puede pasar, tenemos que ver la verdad sobre nosotros. Esta parte del curso es sobre hacernos libres y de ser la mejor que podamos ser.



¿QUÉ ESTÁ “INCORRECTO” CON USTED?

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes. Hágase preguntas y hable con otros, si usted siente que es apropiado.

La admisión de sus debilidades es un modo potente de comenzar a mejorarlos. Por lo general tratamos de esconder cosas sobre nosotros como sentimientos débiles o malos. Algunas cosas que ha pensado, ha sentido, o ha hecho pueden avergonzarle. Por el cambio positivo, vaya a tomar “el malo”, “incorrecto”, “y vergüenza” de ello. Estas negativas o debilidades son los desafíos en su vida. Esto es donde el mayor crecimiento y cambio comienzan ha ocurrir.

Es común que la gente baje sobre los que estan tratando de hacer cambios en sus vidas, cuando usted encuentre que la autoodio no trabaja. Ahora es el tiempo para dejar todos sus sentimientos malos que usted puede tener hacia usted. Todo lo que ha hecho hasta ahora, o bueno o malo, lo ha hecho por unos motivos. Ahora usted puede comenzar ha entender por qué hace las cosas que hace. Usted tiene una opción sobre como vivir mejor su vida. Ahora, es el tiempo para soltar cualquier culpa o vergüenza.

El primer paso hacia el cambio es aceptar como es usted. El siguiente paso es hacer claro sus problemas diciendo la verdad sobre ellos.



ME GUSTARÍA CAMBIAR

Cada uno de nosotros tiene algo que nos gustaría cambiar sobre nosotros, para unos, puede ser nuestra altura, peso, o alguna otra faceta de nuestro aspecto físico y para otros, pueden ser ciertos talentos o capacidades. Quizás nos gustaría cantar, jugar un instrumento, o hablar elocuentemente en público. Todavía los otros preferirían un cambio de personalidad de ser tímidos a sociable, de descuidado a bien organizado, de nervioso a confidente, o de insistente y autoritario al entendimiento y sensible. Muchas de estas creencia con nosotros fueron infundidas en una edad muy joven por padres, otros miembros de familia, amigos, y hasta algunos enemigos. Podemos haber sostenido estas creencia de nosotros, aunque ellos fueran completamente inexactos e injustificados. A veces sostenemos en creencia negativas de nosotros porque son una excusa incorporada para evitar crecer, ser hábiles y ser productivos. Seguimos interpretando el modo que nos hemos comportado en el pasado, y creemos que este comportamiento es el modo que siempre seremos. Estas creencias han puesto posteriormente límites artificiales y a menudo nos han impedido realizar nuestro potencial para conseguir nuestro ser deseado y realizar nuestro destino.

No puedo porque...

Instrucciones: Examine "la Autolimitación que no Puedo" anote en una la lista abajo y vea si alguna le encaje. Sea honesto. Esto es solamente para sus ojos. ¿Cuántos de estas creencia están basados en hechos, y cuantos están infundados, y basados en qué otra gente siempre le ha dicho? Usted puede estar sorprendido lo fácil que estas creencias son autorestrictivas.

1. Soy pobre en matemáticas.
2. Soy malísimo en la cocina, deportes, o dibujo.
3. Soy tímido, nervioso, o temperamental.
4. Soy torpe y no coordinado.
5. Soy poco atractivo, demasiado alto, demasiado corto, o demasiado pesado.
6. No soy organizado y descuidado.
7. Soy despistado, descuidado, o apático.
8. Soy judío, afroamericano, o hispano.
9. Soy mandón, insistente, o autoritario.
10. Soy viejo o cansado.

Deje de usar estas excusas. ¡Deje que estas cosas definen quién es usted y lo que puede hacer!

¿QUIÉN ES RESPONSABLE DE USTED?

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes. Hágase preguntas y hable con otros, si usted siente que es apropiado. Complete “los Hábitos Malos” Lista de comprobación en las páginas siguientes.

Tenemos muchos modos de como somos, podemos partir, o podemos ser tranquilos y tímidos. Éstos dos son muchos modos diferentes que podemos comportarnos. Tratamos de interpretar el camino “correcto” en cada situación, pero a veces nos atascamos con comportamientos que ya no trabajan para nosotros. Podemos ser infantiles, cuando sería mejor comportarnos maduramente.

Tenemos el control de como actuamos, pensamos, y sensación, es sólo que a veces olvidamos. El objetivo aquí es aplazarle responsable de como es usted. Usted tiene el poder de como ser, sin embargo usted elige. A veces esto significa cambiar de sus viejos caminos a nuevos caminos que podrían sentirse extraños al principio, sin embargo, cuando cambiamos y crecemos es provechoso saber quién es responsable. ¡Usted es!



LIMPIEZA DE LOS MALOS HÁBITOS

Vamos a comenzar por mirar una lista de comportamientos y sentimientos que usted pueda reconocer. Después de que los reconozca, puede comenzar a quitarlos de su vida. Los malos hábitos son comportamientos o acciones que la gente hace cuando son infelices y descontentos con sus vidas.

Admisión de la verdad sobre ellos le dará la opción de como quiere vivir. Cuando este pasado por la lista, mire si puede encontrar un modo que prefiere ser. Usted comenzará a descubrir sentimientos y comportamientos que le servirán mejor. Cuando prevea o tenga una visión, podrá encontrar que puede cambiará hacia lo mejor con un poco de esfuerzo y pensamiento.



- Culpo a todos los demás para las malas cosas que pasan en mi vida.
- Soy un firme creyente de "Mi modo o la carretera"
- Tengo una mala actitud hacia la vida y otros. No veo lo bueno en ninguna persona.
- Hago decisiones y digo cosas sin primero pensar.
- Realmente no me valoro como un individuo.
- No me preocupo por mi aspecto porque no busco impresionar a alguien.
- No me preocupa ser criticado. Sólo me hace enojar.
- No me preocupa lo que la gente piensa de mí y no me preocupo si les gusta.
- No confío en nadie; por lo tanto, tengo que estar en control de todo.
- No estoy preocupado por los problemas del mundo, sólo quiero que me dejen en paz.

ESTA ES LA BUENA LISTA DE COMPROBACIÓN DEL HÁBITO

Esta lista de comprobación se supone para ayudarle ha enmarcar de nuevo y apoyar modelos maduros y equilibrados de pensamiento e interpretación.

AUTO-VALORACIÓN

- ☐ Reconozco mi parte en los incidentes de mi vida. También reconozco el juego de acontecimientos y otros de mi parte.
- ☐ Disfruto de recibir elogios y soy apreciativo de ser reconocido.
- ☐ Reconozco que las cosas que no van por mi camino, no son personales. Si la materia pasa mal, esto no significa que soy una persona mala.
- ☐ Sé que soy un individuo único, y no hay nadie en el mundo exactamente como yo. Siento que soy parte de la especie humana y tengo muchas cosas en común con otros.
- ☐ Sé que las cosas malas han sido hechas por mí. Sé que eso verdad para cada uno. No soy más una víctima de alguien más. Cuando me levanto encima del mal, entonces soy un héroe.
- ☐ Sé que a veces haré errors, pero esto significa que intento, y aprendo. No tengo que sentir la vergüenza y el autoodio sobre un error que hice. Debemos aprender y es por errores que hacemos que aprendemos más.
- ☐ Me gusta considerar todas las opciones y consecuencias antes de que yo tome decisiones. Tengo que luchar con lo que realmente siento y quiero. Por último, soy capaz de hacer opciones.
- ☐ Sé que soy responsable por el modo en que las cosas están en mi vida. Siento los errores que he hecho. Uso mi culpa para impedir que repeta los mismos errores. También puedo dejar de culparme, darme la paz interior y el amor propio.
- ☐ Me acepto como soy. Estoy orgulloso de mis puntos buenos y reconozco las partes de mí que tengo que mejorar.
- ☐ Sé que tengo "ups" "y colinas" en mi vida. Pienso con ilusión en el futuro y una posibilidad de hacer cosas buenas.
- ☐ Sé que si me comparo, siempre hay alguien más grande, más rico, y más elegante que yo. ¡Sin embargo, también tengo calidades únicas y especiales que permiten que yo sostenga mi cabeza alta y ser un individuo orgulloso!
- ☐ Me preocupo por mi aspecto, el modo que me comporto, y el modo que soy. A veces, reconozco la necesidad de cambiar algunas cosas sobre mí, y puedo hacerlo con el estímulo positivo.
- ☐ No me gusta ser injustamente culpado o criticado, sin embargo, reconozco la necesidad de la crítica constructiva ocasional de otros.
- ☐ Confieso como todos los demás, tengo problemas que tengo que reconocer y trabajar para mejorarlos.
- ☐ Me gusta ayudar a otros, pero también sé que aun si fuera incapaz a, la gente todavía le gustaría como soy. (I cannot insert the word Me
- ☐ Quiero que la gente vea lo mejor en mí, pero también sé que no siempre saben el bien que hago. Soy capaz de gustarme ha si mismo y saber dentro de mí que estoy bastante bien para estar en este mundo.
- ☐ Sé que no siempre les voy a gustar todo el tiempo. También sé que muchas personas podrían gustarme, y que algúnos pocas me amarán por quién soy.
- ☐ Me gusta sentirme necesario, pero en cambio también merezco el amor y el respeto. A veces tengo necesidades también, sólo ser necesitado no es bastante para quedarme en una relación con alguien.
- ☐ Aprendere ha esperar para ser una persona buena, y si deajo ser el verdadero, la mayor parte de personas les gustaré.

CONTROL

- ☐ Soy curioso de otra gente pero no paso todo mi tiempo pensando y hablando de todos los demás.
- ☐ Estoy preocupado por las situaciones en mi vida pero he aprendido a convertir mi preocupación en la curiosidad. Uso mi curiosidad para encontrar que las acciones creativas y positivas tenían que formar situaciones.
- ☐ Sé que cuando soy seguro y activo, tengo más energía que cuando me he rendido y no hago nada.
- ☐ Dejo a la gente tener sus propias vidas y mientras nunca quiero ser puesto en ridículo confío en la gente para ser honesto conmigo.
- ☐ Mientras reconozco que cada uno tiene problemas enfoco mi energía en los problemas que tengo, sobre todo aquellos que puedo hacer algo.
- ☐ Incluso, aunque la gente me decepcione y me afecte, todavía soy capaz de hacer las cosas que quiero hacer.
- ☐ Sé que hay muchos que deberían saber como actuar y como ser, pero como yo toda la gente son individuos y también como los demás. Escucho mi propio sentido de lo que es correcto e incorrecto.
- ☐ He aprendido a aceptar a la gente y acontecimientos que no me gustan. Dejo de tratar de controlar las cosas que no puedo controlar y influyo en el mejoramiento de las cosas que puedo controlar.
- ☐ Sé que otra gente y acontecimientos a veces influirán en mí, pero también sé que estoy en el control de mis opciones y lo que hago.

ELIGIENDO “EL USTED” QUIEN QUIERE SER

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes. Hágase preguntas y hable con otros, si usted siente que es apropiado.

En todas partes de esta curso hemos estado mirando los modos que podemos ser. No somos nuestras acciones porque nosotros podemos cambiar nuestras acciones y todavía ser como queremos. Por los mismos motivos, no somos nuestros pensamientos, nuestras opiniones, nuestras creencia, o nuestros sentimientos. Nosotros podemos cambiar a todos aquellos y todavía ser como queremos. Somos seres humanos y tenemos el poder de crearnos.

Cuando comenzamos ha explorar la habilidad de hacernos nosotros mismos, es muy útil saber que ser hábil. Es tener opciones y flexibilidad. Podemos adaptarnos, cambiar, y una vez ser más grandes de lo que posible pensamos ser. Esto es la habilidad personal. La habilidad de crearnos, y ser la persona que queremos ser, más bien que la persona que éramos.

CREACIÓN DEL FUTURO

Instrucciones: Lea los párrafos siguientes. Si usted tiene ganas de compartirlo con alguien, no dude en hacer así.

Hasta ahora, hemos visto que nuestras vidas han sido formadas por el pasado. Vemos que es posible darnos cuenta como actuamos en el presente. Ahora veremos como es posible crear nuestro propio futuro. Para la mayor parte de personas, el futuro es un espacio en blanco. Esperamos que esto sea más de lo mismo o que esto solo pase.

