

David Angulo de Haro



55 - Test

Personalidad

Introducción

“Conócete a ti mismo” Sócrates

El filósofo Sócrates (470 – 399 a. C.) Preocupado por conocer el principio de la sabiduría, viajó a la ciudad de Delfos. En el templo del dios Apolo había una pitonisa, que daba respuestas sabias. Sócrates le preguntó sobre el principio de la sabiduría y la respuesta fue: “Conócete a ti mismo”

“Te juzgarás a ti mismo. Es lo más difícil. Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que juzgar a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo, es porque eres un verdadero sabio” Antoine de Saint-Exupéry

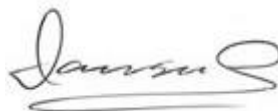
Los siguientes test te pueden ayudar a:

1. Conocer tus capacidades.
2. Conocer tus fortalezas y tus debilidades.
3. Diagnosticar las dificultades que encontrarás a futuro.
4. Corregir fallas a tiempo.
5. Potenciar diversos aspectos de la inteligencia y de la personalidad.
6. Conocer las posibilidades que tienes de lograr determinados objetivos.
7. Planificar tu vida y establecer expectativas lógicas y adaptadas a tu realidad.
8. Prever las cosas, adelantarte al futuro y producir a tiempo los cambios necesarios.
9. Aprovechar al máximo tus capacidades, dedicándote a aquello para lo que eres bueno.

Las respuestas que coincidan no con las marcadas en cada test, indican que existe una programación mental correcta. En caso contrario, existe una idea errónea que es necesario rectificar.

Una forma de pensar correcta genera conductas correctas que llevan al éxito, y, una forma de pensar errónea genera conductas erróneas que conducen al fracaso. De aquí la importancia de cuidar nuestras ideas, sentimientos, conductas y lenguaje, porque ellos nos modelan día a día, de forma lenta pero profunda, y determinan la forma como nos va en la vida.

Espero que este libro te ayude a ser sabio, libre, exitoso y feliz.



David Angulo de Haro

Índice

1	Actitud y Éxito.....	5
2	Adaptación.....	8
3	Agresividad.....	11
4	Amistad.....	14
5	Angustia.....	17
6	Auto conocimiento.....	19
7	Autoestima.....	21
8	Autoridad.....	24
9	Control mental.....	27
10	Creatividad.....	30
11	Criterios.....	33
12	Cultura general.....	36
13	Decisión.....	39
14	Depresión.....	42
15	Diálogo.....	45
16	Dignidad.....	48
17	Disciplina.....	51
18	Divorcio.....	54
19	Educación - modales.....	58
20	Educación hijos.....	65
21	Emprendedor.....	68
22	Energía mental.....	71
23	Espiritualidad.....	74
24	Estrés.....	77
25	Tus posibilidades de éxito.....	80
26	Expresión corporal.....	82
27	Expresión verbal.....	85
28	Fe.....	88
29	Felicidad.....	91
30	Frustraciones.....	94

31	Generoso o egoísta.....	97
32	Hábitos eficaces.....	100
33	Honestidad.....	105
34	Inteligencia emocional.....	108
35	Libre o sometido.....	111
36	Líder o sumiso.....	116
37	Madurez.....	119
38	Matrimonio.....	122
39	Miedo escénico.....	127
40	Motivación al logro	130
41	Oportunidades.....	133
42	Optimismo.....	136
43	Perseverancia.....	139
44	Personalidad.....	142
45	Previsión.....	145
46	Principios y valores.....	147
47	Pro actividad.....	150
48	Programación mental.....	153
49	Proyecto de vida	156
50	Salud mental.....	159
51	Seleccionar.....	162
52	Timidez.....	165
53	Tolerancia.....	168
54	Uso del tiempo.....	171

1. Actitud y Éxito

La actitud es una disposición adquirida que estimula al individuo a reaccionar y actuar de una manera característica frente a determinadas circunstancias.

Cada persona tiene una actitud determinada frente al estudio, al trabajo, a la sociedad, etc. En base a esta actitud podemos predecir cómo le irá en la vida; debido a que la actitud expresa la estructura mental profunda de la persona, constituida por conocimientos, creencias, valores, autoestima, experiencia, motivaciones, ideales, etc.

La actitud expresa la decisión firme de la persona de lograr algo y de superar todos los obstáculos que se interpongan en el camino. Cuando las personas toman esta decisión es porque creen que vale la pena luchar por el objetivo elegido y sienten una convicción interna, una motivación y una fuerza que les impulsa en dicha dirección.

Cuando ocurre esto, el cerebro trabaja sin descanso y produce toda la energía necesaria para convertir los sueños en realidad. La actitud es determinante en el logro del éxito.

Las personas que triunfan no son necesariamente más inteligentes, desde el punto de vista intelectual, pero tienen una actitud y una determinación que no tienen las demás personas. Esta actitud activa la inteligencia emocional y entra en acción el hemisferio derecho, intuitivo y creativo, que es capaz de procesar de 1 a 10 millones de bits por segundo.

En realidad, a cada persona le va en la vida de acuerdo a la actitud con la cual enfrenta las cosas. Como es lógico, las actitudes positivas llevan al éxito y las actitudes negativas conducen irremediablemente al fracaso.

A la hora de educar a los hijos, más importante que las notas y que los resultados del momento es la actitud; es decir, el espíritu de superación, la autodisciplina, la responsabilidad, etc.

¿Cómo desarrollar una actitud positiva?

Las actitudes se adquieren básicamente en la infancia, a través de una educación estimulante desde el punto de vista intelectual, afectivo y social. Después, la propia experiencia, los éxitos personales, la autodisciplina y los ideales desarrollados estimulan a luchar sin descanso por convertir ciertos sueños en realidad.

Las actitudes positivas están reñidas con la mentira, el egoísmo, la envidia, la pereza y la mediocridad.

Si te falta actitud positiva, puedes desarrollarla, pero necesitas cambiar tu forma de pensar y de actuar.

Si te ofrecieran una mina de oro en un lugar lejano, caminarías cientos y miles de kilómetros y superarías todos los obstáculos, con el fin de posesionarte de ella. De forma similar, el día en que descubras que existen valores y objetivos importantes por los cuales vale la pena vivir y luchar, cambiarás de actitud y vendrá a ti el éxito.

Si quieres saber cómo es una persona, observa su actitud frente a ciertos aspectos importantes de la vida.

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican control mental; y, por tanto, te irá bien en la vida en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican tendencia a reaccionar de forma impulsiva; es decir, que en esas circunstancias la reacción emocional no es controlada, lo que te puede llevar a cometer errores graves.

Toma nota y comienza a cambiar.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
2	¿Te gustan los retos?			S
3	¿Te cuesta decir no?			N
4	¿Te consideras una persona creativa?			S
5	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
6	¿Sabes defender tus ideas con valentía?			S
7	¿Eres una persona conformista?			N
8	¿Vives habitualmente contento?			S
9	¿Tienes un proyecto de vida valioso?			S
10	¿Eres eficaz en lo que emprendes?			S
11	¿Eres una persona proactiva?			S
12	¿Tienes buen equilibrio emocional?			S
13	¿Tienes un proyecto de vida?			S
14	¿Tienes espíritu de superación?			S
15	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			s
16	¿Te consideras una persona preparada?			S
17	¿Eres honesto?			S
18	¿Eres una persona confiable?			S
19	¿Eres emprendedor?			S
20	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
21	¿Disfrutas de lo que haces?			S
22	¿Tienes autodisciplina?			S
23	¿Acostumbras a dar siempre la cara?			S
24	¿Te consideras una persona luchadora?			S
25	¿Estás siempre en busca de soluciones para ti y para los demás?			

Test - B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Pones interés y emoción en lo que haces?			S
2	¿Trabajas por dejar una huella importante en la vida?			S
3	¿Inviertes suficiente tiempo en desarrollo personal?			S
4	¿Sientes que tienes mucha energía psíquica, moral y espiritual?			S
5	¿Tienes objetivos claros en la vida y luchas por ellos?			S
6	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
7	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
8	¿Acostumbras a compartir con los demás?			S
9	¿Sabes perder sin desmoralizarte?			S
10	¿Sabes hacer respetar tus derechos en el trabajo, en la calle...?			S
11	¿Eres previsor?			S
12	¿Crees que la victoria más importante es el dominio de sí mismo?			S
13	¿Nutres todos los días tu mente con ideas de calidad?			S
14	¿Tienes una visión clara de lo que deseas llegar a ser?			S
15	¿Dedicas unos minutos todos los días a revisar tu "mapa de ruta"?			s
16	¿Te acuestas con la sensación del deber cumplido?			S
17	¿Dedicas tiempo a leer, reflexionar...?			S
18	¿Te relacionas bien con las personas?			S
19	¿Sabes resolver los problemas a través del diálogo?			S
20	¿Vives siempre en actitud de superación?			S
21	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?			S
22	¿Tienes mucha fe e ilusión en tus proyectos?			S
23	¿Acostumbras a culpar y criticar a los demás?			S
24	¿Sientes que estás triunfando?			S

2. Adaptación

La Ley de la vida es drástica: "Adaptarse o morir"

A lo largo de la historia han muerto miles de especies vegetales y animales. Sólo han sobrevivido las especies que han sabido adaptarse a los cambios de la naturaleza.

A nivel humano, la historia es parecida. Sólo se desarrollan, progresan y viven bien, quienes desarrollan las herramientas necesarias para competir en la sociedad.

Existen muchas formas falsas de "adaptación" que utilizan algunas personas para sobrevivir (agresividad, hipocresía, robo, explotación, corrupción, etc.) Estas personas más pronto que tarde pagan las consecuencias de su error.

La verdadera adaptación sólo funciona en positivo y consiste en el desarrollo de las capacidades necesarias para actuar con éxito en la vida.

Conscientes de que la sociedad evoluciona a paso de gigante es necesario prever y seleccionar entre todas las alternativas, las que conducen a la "mutación", es decir, al desarrollo

La vida es corta y la capacidad limitada, por lo cual, es fundamental saber seleccionar los objetivos por los cuales vale la pena luchar para que no nos ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que consideran valiosos y al final sólo les queda cansancio y frustración.

La finalidad de este test es que conozcas tus fortalezas para desarrollarlas y tus debilidades para subsanarlas.

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican adaptación; y, por tanto, te irá bien en la vida en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que existen problemas de actitud, de adaptación, de decisión, etc. lo que te puede llevar al fracaso.

Cada respuesta revela cosas muy profundas (positivas o negativas) de tu personalidad; las cuales son determinantes en tu vida.

Toma nota y comienza a cambiar.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	R
1	¿Te consideras una persona honesta?			S
2	¿Te gusta ayudar a la gente?			S
3	¿Te resulta fácil adaptarte a los cambios en tu trabajo...?			S
4	¿Eres optimista?			S
5	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
6	¿Eres educado y agradecido?			S
7	¿Eres responsable?			S
8	¿Acostumbras a callar por temor, aunque tengas la razón?			N
9	¿Tienes buen carácter?			S
10	¿Tienes bastante iniciativa?			S
11	¿Te resulta fácil trabajar en equipo?			S
12	¿Te preocupa mucho la crítica de la gente?			N
13	¿Te llevas bien con tus compañeros?			S
14	¿Guardas rencor cuando alguien te perjudica?			N
15	¿Te gustan los retos?			S
16	¿Consideras que los demás te toman muy en cuenta?			S
17	¿Sabes ser feliz con lo que tienes?			S
18	¿Tiendes a envidiar la suerte de los demás?			N
19	¿Acostumbras a resolver los problemas a través del diálogo?			S
20	¿Sabes defender tus ideas con argumentos?			S
21	¿Son duraderas tus relaciones afectivas?			S
22	¿Llevas una vida social activa?			S
23	¿Sientes que estás siempre enredado en problemas?			N
24	¿Te consideras una persona luchadora?			S
25	¿Tienes un trabajo independiente?			S

Test - B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Consideras que tienes mal carácter?			N
2	¿Vives generalmente angustiado?			N
3	¿Te preocupa mucho el futuro?			N
4	¿Te cuesta relacionarte con gente desconocida?			N
5	¿Te cuesta hablar en público?			N
6	En general ¿Tienes tema de conversación?			S
7	Cuando piden un voluntario para algo ¿Evitas ser llamado?			N
8	¿Te gusta llamar mucho la atención?			N
9	¿Prefieres pasar desapercibido?			N
10	¿Tienes habilidades para muchas cosas?			S
11	¿Te consideras una persona creativa, emprendedora?			S
12	¿Te sientes preparado para enfrentar las dificultades de la vida?			S
13	¿Crees que éxito depende de uno mismo?			S
14	¿Vives generalmente contento?			S
15	¿Te desanimas fácilmente cuando las cosas no te salen bien?			N
16	¿Te dejas convencer fácilmente por las ideas de los demás?			N
17	¿Sientes que no puedes seguir la dinámica de la vida?			N
18	¿Tienes un plan para tu capacitación continua?			S
19	¿Tienes un proyecto de vida bien planificado?			S
20	¿Te preocupa mucho el futuro?			N
21	¿Lees sobre los avances de la ciencia y de la técnica?			S
22	¿Tienes cierta solvencia económica?			S
23	¿Piensas en Dios con frecuencia?			S
24	¿Consideras que tienes buena salud mental?			S
25	¿Consideras que estás manejando bien tu vida?			S

3. Agresividad

Nadie es pacífico o agresivo en un momento dado porque así lo decide. La paz y la agresividad son conductas o formas de ser habituales.

Nacen de la estructura profunda de la persona. y son el resultado de hábitos formados a lo largo de los años.

La base de la paz o de la agresividad se pone en la infancia, a través de la educación recibida de los padres. Sin embargo, las personas son inteligentes y libres y pueden y deben rectificar las conductas negativas, de lo contrario pagarán las consecuencias de sus errores.

