

## El arte de dirigir tu propia vida...



## CURSO: El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 1/9

### Tema: Introducción

"Nuestra madre nos parió una vez, pero nosotros tenemos que parirnos cada día", Mario Vargas Llosa

La educación más importante que recibimos es la auto educación, es decir, la que nos damos a nosotros mismos. El aprendizaje permanente es hoy una necesidad, y no sólo en el campo profesional. La complejidad creciente demanda no sólo buenos profesionales, sino personas que tengan la capacidad de resolver problemas por ellos mismos, que sepan pensar, que tomen decisiones de calidad. La educación que necesitamos es una educación global que atiende el máximo número de aspectos que componen la compleja realidad personal. Cada persona es un ecosistema complejo, un mundo con muchos aspectos interactuando al mismo tiempo: su psicología, sus emociones, su salud, su inconsciente... Las personas también se hallan en sistemas o contextos que les influyen y que condicionan su conducta, como por ejemplo la sociedad o la familia. **Por lo tanto, podemos afirmar que hoy es de vital importancia el cultivo de las habilidades directivas.**

La administración de nuestros recursos siempre se hace según unos criterios más o menos conscientes. Siempre respondemos a la pregunta "¿A qué vale la pena que dedique mi tiempo y mi dinero?" con nuestros actos. Conviene que dediquemos tiempo a pensar los fines para los cuales administramos. De hecho, la administración de los recursos es sólo un medio que sirve para unos fines que cada uno debe determinar. La administración debe hacerse en función de unos objetivos propios y si no somos conscientes de lo que queremos, de nuestras prioridades, motivaciones, etc. puede pasar fácilmente que administremos nuestro dinero y recursos en función de prioridades ajenas.

**La capacidad de saber guiar la propia vida, de mejorarla y enriquecerla la llamaremos "LIDERAZGO PERSONAL".** Sin ella, todos nuestros movimientos no tienen dirección definida: ¿qué le pasaría a un coche que avanza sin saber dónde se dirige? Debemos dirigir nuestra vida si no queremos que otros la dirijan por nosotros.

El liderazgo es hacer las cosas correctas y la administración es hacer las cosas bien.

**LIDERAZGO + ADMINISTRACIÓN = Hacer bien las cosas correctas**

**Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

## El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 2 / 9

### Tema: El liderazgo personal

Ejercer el liderazgo personal es la clave de nuestra libertad, ya que con el liderazgo tomamos decisiones por nosotros mismos e incrementamos la capacidad de decisión de cada persona. Una persona es más libre cuantas más decisiones importantes toma y la contabilidad es una herramienta de la administración de nuestro dinero, pero lo que da sentido a esa administración es el liderazgo.

Ejercer el liderazgo personal nos ayuda a no dejarnos llevar por las presiones de la publicidad, de la sociedad, de nuestros impulsos... Aprender a dirigir nuestra vida es un proceso que no se acaba nunca. El liderazgo personal es un rol que todos desarrollamos de una manera u otra. Incluye, por ejemplo:

- **Saber lo que queremos.** "¿Qué quiero realmente para mí?" es la pregunta clave. Es conveniente aclarar la esencia de lo que queremos: podemos querer un coche, un piso, etc pero sabiendo qué función realizará en nuestra vida, el uso que haremos de él, las necesidades que cubre y sus características.

- **Aclarar lo que nos motiva, nuestras expectativas, nuestras intenciones.** Nuestros deseos pueden ser confusos, contradictorios, ambiguos o implícitos (no conscientes). Nuestras intenciones marcan el camino que seguiremos, son como direcciones que seguimos y a las cuales debemos dedicar tiempo y energía. Las direcciones que tomamos en nuestra vida pueden cambiar con el tiempo, por ello, es aconsejable reconocer a tiempo las necesidades de cambio.

"No hay ningún viento favorable para aquel que no sabe a qué puerto se dirige", Schopenhauer.