Es difícil ver en el futuro porque hay tantas posibilidades y caminos para seguir. ¿Quién sabe qué nos va pasar? ¿Somos tan indefensos como un pequeño barco sacudido sobre el océano? ¿O somos más bien los capitanes de nuestros propios barcos, conduciéndonos de un punto principal en la vida al siguiente?

¿Dónde se conduce usted?

Una cosa está segura, si usted toma este curso, se preocupa por su futuro. Usted se preocupa o tiene un compromiso de hacer su futuro mejor de lo que ha hecho en el pasado. Usted no puede saber exactamente lo que quiere, pero sabe que quiere que el futuro sea mejor que el pasado. Usted tendrá ahora una posibilidad de descubrir la habilidad que usted tiene para crear su futuro.

DESARROLLO DE HABILIDADES DE VIDA

Instrucciones: Lea las páginas siguientes y comparta esta información con alguien de ser posible.

Hacerse experto significa aprender a cambiar las cosas que pueda cambiar, aceptando las cosas que no puede cambiar, y tener la sabiduría para reconocer la diferencia.

OFERTAS DE VIDA DE DESAFÍOS

- Cubrir sus necesidades básicas supervivencias: comida, ropa, y refugio
- Cubrir las necesidades de niños: amor, atención, dirección
- Descubrimiento de empleos, relaciones, dinero, tiempo
- Permanecer sano, teniendo un cuerpo que sirve sus objetivos
- Sentir cariño por otros, amigos, y familia
- Conquistar sus miedos



HABILIDADES DE VIDA

Lo siguiente es el valor de preguntas petición ha nosotros mismos.

¿Queremos ser hábiles, pero quedarnos igual?

¿Cómo pensamos en la habilidad?

¿Es capaz la habilidad de hacer todo para cada uno?

Instrucciones: Lea las preguntas siguientes sobre la habilidad y hágase preguntas en lo que la habilidad significa para usted.

1. ¿Cuál es la habilidad?
2. ¿Qué parece ser hábil?
3. ¿Qué se necesita para tener la habilidad?
4. ¿Qué significa para usted ser una persona hábil?
5. ¿Es hábil usted?
6. ¿Siempre se siente hábil?
7. ¿Cuándo no se siente usted hábil? ¿Siente a veces usted una carencia de habilidad, o se siente indefenso, y asustado?



CONTROL

Cosas Usted Puede Influir, Pero no Tiene Ningún Control

- La otra gente en su vida
- Las circunstancias en que usted nació
- El paso del tiempo
- Errores

Cosas de las Cuales Usted Tiene Un poco de Control

- Lo que usted piensa, cree, y siente
- Lo que usted hace o no hace
- Que actitudes usted adopta
- Lo que usted quiere
- Como usted es entrenado encontrar desafíos en la vida. (Usted no puede elegir todos los acontecimientos que ocurren sobre el curso de una vida, pero usted realmente elige como experimentar aquellos acontecimientos.)



HABILIDADES PARA CONSTRUIR EL FUTURO

Instrucciones: Léalo rápidamente las habilidades siguientes. Usted puede pensar en lo que cada habilidad significa para usted. Entienda que no hay ninguna respuesta correcta o incorrecta.

1. Éxito. No hay ninguna mejor fundación para construir. Confianza en sus experiencias de éxito.
2. Autocomunicación. Hable positivamente y tiernamente de usted. Guarde una imagen positiva y fe en usted.
3. Vinculación. Crea en su compañeros, y permita que acercarse ha la gente que quiere decir más usted.
4. Valores. Sea claro sobre lo que le mas importa ha usted y tenga confianza en sus propios valores.
5. Autoresponsabilidad. Usted puede ser un líder. Usted no tiene que depender de nadie más para su supervivencia o éxito.
6. Sentido. Los juicios y las evaluaciones le pueden hacer daño o ayudarle. Es sabio saber que usted tiene el sentido de lo que le pase.
7. Riesgo. Los riesgos implicados como desafíos incluyen la posibilidad de estropear, parecer tonto, o sufrir un revés. Las recompensas por tomar r íesgos positivos son el entusiasmo, el logro, y la realización.
8. Modelos. Hay un poder cuando la gente aprende, que usted respeta y admira. Aprendemos del uno al otro. Elija sus modelos sabiamente y aprenderá bien.



MÓDULO VII

Retención de Trabajo Éxito En Trabajo

Descripción de Módulo

Muchas personas van a trabajar por los motivos incorrectos. Unos creen que el trabajo es sólo un modo de conseguir las cosas que usted quiere en la vida. El trabajo puede ser mucho más significativo y más que un medio de conseguir lo que usted quiere en la vida. Usted tiene que disfrutar de su trabajo y la razón porque hace lo que hace. Usted también tiene que sentir que hace algo que importa a otros. Si toma una positivo acercamiento para trabajar puede hacer la diferencia si tiene éxito o falla en el lugar de trabajo. Como trabaje, esto le ayudara a mejorar y hacerse estupendo en lo que hace. Siempre hay un paso adelante que usted pueda ir. Esfuércese por un nivel encima de su posición corriente. Objetivos definidos para conseguirlo, y use sus habilidades para tener éxito.

Ahora enfocamos nuestra atención de como tener éxito en el lugar de trabajo. Usted aprenderá las habilidades de personas que tienen éxito en sus empleos y como usted también puede usar aquellas mismas habilidades en el trabajo. Hay muchas calidades y hábitos que la gente trae al trabajo. Encuentre las calidades que son importantes para usted y define sus objetivos para conseguirlos.

Esta sección también proporciona la dirección en como trabajar con otros en un ambiente de equipo, incluso actitudes apropiadas y acciones para asegurar el éxito en el lugar de trabajo. Este módulo es diseñado para ayudarle a entender los desafíos de funcionamiento con otros, y ayudarle a comenzar a esperar modos de relacionarse con compañeros de equipo y dirección con eficacia, en particular en situaciones difíciles. La anticipación y las habilidades de resolución de los problemas buenas pueden ayudarle a prepararse para el futuro que está delante. Aprenda a ser no sólo un trabajador bueno, sino también aprender a ser un gran líder

Temas

- Recompensas de Su Trabajo
- Solución de Problema y Resolución de Conflicto
- Diversidad y Otros que Respetan
- Trabajo en equipo
- Ser Organizado
- Mando

Aprendizaje de Objetivos

En la finalización de este módulo, usted será capaz de:

- Definir las cosas que le gustan aproximadamente de su trabajo y la gente con la cual usted trabaja
- Ponga las 10 primeras pautas en una lista para mejorar relaciones en el trabajo
- Aprecie la diversidad del lugar de trabajo
- Demuestre habilidades de resolución de los problemas y escucha eficazmente
- Anote lo que toma para ser un líder eficaz

Trabajo en Equipo



FABRICACIÓN DE TRABAJO “TRABAJO”

Muchas personas son criadas para pensar en el trabajo como una maldición que cargamos y nos obligan a hacer. Sin embargo hay muchos modos diferentes que usted puede tomar el mundo del trabajo. Este módulo es dedicado a darle un borde, percepción y puntos para ayudarle a tener éxito en el trabajo.

¿Y si el trabajo fuera una parte de su vida qué usted amó? Su trabajo podría ser un modo donde podría hacer una diferencia, donde podría contribuir, y donde podría florecer. Usted puede hacer su trabajo, trabajar para usted. Su trabajo puede pedir que sea más de lo que usted pueda ser. Usted puede ser desafiado, puede aburrirse, le puede gustar esto un día, y odiarlo el siguiente. Su relación con su trabajo es crucial porque no sabe donde este trabajo le conducirá después.

La cosa más sabia que usted puede aprender alguna vez consiste en que su trabajo es una base de formación, siempre preparándole para algo mejor. Si usted hace lo mejor de cada trabajo, usted será conocido como una persona con que la gente quiere trabajar. Esto le ayudará la siguiente promoción, y se abrieran puertas para nuevas oportunidades. No haga el error de sentirse que usted trabaja para alguien más siempre haga su trabajo, trabajar para usted.

Tome el cuidado de ser acertado en un su trabajo. Tome responsabilidades, y necesita guardarlos juntos. Los empleos requieren que usted sea a tiempo, se revele, y trabaje aun cuando no quiera. No hay muchos empleos para la gente irresponsable que actúa como niños, pero hay para adultos confiables. La intención y la esperanza del módulo final de este curso son, no sólo para que usted este listo para conservarse y tener éxito en el trabajo, sino también para que usted consiga un futuro mejor.

¿QUÉ NOS HACE QUEDARNOS EN EL TRABAJO?

Sabemos por qué usted quiere un trabajo; ¿usted quiere hacer el dinero, verdad? Se ha dicho que la única gente que trabaja para hacer el dinero es minters y falsificadores. Si usted va a tener éxito en un trabajo, tiene que ser por mas razones que el dinero. No cada trabajo va a ser el trabajo de sus sueños; sin embargo, cada trabajo le dará una posibilidad de aprender y ganar. La gente se queda en empleos porque el trabajo se hace importante para ellos. Lo mayor es hacer su siguiente trabajo lo mas importante para usted. Su trabajo es importante, mucho más que los dólares que usted gana. Su trabajo es su soporte en el mundo; es usted intensificación y refrán que usted puede contar conmigo u su trabajo es mas que un dolar. Estan en juego son su reputación y su futuro. Su siguiente trabajo, y cada trabajo a partir de entonces, es un

escalón para la vida que usted sueña. Nada le ayudará a ponerse donde usted quiere estar en la vida más rápido que tener éxito en su trabajo.

GUSTO DE TRABAJAR

El modo más fácil de quedarse en un trabajo es que le guste. Hay muchas cosas que usted puede encontrar para que le guste aproximadamente su trabajo. Usted puede disfrutar de la gente con la que usted trabaja, las tareas que hace, los instrumentos, y máquinas que usted puede hacer funcionar. Sin embargo, van a haber algunos aspectos sobre cualquier trabajo que no le gustaran. Si le gusta lo que usted hace o no, siempre hay lugar para mejorar, sobre todo en el mundo del trabajo. Si usted domina el arte de enseñanza y le gusta lo que usted tiene que hacer, y no esperar que algo mejor venga, usted irá lejos. Los empleos piden que usted trate con todas las clases de cuestiones. La persona que es la más flexible, complaciente, y el más productivo será recompensado. Gustarle su trabajo es algo que usted puede traer al lugar donde trabaja. Hay una actitud sobre la necesidad de trabajar, y usted puede aprender a ser una persona que le guste lo que haga.

GANANCIA DE SU PAGA

La mayor parte de personas realmente trabajan porque ellos necesitan el dinero y las ventajas que vienen con un trabajo. La ganancia de su propia vida es un modo satisfactorio y responsable de pasar por la vida. Una punta en el funcionamiento para el dinero es que siempre debe de dar más de lo que es esperado. En otras palabras, hágalo fácil para que ellos le paguen más. Algunas personas tratan de pasar en hacer solo lo que es esperado. La personas sienten que ellos les pagan demasiado poco y trabajan demasiado. La persona superior sabe que el camino a la riqueza es con el esfuerzo honesto y una actitud complaciente. Alguien a lo largo del camino puede tratar de aprovechar su buena voluntad y piderle que haga más allá de su descripción del trabajo: sin embargo, usted encontrará que la mayor parte de patrones recompensan su gran actitud de los éticas e impaciente. Es esperado que siempre vamos ha trabajar, trabajar para nosotros o otros y recuerde, al final, trabajamos para nosotros.

GOZO DE LA GENTE

Otra cosa sobre la gente trabajadora es que llega ha disfrutar en conocer a otra gente. A menudo, la gente en el trabajo pasa más tiempo juntos con sus propias familias. Le ayuda si le gusta la gente con quien usted trabaja. Otra vez, una actitud positiva hacia la gente es algo más que puede traer al trabajo. Una actitud amistosa y provechosa consiste en la mayor parte en lo que los patrones buscan. Una actitud genuina de la amistad le ayudará

a ponerse junto con clientes, compañeros de trabajo, y supervisores. Algunas relaciones mejores y más importantes que usted tendrá sera con sus compañeros de trabajo. Sea grandioso con la gente con la cual usted trabaja, y esto siempre volverá en doble hacia usted. supervisors.

UNA VIDA QUE TRABAJA

Independientemente de quejas, trastornos, o frustraciones que podemos tener con nuestros empleos, siempre es provechoso recordar que su trabajo sólo puede ser la llave a una vida que trabaja. Si usted ha gastado alguna vez mucho tiempo desempleado, sufriendo de una carencia del dinero, y estando más deprimido de día en día, usted encontrará el funcionamiento como un modo más provechoso de pasar su tiempo. Entre la paga, las habilidades, la gente, y las oportunidades que siguen, esto trabaja.