La agresividad creciente que reina en la sociedad se debe a una educación errónea que cree que la agresividad es una forma efectiva de enfrentar las dificultades. El enfrentamiento sólo trae guerra y la destrucción. Los primeros perjudicados son quienes producen la agresividad, porque, tarde o temprano se vuelve contra ellos.

La agresividad no es más que la expresión del fracaso y de la frustración que llevan las personas por dentro.

Cuídate de las personas agresivas porque son problemáticas. Si eres agresivo, tienes un problema de enfoque de la vida y conductas erróneas que te causan mucho daño. Reflexiona y rectifica.

La finalidad de este test es que conozcas tus fortalezas para desarrollarlas y tus debilidades para subsanarlas.

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican control mental; y, por tanto, te irá bien en la vida en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican tendencia a reaccionar de forma impulsiva; es decir, que en esas circunstancias la reacción emocional no es controlada, lo que te puede llevar a cometer errores graves.

Cada respuesta revela cosas muy profundas (positivas o negativas) de tu personalidad; las cuales son determinantes en tu vida.

Toma nota y comienza a cambiar.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Estás satisfecho de los éxitos logrados en la vida?			S
2	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
3	¿Eres tolerante?			S
4	¿Te sientes satisfecho de cómo te va en la vida?			S
5	La agresividad tiende a crecer por la pérdida de valores.			S
6	¿Desconfías de las personas?			N
7	¿Acostumbras a guardar rencor?			N
8	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
9	¿Eres una persona pesimista?			N
10	¿Tiendes a fijarte más en la parte negativa de las personas?			N
11	¿Tienes suficiente paciencia?			S
12	¿Te consideras una persona madura?			S
13	¿Eres humilde?			S
14	La agresividad trae siempre graves consecuencias.			S
15	La agresividad es una conducta de personas poco evolucionadas.			S
16	¿Te llevas mal con quienes no piensan como tú?			N
17	¿Te hacen mucho daño las críticas de los demás?			N
18	¿Acostumbras a reaccionar de forma impulsiva?			N
19	¿Te molestan por cualquier cosa?			N
20	¿Te cuesta perdonar?			N
21	Las conductas agresivas expresan inseguridad y frustración.			S
22	Todas las personas merecen respeto.			S
23	¿Te duele el fracaso de las personas?			S
24	La indiferencia hacia los demás es una forma de agresividad.			S
25	Los daños morales son formas de agresividad.			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Sientes ganas de vengarte cuando alguien te molesta?			N
2	¿Crees que si fracasan los demás te irá mejor a ti?			N
3	¿Es correcto el mensaje: Ojo por ojo y diente por diente?			N
4	¿Las guerras son necesarias para eliminar a los débiles?			N
5	¿Te sientes generalmente molesto?			N
6	¿Crees que siendo agresivo se gana más que siendo pacífico?			N
7	¿Vives con mucha rabia por dentro?			N
8	¿Consideras que la agresividad en que vive la sociedad es normal?			N
9	¿Es conveniente enseñar a los hijos a ser dominantes y agresivos?			N
10	Las personas agresivas triunfan más que las personas pacíficas			N
11	Las personas agresivas son poco reflexivas.			S
12	La paz es una conquista personal que supone funcionar en positivo.			S
13	A quien más daño causa la agresividad es a quien la produce.			S
14	Las personas agresivas tienen poco control sobre sus emociones.			S
15	La falta de respeto y la mala educación, son formas de agresividad.			S
16	¿Crees que el diálogo es la mejor forma de resolver las cosas?			S
17	¿La agresividad es aprendida básicamente en el hogar?			S
18	¿Crees que la gente es agresiva porque tiene problemas internos?			S
19	Las personas pacíficas son más felices que las agresivas.			S
20	Las personas que funcionan mal necesitan recurrir a la agresividad.			N
21	La autoestima protege contra la agresividad			S
22	Las personas exitosas resuelven las cosas de forma pacífica.			S
23	El fracaso, por falta de capacidad, es la mayor causa de agresividad			S
24	La agresividad no controlada tiende a crecer con el tiempo.			S
25	La irresponsabilidad y la deshonestidad son formas de agresividad.			S

4. Amistad

"Un buen amigo es un verdadero tesoro"

Cómo encontrar buenos amigos

Las personas se atraen de acuerdo a su naturaleza, de acuerdo a sus características (conductas, valores, intereses...). Si quieres encontrar buenos amigos, debes comenzar por ser buena persona (Ser educado, respetuoso, agradable, comunicativo; sólo así lograrás atraer la atención de los amigos que te convienen. Hoy existen muchas dificultades para hacer amigos debido a que las personas son desconfiadas y viven a la defensiva; sin embargo hay muchas personas buenas con las cuales puedes hacer amistad, sólo necesitas avanzar hacia ellas.

Dónde encontrar buenos amigos

Generalmente los amigos son un reflejo de sus familias, de modo que, el conocimiento de sus familias te ayudará a seleccionar mejor tus amigos. Si eres joven, tienes compañeros en el colegio, en el lugar de veraneo, en actividades deportivas, los hijos de los amigos de tus padres, etc. Si eres adulto, los encontrarás en el trabajo, en la calle... Algunos te caerán simpáticos y te será fácil hablar con ellos. Poco a poco, pasarán de ser compañeros a ser amigos. La amistad no es un compromiso que se declara. La amistad se siente y se vive.

En la actualidad se ha generalizado el chateo por internet. Es una buena oportunidad para hacer amigos y compartir con ellos, pero esta amistad es un tanto abstracta y lejana, y, por tanto, menos nutritiva que la amistad presencial; sin embargo, es maravilloso poder compartir con personas de otras regiones, de otros países...

Cómo mantener los amigos

Los amigos, como todo en la vida, necesitan ser cultivados (por medio de la comunicación sincera, el interés por lo que les sucede, el pasarlo bien cuando están juntos, el saber que cuentan contigo cuando te necesitan, etc. Esto hace que los amigos se conserven a través del tiempo.

La amistad es libre. No debes impedir que tus amigos tengan otros amigos.

Los amigos suelen ser pocos. No es frecuente la mutua simpatía que lleva a una verdadera amistad.

Si aún eres joven, es bueno que tus padres conozcan a tus amigos. Si no quieres que los conozcan, se debe a que tienen fallas serias que tus padres no aprobarían. Cuidate de estos amigos porque te puedes contaminar de sus defectos y perder valores importantes. La influencia de los amigos (positiva o negativa) es inmensa. La razón de esta influencia se debe a que se confía totalmente en los amigos y no se juzga, de forma crítica, ni su lenguaje ni su conducta.

En vista de lo dicho, debes seleccionar los amigos y alejarte de aquellos que, lejos de estimularte a la superación, te incitan al relajamiento.

Las virtudes que sostienen y fomentan la amistad son: Lealtad, generosidad, comprensión, confianza y respeto

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican adaptación; y, por tanto, te irá bien en la vida en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que existen problemas de actitud, de adaptación, de decisión, etc. Lo que te puede llevar al fracaso.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Eres sociable?			S
2	¿Te consideras una persona honesta?			S
3	¿Sabes elegir buenos amigos?			S
4	¿Eres muy interesado a la hora de elegir amigos?			N
5	¿Tienes buena autoestima?			S
6	Tus amigos ¿Te cuentan sus problemas?			S
7	¿Te reconcilias fácilmente con tus amigos?			S
8	¿Crees que la relación con tus amigos es superficial?			N
9	¿Dependes mucho del apoyo que te dan tus amigos?			N
10	¿Desconfías de las personas?			N
11	¿Conservas los amigos por largo tiempo?			S
12	¿Tienes miedo a perder los amigos?			N
13	¿Eres educado y agradecido?			S
14	¿Te da envidia cuando tus amigos triunfan?			N
15	¿Crees que tus amigos te respetan lo suficiente?			S
16	¿Cuándo estás con tus amigos sales fortalecido?			S
17	¿Renuncias a tus opiniones para no discutir con tus amigos?			N
18	¿Tienes el valor de decir a tus amigos lo que piensas de ellos?			S
19	¿Te gusta ayudar a la gente?			S
20	¿Los demás te consideran una persona honesta?			S
21	¿Te dejas convencer fácilmente por las ideas de los demás?			N
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Consideras que tu familia está antes que tus amigos?			S
24	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
25	¿Crees que tus amigos tienen buenos principios y valores?			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Aceptas a tus amigos tal como son?			S
2	¿Sabes guardar los secretos de tus amigos?			S
3	¿Compartes tus amigos y los relacionas con otros amigos?			S
4	¿Consideras que tus amigos tienen muchas cualidades?			N
5	¿Tus amigos, te ponen en contra de tu familia?			N
6	¿Tus amigos, tienen criterios claros y comportamientos maduros?			S
7	¿Tiendes a defender los derechos de los demás?			S
8	¿Conoces la personalidad y sentimientos de tus amigos?			S
9	¿Te consideras un amigo desinteresado?			S
10	Cuando te equivocas ¿Reconoces tus errores con facilidad?			S
11	¿Crees que tus amigos son demasiado materialistas?			N
12	¿Sabes defender tus ideas con valentía?			S
13	¿Te critican tus amigos por causa de tus defectos?			N
14	¿Aceptas cosas injustas por no perder la amistad?			N
15	¿Estás de acuerdo con el mensaje: Haz bien y no mires a quien?			S
16	¿Acostumbras a felicitar a tus amigos por su cumpleaños o éxitos?			S
17	¿Te acuerdas del nombre de los amigos de tu infancia?			S
18	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
19	¿Te dejas manipular con facilidad?			N
20	¿Tus amigos, son sensibles y bondadosos?			S
21	¿Eres comprensivo, tolerante, solidario...?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Te mantienes en contacto con tus amigos?			S
24	¿Te resulta fácil hacer amigos?			S
25	¿Te recuerdas de tus amigos con alegría y agradecimiento?			S

5. Angustia

La angustia es la antesala de la depresión. La angustia aparece como una espera inquietante y opresiva por algo grave que puede suceder. La persona vive a la espera del peligro, siente un desasosiego permanente, está dominada por un sentimiento de impotencia y percibe la vida como un peligro constante.

La angustia es propia de las personas temerosas, inseguras, pesimistas, ansiosas, con baja autoestima. Ésta es una conducta errónea aprendida generalmente en la infancia como consecuencia de una educación equivocada

Muchas personas piensan que la vida es fácil y esperan que las cosas cambien en vez de capacitarse para cambiarlas. A medida que pasa el tiempo y las cosas no cambian comienzan a preocuparse porque sienten que no están preparados. En general, las personas luchadoras tienen menos angustia, porque no dependen de las cosas que van a ocurrir, sino que trabajan por hacer que las cosas ocurran.

Si quieres que las cosas cambien debes comenzar por cambiar tu forma de pensar y de actuar. La angustia no depende tanto de lo que te sucede sino de la forma en que lo interpretas y de la forma en que reaccionas.

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

La finalidad de este test es ayudarte a reflexionar y tomar conciencia de tus actitudes

Responde la primera idea que te venga a la mente, para que sus respuestas sean lo más sinceras posible.

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican control mental; y, por tanto, te irá bien en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que existen problemas de actitud, de adaptación, de decisión, etc. Lo que te puede llevar al fracaso.

Cada respuesta revela cosas muy profundas (positivas o negativas) de tu personalidad; las cuales son determinantes en tu vida.

Toma nota y comienza a cambiar.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Has ganado o perdido peso sin ninguna razón aparente?			N
2	¿Te sientes habitualmente deprimido sin causa aparente?			N
3	¿Piensas con frecuencia en terminar con tu vida?			N
4	¿Te cuesta dormir o tienes demasiado sueño?			N
5	¿Has perdido ilusión por las cosas?			N
6	¿Crees que lo que te pasa es un castigo?			N
7	¿Te sientes muy cansado, sin ganas de hacer nada?			N
8	¿Sientes que te has desconectado de la realidad de la vida?			N
9	¿Vives encerrado en tu propio mundo?			N
10	¿Desconfías de las personas?			N
11	¿Sientes que no eres ni la sombra de lo que eras?			N
12	¿Tienes dolores generalizados?			N
13	¿Has perdido reflejos físicos y mentales?			N
14	¿Tienes sensación de vacío, y de soledad?			N
15	¿Has perdido interés por lo que ocurre a tu alrededor?			N
16	¿Te cuesta mucho manejar las exigencias habituales de la vida?			N
17	¿Piensas que la causa de tu situación son los demás?			N
18	¿Tienes fallas frecuentes de memoria?			N
19	¿Te cuesta mucho reflexionar y concentrarte?			N
20	¿Sientes excesiva preocupación por el futuro?			N
21	¿Has descuidado tus relaciones con los amigos?			N
22	¿Crees que no volverás a ser quien fuiste?			N
23	¿Has perdido iniciativa y decisión?			N
24	¿Has perdido interés por el conocimiento, por superarte?			N
25	¿Sientes que se ha debilitado tu esperanza y tus valores?			N

6. Auto conocimiento

"Conócete a ti mismo" Sócrates

El filósofo Sócrates, siglo V antes de Cristo, deseoso de conocer acerca de la verdad viajó hasta la ciudad de Delfos. Allí, en el templo del dios Apolo había una pitonisa conocida como el "Oráculo de Delfos" Sócrates le preguntó: "¿Cuál es el principio de la sabiduría? y la pitonisa le respondió: "Conócete a ti mismo"

"Si logras juzgarte a ti mismo, eres un verdadero sabio" S. Exupery

No busques las profundidad de tu conocimiento con medidas humanas porque el Yo es un mar sin límite y sin medida. Kahlil Gibran

"Lo último que conocerá el hombre será su propio cerebro" Alexis Carrel, Premio Nobel

Lo más complejo de todo es la mente humana. La estructura profunda de la mente está en el subconsciente, del cual sólo podemos conocer un poco. En el subconsciente residen las fuerzas profundas que rigen nuestra vida. En él residen las fuerzas de los instintos, de los impulsos, de las motivaciones y de los hábitos.