- **Aclarar por qué hacemos lo que hacemos.** ¿Por qué hacemos una cosa y no otra? Establecer un por qué nos ayuda a dar un SIGNIFICADO a nuestros actos. Más que reflexionar sobre el sentido de la vida debemos dar un sentido a la vida nosotros mismos.

- **La clave de conducir está en no desviarte de tu camino. Aprender a ejercer la voluntad de seguir una determinada dirección y automotivarnos a seguirla es tan importante como escogerla.**

- **Una vez sabemos lo que queremos hay que escoger un orden de prioridades.** Lo primero debe ser lo primero, si conocemos lo que es esencial conoceremos lo que es superfluo. "Lo superfluo no debe pasar por encima de lo esencial", dijo Goethe.

En el próximo e-mail veremos más roles del liderazgo personal.

### **Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

Revista "Mujer 3D" – Cursos On Line

[www.mujer3d.com/online/cursosonline.html](http://www.mujer3d.com/online/cursosonline.html)

[cursos\\_online@mujer3d.com](mailto:cursos_online@mujer3d.com)

## El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 3 / 9

### Capítulo: Más roles del liderazgo personal

Continuamos hablando de los roles del liderazgo personal.

**-Los objetivos generales deben de ir acompañados de unos objetivos más específicos.** Si queremos tener salud, nuestros objetivos deberían ser hacer gimnasia cada día y comer sano. Si no hacemos nada por aquello que queremos conseguir es que en realidad no es tan importante para nosotros.

**-Establecer unos métodos para llegar a lo que queremos** (un "cómo") y una estrategia (cómo y cuándo hemos de aplicar los métodos).

**-Determinar los criterios sobre los que basamos nuestros actos.** Existe siempre una filosofía detrás de toda acción, una misma filosofía que se repite a través de muchas acciones nos lleva a una filosofía o ética vital. La cuestión es si la escogemos de manera consciente o no. La filosofía nos lleva a unos valores personales, a valorar más unos principios que otros.

"Un líder es un filósofo en acción", asegura Antonio Medrano.

**- Ser consciente de los modelos aceptados socialmente y de su posible influencia en nosotros mismos y en los demás.** Al mismo tiempo, podemos escoger los modelos de referencia que nos van a ayudar a ir en la dirección que hemos escogido. La vida de Gandhi, de Einstein, de la Madre Teresa de Calcuta o personas conocidas nos pueden inspirar y guiar.

**- Saber distinguir los medios de los fines.** Los instrumentos que utilizamos para vivir mejor no tienen que utilizarnos a nosotros. Compramos el coche para ahorrar tiempo, pero no contamos todo el tiempo que hemos de dedicar a trabajar para comprarlo y mantenerlo. Las grandes cosas se consiguen generalmente con medios pequeños pero utilizados de manera sistemática y constante.

**- Hacernos preguntas, reflexionar.** "Las preguntas son la semilla del conocimiento" (Francis Bacon). La reflexión nos permite aprender de los errores y formarnos opiniones propias. La alternativa es dejar que los medios de comunicación o personas influyentes piensen por nosotros.

**- Saber medir las fuerzas y descubrir las posibilidades y los límites de cada cosa, situación o persona (incluidos nosotros mismos).** Para ello, es necesario aprender a ver la realidad. A veces confundimos nuestros deseos con la realidad, nos dejamos llevar por ilusiones, fantasías o autoengaños. Podemos engañarnos de muchas maneras, como por ejemplo creer que podemos gastar más de lo que tenemos.

**- Tener mecanismos de autocontrol.** La retroalimentación es necesaria siempre para comprobar si vamos en la dirección correcta. Alguien dijo una vez que "la eterna vigilancia es el precio de la libertad". La libertad requiere que estemos atentos, la clave de conducir está en no desviarnos del camino.