¿POR QUÉ DEJA LA GENTE SUS EMPLEOS?

La gente se va de empleos por sus propios motivos, algunos bien y unos no tan bien. A menudo la gente deja sus empleos porque no les gusta el trabajo. En algunas casos, el trabajo puede ser demasiado difícil, arriesgado, o no era adecuado. Si usted siente que un trabajo sorbe la vida directamente de usted, puede ser una idea buena de dejarlo. Sin embargo, dejar un trabajo sólo porque no le gusta un día puede ser una mala idea. Es mejor averiguar con adelanto todo lo que pueda saber sobre un trabajo o nueva posición antes de que comience. Esto permite que le de tiempo para prepararse en adelantado, y ver si usted puede encontrar el valor con el trabajo. La gente normalmente comienza en un trabajo o posición donde ellos pueden trabajar finalmente su camino. Es por lo general una idea buena de sobrellevar los puntos ásperos si el trabajo le puede llevar ha algo mejor.

La gente también deja empleos cuando ellos no lo tienen juntos personalmente para quedarse el trabajo. Esto puede ser su desafío más grande en la fabricación de su siguiente trabajo para obtener éxito. Es difícil saber lo que pasará en el futuro. Hay mucho que puede pasar. Sus niños podrían enfermar, podría marearse, su coche podría estropearse, y otras cosas que pasan por su camino. Siempre es una pérdida cuando una persona tiene un trabajo bueno y lo pierde debido a algún problema que no se preparo o lo trató antemano.

Esto es donde una determinación y el compromiso de un trabajo realmente hacen una diferencia. Hay mucha gente que ha trabajado durante cuarenta años y raramente no ha perdido un día del trabajo. La vida pasa a cada uno. Si usted no quiere ser descarrilado, debería preparar un sistema de apoyo para echarle una mano si ocurren problemas. Donde hay una voluntad, siempre hay un camino.

La gente también deja empleos cuando las mejores oportunidades vienen. Usted debe de ser sabio para considerar siempre la posibilidad que un mejor trabajo pueda estar ahí para usted. Si usted tiene éxito en el trabajo, puede tener nuevas posiciones y responsabilidades ofrecidas a usted. Usted también puede seguir solicitando empleos mientras que trabaja. A menudo, es más fácil mejorar su trabajo mientras que trabaja y tiene éxito. Cada día bueno en un trabajo puede ser un punto fuerte para su resume.

¿QUÉ SABE USTED DE FUNCIONAMIENTO?

¿Consigue usted mucha satisfacción del trabajo? ¿Qué placer consigue en trabajar? No cada uno piensa en el trabajo como un lugar para divertirse, se supone que el trabajo es difícil y serio. Sin embargo, sin un poco de placer o satisfacción del trabajo, sería una parte muy triste de la vida. De este modo,

independientemente del trabajo en el cual usted está, debe haber alguna separación de lo que le gusta o cuida.

¿LE GUSTA SU TRABAJO?

¿Qué es lo que le gusta sobre un trabajo? ¿Hay tiempos que usted disfruta el trabajo? ¿Es el trabajo tan divertido como el juego? ¿Cómo es el trabajo, provechoso? Emerson dijo, "la recompensa de una cosa bien hecha debe haberlo hecho. ¿" es eso verdad para usted? ¿Siente usted que la satisfacción que usted consigue de su trabajo es más fuerte que las responsabilidades que tiene en el trabajo? ¿Hay más que usted podría poner en su trabajo? ¿Qué otras fuentes de realización están disponibles para usted en su lugar de trabajo? ¿Podría usted aprender a divertirse más en el trabajo?

¿CUÁLES SON LAS RECOMPENSAS DE SU TRABAJO?

El trabajo no debe de ser una fricción completa. Algún nivel, usted quiere sentir que recupera al menos lo que usted pone en él. Usted consigue un pago, pero usted se pone para apoyarse en su vida. Usted tiene un lugar donde puede ganar y aprender. Usted tiene una red de apoyo y sociedad. Su alegría, satisfacción, y éxito en el trabajo serán proporcionales a la actitud y energía que pone en ello. Usted es invitado a tratar de enturbiar las líneas entre trabajo y juego. Vaya a su trabajo y decida disfrutar de la aventura de lo que cada día trae.

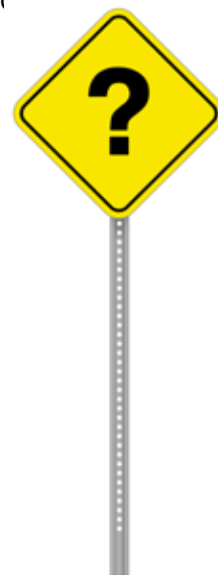
LA ADQUISICIÓN MÁS DE SU TRABAJO

Ponga en una lista las recompensas que usted quiere de su trabajo. Incluya todas las ventajas, vueltas, valores, calidades, y experiencias que vienen a la mente.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

SOBRE LO QUÉ OTROS HAN COMPARTIDO y LO QUE ELLOS QUIEREN DEL TRABAJO

1. Quiero saber que cuento, contribuyo, hago una diferencia, o que mis esfuerzos son valorados.
2. Quiero ser reconocido, respetado por mis habilidades, mis energías, y mi producción.
3. Quiero sentir que gano en el trabajo, que soy sostenido en la estima, confíe, y me gustó.
4. Quiero una posibilidad de experimentar el desafío, una posibilidad de aprender nuevas cosas, o la oportunidad para estar creativamente implicada en el trabajo.
5. Quiero un sentido de realización, éxito, satisfacción, y recompensa en alcanzar de un objetivo o realización de un objetivo o misión.
6. Quiero ponerme a lo largo bien con otros relacionados conmigo por el trabajo.
7. Quiero ser tratado justamente por los poderes que ser (supervisores, gerentes).
8. Quiero sentir que me preocupó por una persona y experimentar un sentido de apoyo y preocupación por mi bienestar.
9. Quiero tener una oportunidad del progreso.
10. Quiero hacer el dinero para financiar las otras partes de mi vida. Quiero que mi paga me haga sentir suficientemente compensado de mi mucho trabajo (TRABAJO DIFÍCIL) y problema.



PARTE - QUE QUIERES

ÉXITO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Se dice con frecuencia que la adquisición de un trabajo es más fácil que el cuidado del trabajo. Los buscadores de trabajo innumerables salen cada día con sus resumes bien escritos, listas profesionales, traje del negocio y con cara de éxito. Los patrones son wowed por sus actitudes positivas y estilos de presentación. Pero en menos de tres meses, este empleado perfecto se ha convertido en un desastre y los patrones se preguntan que vieron en aquella persona. Llegan tarde para trabajar, con frecuencia ausentes, incapaces de seguir instrucciones, incapaces de encontrar fechas límites, poco dispuestas a ponerse junto con otros, tener una carencia de la habilidad de calidad, y compromiso de carencia del éxito de la compañía. ¿Qué podría haber pasado?

Los empleados anticipados, que una vez mostraron la promesa y el potencial para el éxito, son vistos ahora como fracasos totales en el lugar de trabajo. ¿Qué es lo que se necesita para tener éxito en el lugar de trabajo? Los patrones ponen en una lista veinte características que comúnmente están presentes en trabajadores afortunados:

1. Posea las habilidades técnicas/administrativas básicas para realizar el trabajo
2. Escuchan y siguen instrucciones
3. Encuentre fechas límites y listas
4. Demuestra la flexibilidad para prestar una mano donde es necesario
5. Refleje positivamente "PUEDE HACER" como la actitud
6. Seriedad de espectáculo y fiabilidad
7. Demuestre la honestidad, la integridad, y el ética de un buen trabajo
8. Entienda y siga políticas de la compañía y prácticas
9. Trabajar bien solo o como miembros de un equipo
10. Haga preguntas y consiga la ayuda cuando es necesario
11. Proporcione la ayuda a otros cuando es necesario
12. Comuníquese con eficacia (verbalmente y por escrito)
13. Demuestran ser líderes cuando es necesario.
14. Acepte la crítica constructiva
15. Adáptese para cambiar fácilmente
16. Iniciativa de espectáculo
17. Aptitud para aprender nuevas cosas
18. Activos de compañía de respeto
19. Respeto a dirección y mando
20. Compromiso de excelencia

PUNTAS PARA SER GRANDE EN EL TRABAJO

La lista encima es un gran lugar para mirar en el desarrollo de usted mismo como alguien que es grande en el trabajo. Las características encima son en gran parte un resultado de tener un juego de actitudes muy positivas y maduras. Éstos son actitudes que usted puede aprender y transformarle en un empleado brillante y valioso.

Las puntas siguientes se suponen son para ayudarle ha apreciar estas actitudes y hacerlas disponibles para usted.

SU ACTITUD

CONTRIBUCIÓN

Usted siempre puede decidir en como una contribución es importante al esfuerzo de la compañía. Usted es una gran parte. Cada vez usted añade el esfuerzo, contribuye el valor a la compañía, sus clientes, y por ultimo ha usted. Una actitud de contribución es más fácil dar totalmente. Si usted pierde aquella actitud, su trabajo parecerá un sacrificio y carga, que es el modo más difícil de realizar un trabajo.

SER UN GRAN OYENTE

Ser “un gran oyente” significa escuchar como usted se dirige ha la mayor persona en el planeta. Esto significa sintonizar en lo que ellos dicen y como ellos lo dicen. Esto significa lo que ellos dicen es importante. Los patrones se quejan que sus trabajadores no escuchan, y es verdad y la mayor parte de personas no escuchan muy bien. Para escuchar realmente bien, usted debe tener una actitud de determinación de oír realmente e incorporar lo que le está siendo dicho. Poner atencion a las persons, puede oyir lo comprometido y preocupacion detras las palabras de ellos.

GENEROSIDAD

Tener una actitud de generosidad permite que usted sea la clase de persona que quiere servir. Esto es donde usted realmente sobresale como un jugador de equipo. Se necesita poco esfuerzo de ser generoso, y la recompensa por la generosidad es la abundancia.

INTENSIFICACIÓN

Los admiradores de deportes saben lo que la intensificación significa. En el juego grande, alguien aumenta y hace el trabajo. A menudo es el jugador de estrella, pero no siempre. Usted tendrá oportunidades de aumentar. Esto puede parecer yendo más allá lo que es razonable, como horas largas, viajes, cambios diferentes, o asignaciones. Una actitud de intensificación es

una actitud de buena voluntad que es lo que necesita para tomar desafíos y problemas. Busque oportunidades para que aumente, ya que esto será su posibilidad de brillar realmente.

ADAPTABILIDAD

La buena voluntad de hacer el trabajo y quedarse en un trabajo vendrá de su capacidad de adaptarse a los cambios y las demandas del trabajo. Podemos decidir que vamos a adaptar y acomodar las demandas del trabajo, es sólo que algunas personas se hacen obstinadas. El cambio a menudo causa resistencia y quejas. Usted es invitado a ser la clase de persona que se adapta a cambios fácilmente. A menudo, adaptación a nuevas situaciones es donde usted encontrará la oportunidad de aprender y promoción posible.

PROPIEDAD

Algunas compañías tienen participación en los beneficios u opciones a la compra de acciones, que dan a empleados un sentido de la propiedad. Incluso si esta clase de la propiedad no es disponible para usted, usted todavía puede traer una actitud de propiedad para que trabaje para usted. La toma (not sure toma is correct word) de una apuesta en el éxito de la compañía le hace una parte muy valiosa del equipo. Una actitud de propiedad le autoriza a tomar la responsabilidad de contribuir a la compañía que le llevarán al éxito. Usted es sabio si habla bien de su compañía, tanto dentro de su cabeza como a la gente en su vida. Los patrones aprecian más la actitud que cada empleado se sienta parte del equipo y que juntos todos pueden tener éxito.

LO QUE USTED TRAE PARA TRABAJAR

Cuando usted viene para trabajar, trae más que lunchera. Cada día usted trae sus actitudes, aptitudes, energía, maestría, y poder. Cada uno tiene sus modos de estar en el trabajo. Unos son serios, bromistas, unos toman el precio, acentuados, y unos son más relajados. Su humor en el trabajo no sólo le afecta, pero toca a otros también. Su actitud en el trabajo puede ser “gung ho” “o infierno no”. Por un o otro camino, todo lo que usted hace, lleva a cabo, y por último sale del funcionamiento fluirá de su actitud.