Los seres humanos vivimos y actuamos como autómatas, impulsados por la dinámica de la sociedad. No prevemos las cosas con tiempo, no planificamos los objetivos a lograr, y, no medimos las consecuencias de lo que hacemos. En definitiva, no tenemos control sobre nuestra vida presente ni sobre nuestra vida a futuro.

La finalidad de este test es que conozcas tus fortalezas para desarrollarlas, tus tendencias para controlarlas y tus debilidades para subsanarlas.

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tu actitud es la que determina la forma en que te va en la vida. Tal como eres, así piensas. Así como piensas, así actúas y así como actúas, así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Es posible que este test te ayude a darte cuenta de que eres un desconocido para ti mismo, y, que, necesitas actuar con más conciencia de las cosas para que mejore tu situación.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Estás satisfecho de lo que estás haciendo con tu vida?			S
2	¿Estás capacitado para asegurar tu éxito en el futuro?			S
3	¿Conoces tus temores?			S
4	¿Puedes señalar tus dos principales defectos?			S
5	¿Puedes anotar tus dos cualidades humanas más importantes?			S
6	¿Puedes anotar tu cualidad moral más importante?			S
7	¿Tienes idea exacta de lo que piensa la gente de ti?			S
8	¿Sabes qué es lo que deberías corregir de tu carácter?			S
9	¿Sabes cuál es tu nivel de felicidad?			S
10	¿Tienes un proyecto de vida escrito?			S
11	¿Aparte de tu profesión, Sabes para qué eres bueno?			S
12	¿Has pensado en otras opciones de trabajo, por si...?			S
13	¿Sabes en qué deberías prepararte con miras al futuro?			S
14	¿Eres tu mejor amigo?			S
15	¿Te estás programando correctamente para el éxito y la felicidad?			S
16	¿Sabes qué es lo que más molesta de ti a la gente?			S
17	¿Conoces tus peores tendencias para así poder controlarlas?			S
18	¿Cómo desearías que te recordara la gente?			
19	¿Sabes qué es lo que tus amigos y familiares esperan de ti?			S
20	¿Tienes idea de cómo influye en tu vida la educación que recibiste?			S
21	¿Sabes hasta dónde son firmes tu fe y tus valores?			S
22	¿Sabes cómo influyes en quienes conviven contigo?			S
23	¿Has pensado a qué personajes admiras y por qué?			S
24	¿Has pensado en un plan para sobrevivir en caso de grave crisis?			S
25	¿Tienes idea de hasta dónde puedes llegar si te lo propones?			S

7. Autoestima

La autoestima es el concepto o valoración que tiene la persona de sí misma. Esta imagen condiciona y determina el éxito o el fracaso en la vida.

La autoestima está muy relacionada con la dignidad personal. La dignidad constituye la conciencia de sí mismo. Es tan íntima y tan propia que nadie puede robarla. Si logras conservarla serás poderoso e invulnerable, pero, si la pierde, habrás perdido lo mejor de ti, y, a partir de ahí, serás débil y vulnerable.

Si tu autoestima es alta, te sentirás satisfecho de lo que eres y de lo que tienes; verás el mundo en positivo. Tendrás fe en ti, en la gente y en la vida, y, como es lógico, te irá bien; pero, si tu autoestima es baja tendrás muchos problemas.

Si quieres que las cosas cambien debes comenzar por cambiar tu forma de pensar y de actuar; si sigues haciendo lo que has hecho hasta ahora, te ocurrirá lo mismo que te ha venido ocurriendo. Para que cambien las cosas debes cambiar tú primero, pues, lo que te ocurre en la vida es el resultado de la forma en que funcionas por dentro.

La finalidad de este test es que conozcas tus fortalezas para desarrollarlas y tus debilidades para subsanarlas.

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Auto estima - Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
2	¿Acostumbras a culparte cuando las cosas te salen mal?			N
3	¿Tratas de pasar desapercibido?			N
4	¿Te sonrojas con frecuencia?			N
5	¿Crees que tienes demasiadas fallas?			N
6	¿Crees que tienes poca suerte en la vida?			N
7	¿Te importa mucho lo que los demás piensan de ti?			N
8	¿Necesitas mucho del reconocimiento de los demás?			N
9	¿Desconfías demasiado de las personas?			N
10	¿Te consideras una persona creativa?			S
11	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
12	¿Generalmente piensas en tus éxitos y en tus proyectos?			S
13	¿Eres perfeccionista?			N
14	¿Eres habitualmente feliz?			S
15	¿Eres emprendedor?			S
16	¿Te gustan los retos?			S
17	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
18	¿Sabes reclamar tus derechos?			S
19	¿Estás satisfecho de los éxitos logrados en la vida?			S
20	¿Estás satisfecho de tus capacidades intelectuales?			S
21	¿Te dejas convencer fácilmente por las ideas de los demás?			N
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Sientes que tus padres que quisieron mucho?			S
24	¿Tienes demasiado miedo a equivocarte?			N
25	¿Sientes que tu voz es segura y amistosa?			

--	--	--	--	--

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tiendes a callar la verdad para evitar problemas?			N
2	¿Te cuesta mucho tomar decisiones?			N
3	¿Vives habitualmente angustiado?			N
4	¿Cambiarías muchos aspectos de tu cuerpo o de tu personalidad?			N
5	¿Te gustaría volver a nacer para ser de otra forma?			N
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Eres sociable?			S
8	¿Tiendes a defender los derechos de los demás?			S
9	¿Te consideras una persona creativa?			S
10	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
11	Cuando te equivocas ¿reconoces tus errores con facilidad?			S
12	¿Te sientes preparado por las dificultades de la vida?			N
13	¿Sabes defender tus ideas con valentía?			N
14	¿Te consideras autosuficiente en muchos aspectos?			S
15	¿Tienes mucha fe en Dios?			S
16	¿Piensas que tus padres cometieron muchos errores al educarte?			N
17	¿Eres una persona conformista?			N
18	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
19	¿Te dejas manipular con facilidad?			N
20	¿Piensas mucho en tus errores y fracasos?			N
21	¿Eres comprensivo, tolerante, solidario...?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Te sientes muy orgulloso de tus raíces familiares?			S
24	¿Tienes un proyecto de vida valioso?			S

25	¿Te consideras una persona privilegiada?			S
----	--	--	--	---

8. Autoridad

Poder es la capacidad que tiene una persona para imponerse a los demás por la fuerza, por las influencias, por el chantaje, por el engaño, etc.

Autoridad es la capacidad que tiene una persona para estimular, convencer, persuadir a los demás, debido a que irradia una fuerza que activa lo mejor de las personas. La autoridad está muy relacionada con la autoestima, la honestidad, la dignidad y la eficacia.

La autoridad es propia de personas que tienen un buen nivel humano, profesional, etc.

La autoridad convierte a las personas en líderes y les capacita para educar, orientar y dirigir con éxito, distintos proyectos, debido a que saben ganarse la confianza, la voluntad y el apoyo de las personas.

El hecho de tener autoridad le produce a la persona una sensación de seguridad, de poder y de éxito, lo cual le proporciona mucha plenitud interna.

La autoridad no se necesita publicar, ella sola se irradia y es percibida por las personas.

El desarrollo de autoridad personal debe ser un objetivo de todos los seres humanos. Es importante entender que para lograrlo es necesario desarrollarse como persona.

Las personas pueden tener una autoridad general como resultado de su calidad humana y pueden tener una autoridad específica que deriva de su capacidad para cumplir con éxito un cometido concreto. Por el ejemplo, los padres pueden tener una autoridad moral ante sus hijos debido a su vida ejemplar, mas, para tener autoridad de tipo educativo, necesitan manejar ciertas estrategias de psicología y de pedagogía, pues la autoridad deriva de la eficacia. Un médico tiene autoridad profesional cuando es eficaz en su trabajo. Un gobernante tiene autoridad cuando gobierna ajustado a las leyes y es eficaz en su gestión.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes criterios claros sobre lo importante de la vida?			S
2	¿Te expresas con claridad y precisión?			S
3	¿Tienes buen nivel de autoestima?			S
4	¿Tienes bien desarrollado el sentido común?			S
5	¿Acostumbras a ver las cosas dentro de su contexto?			S
6	¿Sabes decir sí o no cuando es necesario?			S
7	¿Tienes facilidad para resolver los conflictos?			S
8	¿Tiendes a ser autoritario?			S
9	¿Sabes ponerte en el lugar del otro?			S
10	¿Eres tolerante cuando se trata de cosas de poca monta?			S
11	¿Acostumbras a estimular a las personas?			S
12	¿Ayudas de forma desinteresada?			S
13	¿Evitas herir los sentimientos de las personas?			S
14	¿Eres comprensivo con el que no sabe o no puede?			S
15	¿Sabes decir la verdad sin ofender?			S
16	¿Eres inflexible con la mentira y con la injusticia?			S
17	¿Te interesas por los problemas de las personas?			S
18	¿Evitas quejarte, culpar o criticar?			S
19	¿Respetas las opiniones de los demás?			S
20	¿Te piden las personas orientación y consejo?			S
21	¿Se sienten bien las personas con tu compañía?			S
22	¿Das oportunidad a las personas para que rectifiquen?			S
23	¿Eres bastante espiritual?			S

24	¿Sabes conservar la calma?			S
25	¿Sabes guardar los secretos?			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Llevas una vida sana y responsable?			S
2	¿Tienes buen equilibrio emocional?			S
3	¿Sientes que tienes mucha influencia positiva en la gente?			S
4	¿Respetas por igual a todas las personas?			S
5	¿Tienes habilidad para no caer en el juego de la discusión?			S
6	¿Crees que todas las personas tienen muchas cosas buenas?			S
7	¿Crees que más que imponer hay que desarrollar conciencia?			S
8	¿Crees que la libertad tiene sus límites?			S
9	¿Crees que se logra más con amor que con disciplina?			S
10	¿Crees que la autoridad se basa en el amor?			S
11	¿Tiene derecho a exigir obediencia el que no respeta?			S
12	¿Crees que la gente necesita razones para obedecer?			S
13	¿Crees que el castigo es una muestra del fracaso de la autoridad?			S
14	¿A las personas autoritarias hay que enfrentarlas con sus métodos?			N
15	Lo importante no es tener la razón sino ganar.			N
16	¿Se puede mentir si la mentira resuelve las cosas?			N
17	¿Se puede llegar a un acuerdo a través de la discusión?			N
18	Sólo quien cumple la ley tiene derecho a exigir su cumplimiento.			S
19	La verdadera autoridad se impone por la fuerza.			N
20	¿Se puede lograr educar sin autoridad?			N
21	La autoridad tiene poder porque es la síntesis de muchos valores.			S
22	¿Crees que el diálogo funciona con las personas ignorantes?			S
23	¿La autoridad supone auto respeto y respeto a los demás?			S
24	La gente respeta y admira a quien tiene autoridad.			S

25	La mayor autoridad está en saber gobernarse a sí mismo.			S
----	---	--	--	---

9. Control mental

Control de las emociones

El ser humano es básicamente un animal que ha evolucionado, pero sus impulsos básicos siguen siendo animales, por lo cual, necesita estar atento para controlarlos. El control es un aprendizaje que se adquiere desde niño a través de la educación.

Tanto el control como el descontrol mental son conductas aprendidas especialmente en la infancia. El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración) las reacciones serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir, en forma constante de reaccionar.

Por el contrario, si un niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se grabarán en el subconsciente sentimiento de soledad, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos hacen que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que reaccione de forma defensiva.

Todos somos hijos de una educación represiva y con carencias a nivel intelectual, afectivo, espiritual, etc. lo que hace que vivamos a la defensiva. Debemos estar conscientes de esta realidad para ejercer un control mental sobre nuestros impulsos y sentimientos y para manejar las reacciones de los demás.

El hecho de controlar las emociones no significa reprimirlas, significa dejarlas fluir en orden y con la intensidad lógica según las circunstancias.

El ser humano es siempre libre y responsable porque puede elegir cómo sentir las cosas, cómo pensar y cómo actuar

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican control mental; y, por tanto, te irá bien en la vida en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican tendencia a reaccionar de forma impulsiva; es decir, que en esas circunstancias la reacción emocional no es controlada, lo que te puede llevar a cometer errores graves.

Cada respuesta revela cosas muy profundas (positivas o negativas) de tu personalidad; las cuales son determinantes en tu vida.

