



*“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.