**PARA NO SER ESCLAVOS DE FACTORES EXTERNOS O INTERNOS, SE HACE INDISPENSABLE QUE CADA UNO CONSTRUYA SU PROYECTO VITAL. LA EDUCACIÓN MÁS IMPORTANTE ES LA EDUCACIÓN PARA LA VIDA, Y COMIENZA CON UN PROYECTO VITAL GRATIFICANTE, UN RETO ESTIMULANTE AL CUAL SE ORIENTEN NUESTROS OBJETIVOS Y NUESTRAS ACCIONES.**

Revista "Mujer 3D" – Cursos On Line  
[www.mujer3d.com/online/cursosonline.html](http://www.mujer3d.com/online/cursosonline.html)  
[cursos\\_online@mujer3d.com](mailto:cursos_online@mujer3d.com)

**Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

## El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 4 / 9

### Tema: Habilidades simbólicas

Quizás ya sea tiempo de reconocer que lo más sutil es lo más poderoso.

Lo interior se manifiesta constantemente en lo exterior. Pero las imágenes inconscientes son una fuerza poderosa que puede boicotear nuestras mejores intenciones. A menudo estas imágenes se construyen sin nuestra participación. Las "visiones inconscientes de las cosas" a veces nacen cuando somos pequeños y perduran hasta que las descubrimos y las cambiamos.

Llamamos habilidades simbólicas a la capacidad de utilizar los símbolos para mejorar. Los símbolos impregnan nuestra vida, gracias a ellos nos comunicamos con el inconsciente. Podríamos definirlos como "imágenes con significado". Podemos utilizar símbolos universales o crear nuestros propios símbolos para facilitar procesos de cambio, minimizar los golpes emocionales o transformar hábitos.

Existen símbolos de muchos tipos: animales que están asociados a cualidades a desarrollar, elementos de la Naturaleza (agua, fuego, tierra...), etc. Cuando queremos algo, podemos crear un símbolo que represente nuestro objetivo, dibujarlo y tenerlo a la vista. Luego dejamos que el inconsciente trabaje.

**Saber dialogar con nuestro inconsciente es una de las mejores habilidades de comunicación y un elemento fundamental para el liderazgo personal. Las habilidades simbólicas se engloban dentro de lo que podríamos definir como "El arte de dirigir la atención".** Nos convertimos en aquello que contemplamos, y cuando miramos un símbolo estamos comunicándonos directamente con el inconsciente, hablamos su mismo lenguaje.

Podemos utilizar el poder de los símbolos concentrándonos en ellos y visualizándolos con toda la viveza y concentración de la que seamos capaces. Cuando hacemos esta práctica con regularidad, las transformaciones interiores se empiezan a manifestar en el exterior.

Somos muchas cosas al mismo tiempo, una expresión de la complejidad, y vale más reconocerlo y aceptarlo. Cada persona es un mundo compuesto por mundos más pequeños. Tenemos nuestra parte masculina y femenina, consciente e inconsciente, cualidades muy elevadas y también instintos y características de las que nunca nos enorgullecemos. Y todo va en el mismo paquete. Amar a todas nuestras partes por igual es una parte del proceso de la madurez. Dicho esto, necesitamos también hacer un uso de nuestra atención que tenga consecuencias positivas. **Para ello, es importante centrarnos en lo positivo que hay en nosotros, en nuestras cualidades y potencialidades.**

#### **Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

Revista "Mujer 3D" – Cursos On Line

[www.mujer3d.com/online/cursosonline.html](http://www.mujer3d.com/online/cursosonline.html)

[cursos\\_online@mujer3d.com](mailto:cursos_online@mujer3d.com)

## El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 5 / 9

### Tema: Ejercicios de habilidades simbólicas

En este e-mail le proporcionamos algunos ejercicios para mejorar sus habilidades simbólicas.

Ejercicio 1.- Crea un símbolo que represente tu mejor estado de forma física y capacidad intelectual. ¿Cómo te sientes cuando estás en plenitud de facultades? Luego, cuando te sientas cansado, deprimido o en baja forma utiliza el símbolo para recobrar tu paz y tus mejores capacidades. Ejemplos: un sol, un manantial de agua, un águila...