Toma nota y comienza a cambiar.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Estás satisfecho de tu forma de ser?			S
2	¿Te consideras una persona preparada?			S
3	¿Estás muy preocupado por el futuro?			N
4	¿Tienes principios religiosos y morales?			S
5	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
6	¿Te molestan con facilidad por cosas poco importantes?			N
7	¿Reclamas de forma agresiva?			N
8	¿Te consideras una persona impaciente?			N
9	¿Vives generalmente estresado?			N
10	¿Eres muy discutiador?			N
11	¿Comes muy rápido?			N
12	¿Quieres hacer muchas cosas a la vez?			N
13	Cuando alguien opina distinto que tú, ¿Te molestan?			N
14	¿Te pones muy impaciente cuando el tráfico está trancado?			N
15	¿Manejas de forma tranquila y controlada?			S
16	¿Planificas y prevés las cosas?			S
17	¿Tiendes a ser muy competitivo?			N
18	¿Tienes prisa por hacer dinero?			N
19	¿Eres de las personas que no pueden quedarse quietas?			N
20	¿Habitualmente te centras en lo que estás haciendo?			S
21	¿Consideras que tienes buena autoestima?			S
22	¿Eres perfeccionista?			N
23	¿Cometes muchos errores por actuar antes de pensar?			N
24	¿Consideras que eres una persona impulsiva o precipitada?			N
25	¿Dices las cosas sin pensar de las cuales te lamentas?			N

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te dejas llevar con frecuencia por la ira?			N
2	¿Eres muy sensible a las críticas?			N
3	¿Recuerdas con frecuencia tus fracasos?			N
4	¿Reaccionas habitualmente con mucha emoción?			N
5	¿Vives con muchas preocupaciones?			N
6	¿Te desestabilizan mucho las frustraciones?			N
7	¿Reaccionas de forma excesiva por cosas poco importantes?			N
8	¿Tienes un carácter agradable?			S
9	¿Ofendes mucho sin querer?			N
10	¿Cuándo fracasas tiendes a culpar a los demás?			N
11	¿Te cuesta mucho controlar tus emociones?			N
12	¿Aceptas los fracasos como parte natural de la vida?			N
13	¿Te duele el triunfo de los demás?			N
14	¿Tiendes a descalificar a las personas?			N
15	¿Acostumbras a saltarte las normas?			N
16	¿Te esfuerzas en hacer bien las cosas?			S
17	¿Consideras que eres mediocre?			N
18	¿Tratas de desquitarte cuando alguien te hace algo?			N
19	¿Tiendes a pensar mal de la gente?			S
20	¿Tiendes a ser caprichoso?			N
21	¿Cuándo saludas lo haces con emoción?			S
22	¿Tu persona, expresa éxito y felicidad?			S
23	¿Mantienes la cabeza fría ante una emergencia?			S
24	¿Pierdes el control en las discusiones?			N
25	¿Conoces técnicas para controlar las emociones?			S

10. Creatividad

Los niños son felices cuando juegan porque viven en estado Alfa. Sienten la libertad, el poder y el placer permanente de hacer lo que les gusta.

La creatividad depende de la inteligencia emocional; es decir, del interés, del amor, de la libertad y de la alegría de vivir. La creatividad es la capacidad más importante.

El ser humano vive en un proceso creativo constante, buscando respuestas para lograr sus objetivos.

Vivimos en una sociedad de cambios rápidos que exige respuestas inmediatas y eficaces. Los conocimientos y los títulos son importantes pero si no van acompañados de la creatividad resultan insuficientes para competir con éxito.

Somos hijos de una educación represiva que inhibe la creatividad. En nuestra cultura occidental ha predominado el hemisferio izquierdo.

El hemisferio izquierdo es consciente, realiza todas las funciones que requieren un pensamiento analítico. Es lineal, sucesivo y secuencial; avanza paso a paso. Recibe la información dato a dato y la procesa en forma lógica, causal y sistemática; algo así como una computadora donde cada paso depende del anterior.

El hemisferio izquierdo organiza los datos pieza a pieza, hasta componerlos como si se tratara de un rompecabezas. El aprendizaje se hace lento y pesado.

El hemisferio derecho es inconsciente e intuitivo, capta directamente la estructura (lo esencial) de las cosas, sin necesidad de análisis ni razonamiento. Posee una visión intelectual sintética y simultánea de muchas cosas.

La velocidad de procesamiento de la información de ambos hemisferios es totalmente diferente; mientras el hemisferio izquierdo procesa apenas unos 40 bits (unidades de información) por segundo, el hemisferio derecho procesa entre 1 y 10 millones de bits por segundo; de aquí la importancia de aprovechar las grandes ventajas que ofrece el uso del hemisferio derecho.

Los seres humanos poseemos un cerebro con grandes potencialidades que podrían conducirnos, fácilmente, al desarrollo, al éxito y a la felicidad, pero la sociedad reprime de muchas formas y programa a las personas para que sean ignorantes y sumisas, por lo cual, quienes desean ser libres y alcanzar el éxito y la felicidad, necesitan vivir de forma creativa y utilizar de forma inteligente ambos hemisferios, especialmente el hemisferio derecho (intuitivo y creativo)

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	De niño ¿eras muy curioso y creativo?			S
2	¿Te gusta innovar, mejorar la forma de hacer las cosas?			S
3	¿Crees que tienes más ideas creativas que otras personas?			S
4	¿Te consideras una persona mentalmente rebelde?			S
5	¿Eres autosuficiente en muchas cosas?			S
6	¿Te consideras una persona emprendedora?			S
7	¿Cuando tienes que presentar un trabajo, te gusta ser original?			S
8	¿Te gusta pensar, analizar...?			S
9	¿Disfrutas mucho de lo que haces?			S
10	¿Admiras mucho de las maravillas de la naturaleza?			S
11	¿Es la libertad un valor supremo para ti?			S
12	¿Tienes un proyecto de vida claro y definido?			S
13	¿Tiendes a imaginar muchas cosas que podrías hacer?			S
14	¿Te consideras una persona rutinaria?			N
15	¿Tiendes a abandonar las cosas cuando se ponen difíciles?			N
16	¿Prefieres trabajar a sueldo en vez de ser independiente?			N
17	¿Piensas de forma creativa ante una situación nueva?			S
18	¿Tiendes a ver más allá de las apariencias?			S
19	¿Te consideras una persona de mente amplia?			S
20	¿Te gustan los retos y eres perseverante en los mismos?			S
21	¿Disfrutas de tu trabajo?			S
22	¿Consideras que tu vida tiene mucho sentido?			S
23	¿Acostumbas a ver las cosas y problemas en su contexto?			S
24	¿Tienes capacidad para improvisar?			S
25	¿Las personas buscan en ti una opinión u orientación?			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Piensas constantemente nuevas formas de resolver las cosas?			S
2	¿Disfrutas mucho de la vida?			S
3	¿Pones mucho empeño en hacer bien las cosas?			S
4	¿Tienes una personalidad bien definida?			S
5	¿Lees temas de avance científico?			S
6	¿Eres muy imaginativo?			S
7	¿Siempre encuentras una solución a las cosas?			S
8	¿Tienes tu mente ocupada casi siempre de forma creativa?			S
9	¿Haces las cosas pensando en ayudar a las personas?			S
10	¿Has tratado de ser siempre creativo en tus actividades?			S
11	Si fueras líder o gerente ¿Cambiarías muchas cosas?			S
12	Quienes te conocen ¿Te consideran una persona creativa?			S
13	¿Tienes como un sexto sentido en relación con tu trabajo?			S
14	¿Necesitas mucho tiempo para planificar las cosas?			N
15	¿Haces las cosas mirando al futuro?			S
16	¿Tienes mucho espíritu de superación?			S
17	¿Tienes buena cultura general?			S
18	¿Tienes hambre de conocimiento?			S
19	Las grandes creaciones corresponden a personas evolucionadas.			S
20	¿Sientes que eres una persona más evolucionada que los demás?			S
21	¿Sientes un impulso interno a crear nuevas forma de hacer?			S
22	¿Captas con rapidez las incongruencias?			S
23	¿Estás dispuesto a sacrificar tus ideas por dinero?			N
24	¿Tiendes a repetir de forma automática las conductas aprendidas?			N
25	¿Tienes buena disciplina mental?			S

11. Criterios

Los criterios son las ideas o formas de pensar que tenemos sobre los aspectos más importantes de la vida, tales como: La familia, el matrimonio, la amistad, el estudio, el trabajo, el dinero, la libertad, la honestidad, la felicidad. etc.) Según sean tus criterios, será la forma en que actúas en la vida.

Quien tiene el criterio de que el estudio es fundamental para el desarrollo como persona y para triunfar en la vida, tendrá mucho interés en estudiar y logrará aprender; en cambio, quien cree que lo más importante es hacer dinero, verá el estudio como algo fastidioso, en consecuencia, no tendrá interés y le resultará difícil el estudio.

Quien considera el trabajo como un castigo, terminará odiándolo; mientras que, quien lo ve como una oportunidad para crecer y vivir dignamente, lo realizará con agrado.

Como ves, los criterios buenos o malos, activan la mente y la ponen a trabajar en la dirección correcta o errónea; de aquí la importancia de adquirir criterios correctos sobre los aspectos importantes de la vida. Todas las personas tienen criterios personales sobre las cosas, pero sólo quienes tienen criterios correctos tienen conductas correctas y éxito verdadero.

Cada respuesta revela cosas muy profundas (positivas o negativas) de tu personalidad; las cuales son determinantes en tu vida.

Toma nota y comienza a cambiar.

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Es posible que este test te ayude a darte cuenta de que eres un desconocido para ti mismo.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	El trabajo es una necesidad para la salud física y mental.			S
2	¿Valoras todos los bienes que te ha dado la vida?			S
3	El dinero es lo más importante para ser libre y feliz.			N
4	Los sentimientos de culpa son positivos por que ayudan a rectificar.			S
5	Los seres humanos necesitan cultivar la espiritualidad.			S
6	¿Crees que lo más práctico es vivir de forma materialista?			N
7	Todos tenemos responsabilidad en la marcha del mundo			S
8	El control de las emociones es señal de madurez			S
9	¿La venganza está justificada en muchos casos?			N
10	¿Es justo explotar a otros para progresar?			N
11	El hombre es siempre responsable de lo que hace.			S
12	La honestidad es fundamental para triunfar de verdad			S
13	La hipocresía es propia de personas mediocres.			S
14	Es recomendable buscar formas de trabajo independiente.			S
15	¿Crees que el fin justifica los medios?			N
16	La ignorancia es el peor de todos los males.			S
17	La hipocresía es buena porque permite lograr ciertos objetivos			N
18	La buena lectura es una de las mejores inversiones			S
19	Todo logro supone una planificación previa.			S
20	Los culpables del fracaso de los hijos siempre son los padres.			N
21	El racismo es propios de personas poco evolucionadas			S
22	El progreso es garantía de mejor calidad de vida			N
23	El conocimiento y la libertad van de la mano.			S
24	Una persona sin principios es un azote para la sociedad.			S
25	Autoestima y dignidad son las mayores riquezas del ser humano			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	Los seres humanos pueden hacer lo que quieran con su vida			N
2	Tos ser humano debe ayudar de alguna forma a los desfavorecidos.			S
3	Los buenos principios, valores, criterios son el mejor blindaje.			S
4	¿Es correcto: "Ojo por ojo y diente por diente"?			N
5	Para perseverar en algo hay que tener interés			S
6	Las crisis son desagradables pero regeneradoras.			S
7	La verdad, la justicia, el respeto son la base de la autoridad.			S
8	La Ética se impone porque es una ley natural necesaria.			S
9	La moral depende del punto de vista de cada persona.			N
10	El autoritarismo siempre es una muestra de debilidad interna.			S
11	El uso de la fuerza nunca resuelve las cosas.			N
12	La fortaleza mental depende de la autoestima.			S
13	Tus peores enemigos son tus defectos.			S
14	El fracaso y la frustración a veces enseñan más que el éxito.			S
15	Un pequeño error puede llegar a destruir tu vida.			S
16	La agresividad es el arma de los que tienen miedo.			S
17	Nadie puede darte la libertad.			S
18	El divorcio, más que una liberación es un fracaso y una huida			S
19	La humildad es la virtud de los fuertes.			S
20	Las ideas sólo son útiles si se llevan a la práctica.			S
21	"En el amor y en la guerra todo está permitido"			N
22	La soberbia sirve para ocultar un complejo de inferioridad.			S
23	De poco sirve la buena voluntad si no se traduce en resultados.			S
24	Saber escuchar es señal de madurez.			S
25	En la discusión abundan los sentimientos pero falta la lógica			S

12. Cultura general

La cultura es la esencia de la evolución. Los contenidos fundamentales de la cultura son las Ideas, principios, valores, leyes, métodos, lenguaje, arte, ciencia, técnicas, costumbres, democracia, calidad de vida, etc.

La cultura es el producto del esfuerzo realizado por millones de seres humanos desde sus orígenes hasta el día de hoy. El mayor tesoro de un pueblo es su cultura. La cultura indica el nivel de evolución alcanzado y, en consecuencia, las posibilidades de éxito y de felicidad. Pero la cultura heredada sirve de poco si no es asimilada por las personas a través de la reflexión y del aprendizaje. La ignorancia es el peor de todos los males y la sabiduría es el mayor de todos los bienes.

La ignorancia hace imposible el desarrollo y, en consecuencia, el progreso, la libertad y la felicidad.

Muchas personas confunden cultura con conocimiento. Creen que una persona culta es la que posee vasta información. La verdadera cultura es mucho más que conocimiento, supone la asimilación de principios, valores, criterios y conductas superiores.

Conocimiento y progreso no son lo mismo que cultura y evolución. El conocimiento y el progreso pueden traer riqueza y comodidad, pero la cultura y la evolución traen calidad de vida, verdadero éxito y felicidad.

La cultura constituye la base de la creatividad. Una persona con cultura tiene una visión superior de la vida y siente un impulso interno que le estimula a superarse.

De aquí que lo más rentable sea, invertir tiempo y dinero en cultura. La cultura es una experiencia interna que se siente, se vive y disfruta en cada instante.