FUNCIONAMIENTO CON ESTIMA

Si usted quiere estar en el trabajo, usted pondrá más esfuerzos si usted no quiera estar allí. Si usted piensa en sí mismo con la estima, se comporta con dignidad y carácter bueno, produce el trabajo de calidad, y tiene hábitos de trabajo buenos entonces su trabajo trabajará para usted. Cuando usted se siente eficaz, capaz, experto, y valioso usted con menor probabilidad se escapará del trabajo y más probablemente encontrará soluciones creativas con los problemas más resistentes. Usted hace trabajos temporales, le gusta mantener el estima bajo, no se preocupe por la calidad de su trabajo, dice

mentiras, hace trampas, o no hace lo suficiente nadamas para pasar. El trabajo puede ser una fuente de estima por logros, responsabilidades, y el buen estado que usted puede conseguir. Pero si su estima depende completamente en su trabajo, entonces los problemas en el trabajo pueden llevale al gran sufrimiento. El modo más potente de trabajar es traer su estima, buena voluntad, y contribución para trabaje para usted. Entonces, cuando los problemas se levantan, usted puede ser la parte de la solución. Es decir después de todo, lo que nos pagan para hacer.

LA LLEGADA DE UN LUGAR POSITIVO

Una vez que realizamos que el conocimiento y el poder de crear nuestras vidas estan dentro de nosotros, podemos hacernos como una luz y contribuir a otros. Hay muchas personas que han entendido esto. Usted encontrará que esta gente es querida, respetada, y a menudo un héroe a otros. Muchos han aprendido a tener cuidado de ellos y otros. Vivimos más en un lugar positivo, más construimos nuestro amor propio. Somos mas una fuente de iniciativa y poder para nosotros, más encontraremos nuestro camino.

TRABAJANDO CON MENUS DESGASTE Y RAZGON

La mayor parte de personas piensan en el trabajo como tomando mucho de usted. Cuando usted es realmente cansado, usted es agotado. No tiene que ser este el camino. Freud vio el trabajo como necesario a la salud de un ser humano. Los sentidos de intuición son que él tenía razón. La gente sin el trabajo a menudo se encuentran preocupados. La carencia del objetivo y no haciendo ninguna contribución es una tension. El trabajo significativo puede ser una fuente rica de crecimiento, realización, y felicidad. La broma debe sacar el desgaste, para reducir la irritación, agravamiento, trastorno y tensión del trabajo.

LA TRAJECTORIA A LA REDUCCION ES PACIFICO

Usted puede practicar la perspectiva que se conserva en cosas. Las condiciones están raramente tan malas o tan bien como los construimos. Tenemos que guardar un sentido del humor hasta sobre la realidad a veces severa de nuestra carga de trabajo. Podemos aprender a calmar practicando la aceptación de otra gente, estilos, y cambios. Usted puede practicar en tomar un acercamiento más compasivo al funcionamiento con otros. La inspiración amable trabajará mejor que la hostilidad amarga. Trayendo el perdón y la paciencia a su lugar de trabajo puede liberarle para tener un poco de paz en el trabajo.

LAS CALIDADES Y LOS BUENOS HÁBITOS QUE LA GENTE TRAEN AL TRABAJO

1. **Responsabilidad.** Tome la iniciativa de manejar él o ella como si el jefe lo esta mirando.
2. **Puntualidad.** Se revela a tiempo; como en el almuerzo y rupturas a tiempo.
3. **Trabajos en trabajo.** No pierde el tiempo, interrumpa a otros, o evite el trabajo.
4. **Respeto.** Hace lo que le piden; se lleva bien con los compañeros de trabajo.
5. **Creatividad.** Sube con soluciones de trabajar problemas y es inventivo.
6. **Organización.** Guarda la orden; sabe donde las cosas estan; los instrumentos y las provisiones son guardados limpios y presentados.
7. **Confianza.** Complaciente y capaz de intentar nuevas tareas; abierto para aprender nuevas tareas de trabajo y responsabilidades.
8. **Integridad.** Dedicado y referido por cuidado de promesas, ser honesto, y narración de la verdad.
9. **Adaptabilidad.** Complaciente a hacer lo que es necesario, para hacer cosas trabajar, adaptarse y fluir con el cambio, y hacerlo con la facilidad.
10. **Hambriento.** Hambre que tiene es un modo de decir que usted quiere el trabajo, usted valora lo que hace, y muchísimo quiere aprender y tener éxito.

INVENTARIO DE LO QUE TRAIGO AL TRABAJO

Instrucciones: Tome un momento para reconocer lo que usted trae a su lugar del trabajo. Anote debajo de sus actitudes, hábitos, humores, influencias, habilidades, y capacidades usted trae al lugar del trabajo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

La Adquisición a Lo largo en Trabajo - Trabajando con Otros



Muy pocos de nosotros trabajamos solo. Trabajamos directamente con otros o nos relacionamos con otros, como clientes, o colegas. Nuestras relaciones son recursos vitales para nosotros. Las relaciones buenas nos ayudan a tener una vida llena y sana. Las relaciones malas pueden ser increíblemente estresantes. Las relaciones son cultivadas, y usted a menudo consigue lo que usted siembra. De todas sus relaciones, usted probablemente pasa más tiempo con la gente en el trabajo que con sus amigos y amados. A menudo no ponemos elegir con quien trabajamos. Muchas veces, nuestros compañeros de trabajo no son los que elegiríamos como nuestros amigos. La curioso es que debemos ser capaces de ponerse junto con todas las clases de personas, sobre todo difíciles, que a menudo pueden ser nuestros supervisores.

DIEZ PRIMERAS PAUTAS PARA MEJORAR RELACIONES EN EL TRABAJO

1. Las relaciones comienzan con la aceptación de otra gente.

Ayuda, si usted puede ver el bien, lo noble, las intenciones positivas, el corazón, y las sensibilidades de otros. La gente está en caminos diferentes en la vida. No somos el juez y jurados para cada uno. Deje a la gente ser como ellos quieren ser.

2. Alinee sus relaciones alrededor de un objetivo.

El objetivo compartido con la gente es la fuente de sociedades. Si usted tiene muchos compañeros en su vida, usted puede tener aliados, fuentes, y jugadores de todas las clases que expiden sus objetivos en la vida junto con usted. Usted creará mucho más con su ayuda.

3. Práctica comunicaciones claras, honestas con la gente.

Nivel con la gente. Pregunte lo que usted quiera. Haga acuerdos claros con otros. Sea abierto y escuche lo que los otros le dicen.

4. Guarde sus acuerdos con la gente en su vida.

Guarde su palabra y haga su promesa más grande que sus sentimientos. Esta a tiempo.

5. Esté rápido para elogiar y reducir la marcha para criticar.

Los reconocimientos honestos, bien intencionados de la práctica y el reconocimiento para la gente que se encuentra. La crítica sólo debería ser ofrecida como observaciones provechosas y no entregarla con vergüenza, menoscabo, o humillación.

6. Este dispuesto ha enfrentar una condicion donde no se puede trabajar. Enfrente la incompatibilidad.

De ser posible, coloque el resentimiento por la revelación honesta de daños, enfado, o resentimientos sostenidos. La gente bajo la tensión puede volar el uno en el otro. El perdón "y el vencimiento de esto" son habilidades importantes en el trabajo.

7. Las apologías son modos potentes de limpiar líos.

"Lo Siento" no siempre significa, "es mi falta o estoy equivocado, malo, culpable, y vergonzoso; castígueme." "Lo Siento" también puede significar, "que puedo estar disgustado y lo siente pasar por esto." Es una expresión de compasión.

8. Sea un recurso para otros.

Paciencia de práctica, se lleva tiempo para enseñar, y ayudar a otros. Esta bondad volverá ha usted.

9. Exprésese.

Sus ideas, suposiciones, observaciones, y recomendaciones podrían ser una contribución enorme tanto a usted como ha su lugar de trabajo.

10. Practique un decoro apropiado en el trabajo.

Sepa comportarse dentro de su lugar de trabajo con sentido común de práctica, maneras, y respeto.

APRECIACIÓN DE DIVERSIDAD

Una de las llaves a su éxito en el lugar de trabajo será su capacidad de trabajar con la gente - la gente de fondos diferentes, culturas, opiniones y modos de conseguir el trabajo hecho. Si usted sólo puede trabajar con la gente para mirar, hablar, actuar y responder del mismo modo que usted, tendrá el problema en casi cada trabajo y su éxito será sumamente limitado. Incluso, si usted es independiente, tendrá que trabajar con sus clientes y quizás sus accionistas.

Hay un viejo refrán que dice, "la Variedad es la especia de la vida." En efecto, la variedad es lo que trae el entusiasmo y interés en vivir. Imagine la vida sin cualquier variedad... un color, una textura, un gusto, una personalidad, una decisión, un resultado. La vida no valdría la pena sin la variedad. Buscamos la variedad en nuestra opción de ropa, comidas, entretenimiento, y experiencias de trabajo. Cuando pensamos en el lugar de trabajo, la misma premisa existe. Es la variedad de la gente, pensamientos, fondos, estilos de trabajo, estilos de aprender, estilos de comunicación, culturas, acercamientos a la resolución de problema, y decisión que hace que traiga la especia en el ambiente de trabajo. Es aquella misma variedad o diversidad que hemos descubierto que aumenta nuestra interpretación y sube nuestra ventaja competitiva.

OTROS APRECIADORES

Cuando usted influye junto a otros en su trabajo, usted verá rápidamente que ningunas dos personas son el mismo. Tenemos opiniones de como la gente debería ser. Esto podría llevarle a gustarle algunas personas y no gustarle otros. Como un buen empleado, usted es capaz de ponerse junto con todas las clases de personas para hacer el trabajo. Si usted trabaja con el público, se desafiará sobre todo que usted acepte y aprecie muchos tipos diferentes de personas con quien usted se relacionará.

La lista siguiente le dará algunas perspicacias a la gente alrededor de usted. Téngalos en cuenta y usted encontrará una apreciación y respeto a toda la gente en su vida.

- Compartimos un valor para el trabajo en nuestras vidas.
- Tenemos un deseo de sentir que ganamos, sucesión, y hacer "un trabajo bueno".
- Queremos sentir que somos queridos, buscan nuestras contribuciones, se preocupan otros por nosotros y somos escuchados.
- Tenemos una necesidad de ser uno mismos, seres humanos auténticos, únicos. Queremos tanto saber como destacarnos.
- Tenemos que sentirnos apreciados, reconocidos, valorados, fuerte, y respetado como parte del equipo y como un individuo.

La afinación en Diversidad - Diversidad como Fuerza

Cada uno de nosotros trae un fondo diverso de recursos y conocimiento. Esto puede ser un tesoro a una organización. Una grande organización dará un toque en esta riqueza de la diversidad. El lugar de trabajo es el lugar donde la gente debe trabajar juntos, ser parte de un equipo, y traer algo al esfuerzo. No es un lugar para ser distraído, discutiendo, hostilidades, prejuicios, o conflictos. Usted es invitado a ser una parte del espíritu de su lugar de trabajo que respeta, valora, y acepta la diversidad . Un equipo bueno trabaja juntos, unido por un objetivo común donde cada miembro añade su talentos especiales.

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. Personalidad | 11. Orientación sexual |
| 2. Historia personal | 12. Orden de nacimiento |
| 3. Familia y educación | 13. Los tiempos donde crecio |
| 4. Edad | 14. Estilo |
| 5. Herencia racial | 15. Miradas |
| 6. Religión | 16. Habilidades y capacidades |
| 7. Creencia políticas | 17. Limitaciones |
| 8. Género | 18. Circunstancias de vida |
| 9 Educación | 19. Aficiones, intereses |
| 10. Estilo de vida | 20. Tamaño |

AFINACIÓN EN DIVERSIDAD: UN EJERCICIO

Instrucciones: Piense en la diversidad de la gente que usted ya está relacionado. Considere su vecindad, comunidad, ambiente de trabajo, y hasta su familia. Lista todas las diferencias usted puede ver en la gente que le rodea.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



LA SUCESIÓN EN UN PERSONAL DIVERSO

Usted es o será pronto la parte del personal. Las posibilidades son que usted trabajará con todas las clases de personas diferentes. Usted será más afortunado en el trabajo si usted aprecia y hace lo mejor de toda la gente con la cual usted trabaja. El grupo de preguntas siguiente son para comenzar el proceso de pensamiento sobre como usted y la organización para la cual usted trabaja pueden hacer los más de la gente diversa implicada en el trabajo.