Ejercicio 2.- **La Mariposa:** imagínate una oruga que se arrastra por una rama de árbol. Poco a poco se va envolviendo en su capullo hasta que queda en su interior. Observa el capullo durante unos instantes. Imagínate que estás dentro del capullo. Está oscuro pero empiezas a notar una energía transformadora. Poco a poco el capullo se abre y la luz penetra.

El capullo se deshace por completo, te sientes libre y un mundo lleno de posibilidades se abre ante ti: ¡puedes volar!

Empiezas tu vuelo y descubres que te has convertido en una mariposa de colores brillantes. Nota el aire puro, la luz cálida del sol. Nota los cambios positivos que has experimentado. Disfruta tu nuevo estado.

Ejercicio 3.- **El Dibujo inacabado:** el siguiente ejercicio consiste en un dibujo inacabado. A partir de una figura, tenéis que acabar de hacer un dibujo y ponerle un nombre. El ejercicio busca la espontaneidad, no penséis mucho.

Coged lápiz y papel antes de continuar.

Acabad el dibujo a partir de la siguiente figura:

.

La figura es un punto. ¿Ya has acabado un dibujo a partir de esta figura y le has puesto nombre? El dibujo que has hecho representa la visión de ti mismo. Si no te gusta lo que ha salido, puedes construir un dibujo mejor a partir del punto y recordarlo tanto como puedas. Medita sobre él, colócalo en lugares visibles para que esta nueva imagen se vaya incorporando a tu personalidad.

No conviene ser ni prisioneros de la superficialidad ni tampoco de las profundas y sutiles imágenes

Ejercicio 4.- LO MEJOR DE MI. Siéntate con la espalda recta. Respira profundamente unos momentos, deja salir el aire lentamente. Piensa en lo que crees que hay de mejor en ti. Pueden ser cualidades, habilidades, experiencias, relaciones o sentimientos. Ves repasando todo lo bueno que tienes, tu manera de ser, las amistades...

Crea un símbolo que represente tus mejores cualidades, dibújalo y colócalo en un lugar que esté a la vista. Esta es una forma de gestionar la atención del inconsciente.

**Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

## El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 6 / 9

### Tema: El arte de gestionar la atención

La atención es uno de los recursos más importantes que tenemos. El papel de líder de uno mismo incluye su correcta administración. La atención es clave para tener calidad de vida, conseguir nuestras metas y disfrutar de una vida equilibrada.

En efecto, no puede haber un equilibrio vital sin atender a todos los aspectos de nuestra vida de forma apropiada. **Descuidar partes de uno mismo tiene consecuencias, a la larga acabamos ocupándonos de ello de todas maneras pero en peores condiciones. Las relaciones, la espiritualidad, el contacto con uno mismo, la familia, la salud... Todo necesita tiempo y atención.**

El liderazgo busca el equilibrio entre la atención enfocada hacia el exterior y hacia el interior. Si siempre vivimos hacia afuera, aspectos importantes de nosotros mismos como la creatividad o la intuición no estarán presentes en la toma de decisiones. Nuestros sentimientos son una fuente de información muy valiosa y sin prestar atención a nuestros aspectos positivos no podemos cultivar la autoestima.

Siempre, ante cualquier problema con el que nos encontremos, podemos reconocer el papel del "factor atención". Preguntas:

-¿Tengo una vida equilibrada?

-¿Qué aspectos no estoy atendiendo adecuadamente?

**Somos aquello en lo que nos fijamos. Si centramos nuestra atención en lo positivo, nos convertimos en personas positivas.** Si nuestra atención es capaz de ver la parte positiva de los contratiempos, podemos superarlos más fácilmente.