La finalidad de la cultura es vivir bien y sobrevivir en tiempo de crisis.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes criterios claros sobre los aspectos fundamentales de la vida?			S
2	¿Valoras y respetas a todas las personas sin importar su categoría?			S
3	¿Eres una persona fanática o racista?			N
4	¿Consideras que todas las personas tienen los mismos derechos?			S
5	¿Cuando estás en una fila, te saltas tu turno si puedes?			N
6	¿Acostumbras a saludar a las persona al entrar al ascensor...?			S
7	¿Eres egoísta y aprovechador?			N
8	¿Acostumbras a criticar y descalificar?			N
9	¿Tienes una actitud positiva ante las personas y ante la vida?			S
10	¿Te aprovechas de ciertas influencias para beneficio propio?			N
11	¿Tienes sentimientos religiosos profundos?			S
12	¿Piensas que la moral depende del criterio de cada persona?			N
13	¿Sientes la necesidad de ayudar a las personas?			S
14	¿Te sientes feliz cuando puedes ayudar a alguien?			S
15	¿Eres comprensivo y bondadoso?			S
16	¿Tiendes a guardar resentimiento?			N
17	¿Eres honesto contigo y con los demás?			S
18	¿Eres proactivo. Piensas y actúas en positivo?			S
19	¿Te sientes bastante realizado?			S
20	¿Consideras que tu cultura general es buena?			S
21	¿Eres una persona bastante profunda en tus ideas y sentimientos?			S
22	¿Te sientes bien entre personas vulgares?			N
23	¿Necesitas mucho de la libertad y de la paz?			S
24	¿Es fundamental para ti ser independiente en tu trabajo?			S
25	¿Te importa mucho la opinión de los demás?			N

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes un vocabulario rico y abundante?			S
2	¿Tienes conversación fluida?			S
3	¿Entiendes con facilidad lo que lees?			S
4	¿Tienes facilidad para resumir lo leído?			S
5	¿Cultivas el hábito de la lectura?			S
6	¿Tus conversaciones son estimulantes; aportan soluciones, etc.?			S
7	¿Tienes un plan específico de lectura o estudio?			S
8	¿Sabes definir con claridad y precisión tus ideas...?			S
9	¿Puedes elaborar con rapidez un esquema sobre temas de tu trabajo?			S
10	¿Te consideras una persona creativa?			S
11	¿Te interesa conocer sobre costumbres de la Prehistoria?			S
12	¿Tienes conocimientos importantes sobre arte, historia, geografía?			S
13	¿Podrías mantener una conversación sobre la cultura egipcia?			S
14	¿Tocas o has intentado aprender algún instrumento musical?			S
15	¿Vistes de forma sencilla pero con elegancia y categoría?			S
16	¿Disfrutas a conciencia de las cosas que tienes?			S
17	¿Dependes mucho de las cosas materiales?			N
18	¿Es más importante para ti tener cultura que dinero?			S
19	¿Has coleccionado alguna vez: estampillas, barajitas, etc.?			S
20	¿Conoces algo de historia y costumbres de los principales países?			S
21	¿Puedes escribir 10 raíces griegas y latinas y explicar su significado?			S
22	¿Puedes idear un cuento de forma inmediata a partir de una idea?			S
23	Si te pierdes en un bosque ¿Tendrías capacidad para sobrevivir?			S
24	¿Tienes buena ortografía?			S
25	¿Has compuesto alguna vez una poesía?			S

13. Decisión

La decisión humana es el resultado de un proceso natural. Con frecuencia nos cuesta decidir, porque carecemos de motivación, de razones y de convencimiento. La decisión, más que un acto de voluntad, es un producto de la convicción. Cuando estés convencido, nadie podrá detenerte en tu camino hacia el éxito

Benjamin Libet, neurólogo de la Universidad de California ha demostrado que nuestro cerebro toma las decisiones casi un segundo antes de que las asumamos conscientemente. Según Singer, lo que el ser humano experimenta como una decisión, no es otra cosa que la justificación posterior a algo que ya ha consumado el cerebro, el cual actúa en base a la experiencia propia.

Según Singer, el cerebro no toma decisiones de manera arbitraria. Las decisiones se basan en experiencias acumuladas, por lo cual: "Lo que voy a hacer en adelante es la consecuencia de lo que soy hoy"

Según esta teoría, el cerebro posee una dinámica propia, hasta cierto punto, independiente de la voluntad consciente de las personas. Esta dinámica está dirigida desde las estructuras profundas de la persona. Las estructuras profundas son la realidad auténtica de la persona, es decir lo que verdaderamente piensa, conoce, cree y ama. Esta realidad es básicamente subconsciente. Las conductas humanas importantes no son el resultado de decisiones circunstanciales sino de fuerzas subconscientes que constituyen el núcleo de la personalidad.

En consecuencia, la clave para controlar la propia vida y tomar decisiones eficaces está en programar la mente a nivel profundo. Lo cual supone: Incrementar los conocimientos y elevar el nivel cultural, mejorar la autoestima y las relaciones humanas; adquirir métodos más eficaces, desarrollar valores superiores, etc.

La vida es evolución, competencia, cambio y adaptación; lo cual exige tomar decisiones correctas y a tiempo; sobre todo, las decisiones relacionadas con el propio desarrollo y con el progreso. Es fundamental decidir bien y a tiempo.

La casualidad sólo se aplica a hechos fortuitos intrascendentes. El éxito verdadero y la felicidad son una conquista personal lograda día a día, a través de una buena programación, esfuerzo y perseverancia.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes un proyecto de vida claro?			S
2	¿Eres lento para tomar decisiones?			N
3	¿Tienes miedo a fracasar cuando decides?			N
4	¿Vives el día a día sin pensar mucho en el futuro?			N
5	¿Dependes mucho de las opiniones de los demás?			N
6	¿Te consideras muy independiente?			S
7	¿Crees que tienes demasiados temores?			N
8	¿Te consideras una persona mentalmente muy activa?			S
9	¿Te gusta investigar y aprender sobre cosas importantes?			S
10	¿Sientes que piensas de forma negativa?			N
11	¿Eres una persona emprendedora?			S
12	¿Sientes que te has dejado someter por tus padres?			N
13	¿Te cuesta mucho decir no?			N
14	¿Tienes criterios claros sobre temas importantes de la vida?			S
15	¿Te gusta innovar, conocer cosas nuevas?			S
16	¿Tiendes a ser conformista?			N
17	¿Sientes que eres mentalmente perezoso?			N
18	¿Te cuesta mucho tomar decisiones importantes?			N
19	¿Cuándo fracasas tardas mucho en recuperarte?			N
20	¿Eres consecuente con las decisiones tomadas?			S
21	¿Eres lento a la hora de pensar y encontrar soluciones?			N
22	¿Tienes facilidad para improvisar soluciones sobre la marcha?			S
23	¿Eres persona de palabra?			S
24	¿Te estás bien preparando para el futuro?			S
25	¿Eres una persona alegre y positiva?			S

Test- B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Acostumbas a madurar con tiempo las decisiones importantes?			S
2	¿Tiendes a postergar las decisiones?			N
3	¿Sientes que huyes de los problemas en vez de enfrentarlos?			N
4	¿Tus familiares y amigos te consideran una persona decidida?			S
5	¿Te estás capacitando adecuadamente para los retos del futuro?			S
6	¿Prevés las cosas y preparar las respuestas con tiempo?			S
7	¿Hablas con fluidez y personalidad?			S
8	¿Trabajas con mucha ilusión en el logro de tus objetivos?			S
9	¿Estás atrapado en trabajos o compromisos que no te agradan?			N
10	¿Tienes proyectos serios de independencia económica y laboral?			S
11	¿Es fundamental para ti la libertad?			S
12	¿Aceptas demasiadas injusticias para evitar problemas?			N
13	¿Sientes que te falta valor para decidir?			N
14	¿Te sientes “atrapado” en una relación afectiva?			N
15	¿Evitas decidir por temor?			N
16	El conocimiento y la autoestima facilitan la toma de decisiones.			S
17	¿Vives en actitud de renovación permanente?			S
18	Además de decidir hay que decidir a tiempo.			S
19	¿Eres una persona observadora, analítica?			S
20	¿Has perdido muchas oportunidades por no decidir a tiempo?			N
21	¿Has tomado el control de tu vida con determinación?			S
22	¿Estás tomando decisiones importantes para tu desarrollo personal?			S
23	¿Das la cara cuando no puedes cumplir con un compromiso?			S
24	¿Te consideras una persona luchadora?			S
25	¿Tomas muchas decisiones que luego no cumples?			N

14. Depresión

La angustia es la antesala de la depresión. La angustia aparece como una espera inquietante y opresiva por algo grave que puede suceder. La persona vive a la espera del peligro, siente un desasosiego permanente, está dominada por un sentimiento de impotencia y percibe la vida como un peligro constante.

La angustia es propia de las personas temerosas, inseguras, pesimistas, ansiosas y con baja autoestima. Ésta es una conducta errónea aprendida generalmente en la infancia como consecuencia de una educación represiva, crítica y descalificadora.

Muchas personas piensan que la vida es fácil y esperan que las cosas cambien, en vez de capacitarse para cambiar las cosas. A medida que pasa el tiempo y las cosas no cambian, comienzan a preocuparse porque sienten que no están preparadas. En general, las personas luchadoras tienen menos angustia, porque no dependen de las cosas que van a ocurrir, sino que trabajan por hacer que las cosas ocurran.

La depresión es una enfermedad más profunda. Nace del subconsciente, de un sentimiento de impotencia y frustración. Esta situación no se produce del día a la noche; es el resultado de una serie de fracasos acumulados y de una personalidad débil, incapaz de asimilar las frustraciones y de elaborar respuestas eficaces para la vida.

Según Reiki, una depresión no es causada por un problema, sino por nuestra actitud frente a la vida y por la forma de interpretar las cosas. Los pacientes que se superan mejor y más rápidos son los que toman el control de su propia sanación; es decir, los que creen en sus posibilidades de salir adelante por propia iniciativa.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Has perdido el ánimo y el interés por las cosas y por la vida?			N
2	¿Lloras con frecuencia?			N
3	¿Tienes habitualmente una sensación de soledad?			N
4	¿Tienes pensamientos suicidas?			N
5	¿Experimentas un sentimiento de abatimiento general?			N
6	¿Has perdido el interés en el futuro?			N
7	¿Tienes muchas dificultades para dormir?			N
8	¿Has perdido el interés sexual?			N
9	¿Tienes pocas ganas de comer y no disfrutas la comida?			N
10	¿Con frecuencia te pasas el día durmiendo?			N
11	¿Te cierras en ti mismo y te alejas de tus amigos?			N
12	¿Eres muy sensible a los que dicen o hacen los demás?			N
13	¿Te sientes culpable por estar depresiva?			N
14	¿Sientes que dependes de los demás para sobrevivir?			N
15	¿Tienes con frecuencia, dolor de cabeza, molestias digestivas...?			N
16	¿Tienes sentimientos de vacío?			N
17	¿Se han debilitado tus creencias, principios y valores?			N
18	¿Tienes poco éxitos reales en la vida?			N
19	¿Te cuesta mucho relacionarte socialmente?			N
20	¿Desconfías mucho de las personas?			N
21	¿Piensas en irte de casa y desaparecer?			N
22	¿Te dejas llevar con frecuencia por la ira?			N
23	¿Crees que es muy difícil salir de tu situación?			N
24	¿Te sientes muy sólo en la vida?			N
25	¿Tienes apatía mental?			N

Test - B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Sientes que no tienes nada por qué luchar en la vida?			N
2	¿Te sientes habitualmente falto de energía?			N
3	¿Tienes un sentimiento de tristeza permanente?			N
4	¿Tienes pesadillas frecuentemente?			N
5	¿Te despiertas angustiado en la noche?			N
6	¿Realizas tu trabajo por inercia?			N
7	¿Te falla mucho la memoria?			N
8	¿Tienes dificultades para expresarte con fluidez y precisión?			N
9	¿Has desarrollado alguna forma de tics?			N
10	¿Tienes conciencia de que sufres de depresión?			S
11	¿Buscas asesoramiento para salir de la depresión?			S
12	¿Tienes mucha dificultad para concentrarte en lo que haces?			N
13	¿He perdido capacidad para defender mis derechos?			N
14	¿Aceptas situaciones de injusticia que antes no aceptaba?			N
15	¿Disfrutas de la naturaleza, de ciertas películas...?			S
16	¿Tiendes a quedarme en casa y se reduce tus círculos sociales?			N
17	¿Evitas relacionarme?			N
18	¿Disfrutas de los sabores en las comidas?			S
19	¿Tienes interés por seguir aprendiendo?			S
20	¿Te interesas por los acontecimientos políticos, sociales...?			S
21	¿Te dejas llevar por la pereza, la flojera, la ociosidad...?			N
22	¿Los demás te perciben como una persona derrotada?			N
23	¿Tienes fe de que podrás salir de esta situación?			S
24	¿Te recuerdas con frecuencia de tus momentos de éxito?			S
25	¿Conoces las técnicas que existen para salir de la depresión?			S

15. Diálogo - Saber escuchar

Escuchar de forma activa indica interés, respeto e inteligencia.

El escuchar de forma activa es condición para tener éxito en la comunicación social.

El hecho de escuchar a alguien significa que le respetamos, que comprendemos su posición, aunque no la compartamos necesariamente

Escuchar significa que entendemos sus razones, aunque no estemos de acuerdo con ellas. Podemos discrepar pero no tenemos por qué ser enemigos.

La naturaleza nos ha dado dos oídos y una sola lengua para que escuchemos el doble de lo que hablamos

Tus oídos deben ser grandes y sensibles como un radar, capaces de escuchar y captar no sólo lo que dicen las personas sino también lo que sienten en el fondo de sus ser

Cuando desees conocer los intereses, motivaciones o preocupaciones de las persona, entra en el silencio de su espíritu, pon a funcionar tus mejores sentimientos y luego, escucha, escucha, escucha. La clave del conocimiento y del éxito está en saber escuchar los mensajes de dentro y los mensajes de fuera.

Las persona que saben escuchar activamente, es decir, tratando de entender los sentimientos y las razones de los demás, adquieren el poder de entrar en sus vidas, de convencer, de persuadir, de motivar...