1. ¿Por qué es importante la diversidad para usted y la organización para la cual usted trabaja?

2. ¿Puede usted pensar en un tiempo donde usted fue maltratado porque usted era diferente? ¿Qué pasó y como le afectó?

3. ¿Puede usted pensar en un tiempo cuándo usted fue apreciado por ser diferente? ¿Qué pasó y como le afectó?

4. ¿Qué piensa usted que una organización puede y debería hacer para asegurarse que las diferencias de empleados son apreciadas?

5. ¿Qué piensa usted fue el resultado (a su) organización que totalmente apreció y utilizó su diversidad como un recurso valioso cuando condujo su negocio?

EL LUGAR DE TRABAJO

FORTALECER SUS RELACIONES DE TRABAJO

Muy pocos de nosotros trabajamos solos. Trabajamos directamente con otros o somos interactivos con clients o colegas. Nuestras relaciones son recursos muy importantes para nosotros. Malas relaciones pueden causar la tension brutalmente. Relaciones son cultivadas. Realmente en esta área le dan lo que siembra. De todas las relaciones, probablemente pasa mas tiempo con la gente del trabajo que con sus amigos y queridos. A menudo nosotros no eligimos con quién relacionarnos en al trabajo.

A menudo, esta gente no son los que eligimos para que sean nuestros amigos mas cercanos. El truco es que nos llevemos bien con todas clases de gente, especialmente los mas importantes y mas más difícil, que he menudo son los mismos.

El Descubrimiento de Sus Actitudes Sobre Problemas en el Trabajo: Una Posibilidad para Cambio

Hoy es el primer día del resto de su vida. Ahora es su posibilidad de convertir errores en el crecimiento, problemas en el aprendizaje de experiencias, y fracasos en el éxito. ¿Cómo cambiaría su vida para lo mejor? Ahora es la posibilidad para el cambio.

El trabajo es el amor hecho visible. Y si usted no puede trabajar con el amor, pero sólo con la repugnancia, es mejor que usted debiera dejar su trabajo y sentarse en la puerta del templo y tomar la limosna de aquellos que trabajan con la alegría.
-Kahlil Gibran

ESTRATEGIAS A LOS PROBLEMAS COMUNES DEL LUGAR DE TRABAJO

Responder ha la tensión del lugar de trabajo requiere la preparación, la conciencia, una actitud sana, y una respuesta flexible a cambios, presiones, y problemas. Uno puede aprender un estilo positivo para manejar la presión. Cuando usted es capaz de tratar con cuestiones difíciles, usted resulta ser una fuente de madurez y competencia. Cuando usted quiere influir en el mejoramiento de su vida en el trabajo, usted encontrará que hay cambios siempre positivos que pueden ser hechos. El funcionamiento para el cambio le hace un agente de cambio. Un agente de cambio bueno trabaja con un plan a strategize como usar todo que pasa como una oportunidad de avanzar. Use las oportunidades presentadas a usted para ser una voz para el cambio hacia un lugar de trabajo mejorado, reducido hacia la tensión.

Las estrategias siguientes son ofrecidas para ayudarle a responder a problemas comunes que ocurren en el lugar de trabajo. Usted encontrará probablemente que estas estrategias también trabajarán para problemas que usted puede tener en su vida personal. De vez en cuando tenemos problemas que son presiones, demandas, coacciones, amenazas, incertidumbre, cambios, inestabilidad, inseguridad, o ansiedad. Cuando usted está bien consciente estos problemas pueden ser una fuente considerable de tensión. Cuando usted tiene problemas en el trabajo, es fácil llevarlos a casa con usted. El lugar de trabajo es un ambiente complicado. Idealmente, deberíamos ser todos tratados como adultos competentes, respetados para compartir la responsabilidad de conseguir el trabajo hecho. En realidad, sin embargo, el lugar de trabajo puede más parecerse a una familia que riñe.

I. LA ATMÓSFERA DEL LUGAR DE TRABAJO

Debemos reconocer como nos influye la atmósfera en nuestro lugar de trabajo. Esto sea positivo o negativo, nuestro ambiente de trabajo es donde gastamos la mayor parte de nuestra energía. Si este ambiente es una fuente de tensión, si nosotros somos desacreditados, insultados, ignorados, devaluados, o insultados, entonces nuestra vida de trabajo será lejana de la satisfacción. Será una pesadilla. La mayor parte de lugares de trabajo han lo mejor hacia el reconocimiento de los derechos y necesidades de empleados. Unos son más progresivos que otros. No importa que humano o compasivo sen en el lugar de trabajo siempre Habra tiempos de tensión.

II. APRENDIZAJE DE COMO LLEVERSE CON LA GENTE

Nosotros cambiamos en el trabajo y debemos aprender constantemente nuevas tareas y nuevos papeles. Debemos de llevarnos bien con la numerosa gente que trae una carga de equipaje al trabajo. Los supervisores pueden ser difíciles, y las demandas sobre nosotros pueden ser grandes. Para muchos de nosotros, sólo poniéndose ha lo largo, sin mencionar “brillante”, en el trabajo puede ser una verdadera broma.

III. TRANSACCIONES CON PROBLEMAS EN EL TRABAJO

Finalmente la mayor parte de nosotros subirán contra problemas en el trabajo. El equipo puede fallar, los procesos se estropean, la gente hace errores, y la materia pasa. Los mejores empleados son estos quién todavía pueden hacer el trabajo. ¿Cómo responde usted a problemas? El siguiente ejercicio se supone para darle una posibilidad de pensar en el futuro y comenzar creativamente a solucionar algunos problemas típicos de los cuales usted puede afrontar en el trabajo.



LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN TRABAJO

Instrucciones: Abajo son unos problemas de considerar. Examine cada uno, y decida como usted manejaría el problema. Anote sus soluciones en el espacio proporcionado. Usted puede formar un grupo para hablar de estas cuestiones. A menudo es provechoso discutir cosas con otros.

1. Le hemos llamado al Sr. Jones para programar una reunión durante la próxima semana. Su secretario está enfermo y nadie contesta su teléfono. ¿Qué hace usted?

2. Su equipo está abajo, y usted no es capaz de realizar sus tareas con regularidad adjudicadas. ¿Qué hace usted?

3. Usted ha estado influyendo con un compañero de equipo en un proyecto, y ahora él parece ha desarrollado una actitud y no quiere trabajar con usted. ¿Qué hace usted?

4. Las fechas límites en un proyecto han cambiado otra vez. Usted pensó que la primera fecha límite era demasiado apretada, y ahora la fecha de finalización está cerca imposible de encontrarse; sin embargo, usted sabe que es crítico a la compañía. ¿Qué hace usted?

5. Le han pedido rellenar para un empleado que es con un permiso médico ampliado. Usted nunca ha realizado aquel trabajo antes, y usted no está seguro de lo que necesita hacer ¿Qué hace usted?

6. Le han enviado a una tienda de material de oficina local para comprar útiles de oficina necesarios para una reunión para una compañía

especial. Mientras que esta allí nota algunas provisiones que su hijo dijo que él necesitó para la escuela. ¿Qué hace usted?

7. Su compañero de trabajo tomó un día enfermo y le dejó en paz para completar un proyecto difícil. La próxima semana es su cumpleaños y usted ha planeado unas vacaciones cortas. Sin embargo, usted y este compañero de trabajo tienen otra fecha límite crítica para encontrarse. ¿Qué hace usted?
-
-

8. Usted salvó la compañía de un gasto importante con su idea reciente, pero usted no recibió ningún reconocimiento por su idea. Usted tiene otra gran idea que causará aún mayores ahorros a la compañía. ¿Qué hace usted?
-
-

9. Hay un retumbo que se prepara en la oficina entre dos de sus compañeros de trabajo. La tensión es el empeoramiento y peor y esto comienza a afectar la calidad del trabajo del equipo. ¿Qué hace usted?
-
-

10. Su gerente recién designado es nuevo a la compañía y al departamento. Ella ha expresado la insatisfacción por un poco de su trabajo y había insistido que usted mejore. Usted nunca ha tenido un problema con su trabajo antes, y de hecho ha sido alabado por su dirección previa para la interpretación excepcional. ¿Qué hace usted?
-
-

EL DESCUBRIMIENTO DE LAS MEJORES SOLUCIONES

Usted puede ver de las preguntas no hay ningunas respuestas fáciles. La gente tendrá diferente como toman el problema y como ellos lo deben de solucionar. Si usted presta atención, usted encontrará que la gente tiene estilos diferentes de solucionar problemas. Examine los caminos siguientes de la solución de problema, y ver que estilo mejor le encaja. La permanencia flexible, y querer mejorar su problema solucionando capacidades.



EL PROBLEMA SOLUCIONANDO DE PERSONALIDADES

1. El Choque De Frente

Este estilo es la confrontación, el argumento, y la fuerza. El mensaje es “mi camino o la carretera”. El objetivo gana, pero el costo puede ser grande.

2. Cuidar nuestras espaldas

Este estilo es “usted hace para mí y haré para usted.” Este problema diseña trabajos bien si el problema pide un compromiso de doble sentido. No todos los problemas pueden ser solucionados por este camino. Sin embargo, puede ser provechoso considerar lo que usted puede hacer para mejorar la situación y estar abierto para las ventajas que vuelven ha usted en una forma o el otro.

3. Sinergia es lo Mejor

Este estilo trabaja junto para encontrar soluciones. La sinergia significa que el todo es mayor que la suma de sus partes. En la resolución de problemas de trabajo, es el más provechoso traer a tantas cabezas juntos como usted puede. Usted no está solo y por lo general dos (o más) de cabezas son mejores que uno.

4. Esto También debe Pasar

Este estilo evita problemas y espera que ellos se marchen. Mientras hay valor en la evitación del conflicto, este estilo a menudo hace cosas peores. Hay muchos problemas que no se marcharán solas. A menudo, más largo usted espera a tratar con una cuestión, peor se pone.

5. Amor Conquista Todos

Este estilo construye relaciones para solucionar problemas. El edificio de equipo y la solución de problema conjunta pueden ir un camino largo en la ayuda de una organización a vencer todas las clases de dificultades y ponerse más fuerte. El peligro consiste en cuando una persona está más preocupada por ser gustada que la adquisición del trabajo hecho. A veces las confrontaciones no deberían ser evitadas. Puede ser el único modo de calcular cosas.

6. Edad Antes de Belleza

Este estilo se fiere al más viejo y más sabio del grupo. Hay mucho que decir hacia respetar la edad y la experiencia. A veces, sin embargo, las decisiones resistentes son de usted, y tiene que hacer la llamada.

7. Un Estilo Todos Su Propio

Usted encontrará piezas de todos estos estilos siendo útiles en el

funcionamiento por los problemas de los cuales puede afrontar en el trabajo. Una cosa es seguro, es mejor que usted tome y solucione problemas, más valioso usted será a su organización.

La siguiente sección se supone es para ayudarle ha desarrollar sus habilidades de resolución de los problemas mirando problemas adicionales de los cuales usted puede afrontar si usted sigue o entra de nuevo en el mundo del trabajo.

LAS TRANSACCIONES CON PROBLEMAS EN TRABAJO UNA ESTRATEGIA PARA CAMBIO

Ponga en una lista todas las presiones o demandas en el trabajo que le causan tensión.

La anotación de lo que le molesta le ayudara a clarificar sólo lo que es sobre el trabajo que es la fuente principal de irritación y tensión. El acto de escribir esta lista puede ayudarle a concentrarse y aislar los problemas que usted tiene. A veces, sólo un problema puede nublar sobre su ambiente de trabajo entero. Una vez que usted claramente estatal, y francamente confiesa, lo que sus problemas realmente son usted tiene una mejor posibilidad de encontrar un modo de enfrentarse y cambiar las fuentes de su tensión. Sea específico como usted pueda, y señalar exactamente a que o quién es el que le da el problema. Describa el problema y mirehacia una solución. Las soluciones vienen más fácilmente a problemas que son bien entendidos y declarados claramente.

PROBLEMAS TÍPICOS EN EL TRABAJO

PROBLEMA 1. Horas largas, horas extras requeridas, ningún tiempo para una vida

Soluciones posibles: Negocie por una lista más equilibrada. Consiga un poco de ayuda en casa. Tome un día de salud aquí y allí. Modifique en actitud y expectativas durante el tiempo de trabajo pesado.