Aquellas cosas en las que nos fijamos tienden a tener un papel cada vez más importante en nuestra vida. Dedicaremos nuestro tiempo, nuestro dinero y nuestra energía vital a los temas que sean objeto de nuestra atención. Una atención errática produce vidas erráticas. La importancia que otorgamos a las cosas depende de este factor. La atención es el origen de las actividades que realizamos, de nuestros roles y de nuestras relaciones.

¿A qué vale la pena que dediquemos nuestra atención? Una manera indirecta de gestionar la atención consiste en cultivar el agradecimiento.

**Al agradecer, nos estamos enfocando en los aspectos positivos y nos genera sentimientos positivos.** Existen numerosas cosas que podemos agradecer. Al final de cada jornada, podemos confeccionar una "lista personal de agradecimientos". Y no dejemos que la publicidad, la televisión u otros factores externos sean los que determinen donde tiene que ir nuestra atención

**Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

**Revista "Mujer 3D" – Cursos On Line**

[www.mujer3d.com/online/cursosonline.html](http://www.mujer3d.com/online/cursosonline.html)

[cursos\\_online@mujer3d.com](mailto:cursos_online@mujer3d.com)

## El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 7/9

### Tema: Claves del liderazgo personal

Una de las claves más importantes del liderazgo personal es el de utilizar nuestra atención de forma intencionada. Tener el control de nuestra atención es tener el control de nuestra vida. No siempre resulta fácil dar atención a lo que queremos o a aquello que se lo merece. Numerosos factores externos e internos nos pueden apartar de lo verdaderamente importante.

**Una de las vías indirectas que tenemos para recuperar el control de nuestra vida es la de centrar nuestra atención en la respiración.** Controlar nuestra respiración tiene implicaciones que van mucho más allá del aspecto físico. Podemos hacer que el ritmo respiratorio sea el adecuado para el momento y el lugar donde nos encontramos o para permanecer centrados en nosotros mismos. Las inspiraciones y espiraciones cortas y rápidas denotan un ritmo frenético, centrado en el exterior. **En el momento de tomar decisiones, conviene permanecer centrados y para ello podemos empezar con respirar más lentamente de forma progresiva, haciendo que las espiraciones sean cada vez más largas que las inspiraciones.**

Ejercicio.- Siéntate en un lugar cómodo. Disminuye el ritmo de tu respiración durante unos instantes.

Nota como entra y sale el aire de tus pulmones.

Haz las espiraciones cada vez más largas.

Con cada inspiración piensa: "Inspiro y me relajo".

Con la espiración, piensa: "Espiro y sonrío".

### **Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

## El arte de dirigir tu propia vida: e-mail 8 / 9

### Tema: El arte de decidir

El siguiente texto es la transcripción literal de una parte del libro "Sabios en Zapatillas. Cómo cultivar la sabiduría en la vida cotidiana" de Pere Subirana.

#### **El arte de decidir**

"No hay trompetas que suenen cuando tomamos actividades importantes en nuestra vida. El destino se da a conocer en silencio", Agnes de Mille.

La peor pobreza que puede afectar a una persona es la pobreza de actividades. La libertad que tenemos es directamente proporcional a las actividades importantes que tomamos. Ahora bien, toda actividad, por pequeña que sea, es importante. Nuestro destino se construye en base a las actividades. Las pequeñas actividades cotidianas a veces son tan determinantes en la construcción del propio futuro como las grandes actividades, porque las pequeñas actividades son mucho más frecuentes.

Cada actividad es como un cruce. Si sabemos lo que queremos, los cruces son más actividad de pasar, sabemos el camino a tomar. Lo grande engloba lo pequeño, las grandes actividades son el contexto que da sentido y significado a las pequeñas actividades. **Todo lo que somos es consecuencia de las actividades que hemos tomado anteriormente. Cada actividad tiene consecuencias en el mundo externo, en nuestras circunstancias personales, pero también en las actividades futuras. No decidir también es una actividad.** Tan importantes pueden llegar a ser las actividades que tomamos como las que dejamos de tomar.