Las personas tienen el defecto de no escuchar activamente, lo cual da origen a un diálogo de sordos. Casi todos los problemas de entendimiento provienen de no saber escuchar las razones del otro.

Con frecuencia, el solo hecho de escuchar activamente es suficiente para llegar a un entendimiento. El hecho de escuchar significa que respetamos y que entendemos sus razones. Esta actitud receptiva hace que baje el nivel de los sentimientos y se imponga la razón.

El saber escuchar es un hábito. Para poder escuchar es indispensable hacerlo desde el Adulto (desde la razón y la lógica).

Para convivir y relacionarse, es necesario controlar estos impulsos instintivos, para no caer en discusiones inútiles. Es necesario entender las ideas y los sentimientos de los demás, lo cual no significa que estamos de acuerdo con ellos.

Escuchar activamente significa entender y respetar la posición del otro pero también significa: hacerse respetar y hacerse escuchar. Es un camino de ida y vuelta, de lo contrario no hay entendimiento.

El diálogo sincero es el único camino para resolver las diferencias y, cuando éstas no se resuelven a través del diálogo, no se resuelven de ninguna otra forma.

Lo más importante de la cultura es la palabra, pero ésta sirve de muy poco si no la utilizamos para relacionarnos a través de un diálogo nutritivo.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Recuerdas el color de los ojos de tu interlocutor?			S
2	¿Haces otras cosas mientras hablas con las personas?			N
3	¿Te concentras en el mensaje de tu interlocutor?			S
4	¿Acostumbras a distraerte mientras tu interlocutor habla?			N
5	¿Prestas atención a la expresión física de quien te habla?			S
6	¿Animas a la otra persona para que siga hablando?			S
7	¿Acostumbras a interrumpir a quien habla?			N
8	¿Sueles resumir el mensaje principal de lo que escuchas?			S
9	¿Muestras inquietud mientras habla la otra persona?			N
10	¿Asientes con la cabeza mientras te hablan?			S
11	¿Escuchas parcialmente sólo lo que te interesa del mensaje?			N
12	¿Prejuizas la forma de hablar o vestir de tu interlocutor?			N
13	¿Recuerdas el mensaje central de las conversaciones de ayer?			S
14	¿Intentas aprender algo de lo que te cuentan?			S
15	Mientras estás escuchando, ¿juegas con algún objeto?			N
16	¿Miras a los ojos a tu interlocutor?			S
17	Cuando no estás de acuerdo con algo, ¿dejas de escuchar?			N
18	¿Acostumbras a ponerte en el lugar del otro?			S
19	¿Interpretas el mensaje dentro del contexto general?			S
20	¿Sueles dar mucha importancia a detalles de la conversación?			S
21	¿Escuchas a todas las personas con interés y respeto?			S
22	¿Sabes escuchar con objetividad, sin tergiversar las cosas?			S
23	¿Sabes captar el estado de ánimo de las personas cuando hablan?			S
24	¿Perciben las personas que eres receptiva a lo que te dicen?			S
25	¿Las personas confían en ti porque eres prudente?			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Saber escuchar tus mensajes internos?			S
2	La falta de entendimiento proviene de no saber escuchar.			S
3	¿El escuchar activamente a veces es suficiente para entenderse?			S
4	El saber escuchar es un hábito que trae muchos beneficios.			S
5	El escuchar ayuda que conocer la actitud de las personas.			S
6	Escuchar activamente significa entender la posición del otro			S
7	El diálogo sincero es el único camino para resolver las diferencias			S
8	El no sabe escuchar es de mala educación.			S
9	Saber escuchar exige eliminar las actitudes defensivas.			S
10	El hecho de escuchar a alguien significa que le respetamos			S
11	Saber escuchar es propio de personas con criterio y madurez			S
12	El saber escuchar propicia el dialogo.			S
13	No saber escuchar conduce a interpretaciones erróneas			S
14	Cada día la gente escucha menos porque tiene más problemas.			S
15	Hablando y escuchando se entiende la gente			S
16	No es suficiente con escuchar, hay que saber escuchar.			S
17	El saber escuchar es la clave del entendimiento.			S
18	El saber escuchar es la mejor arma para hacerse respetar.			S
19	El escuchar permite conocer a las personas y controlar la situación.			S
20	“El necio habla sin cesar. El sabio escucha”			S
21	El saber escuchar ayuda a ser más analítico y más efectivo.			S
22	La naturaleza nos ha dado dos oídos y una sola lengua			S
23	El buen oyente sabe filtrar los mensajes y ubicar a las personas.			S
24	El saber escuchar proporciona sabiduría para manejar las relaciones			S
25	¿Saber escuchar significa saber qué escuchar y a quién escuchar?			S

16. Dignidad

La palabra "dignidad" significa excelencia, "digno". Es digno porque tiene un gran valor. Por tanto, debe ser tratado con respeto. Todos los seres humanos tienen dignidad por el hecho de ser personas. Pero esta dignidad natural necesita ser desarrollada a través de la educación de la inteligencia y de la conciencia.

La dignidad es activa y exige que las personas trabajen en su propio desarrollo y en el desarrollo de los demás. La dignidad es un concepto muy relacionado con la autoestima. Constituye la conciencia moral de sí mismo. La dignidad es tan íntima y tan propia que nadie puede robarla. Es el patrimonio más verdadero y valioso. Es el patrimonio del alma.

Si logras conservar y desarrollar tu dignidad, serás poderoso e invulnerable, pero si la pierdes, habrás perdido lo mejor de ti; es más, te habrás perdido a ti mismo. A partir de ahí, serás débil, vulnerable, corruptible e infeliz.

Quienes no han tenido conciencia de dignidad, no la valoran ni la desean, pero quienes la pierden por cobardía o por ambición, la lloran por el resto de su vida. Muchos "matan" la conciencia y la dignidad para "vivir a sus anchas". Este es sin duda el mayor crimen que comente el hombre contra sí mismo. Como es lógico, no puede quedar impune. La vida, que hace justicia, se lo cobrará de alguna forma, aunque la persona no se entere de cuándo, dónde, ni cómo.

La dignidad está más allá de la justicia y de la crítica de los hombres. Los hombres pueden juzgar nuestra conducta pero jamás nuestra dignidad. Mientras mantengas en alto tu dignidad, podrás mirarte al espejo sin avergonzarte de ti mismo y podrás ir por la vida con la frente en alto aunque el mundo esté contra ti.

Si logras despertar en las personas el sentimiento de la propia dignidad, habrás salvado su vida y también su alma. Si no tienes dignidad no eres nadie y en el fondo tú lo sabes.

Tú eres la avanzada de miles de antepasados que te han precedido; ellos son tus ancestros que vivieron y lucharon para que hoy existieras tú. Ellos son el soporte invisible de tu vida y esperan que des la talla, que mantengas en alto la bandera de la dignidad.

En la película "El Rey León" ocurre que el hermano del Rey León, llevado por la ambición causa la muerte de su hermano y le hace creer a su sobrino Simba, hijo del Rey León, que su padre ha muerto por su culpa. Le aconseja huir del reino y no regresar jamás. Simba, sintiéndose culpable e indigno, huye. Pasan los años y el cachorro Simba se convierte en león. Un día le llega la noticia de que el reino está en peligro y necesitan de su ayuda, pero es tan grande el peso de su culpa y de su indignidad que Simba se niega a regresar. Una noche, mientras contemplaba las estrellas, recordó las palabras que su padre le dijo cuando era cachorro: "Hijo, las estrellas son el alma de los reyes que han muerto. Cuando yo muera me convertiré en una estrella y brillaré en lo alto del cielo. Cuando necesites ayuda llámame. Recuerda Simba: "Tú eres el hijo del Rey"

El recuerdo de estas palabras le devolvió a Simba la dignidad y con la dignidad recuperó la fortaleza, el valor y la decisión. Cuando regresó, todos los animales estaban en guerra y el caos reinaba por doquier; pero al final se impuso el valor de Simba y el reino volvió a florecer.

La autoestima y la dignidad son la estructura de la persona; sin ellas, todo se viene abajo. Recuerda, nadie puede robarte tu dignidad, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres siempre fiel a tus principios y valores?			S
2	¿Tienes mucha fe en Dios, en ti y en las personas?			S
3	¿Tienes una doble moral?			N
4	¿Sientes que a veces te traicionas a ti mismo por interés?			S
5	¿Eres honesto contigo y con los demás?			S
6	¿Te sientes orgulloso de tu calidad humana?			S
7	¿Tienes mucho respeto a las personas sin importar su clase social?			S
8	¿Estarías dispuesto a traicionar por una buena suma de dinero?			N
9	¿Tratas de ser correcto en tus palabras y acciones?			S
10	¿Tienes buena autoestima?			S
11	¿Te dejas llevar por las opiniones de los demás?			N
12	¿Sientes que tienes fortaleza moral?			S
13	¿Eres firme defensor de la verdad y de la justicia?			S
14	¿Te sientes orgulloso de tus raíces familiares y de tu país?			S
15	¿Te esfuerzas por ser excelente profesional?			S
16	¿Te esfuerzas cada día por ser mejor persona?			S
17	¿Eres una persona rencorosa?			N
18	¿Vives habitualmente en paz con tu conciencia?			S
19	¿Sientes la necesidad de ayudar a la gente?			S
20	¿Tienes el valor de decir no, aunque se trate de gente poderosa?			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Puedes ir por la vida con la frente en alto?			S
2	¿Cumples los compromisos contraídos?			S
3	¿Crees que la gente te considera una persona noble y confiable?			S
4	¿Eres una persona proactiva?			S
5	¿Estás siempre en busca de soluciones para ti y para los demás?			S
6	¿Eres fiel a opa palabra dada?			S
7	¿Crees que toda conciencia se vende por un precio?			N
8	¿Tienes una mente abierta a todo lo bueno de las personas?			S
9	¿Son tus intenciones siempre buenas?			S
10	¿Te sientes libre por dentro?			S
11	¿Eres una persona íntegra?			S
12	¿Tienes buena salud mental?			S
13	¿Te sientes pleno y satisfecho de ser lo que eres?			S
14	¿Te consideras una persona honesta?			S
15	¿Estarías dispuesto a acusar a alguien para salvarte tú?			N
16	¿Crees que la dignidad consiste en autogobernarse a sí mismo?			S
17	¿La sumisión atenta contra la dignidad?			S
18	¿Puede tener dignidad una persona sin valores?			N
19	¿Es la dignidad es inherente a cada persona?			S
20	Toda ofensa a una persona es un ataque a su dignidad.			S

17. Disciplina

En la naturaleza todo está sujeto a leyes perfectas e inflexibles; si fallara alguna de estas leyes el mundo regresaría al caos.

El objeto de la disciplina es el control de las fuerzas instintivas y el manejo inteligente y efectivo de todas las capacidades con el fin de lograr objetivos que garanticen el éxito integral. Donde no hay disciplina, impera el caos.

La disciplina externa es necesaria pero no suficiente; sólo funciona mientras la persona es presionada, pero la presión genera resentimiento y rebeldía. Es necesario internalizar la disciplina. El niño y el adulto internalizan la disciplina cuando comprenden que es necesaria para triunfar en la vida.

La verdadera disciplina es interna y se llama "autodisciplina" Nace de la motivación, de la convicción y del espíritu de superación.

La disciplina es un hábito. Es necesario adquirirla desde niño y fortalecerla constantemente, porque la tendencia del ser humano es hacia el libertinaje, la pereza, la comodidad, el placer, la irresponsabilidad.

Muchas personas son disciplinadas en algunas áreas, pero se trata de ser disciplinado en todos los aspectos (a nivel físico, intelectual, laboral, económico, social, moral, etc.

La disciplina, más que el cumplimiento de un reglamento, es una actitud, una forma de ser, de pensar y de actuar. La disciplina sirve de poco si no se traduce en desarrollo.

La universidad de Harvard realizó hace años la siguiente experiencia.

Una persona sentó a varios niños alrededor de una mesa. Cada niño tenía frente a sí la mitad de un pastel sabroso. La persona dijo a los niños que no comieran el pastel hasta que ella regresara, que iba a salir por un instante y al regresar daría la otra parte del pastel a los niños que hubieran obedecido la orden; pero, quienes comieran el pastel no recibirían la otra mitad.

La persona salió y tardó en regresar quince minutos. Durante este tiempo los niños estaban siendo grabados y sus expresiones eran todo un repertorio de emociones. Algunos niños no aguantaron y comieron su parte de pastel, pero otros supieron controlar sus impulsos y aguantaron con la esperanza del premio.

Hoy, esos niños son adultos. La universidad les ha hecho un seguimiento. Los resultados indican que los niños que no resistieron la tentación son personas de escaso éxito a nivel intelectual, económico, social, etc. Es decir son personas que valen poco. Mientras que, aquellos niños que fueron voluntariosos y supieron controlar sus impulso, hoy son profesionales exitosos en todos los aspectos.