PROBLEMA 2. Difícil, exigencia, supervisor humillante, áspero, o crítico

Soluciones Posibles: aceptación de práctica de la personalidad del supervisor y estilo. Intente saber de donde su soporte puede venire. Sabiendo circunstancias le ayuda ha desarrollar una piel más resistente dentro del lugar de trabajo. Cortesia y el profesional pide la aclaración cuando asignado. Mire ha se mismo para validación y alabanza.

PROBLEMA 3. Las agitaciones constantes, el cambio, y las reorganizaciones, que pueden traer la carencia de constancia, dirección clara, definiciones de papel, o responsabilidades

Soluciones Posibles: Reconozca que el cambio es natural y necesario. Participe con suposiciones y ayuda en allanar los cambios. Busque la aclaración con paciencia y gracia.

PROBLEMA 4. Facciones que se pelean dentro de la organización, política de oficina que interfiere con trabajo, sintiéndose inseguro e injustamente tratado

Soluciones Posibles: Retírese o estribillo de tomar partido. Sepárese del conflicto. Anime un diálogo abierto, negociación, y resolución de conflicto a colocar problemas en curso.

PROBLEMA 5. Sintiéndose pagado de menos y abusado, a veces el trabajo sólo no parece digno, infeliz y resistir yendo a trabajar

Soluciones Posibles: cuente y reconozca todo el valor, ventaja, ganancias, formación, y experimente que se derivan de su trabajo. Compare su situación con otras posibilidades. Pruebe el mercado de trabajo.

INVENTARIO DE PROBLEMA

Instrucciones: Ponga en una lista y describa los problemas corrientes, presiones, o dificultades de las cuales usted afronta en el trabajo.

Problema 1. _____

Problema 2. _____

Problema 3. _____

Problema 4. _____

Problema 5. _____



DESCUBRIMIENTO DE SOLUCIONES

El descubrimiento de soluciones con problemas en el trabajo puede requerir que usted ajuste su pensamiento y acciones. Los tiempos difíciles piden soluciones que son sabias, inspiradoras, y valerosas. Encuentre el lugar dentro de usted que puede elevarse a sus desafíos. Cuando afrontamos nuestros miedos y mejoramos las condiciones de nuestras vidas, adelantamos una creencia en nosotros. El edificio de su seguridad interior y confianza pacífica es el antídoto para acentuar. La mayor parte de problemas tienen soluciones. Traiga su inteligencia y creatividad para haber que va ser con sus problemas, y describa las soluciones que usted cree podría ayudar mejor a su situación.

Instrucciones: Para cada problema usted puso en una lista describa el mejor modo de manejar o resolver la situación.

La Solución 1. _____

La Solución 2. _____

La Solución 3. _____

La Solución 4. _____

La Solución 5. _____

TOMANDO UNA ACTITUD POSITIVA HACIA EL TRABAJO

¿Cómo ve usted su situación de trabajo?

Ya que usted trabaja actualmente por la Fabricación de Opciones Sanas, puede afrontar tiempos estresantes, y difíciles dentro de su lugar de trabajo. Si usted mira estos problemas como maldiciones inoportunas que le arrastran en un lío de tensión, arriesga de hacerse más pequeño que sus circunstancias. Muchos de nosotros se ocupan con quejas y resistencia a las condiciones de nuestra vida. Podemos envolvernos en el trastorno de nuestros problemas que literalmente desgastan en nosotros.

¿Problemas que son malos?

Pensar en problemas como malo, inoportuno, y horrible es sólo un modo posible de verlos. Otro modo más útil de ver nuestras “tensiones” es como oportunidades para aprender y crecer. Hábil es la persona que puede ver las posibilidades dentro de un problema. Examine su propio trabajo, y vea cuanto de su trabajo maneja problemas. Usted descubrirá que la solución de problemas es la mayor parte de lo que pagan por usted. Si usted da la bienvenida, o al menos acepta, que los problemas son una parte necesaria de la vida, puede aumentar poderosamente para los desafíos lanzados en su camino.



UNA VIDA SIN PROBLEMAS

Si usted quiere contemplar el aburrimiento, imagine su vida sin cualquier problema. Extraordinariamente, sin problemas, usted podría encontrar que usted siente que su permanencia en esta tierra es hecha. La vida es arreglada de problemas. Si usted realmente no tuviera ningunos problemas, tendría que arreglar unos para hacerlo interesante.

Esto es llamado definiendo objetivos. El instante usted desea algo, usted crea problemas. Se dice que la fuente de todo es el sufrimiento. Si usted nunca quisiera nada, tendría muy pocos problemas. Usted también tendría muy pocas cosas. Es fino para querer cosas. Esto se llamado el deseo, y el deseo nos motiva. Una vida sin el deseo sería sin pasión.

Debemos aprender todos a perseguir nuestros deseos mínimo sufrimiento. Debemos aprender la paciencia y la persistencia. Es posible experimentar el deseo y todavía ser pacífico en su logro. Esto es una llave al funcionamiento hacia objetivos y soluciones en una calma, camino relajado, y pacífico.

LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y EXITOS PERSONALES

Es importante recordar que la búsqueda de nuestros deseos a menudo levantará la superficie de los motivos que no hemos alcanzado, y esto es lo que queremos. Cuando usted enfoca sus intenciones y se hace más activo en la creación de su vida, a menudo las mismas cosas que le han impedido tener lo que usted ha querido desde el principio, subira a la superficie. Si parece que cuando usted comienza a hacer cosas mejor, todo esto empeora, entonces usted atestigua este fenómeno.

Hacerse potente implica manejar aquellas mismas cosas que le han contenido y han bloqueado su progreso y mejoría. Cuando usted actúa sobre sus problemas, usted crea exitos. Si usted puede actuar sobre sus deseos de un modo centrado y enfocado usted es capaz de solucionar "los problemas" inevitables con aceptación y gracia, usted puede crear soluciones mejores para usted. Será entonces el tiempo para arreglar más "y problemas" más grandes.

Examine tanto sus problemas como listas de soluciones y descubra las oportunidades que sus problemas crean para usted. Haga una lista de mejores posibles que usted podría hacer con su trabajo ahora mismo. ¿Qué podría usted hacer para hacer su trabajo un lugar más feliz y más positivo para usted?

EL MEJORAMIENTO DE MI VIDA EN EL TRABAJO

Mejora 1. _____

Mejora 2. _____

Mejora 3. _____

Mejora 4. _____

Mejora 5. _____

ESPERE Y PREPÁRESE PARA CAMBIOS PRINCIPALES QUE VIENEN

¿Qué hay delante para usted?

Espere que los cambios, dificultades, y tensiones en su vida requieran un poco de ajuste. Si usted puede mirar delante y esperar tiempos de la dificultad, puede prepararse mejor para las demandas colocadas en usted. Trabajar en ser flexible. Vea si usted puede ajustar listas, prioridades, y rutinas para encontrar mejor las demandas de su situación. Aprenda a tener expectativas más realistas. Permita el tiempo para tardanzas, reveses, y confusiones. La materia pasa. Cuando usted se concentra en factibilidad y adaptabilidad, usted puede encontrar que usted puede prepararse mejor y acomodarse en cualquier situación.

Tenga un objetivo para su trabajo.

¿Por qué trabajamos? El funcionamiento gana sólo más que un pago. Los seres humanos son realmente una parte laboriosa. Como abejas y hormigas, trabajamos. El trabajo, para nosotros, es un medio de contribución y obtención del valor. En realidad, todo el trabajo está relacionado. A lo largo del tiempo, existe un movimiento más grande que implica todo funcionamiento de especie humana; nuestro trabajo añade el trabajo hecho por todos que han ido antes y serán añadidos a todos que vendrán después. Enthalpy es un término en la física que se refiere al modo que los sistemas evolucionan a órdenes más alto y más altas de la organización. Esto es lo que llamamos la evolución y el progreso.

EL IMPEDIMENTO DEL MUNDO DESHACERSE

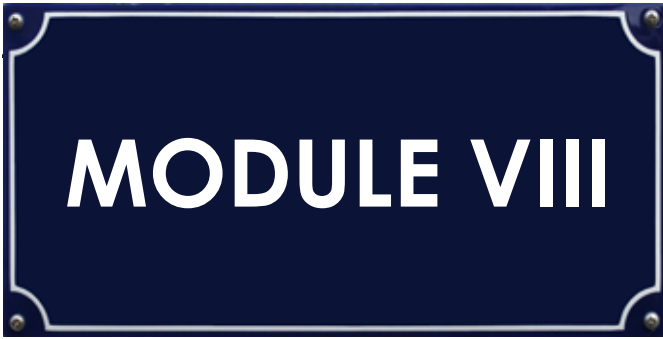
La entropía, otro término de la física, se refiere al proceso por el cual todo, tarde o temprano, se deshace. Cada uno de nuestros empleos, carreras, llamadas, y esfuerzos es la parte de desarrollo de especie humana y cuidaron que lo que construyeron no se deshacerse. Nuestro trabajo es la parte de la orden natural y somos recompensados por hacer nuestra parte. En ninguna parte es esta escrito que el trabajo tiene que ser difícil o un gran dolor. Mejor dicho, es sobre cada uno de nosotros para encontrar un modo de hacer nuestro trabajo una parte sana, agradable, productiva de nuestras vidas.

¿Cuál es el objetivo que usted tiene para trabajar?

Tenemos objetivos en la vida. Ellos son nuestros valores y nuestras razones de ser el modo que somos y hacer las cosas que hacemos. Nuestro trabajo es un gran modo de servir y expedir nuestros objetivos. Los objetivos son más que objetivos. Los objetivos pueden ser alcanzados. Los objetivos sólo pueden ser expedidos. Ya que cuando expedimos cuáles nuestros objetivos son, hay siempre más. Siempre habrá más amor necesario en el mundo. La gente siempre tendrá que trabajar hacia sentir cariño el uno por el otro. La fabricación del mundo un mejor lugar es un trabajo que nunca será hecho. Todo objetivos están en la vida, cuando usted interpreta quales se significan más para usted, usted es enriquecido. Cuando actuamos con objetivo e intención, nuestra mayor salida vuelve ha nosotros muchas veces. Usted puede observar esto en su vida. El trabajo es lo que le mas importa and le pasarn cosas buenas.

Declaración de Objetivo

Use el espacio siguiente para crear su propia declaración de objetivo para su trabajo. ¿Por qué trabaja usted? El estado de su objetivo, sus valores, motivos, y misión para el trabajo que usted hace.



Organización y una Palabra sobre como ser un Lider

Descripción de Módulo

¡Todos somos procrastinadores! ¿A veces cuando realmente no le importa hacer algo, qué hace usted? Lo hace despues o lo empuja a un lado con la esperanza de que se ira calladamente o se completa solo. No está solo. Nos sucede ha todos. Sin embargo, cuando procrastina hay posibles consecuencias. Éste es cuando la organización toma pasos para aliviar esos repugnates problemas y proyectos que se han dejado. Haciendo un inventario de todas las cosas que necesita hacer puede ayudarle ha periodizar. ¿Cuál es la cosa más importante que necesita hacer y qué realmente se puede esperar un poco?

Este módulo lo guia por los pasos para que consigua poner sus tareas importantes en orden como haciendo listas "de que hacer" , poniéndose en un horario, haciendo citas con si mismo, balanceando su tiempo y no perder de vista sus pertenencia. También aprenderá las diez superiors estrategias para romper la procrastinacion.

Siendo un buen organizador puede hacerle un excelente líder. Con los factores que siempre cambian y nos enfrentan hoy en el negocio, economía, política, e incluso casero, nos están forzando ha utilizar nuestros rasgos y características para ayudarnos a lograr nuestras metas. ¿Cuáles son nuestras fuerzas y debilidades? Debemos evaluar esto para ser eficaces como líderes . No tenga miedo en pedir ayuda. Todos somos humanos; todos necesitamos ayuda en cierto punto en nuestras vidas.

En este módulo, aprenderá como hacerse un buen líder también como tener algunas de las más comunes características de un líder que los empleados quieren. Un gran líder asegura eficacia en el hogar, escuela y en el ambiente del trabajo y ayuda en el diario manejo de los cambios que pasan en su vida. ¿Tiene lo que se necesita para ser un líder eficaz?