Ya que hemos de convivir con las consecuencias de nuestras actividades, es importante aumentar la calidad de las mismas. Y la calidad depende de diferentes factores:

-El grado de conciencia desde el cual decidimos o la reflexión que hemos incorporado.

-La ausencia de condicionantes. Las actividades que tomamos forzados por las circunstancias, contra nuestra actividad, rebajan nuestro nivel de autoestima. Existe además un alto grado de posibilidades de que nos tengamos de arrepentir de las actividades tomadas en tales circunstancias. La democracia consiste en no dejarse robar las actividades. Si siempre son otros los que las toman, nunca nos haremos sabios. "La actividad más básica no es qué es lo mejor, sino quien decide que es lo mejor", señaló Thomas Sowell.

#### **Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor

Tema: Segunda parte del libro

Continuamos diciendo:

-La alegría y la vitalidad que nos aportan. ¿En qué medida tomamos actividades que nos hacen sentir bien? Las actividades que integran la mente y las emociones acostumbran a ser mejores.

-Las actividades que más se acercan a la realidad. Las actividades serán de más calidad si examinamos las actividades y los valores en los cuales se basan, los propósitos que tienen y sus consecuencias a corto y a largo plazo. A veces, las consecuencias pueden no ser evidentes o producir efectos indeseados para uno mismo o para otros.

-Las actividades son mejores si la gama de opciones posibles es mayor y si las hemos explorado todas antes de decidirnos. A veces las opciones ya nos vienen dadas, pero otras las podemos crear. ¿Qué podemos hacer para tener más opciones? La finalidad de la actividad tendría que ser precisamente la de incrementar las opciones a nuestro alcance.

-El control de las premisas de la actividad (la Actividades disponible, los criterios básicos, etc.), el proceso de la actividad (quién toma actividades, cómo y cuándo) y los objetivos (¿a qué resultados pretendemos llegar?).

-El ámbito que afecta cada una de las actividades. Entre los polos opuestos de lo más universal y lo más local, ¿a qué nivel afectan tus actividades? ¿Cuál es su grado de Actividades?

Si siempre son otros los que toman actividades, nunca ejecutaremos el rol de líderes de nosotros mismos.

Decidir es asumir riesgos, como por ejemplo el riesgo de equivocarnos. Cualquier actividad es un acto de actividad. **Decidirnos significa actuar, sin embargo más importante que tomar muchas actividades es la capacidad de mantenerlas en el tiempo, el grado de compromiso con la elección realizada.** Sin un cierto compromiso no podremos mantener la dirección que hemos escogido. Las metas pueden cambiar si dejan de tener sentido, pero los cambios constantes de metas importantes pueden indicar poca capacidad de liderazgo personal.

Podemos aprender a decidir. Las pequeñas actividades son importantes, pero no somos capaces de ver su importancia hasta actividades de mucho tiempo. **Es en las actividades que tomamos donde nuestra sabiduría encuentra la vía de actividad. Por eso, tal y como dice André Maurois, "no nos hemos de dejar robar una actividad".**

Actividades.- Aquí te presentamos algunas actividades que puedes realizar.

1.¿Qué cantidad de decisiones tomas cada día?

2.Analiza las decisiones que has tomado durante un día (tanto las grandes como las pequeñas). ¿Qué decisiones has tomado y qué decisiones has dejado de tomar? ¿Cuál es la perspectiva de la realidad que está detrás? ¿Cómo puedes mejorar la calidad de tus decisiones?

3.¿Cómo puedes mantener tus decisiones en el transcurso del tiempo?

4.¿En qué medida tienes poder de decisión en los asuntos que más te afectan?

5.Si no estás a gusto con tu estilo de vida actual, quizás tengas que tomar decisiones diferentes.

**Los usuarios de este curso se apuntaron a:**

Protocolo y Buenas maneras

Superar el miedo a volar

El Amor y la Fidelidad

Reglas del amor