Esta experiencia indica que la disciplina implica muchos aspectos de la personalidad que establecen la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Nunca es tarde para aprender y cambiar.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes un proyecto de vida y trabajas sobre él?			S
2	¿Tienes criterios claros sobre los aspectos importantes de la vida?			S
3	¿Te consideras una persona responsable?			S
4	¿Vives en actitud constante de aprender cosas nuevas?			S
5	¿Tienes ideas claras sobre lo que vas a hacer con tu vida?			S
6	¿Eres emprendedor?			S
7	¿Te sientes atrapado en una actividad o trabajo que no te agrada?			N
8	¿Dedicas muchas horas a chatear por internet?			N
9	¿Tienes principios y valores sólidos?			S
10	¿Eres emocionalmente estable?			S
11	¿Sabes perseverar en tus objetivos?			S
12	¿Eres exigente contigo mismo?			S
13	¿Te consideras una persona exitosa?			S
14	¿Pierdes mucho tiempo hablando de tonterías?			N
15	¿Planificas con tiempo las cosas?			S
16	¿Eres consecuente con los compromisos contraídos?			S
17	¿Cambias frecuentemente de planes?			N
18	¿Te dejas llevar por la ira?			N
19	¿Te dejas manejar con facilidad por otras personas?			N
20	¿Sientes que estás logrando objetivos importantes?			S
21	¿Te consideras una persona cómoda y perezosa?			N
22	¿Eres eficaz en lo que haces?			S
23	¿Te limitas a hacer únicamente lo que te piden?			N
24	¿Quieres hacer muchas cosas a la vez?			N
25	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te olvidas con frecuencia de las cosas?			N
2	¿Dejas tus deberes para el último momento?			N
3	¿Eres habitualmente puntual?			S
4	¿Tardas más tiempo de lo normal en resolver las cosas?			N
5	¿Tienes disciplina en lo que comes y en las horas de comer?			S
6	¿Tiendes a reaccionar de forma impulsiva?			N
7	¿Eres una persona honesta?			S
8	¿Crees que pierdes muchas oportunidades por falta de disciplina?			N
9	¿Te cuesta mucho concentrarte en la lectura?			N
10	¿Colaboras habitualmente en la casa?			S
11	¿Actúas más por deseo de triunfar que por temor o necesidad?			S
12	¿Realizas tus trabajos como retos que hay que superar?			S
13	¿Eres feliz con lo que haces?			S
14	¿Necesitas que te supervisen para actuar con responsabilidad?			N
15	¿Tienes buenos hábitos de higiene?			S
16	¿Tienes disciplina física. Haces ejercicio?			S
17	¿Tienes un plan habitual de capacitación?			S
18	¿Tienes disciplina económica. Administras bien tu dinero?			S
19	¿Tienes disciplina social. Cumples las normas sociales?			S
20	¿Tienes disciplina moral. Sabes controlar tus instintos y pasiones?			S
21	¿Te cuesta mucho concentrarte?			N
22	¿Eres una persona respetuosa y bien educada?			S
23	¿Te rebelas contra las normas?			N
24	¿Cometes muchos errores por distracción?			N
25	¿Revisas las cosas para comprobar que están bien hechas?			S

18. Divorcio

En el hogar se desarrolla la afectividad, el lenguaje, la inteligencia, los principios, valores y criterios que constituyen la estructura de la conciencia y que garantizan el desarrollo y la libertad. Cuando el hogar no funciona, los niños crecen mentalmente mutilados. De aquí la importancia de cuidar los hogares, porque en ellos se juega el futuro de la humanidad.

El matrimonio debe realizarse desde el Adulto. La relación Adulto - Adulto se basa en dar y recibir, en crecer y ayudar a crecer, de modo que cada cónyuge pueda satisfacer sus necesidades y realizar sus propios proyectos

Se trata de compartir en forma sincera y responsable pero sin sentirse atrapado.

El matrimonio se basa en el amor, el respeto, la comprensión, la tolerancia, la generosidad, y el diálogo; por tanto, es necesario no salirse de estas pautas.

Un matrimonio realizado desde el Niño (basado en la emoción y en el romanticismo) carece de base, porque cada cónyuge busca "caricias" pero no está presente el Adulto (Madurez) que es el único que puede darlas.

Hoy se está imponiendo una filosofía materialista que alimenta el egoísmo y persigue el placer inmediato. Esta visión de la vida hace que las personas no asuman compromisos que exigen entrega y responsabilidad.

El debilitamiento de principios y valores hace más vulnerable el matrimonio. El concepto de responsabilidad es superado por el interés y la conveniencia.

El divorcio es el fracaso de la "institución" más importante de la vida, como es la familia. Si la familia es sana, las personas serán sanas y la sociedad será sana.

El divorcio es tal vez el mayor fracaso de la vida. Pero, cuando las cosas no funcionan, el divorcio es una solución.

El divorcio no llega de un día para otro, es el resultado de errores y desencuentros acumulados.

Si estás casado y deseas conservar tu familia, necesitas construir cada día tu matrimonio y tu familia a través de una relación nutritiva.

Si estas casado y piensa divorciarte, piénsalo bien. No te dejes llevar por impulsos del momento. Muchos, llevados por la rabia, toman decisiones drásticas de las que se arrepienten por el resto de su vida.

Casi todos los matrimonios han tenido crisis y han estado a punto de disolverse muchas veces, pero han sobrevivido porque se han impuesto a la crisis.

Si el divorcio es inevitable, es importante hacerlo de forma civilizada.

Causas del divorcio

1. Cuando no se basa en un amor maduro y verdadero, sino en otros intereses como el sexo, el dinero, la seguridad, no quedarse solo, etc.
2. Cuando no existe cierta afinidad de intereses, valores, creencias, costumbres.
3. Cuando no existe suficiente madurez y responsabilidad.
4. Cuando cada cónyuge no logra satisfacer sus propias necesidades (afecto, realización...) y espera demasiado del otro.
5. Cuando juegan (uno o los dos) a ser Padre o Niño en vez de Adulto.
6. Cuando uno o los dos luchan por dominar al otro. El dominador se vuelve prepotente y el sometido genera resentimiento.
7. Cuando no existe un crecimiento paralelo. Es fundamental que ambos crezcan de forma satisfactoria y que se ayuden a crecer mutuamente.
8. Cuando no existe un diálogo presidido por la lógica y la realidad.
9. Los celos y complejos, hacen a las personas muy susceptibles y les lleva a interpretar las cosas de forma poco objetiva, lo cual genera roces y discusiones.
10. Cuando no se asumen las propias responsabilidades y se recarga al cónyuge. Al final éste se siente explotado y reacciona contra una situación injusta.
11. Las falsas expectativas. El creer que el matrimonio es un remanso de paz y felicidad.
12. Olvidar que el matrimonio es una relación de seres humanos imperfectos que se construye día a día con esfuerzo, entrega y compromiso.
13. Dejarse llevar por la corriente de la vida, por ideas liberales, por el relativismo moral.
14. Existen otras muchas causas específicas de cada matrimonio que conducen al divorcio

El siguiente test puede ayudarte entenderte mejor a ti mismo y a los demás y lograr que tus relaciones sean siempre exitosas.

Test - A

1. Imprime el test
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No
1	¿Sientes que la relación se está deteriorando?		
2	¿Has analizado la parte de culpa que tienes en esta situación?		
3	¿Crees que si actúas a tiempo las cosas mejorarán?		
4	¿Descubre cada día más defectos en tu cónyuge?		
5	¿Crees que si cambias de actitud cambiará tu cónyuge?		
6	¿Si lo que haces no genera cambios, cambia de táctica?		
7	Es necesario comenzar por bajar el tomo emocional		
8	Evita caer en el juego de la discusión		
9	Sin diálogo y sin lógica no existe entendimiento.		
10	En todo mal entendido hay una falta de lógica		
11	En todo naufragio lo más importante es la salud física y mental		
12	Evita echar leña al fuego.		
13	Mantente en el Adulto. Utiliza el sentido común.		
14	Controla tus emociones, porque son malas consejeras.		
15	Evita herir los sentimientos.		
16	Actúa siempre de forma civilizada aunque los demás...		
17	Evita culpar a los demás, sólo asume tu parte de culpa.		
18	Si tienes hijos no los conviertas en carne de cañón.		
19	No ganas nada con herir, sólo hacer daño y hacerte daño.		
20	Si cambias tú, los demás comenzarán a cambiar.		
21	Entiende los sentimientos de las personas frustradas.		
22	Que la gente te recuerde como una buena persona.		
23	Sé reservado. Mucha gente se recrea con el fracaso de los demás.		
24	Si llegas a divorciarte hazlo de forma civilizada.		
25	Después del divorcio, olvida y sigue adelante.		

Test – B

1. Imprime el test
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No
1	Por respeto a ti mismo, calla tus problemas matrimoniales.		
2	Consulta a un experto antes de que las cosas se agraven.		
3	Las crisis matrimoniales son parte de la vida. Infórmate al respecto.		
4	Si eres feliz en tu matrimonio eres un blanco de la envidia. Cuídate.		
5	Se está imponiendo una filosofía existencialista. Lee sobre el tema.		
6	El divorcio es el final de muchos errores. Aprende para el futuro.		
7	Drena la frustración porque hace mucho daño.		
8	Drena el resentimiento porque corroe el espíritu.		
9	Pide perdón por el daño que has causado. Es un deber.		
10	Perdona a quién te ha causado daño. Es por bien de tu salud mental		
11	No hagas que otros paguen la consecuencia de tu fracaso.		
12	Acepta tus errores, aprende y sigue adelante.		
13	Que tus errores no se conviertan en obstáculo para tu futuro.		
14	No permitas que los fantasmas del pasado nublen tu futuro.		
15	Cada día es una oportunidad para triunfar y ser feliz.		
16	No endurezcas tus sentimientos. Son lo más valioso que tienes.		
17	No renueves las heridas. Olvida y piensa en futuro.		
18	Después de un divorcio se necesita tiempo para organizar la mente.		
19	Muchos se divorcian en busca de libertad, pero no la encuentran.		
20	El divorcio debe servir para tomar conciencia y enfocar mejor la vida.		
21	El divorcio es un fracaso pero no es el fin del mundo.		
22	Las más golpeadas por el divorcio, casi siempre son las mujeres.		
23	El divorcio se debe a la inmadurez de las personas.		
24	Las mayores víctimas de los divorcios son los hijos.		
25	El divorcio es una experiencia que deja muchas enseñanzas.		

19. Educación de los hijos

Educación, deriva del latín educere = guiar, conducir; o educare = formar, instruir.

La evolución de la especie humana se debe a la educación, que transmite principios, valores, creencias y costumbres. Estos contenidos se transmiten de generación en generación, de forma casi invariable. Constituyen la esencia de la tradición.

Estos principios y valores constituyen la base de la estructura mental y de la conciencia. Estos principios y valores están contenidos en los Derechos del Hombre y constituyen el soporte de las leyes que rigen la sociedad.

La finalidad de la educación es desarrollar la conciencia y la inteligencia para que los hijos aprendan a autogobernarse, desarrollarse como personas, convivir en sociedad y lograr buena calidad de vida.

Para triunfar en la vida es fundamental adquirir principios sólidos, madurez emocional, conocimiento y experiencia, para lo cual, los padres deben estimular correctamente a sus hijos.

La realidad es que todos somos hijos de una sociedad represiva que inhibe las capacidades más importantes del ser humano, como son: la curiosidad, la creatividad y el deseo de libertad.

La inhibición de estas capacidades hace a las personas temerosas, inseguras, cobardes y mediocres. Todos llevamos por dentro un niño reprimido a quien cortaron las alas. Esta es la razón fundamental por la cual las personas son mediocres.

El objeto de la educación es educere = guiar, conducir; o educare = formar, instruir, pero jamás reprimir, castigar, criticar...

Hoy, todos estamos pagando las consecuencias de una educación que no ha respetado las leyes de la evolución.

La ignorancia, la pobreza, la corrupción, la frustración y la violencia, son los frutos amargos de una educación que ha fracasado. Y lo peor es que no hay conciencia real de este fracaso, ni indicios de reacción; de modo que, sin ser pesimistas, tenemos que admitir que están desarrollándose en la mente de muchas personas bombas de tiempo que explotarán en un futuro. Ni tú ni yo podemos resolver esta situación pero podemos ser un fósforo que ilumine en la noche.

La educación de los hijos comienza por la reeducación de los padres y educadores.

Todo en la vida se rige por leyes. El conocimiento y cumplimiento de estas leyes conduce al éxito. Por tanto, es fundamental conocer el funcionamiento de la mente humana. Hoy sabemos que los hijos y también los adultos, reaccionan de acuerdo a los estímulos que reciben; por tanto, la clave de la educación está en proporcionar a los hijos los estímulos correctos para producir las conductas que deseamos.

Test - A

1. La vida es como un espejo, refleja lo que somos.
2. Nadie puede dar lo que no tiene ni enseñar lo que no sabe.
3. Educar es enseñar la verdad.
4. Lo más importante de la educación es crear conciencia.
5. La educación se basa en el diálogo.
6. Los errores son parte del proceso de aprendizaje.
7. La sobreprotección impide crecer y genera personas dependientes.
8. La educación debe estimular el esfuerzo y la perseverancia.
9. Los padres no deben hacer la vida fácil a los hijos.
10. El consentimiento forma hijos egoístas.
11. El placer del deber cumplido debe ser el mayor premio para los hijos.
12. Los principios y valores deben ser sólidos pero no represivos.
13. Lo que es un deber no se discute.
14. Es necesario explicar la razón por las que hay que hacer las cosas.
15. La falta de respeto hiere la dignidad del niño.
16. Es fundamental enseñarle a administrar su libertad de forma progresiva.
17. Debe acostumbrarse a asumir las consecuencias de sus actos.
18. Los hijos deben ser autosuficientes.
19. Un niño que se siente vigilado tiende a ser hipócrita.
20. La única ley que gobierna de verdad es la que nace de dentro.
21. Enseñarle espíritu de superación es garantía de éxito.
22. Es más importante saber pensar que saber mucho.
23. Los padres deben ser también amigos.
24. El comer en familia facilita el trabajo educativo.
25. El participar en los juegos mejora las relaciones y la educación.
26. Los hijos nunca deben temer a los padres por ninguna razón.
27. Los padres nunca deben utilizar el temor como arma de control.
28. Los padres pueden ser fuertes, pero nunca herir los sentimientos.
29. No se debe perder tiempo en corregir defectos.
30. Los defectos surgen por causa de mensajes erróneos.
31. Los defectos se corrigen desarrollando la capacidad opuesta
32. La educación debe ser siempre proactiva, en positivo.