Tema

- Mantener Organizado
- Rotura de la Procrastinación
- Líder
-

Objetivos que aprenderá

Cuando termine este módulo, podrá:

- Organizarse mejor en el trabajo y en la casa
- Anotar los 10 pasos para ayudar con la procrastinación
- Anotar que se necesita para ser un líder eficaz

ORGANICE SUS RECURSOS

TIEMPO, ENERGÍA, DINERO Y PROYECTOS

¿Que es lo que esta pasando? El primer paso en ser organizado debe de examinar todo lo que usted tiene continuando que exige su tiempo, atención, y energías. Usted probablemente tiene muchos hierros en el fuego, tanto en casa como en el trabajo. Demasiadas tareas y no bastante tiempo son una queja común y causa de la tensión. Cuando experimentamos un sentido de sentirnos dominados, nosotros nos sentimos apresurados y apresurados, o nos cerramos, continuamos la sobrecarga y realmente nos tenemos más tensión y esfuerzo. La tarea simple de explicar y poner en una lista sus proyectos corrientes, tareas, deberes, y responsabilidades le ayudará a conseguir un cuadro más claro de todo lo que usted hace. Usted también encontrará que usted puede comenzar a dividir todas sus tareas a mordeduras alcanzables.

COMIENCE FÁCIL - HAGA "PARA HACER" LISTA

En la fabricación un "Para Hacer" la lista, comience poniendo en una lista simplemente todo que usted puede pensar en lo que quiere hacer, tener que hacer, debería hacer, o hasta podría hacer, dentro de un cierto período de tiempo, dentro de un día o una semana o un mes. No se preocupe de la orden o los niveles de la importancia aún, sólo anote todo lo pensar que tiene que HACER. Guarde la lista práctica y actualícela con frecuencia cuando usted piensa cada vez más en cosas de hacer. Cuando usted identifica un artículo para hacerse, darse un tiempo cuando usted comenzará en la tarea y un tiempo cuando usted completará la tarea. Comience su "Para Hacer" la lista en un modo que usted tiene que cuidar primeramente. Algunos artículos serán más importantes que otros pero usted verá, cuando usted hace su lista, hay más tiempo que usted piensa.

PÓNGASE EN UNA LISTA

Piense en su lista como su amigo. Mientras unos resisten a vivir por una lista, su tiempo es uno de sus recursos más preciosos y usted encontrará útil planear y usar su tiempo de los mejores modos que usted puede. Usted tiene muchas opciones de como pasar su tiempo. ¿Guarde la pregunta que resuena en su mente, "Cuál es el mejor uso de mi tiempo ahora mismo?" Si usted usa su tiempo para avanzar lo que es importante para usted, entonces usted sentirá que usted ha usado su tiempo sabiamente. Si, por otra parte, usted no ha usado su tiempo bien - si usted malgasta o pierde el tiempo - usted ha perdido un recurso que no es renovable. Sólo tenemos tanto tiempo. El equilibrio en la vida debe hacer el uso bueno de nuestro tiempo sin ser apresurado y apresurado por una urgencia estresante. Use práctica en su tiempo para hacer mejor de su vida. Use su tiempo para tomar mordeduras

de su "Para Hacer" la lista. Cada movimiento adelante ayuda. Cuando usted se acostumbra al funcionamiento dentro de un flujo del tiempo, encontrará que hay más tiempo que usted podría pensar y que puede hacer más con su tiempo con menos luchas.

HAGA CITAS CON USTED

Cuando usted programa una tarea para ser llevada a cabo, usted se cita con usted mismo con un objetivo específico. Si usted tratará aquel tiempo con el mismo respeto usted lo daría si fuera con otra persona, usted realmente hará mucho. Recuerde que usted puede programar el juego y el ocio así como el trabajo. Cuando usted se siente organizado, sabe lo que debe hacer, llevar a cabo sus tareas según la lista, entonces usted puede tomar algún tiempo libre y realmente ser desconectado.

EQUILIBRE SU TIEMPO

Una lista puede ayudarle a equilibrar su tiempo mejor. Usted puede repartir su tiempo para satisfacer necesidades de su mucho tiempo revisando bloques más grandes del tiempo y enchufando los modos que usted pasará su tiempo. La familia y los amigos requieren el tiempo; el ejercicio y el cuidado de sí mismo requieren el tiempo; los objetivos y los proyectos llevan tiempo; el aprendizaje y educación lleva tiempo; la cocina y la comida llevan tiempo; las búsquedas espirituales llevan tiempo; el juego, la relajación, y hacer nada llevan tiempo. Usted es sabio para programar un uso bien doblado y equilibrado de su tiempo. Usted puede forjarse el tiempo para satisfacer muchas demandas de su vida y usted puede programar una vida que usted podría disfrutar de vivir.

GUARDE PISTA DE SU MATERIA

La parte de hacerse más organizado es guardar la pista de la materia que está en su vida. Usted puede encontrar que un organizador personal puede proveerle un lugar donde usted puede guardar la pista de mucha material como un ordenador persona. Cuando usted se ocupa, todas las clases de material lo golpean. Usted trata constantemente con asuntos importantes, tal como, nombres, números, información, notas, ideas, cuentas, controles, correo, listas, y fechas. Su materia puede ser dispersada, perdida, y olvidada, causando mucha tensión cuando las cosas se equivocan. El funcionamiento con un organizador le da un lugar donde usted puede guardar sus notas, archivos, direcciones, números de teléfono, escrituras, ideas, proyectos, presupuesto, trancos, listas, y programar en un lugar. Usted puede llevarlo con usted y tener su información más importante con usted. Usted puede usar su organizador para guardar la pista de usted, también. Sus ideas fluyen todo el tiempo; las ideas buenas y los maravillosos pensamientos pasan por su cabeza. El cuidado de la pista de sus ideas puede llevarlos ha echar raíces y convertirse

en sueños que se realizan. Usted puede usar su organizador para rastrear sus propios comportamientos. Usted puede encontrar el rastreo o el cuidado de un inicio de sesión de modelos personales como gastos y la comida puede ser muy provechosa en el levantamiento de sus hábitos al conocimiento. Esto puede darle más conciencia y libertad en estas áreas. Usted también puede encontrar un organizador siendo un diario bastante bueno o el registro de su vida. Sus reflexiones y pensamientos pueden guardar cosas en la perspectiva. Más, su colección de notas y memorias durante los años puede hacerse un regalo verdadero para ser dejar.



¿POR QUÉ LA GENTE TIENE PROBLEMAS EN HACER COSAS LA ADQUISICIÓN DE COSAS HECHAS?

¿Por qué, la gente resiste la sensación de finalizar y completar tareas con regularidad? Quizás, evitamos finalizaciones del modo más o menos igual que aplazamos. Tal vez tenemos miedo de la finalización. Cuando completamos un proyecto, eso es, es hecho; lo mayor de nosotros está ahí para todos juzgar. Cuando aplazamos, podemos aplazar de ser juzgados o criticados. La investigación en la dilación sugiere que la gente que temió críticas de su padre y dureza crecer con la mayor probabilidad aplazara y no progresar. La dilación proporciona una excusa lista. Si aplazamos demasiado mucho tiempo, entonces, no teníamos bastante tiempo. Parecemos ser grandes en tener excusas por no estar bastante bien. Quizás, aplazamos y evitamos conseguir cosas hechas por miedo de estropear de alguna manera el equilibrio delicado que es nuestras vidas. Tal vez, si somos demasiado enérgicos y eficaces, demasiado será esperado de nosotros.

Podríamos admirar la energía, industria y disciplina de una persona realmente productiva, pero hay un lado de nosotros que realmente gustaría tomar las cosas con calma, al menos un poco del tiempo. Sobre todo, evitamos conseguir cosas hechas porque el toma logro en el trabajo y llevar a cabo. Debemos elegir el trabajo sobre el placer. Hay un poco de perosozo dentro de todos nosotros. Conseguir aquel movimiento es la llave. Los cuerpos en el movimiento se quedan en el movimiento. La fabricación de los sentimientos buenos de conseguir cosas hechas más disponible es una naturalmente fuerza de motivación. Queremos tener ganas de conseguir algo hecho. Si podemos hacerlo caja fuerte para nosotros para producir - que es la liberación los miedos y en cambio clarear y divertirse con nuestros proyectos - podemos hacer cosas, con mucho gusto y fácilmente.

DIEZ PRIMERAS ESTRATEGIAS PARA ABRIENDO CAMINO DILACIÓN

1. Reconozca sus propios modelos de evitación, resistencia y dilación.
2. Descubra exactamente por qué usted no toma medidas. ¿Qué le para?
3. Suelte el miedo y renuencia que usted tiene sobre su trabajo. Déjese venir de un lugar paciente y confidente dentro de usted.
4. Esté excitado sobre las ventajas de sus acciones. Motívese de un lugar positivo.
5. Aprenda a concentrarse en lo que usted hace. Tareas de ruptura en cachos más fácilmente consumados.
6. Haga lo que vale la pena hacer. Expuesto para completar tareas que mejoran su vida y le hacen más fuerte.
7. Evite ser demasiado distraído por demasiadas cosas inmediatamente.
8. Encuentre algún elemento de la tarea que usted disfruta de hacer y toma el primer paso.
9. Encuentre alguien apoyándole en la adquisición de cosas hechas.
10. Haga su trabajo más agradable y usted llevará a cabo más y tendrá más energía y tendrá una parte entera mejor tiempo.

UNA PALABRA EN SIENDO UN LIDER

Unos han dicho que la gente no son líderes nacidos, pero ellos son hechos en grandes líderes. No debatimos aquel punto aquí, pero lo que haremos es proporcionar un poco de dirección a aquellos que sienten que ellos son líderes nacidos y proporcionar la dirección a aquellos que quieren mejorar las habilidades de mando que ellos adquieren y aprenden a usar más con eficacia. Cuando miramos el mando, miramos aquellas características que permiten a un individuo conducir resultados, estimular e inspirar a otros a moverse en una dirección dada. Es importante que notemos que los líderes no tienen que ser positivos, y ellos no tienen que conducir resultados positivos. De hecho, hubo muchos ejemplos de líderes que condujeron resultados devastadores para la humanidad.

Describiremos las características generales del mando eficaz, con la esperanza que usted usará estas características para conducir resultados positivos para el equipo, organización, o compañía a la cual usted proporciona el mando.

Los Elementos de un Líder Bueno

Instrucciones: Tome un momento y ponga algunas en una lista de las características que usted siente son típicas de un líder eficaz. Una vez completado, mire la lista e indique cuál de aquellas características usted siente que usted posee.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

CARACTERÍSTICAS DE MANDO LIDE

Aquí están unas calidades que son comúnmente puestas en una lista como requisitos previos a un líder eficaz. ¿Cuántos de éstos fueron incluidos en su lista?

- Buen seguidor
- Confianza y equilibrio
- Buenas habilidades de comunicación
- El · Entiende su/su papel
- Bien Delegados
- El · Motiva a otros a la excelencia
- El Inspira la lealtad a la misión y el equipo
- Recompensas acción positiva
- Direje los problemas puntualmente y justamente
- El · Se rodea por la gente muy motivada y capaz

Los líderes buenos son seguidores por lo general son buenos. Ellos entienden la importancia de dar y recibir instrucciones que se necesitan hacer. Ellos escuchan atentamente las direcciones y tratan de seguirlos a la carta. Los líderes entienden la importancia de conducir por el ejemplo. Hay una expresión que dice, "Usted no puede conducir donde usted no va." La visión y la dirección no viene de atras. Los líderes buenos se llevan con confianza y equilibrio. Ellos son seguidos porque sus seguidores creen en ellos y confían en su juicio. Los líderes buenos están claros y concisos en sus comunicaciones.

Ellos entienden su papel/responsabilidad como el líder y no pierden el tiempo tomado las responsabilidades de otros. Ellos proporcionan la dirección, y una evaluación de progreso hecho. Los líderes que no ponen atención a su papel/responsabilidad, pierden su eficacia y disminuyen la eficacia total del grupo que ellos sirven. Los líderes buenos saben delegar. Ellos identifican talento y habilidades dentro de sus filas y tareas de delegado a aquellos que pueden y querer hacer el trabajo. Ellos supervisan la interpretación y proporcionan la crítica del progreso hecho y la acción correctiva necesaria.

Los líderes entienden que la motivación viene desde dentro, pero los líderes pueden estimular la mejor interpretación del equipo dando la reacción buena y el estímulo y el reconocimiento para un trabajo bien hecho. Los líderes se dirigen a problemas puntualmente cuando ellos emergen. Ellos no relegan sus autoridades en tiempos de problemas. Intensifique a la plata y afronte los problemas. Si la formación es necesaria, ellos la autorizan. Si el entrenamiento es necesario, ellos lo proporcionan. Si el desafío es necesario, ellos lo crían. Si el castigo es necesario, ellos lo entregan. Si la poda es necesaria, ellos cortan las ramas infructuosas.



