



“Si lloras porque no puedes ver el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas” - Tagore

¿QUÉ ES EL VALOR DE LA SUPERACIÓN?

- Es el esfuerzo personal para avanzar hacia una meta venciendo obstáculos y adversidades, con la intención de crecer y mejorar día a día.
- Es el proceso de evolución y perfeccionamiento que experimenta una persona al adoptar nuevos hábitos, formas de pensar y cualidades que le permiten alcanzar sus metas y desarrollar su potencial en diversos ámbitos.

¿POR QUÉ PRACTICAR EL VALOR?

- Nos ayuda a ser mejores cada día.
- Mueve, guía y motiva en la búsqueda de altos ideales.
- En la adversidad, nos da fuerza y perseverancia para salir adelante.
- El afán de superación evita el estancamiento y el conformismo.
- Nos permite desarrollar la creatividad e innovación.

OBSTACULOS

- ✓ Miedo
- ✓ Pereza
- ✓ Pesimismo

¿CÓMO PRACTICARLO?

La superación no llega con el tiempo, el simple deseo o con la automotivación, requiere acciones inmediatas, planeación, esfuerzo y trabajo continuo. “Un viaje de mil millas comienza con un primer paso”.

FORMULARNOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS, PREGUNTAS SENCILLAS.

La inteligencia humana supera la de los demás seres vivos: por su capacidad de reflexión, por su capacidad de hacerse preguntas. “La calidad de tu vida depende de la calidad de las preguntas que te haces”.

Las preguntas pequeñas y positivas programan a nuestros cerebros para la creatividad, desafiando la inteligencia de manera grata.

PASAR AL TERRENO DE LA ACCIÓN MEDIANTE ACCIONES PEQUEÑAS.

Son pequeñas acciones que requieren pequeños esfuerzos que le permiten al cerebro crear nuevos hábitos de una manera mucho más rápida y eficaz de la que te imaginas. Es mejor ponerse pequeños retos que puedan evaluarse y renovarse cada día: logros pequeños continuos llevan a metas altas y nobles.

DETECTAR LOS PROBLEMAS PEQUEÑOS Y SOLUCIONARLOS ANTES DE SEGUIR ADELANTE.

La superación adquiere especial importancia cuando la vida nos coloca en situaciones difíciles; en lugar de quejarnos, debemos luchar para superar esa situación adversa y hacer de ella una experiencia valiosa y significativa.

PRESTAR ATENCIÓN A LOS PEQUEÑOS MOMENTOS, VALORAR LOS PEQUEÑOS GESTOS.

Haga un alto en el camino para evaluar su vida y hacer correcciones en el rumbo; fruto de esa reflexión surgen propósitos para mejorar ciertos resultados, retos por conseguir y metas por alcanzar. Escriba algún aspecto de su vida que no le satisfaga y haga el propósito de cambiar.

PROPÓSITO

Trabajaré para superar un mal hábito.