Si usted es un líder o un miembro del equipo, usted puede ser fructuoso. Usted puede hacer una diferencia positiva en la organización.

Usted sólo tiene que ser el USTED que usted quiere ser.

LIDER

¿ES USTED UN LÍDER?

Usted podría ser un líder en su trabajo si usted decide serlo. Usted puede hacerse un líder. No cada uno quiere conducir, pero para aquellos que hacen, hay un nuevo nivel entero de éxito y logro disponible para usted. Los gerentes, supervisores, conducen a personas todos hacen más dinero que la gente que trabaja bajo ellos. Ellos también tienen una mayor responsabilidad y apuesta en el éxito de su departamento y su compañía. Si esto es su objetivo de ser un líder, entonces preste la atención suplementaria. Nuestro objetivo aquí es darle el conocimiento e instrumentos para formarse en un líder, y sólo tal vez hasta un grande líder.

¿QUÉ HACE A UN LÍDER?

Essentially, a leader is the person that stands for the future of a group. It is the person who steps up and takes the initiative for the success of the people he or she is leading. Good leaders are generally good followers first. They understand the importance of receiving and giving directions on what needs to be done. Leaders understand the importance of leadership by example. The best leader is the one who others want to follow. They are followed because the people they lead believe and trust in their judgment and direction. Good leaders communicate well and they understand their role. This may mean that they are not always friends to everybody. A good leader knows when to provide correction and guidance. A good leader knows how to delegate, how to put everyone to work toward the group's goals. They identify the talent and skills among their group and put people to work who want and can get the job done. A good leader monitors each of their team's performance and gives feedback, encouragement, and recognition for a job well done. Leaders address problems promptly and deal with issues head on. It takes courage to lead. Not every one wants this role, but it is a path to greatness.

¿TIENE USTED LO QUE SE NECESITA PARA SER UN LÍDER?

Mírese ha usted mismo. ¿Es usted un líder en la fabricación? Usted puede ser ya un líder, tal vez en su familia o en su vecindad. Los otros pueden a usted para consejo y dirección. ¿Si le gustara desarrollar adelante sus habilidades de mando, preguntese, "Qué tengo que saber para ser un líder eficaz en el trabajo? ¿" tal vez aún más importante es la pregunta, "a Quién tengo que ser para ser un líder?" El ejercicio siguiente le dará la posibilidad de contestar ha estas preguntas para usted.

LO QUE NECESITO PARA SER UN LIDER

Instrucciones: Rellene la lista siguiente con lo que usted piensa que usted tiene que tener, hacer, o ser para ser un líder eficaz.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



CONCLUSIÓN

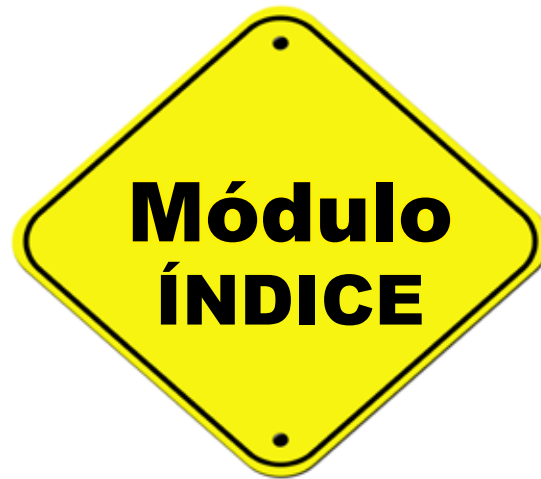
Usted puede ir ahora a trabajar, a la escuela, o a la formación adicional. ¡Es con la gran esperanza usted es capaz de adelantarse en la vida con una nueva perspectiva, un sentido renovado del objetivo, y una actitud positiva! Tome lo que usted ha aprendido y ha descubierto el funcionamiento por la Fabricación de Opciones Sanas, y use el conocimiento para crear un mejor modo de ser. Sólo hemos tenido éxito si usted hace una gran vida para usted. Y el único camino para usted para hacer lo que debe tomar medidas. Vaya vigorosamente en la vida, y crea en usted y su futuro con objetivo, gracia, y facilidad. ¡Haga el suyo una vida de valor de vida!



La compañía editorial de ADAPT fue fundada por Melvin Collins, Licenciado en Consejería autorizada Profesional y Yolanda L. Salazar. Las experiencias combinadas de Sr. Collins y Srta. Salazar consisten de más de 50 años de ser consejeros, trabajando con gente con discapacidades, administración de programas federales, entrenamiento, y manejo de esfuerzos para colocación de empleados para compañías en toda la nación.

El equipo ADAPT consiste de un grupo de especialistas muy calificados y educados en la colocación y educación. El equipo está preparado para dirigirse a cuestiones para emplear/colocación, desarrollo de empleados, planificación de sucesión, colocación en otras empresas, así como servicios de apoyo para individuos desempleados y bajo empleados. Todos los empleados de la compañía han terminado masters o estudio avanzado en sus campos de especialización respectivos y tienen un promedio de 25 años de experiencia en este campo.

El equipo es integrado de consejeros profesionales autorizados, especialistas de colocación de la rehabilitación, y son profesionalmente certificados en el asesoramiento, la dirección, y uso de evaluación. ADAPT a profesionales de veterano de empleado en las áreas de dirección, recursos humanos, y desarrollo organizativo. El equipo está preparado para ofrecer entrenamiento y apoyo a los hispanos, franceses, y clientes que hablan vietnamita así como para la audiencia que tienen discapacidades en oír.



Módulo I

Entendimiento De Si Mismo	1
Exploración de si Miso	2
Sharing Your Past With Others	3
The Treasures of the Past	4
Learning From Life's Painful Lessons	5
An Exercise In Healing	5
Having What It Takes to Heal the Past	6
What Does It Take To Heal The Past>	6

Módulo II

Understanding Personal Values and Goals.....	7
About Yourself — Who You Are	8
Your Self-Image	8
Your Self-Esteem	9
Your Self-Confidence	9
An Exercise of Discovery — About Yourself.....	10
Self-Image, Self-Esteem and Confidence	10
My Personal Flag	11
What I Like About Me	11
My Personal Motto (What I Live By)	11
Evaluating Yourself	12
Knowing Your Values.....	14
Top Ten Values	14
Who Am I?	15
Activity Summary Chart.....	16
Personal Time Graph	17
Life Goals.....	18

What Are You Creating For Yourself?	19
Why Work?	20

Módulo III

Defining Personal Role Models	21
Models For the Future	22
The People Who Influenced Me Most	23
Who Is My Hero?.....	24-25
The Common Thread.....	26
Characteristics of Successful People	26

Módulo IV

Stress Management	27
We All Have Problems.....	28
Recognizing Your Stress	28
The Symptoms of Stress Checklist	29
A Personal Stress Profile	30
Managing Stress and Transition	32
Managing A Transition.....	32
What's On Your Mind?	33
Belief Inventory	34
My Thoughts On The Coming Change.....	34
Facing the Transition	35
What Are You Saying About The Transition?	35
Taking A Positive View	36
The Four C's	37
Challenge	37
Control.....	37
Committed	37
Connected	37
Learn A Better Way: Top Ten Guidelines To Mastering Stress	38
Living A Healthy Life	39
Learning To Relax	39
Contemplation	39
Breathing For Renewal	39
Making The Best of Your Situation.....	40
Getting Into Your Life	40
Clear Thinking	42
Wrong Way of Thinking	43
Right Way of Thinking.....	44
Passivism	45
Activism	45

Módulo V

Personal Life Planning and Family Management	46
Developing a Healthy Style of Living	47
Winning The Game Of Life	47
Wellness Self-Test.....	48
Self-Responsibility	48
Nutritional Awareness	49
Physical Fitness.....	50
Stress Awareness and Management	51
Environmental Sensitivity	52
Having A Healthy Lifestyle.....	54
Learning a Strategy of Change	56
Picking An Item To Change	57
Working to Change Personal Habits	58
Learning How To Tell The Truth	59
Self-Awareness Leads to Self-Control.....	60
Healthy Life Tips, Financial Well-Being	63
Creating Financial Well-Being	63
Managing Your Household Finances.....	64
Essentials.....	65
Necessities.....	65
Non-Essentials	66
Creating the Budget.....	68
Your Family's Health	70
Parenting.....	71
Self-Assessment of Parenting Techniques.....	72
What Our Children Need From Us.....	73
Common Mistakes Made By Parents.....	74
Age Appropriate Parenting Tips.....	76
Infants and Toddlers.....	76
Pre-Kindergarten	76
Pre-Schoolers	77
School Age	77
Teenagers.....	77
Warning To Parents	78
Important Note To Parents	78
Changes to My Parenting Style	79

Módulo VI

Respecting Yourself, Developing Personal Strength	80
Choosing the Way You Are	81
What's Wrong With You?	82
I'd Like To Change	83
Who's In Charge of You?	84
Clearing Out the Bad Habits.....	85
The Good Habits Checklist.....	86
Self-Worth Habits	86
Controlling Habits.....	87
Choosing the You that YOU Want To Be.....	88
Creating The Future	88
Developing Life Skills	89
Challenges Life Offers.....	89
Life Skills	90
Actions.....	90
Control.....	91
Things You Can Influence But Have No Control Over.....	91
Things Over Which You Have Some Control	91
Skills With Which To Build The Future	92

Módulo VII

Job Retention, Success At Work.....	93
Making Work "Work"	95
What keeps Us On A Job?	95
Liking the Job.....	96
Earning Your Pay	96
Enjoying The People.....	96
A Life That Works.....	97
Why Do People Leave Their Jobs?.....	98
What Are You Getting Out Of Working?.....	98
Do You Like Your Work?	99
What Are The Rewards Of Your Work?.....	99
Getting More From Your Work.....	99
What They Want From Work — What Others Have Shared.....	100
Success in the Workplace	101
Tips On Being Great At Work	102
Your Attitude	102
Contribution.....	102
Being A Great Listener.....	102
Generosity.....	102
Stepping Up.....	103

Adaptability	103
Ownership	103
What You Bring To Work	103
Working With Esteem	104
Coming From A Positive Place	104
Working With Less Wear And Tear	104
The Path To Reducing Stress Is A Peaceful One	104
Qualities and Work Habits People Bring To Their Jobs.....	105
What I Bring To Work.....	105
Top Ten Guidelines for Improving Relationships at Work	107
Appreciating Diversity	109
Appreciating Others	109
Tuning Into Diversity — Diversity as Strength.....	110
Tuning Into Diversity, An Exercise	110
Succeeding In A Diverse Workforce	111
The Workplace.....	112
Strengthen Your Work Relationships	112
Discovering Your Attitudes About Problems At Work.....	112
A Chance For Change.....	112
Strategies to Common Workplace Problems	113
The Atmosphere Of The Workplace.....	113
Learning To Get Along	113
Dealing With Problems At Work.....	114
Solving Problems At Work.....	115
Finding The Best Solutions.....	117
The Problem Solving Personalities.....	118
Dealing With Problems At Work — A Strategy For Change	119
Typical Problems At Work.....	120
Problem Inventory.....	121
Finding Solutions	122
Taking A Positive Approach To Work.....	123
A Life Without Problems.....	124
Solving Problems and Personal Breakthroughs.....	124
Improving My Work Life	125
Anticipate and Prepare For Major Changes That Are Coming	126
What's Ahead For You.....	126
Have A Purpose For Your Work	126
Keeping The World From Falling Apart	127
What Is The Purpose You Have For Working	127
Purpose Statement	127

Módulo VIII

Organization and A Word On Leadership	128
Organize Your Resources	130
Time, Energy, Money and Projects.....	130
Make A To Do List	130
Put Yourself On A Schedule	130
Make Appointments With Yourself	131
Balance Your Time	131
Keep Track Of Your Stuff	131
Why Do People Have Such A Hard Time Getting Things Done?	132
Top Ten Strategies For Breaking Through Procrastination	133
Now, A Word On Leadership	134
The Makings Of A Good Leader	134
Leadership Characteristics	135
Leadership	137
Are You A Leader	137
What Makes A Leader?.....	137
Do You Have What It Takes To Be A Leader?.....	137
What It Takes For Me To Be A Leader.....	138
 Conclusion	 139
 The ADAPT Team	 140
 Index	 vii