Test - B

33. Los mensajes negativos siempre producen efectos negativos.
34. Aunque el hijo mienta no hay que darle a entender que sabemos que miente.
35. Al confiar en el hijo estamos apelando a su dignidad.
36. Al desconfiar del hijo golpeamos su autoestima y su dignidad.
37. Cuando un hijo no funciona bien se debe a fallas en el proceso educativo.
38. Para que cambien los hijos deben comenzar por cambiar los padres.
39. Los padres deben informarse acerca del funcionamiento de la mente.
40. Cuando no se prevén las cosas a tiempo la solución resulta difícil.
41. Un problema grave exige cambios estructurales.
42. La educación es una labor de cada día y de cada hora.
43. El dialogo, la paciencia y el amor hacen milagros.
44. Cuando un hijo es feliz aprende rápido y se porta bien.
45. No es suficiente con tener la razón, es necesario saber aplicarla
46. Cuando un niño no se siente querido no tiene razones para nada.
47. La estabilidad familiar facilita la educación.
48. La dignidad de un niño es frágil como el cristal. Necesita mucho respeto.
49. La dignidad de un hijo es intocable.
50. Es importante dedicar unos minutos a escuchar al hijo con interés.
51. La educación sólo es posible si existe respeto y confianza.
52. La educación es sólida sólo si se basa en hábitos consolidados.
53. La honestidad es condición para poder educar.
54. Un padre irresponsable no tiene autoridad para educar.
55. Al hijo no le interesa un padre exitoso, le interesa que le quiera.
56. Los padres deben enseñar a los hijos a hacerse querer y respetar.
57. Los hijos entienden los defectos de los padres pero no su mal carácter.
58. Las personas solo se esfuerzan cuando tienen verdadero interés.
59. La educación no se impone, se enseña con amor.
60. Los padres deben hacer sentir a su hijo que le aman por encima de todo.
61. Las comparaciones generan soberbia o resentimiento y odio.
62. Enseña a tu hijo en qué radica el verdadero valor de las personas.
63. Enseña a tu hijo a tener una mente universal abierta a todo lo bueno.

Test - C

64. Enseña a tu hijo a ser generoso, a dar y a compartir.
65. Enséñale a ser feliz con lo que tienen y a no compararse con nadie.
66. Enséñale a valorar has los mínimos detalles.
67. Hay que valorar más los esfuerzos que los resultados.
68. El mejor educador es el ejemplo
69. El reconocimiento de los propios errores incrementa el respeto de los hijos.
70. Los padres pueden ser comprensivos pero deben mostrar fortaleza y autoridad.
71. Los hijos repudian la soberbia y admiran la humildad.
72. La falta de disciplina no se resuelve con más exigencia.
73. A medida que se crea conciencia los hijos maduran y se hacen responsables.
74. Los padres castradores inutilizan a los hijos.
75. Los padres deben ser ejemplo de fortaleza y perseverancia.
76. El hijo necesita saber que sus padres están educándolos bien.
77. Hay que estimular e insinuar en vez de aconsejar.
78. Los consejos son formas represivas de educación.
79. No le hagas las cosas, enséñale a hacerlas.
80. No le des un pez, enséñale a pescar.
81. La injusticia rompe la relación.
82. Todo cambio se inicia en la mente, programa bien a tu hijo.
83. El hijo necesita convertir sus conductas en hábitos.
84. Motivar, convencer y persuadir son palabras claves en educación.
85. No le digas lo que debe hacer, enséñale a ser protagonista.
86. No le juzgues, enséñale a juzgarse a si mismo.
87. Sé un buen ejemplo. Los hijos perciben el mundo a través de sus padres.
88. No le hagas el camino, ayúdale a encontrar su camino.
89. Señale a amar la libertad para que nadie le ponga cadenas.
90. Asegúrale que siempre le estarás esperando al final del camino.
91. Enséñale a observar, analizar y ver más allá de las cosas.
92. Ensáñale a ser buena persona para que se proteja de su egoísmo...
93. Enséñale a ser humilde y sabio para que pueda ser feliz.

Test - D

94. Enséñale a ver el mundo en positivo y tomar sólo lo bueno de la vida.
95. Enséñale a ser sagaz para que pueda evitar las trampas de la vida.
96. Dedícale el tiempo suficiente para enseñarle tantas cosas maravillosas.
97. No dejes las cosas para luego, porque el hijo crece rápido y se va.
98. Los sentimientos de tu hijo aún son frágiles, no los hieras.
99. Tu hijo es un regalo que Dios te ha dado, disfrútalo hoy, porque mañana...
100. Regáñale por lo que hace mal, pero no le regañes a él como persona.
101. Enséñale que puede vivir sin ti, para que no tenga miedo a la vida.
102. Enséñale a hablar con Dios, para que tenga siempre un compañero de camino.
103. El tiempo se lleva todo lo que amamos y sólo nos quedan los buenos recuerdos.
104. Enséñale a entrar en su interior para que encuentre las respuestas que necesita.
105. Elabora un proyecto de vida y anota todas las cosas que quieres lograr de tu hijo.
106. Este proyecto debe ser tu mapa de ruta y el mapa de ruta de tu hijo, porque tu hijo también debe saber lo que necesita lograr y por qué le conviene lograrlo.
107. Debes revisarlo constantemente para rectificar sobre la marcha.
108. Regula la T.V. internet y los videos juegos, porque automatizan el cerebro y reducen la sensibilidad social y moral.
109. Enséñale a controlar sus sentimientos y emociones para que sea dueño de sí mismo.
110. Enséñale el sentido de la sexualidad más allá de lo genital.
111. Enséñale a ser creativo, a pensar en nuevas formas de resolver las cosas.
112. No quemes etapas, déjale que madure lentamente disfrutando el placer de vivir. Los frutos más sabrosos son los que crecen lentamente respetando el ritmo de la naturaleza.
113. Los padres programan a los hijos para el éxito o para el fracaso.
114. Enséñale criterios claros sobre las cosas importantes de la vida: sobre la familia, el estudio, a disciplina, la amistad, el dinero, el sexo...para que nadie destruya tu labor educativa.
115. No debes caer en el autoritarismo, ni debes mostrar molestia, rabia o indignación, porque estas conductas indican que no controlas la situación, y, por tanto, no tienes autoridad.

Test - E

116. Es difícil educar contra corriente. La sociedad ofrecer placeres y libertad, mientras tú le exiges esfuerzo y disciplina. La razón está de tu parte, pero debes aplicarla con sabiduría.
117. La competencia genera temor y agresividad. Es necesario cambiar la actitud competitiva por el espíritu de superación.
118. La lentitud es un problema añadido a las dificultades existentes. Enséñale a ser fluido en sus ideas y en sus decisiones
119. La lectura veloz y comprensiva son las claves para el aprendizaje y para el desarrollo de la inteligencia. Conocimiento es poder.
120. Enséñale a desarrollarse como persona porque ese será su mayor poder.
121. Enséñale técnicas de programación mental para que pueda fortalecer su espíritu, pues la sociedad genera mucho desgaste psíquico y moral.
122. Para tener autoridad debes mantenerte en el Adulto (lógico y objetivo)
123. Si no escuchas a tu hijo, él tampoco te escuchará.
124. Cuando escuchas a tu hijo con atención fortaleces su autoestima.
125. No le satures con discursos, ve al grano. Después de 30 segundos deja de escucharte.
126. Analiza si los mensajes que transmites a tu hijo son efectivos.
127. Cuando no logras lo que pretendes, necesitas cambiar de táctica.
128. Los cambios importantes son el resultado de un proceso largo.
129. Lo importante es saber que se camina en la dirección correcta.
130. Cuando no hay proporción entre el esfuerzo y los resultados, algo falla.
131. Cuando no hay unidad de acción no se logra nada importante.
132. Es importante establecer reglas claras de juego y aplicarlas con decisión.
133. Los padres no deben ser la conciencia de los hijos.
134. Los padres no deben discutir nunca delante de sus hijos.
135. Los padres tampoco deben discutir con sus hijos, porque les dan el derecho a faltarles al respeto.
136. Los padres deben explicar al hijo la razón por la cual le castigan.
137. El castigo no debe aplicarse con molestia, rabia u odio, porque sería percibido por el hijo como un acto de venganza y dañaría la relación.

Test - F

138. Muchos niños buscan el castigo como una forma de llamar la atención, debido a un problema de tipo emocional.
139. En general no existe un problema aislado. Un problema es el pico del iceberg. Debajo de un problema serio hay muchos factores ocultos que lo generan.
140. Todas las conductas humanas son el resultado de un aprendizaje. Resulta más fácil adquirir un aprendizaje nuevo que rectificar un aprendizaje viejo; por lo cual, es conveniente planificar las cosas para hacerlas bien desde el principio y no tener que rectificar
141. Cuando un hijo está molesto no escucha razones y puede responder de forma agresiva, por lo cual, los padres deben esperar el momento oportuno para pedirle cuentas.
142. Tanto padres como hijos cometen errores. Es importante aprender a disculparse y a perdonarse mutuamente; mientras esto no ocurra la relación será conflictiva.
143. En la mayoría de los casos la iniciativa debe salir de los padres que tienen más autoestima y madurez.
144. Es necesario informar a los hijos sobre la envidia entre amigos. Hay "amigos" que a través de palabras muy sutiles siembran la duda, el temor, la rebeldía...en los hijos.
145. Cuando la actitud del hijo hacia los padres cambia drásticamente casi siempre se debe a la influencia de amigos.
146. A cierta edad los hijos sienten el placer de enfrentarse a los padres. Aunque el hijo provoque, los padres no deben caer nunca en el enfrentamiento, porque, aunque tengan la razón pierden autoridad.
147. Cuando la rebeldía o la agresividad traspasan los límites normales, nos encontramos ante un problema serio de tipo psicológico que exige una solución
148. Los hijos utilizan la agresividad para culpar y para justificar sus conductas
149. En el corazón de todo hijo rebelde siempre hay una frustración, un resentimiento y una acusación.
150. Es importante educar a los hijos para la paz. La paz es el resultado de una buena educación y de un buen funcionamiento como persona.
151. Si tomas en cuenta las ideas expuestas, te aseguro que serás el mejor padre del mundo. Serás un orgullo para tu hijo y tu hijo será un orgullo para ti. Lo que vale perdura en la memoria de las personas, lo demás tendemos a olvidarlo.

20. Educación y buenos modales

Educar es un proceso mediante el cual se transmiten conocimientos, principios, valores, costumbres y formas de actuar.

La educación es lo que separa al ser humano de la barbarie.

La educación corre camino paralelo con la evolución.

La educación se expresa a través de la palabra, acciones, sentimientos y actitudes.

La educación es condición para poder vivir en armonía social.

Lo esencial de la educación es el respeto a sí mismo y el respeto a los demás.

La educación supone el conocimiento y cumplimiento de las leyes y de las normas sociales y el respeto a los derechos de los demás,

La buena educación estimula a superarse, por lo que, las personas educadas suelen ser capaces y responsables.

No hay que confundir instrucción con educación. Una persona instruida es la que posee conocimientos, pero puede carecer de principios y valores y tener conductas morales y sociales inaceptables; en consecuencia, carece de educación.

Una persona educada tiene un comportamiento digno y adaptado a los parámetros de una sociedad civilizada. Sin embargo, nadie es perfecto. Una persona puede ser muy educada y tener ciertas fallas de carácter.

La educación depende de hábitos, los cuales se adquieren básicamente en la familia.

La educación revela el nivel cultural y moral de las personas. Una persona sin educación no es de confiar, pues, la falta de educación significa carencia de muchos valores.

La buena educación es mucho más que formalismos externos. Nace de dentro. Expresa la categoría moral, cultural y social de la persona. No tiene que ver con títulos ni riquezas

La educación es un gran bien por muchas razones. Los padres de todos los niveles sociales lo saben, por eso inculcan a sus hijos lo esencial de la educación que es el respeto a sí mismo y el respeto a los demás.

Las personas verdaderamente educadas tienen una categoría humana superior a los demás. Son personas honestas, espontáneas, responsables, confiables, etc.

Hay muchas personas que adquieren un barniz de educación y desarrollan buenas habilidades diplomáticas, lo cual es loable, pero, la falta de educación auténtica les resta mucha seguridad y les hace vulnerables.

Hoy abundan los modelos de bajo perfil, en lenguaje, actitudes, comportamientos. Estas conductas son la expresión de un deterioro moral.

Si piensas vivir entre patanes, no necesitas ser educado, es más, la educación te perjudica; pero, si quieres viajar en el tren de los triunfadores, debes comenzar por ser educado. "Educación y buenos modales abren puertas principales" Refrán.

La educación transmite una sensación interna de adaptación a lo valioso de la vida y de plenitud.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes buenos principios y valores morales?			
2	¿Eres honesto contigo y con los demás?			
3	¿Acostumbras a actuar con la verdad por delante?			
4	¿Crees que en la vida hay que fingir mucho para sobrevivir?			
5	¿Eres fácil de corromperte por dinero?			
6	¿Eres acérrimo defensor de la verdad y de las justicia?			
7	¿La mala educación revela fallas estructurales de la persona?			
8	¿Saludas al entrar o salir del ascensor?			
9	¿Evitas las discusiones?			
10	¿Resuelves las discrepancias a través del dialogo?			
11	¿Sabes escuchar a los demás con interés?			
12	¿Evitas herir los sentimientos de los demás?			
13	¿Tratas de que los demás se sientan bien en tu compañía?			
14	¿Tienes siempre una palabra de estímulo?			
15	¿Sientes que la gente percibe tu nivel de educación?			
16	¿Piensas que en esta sociedad es mejor ser mal educado?			
17	¿Confiarías en una persona mal educada?			
18	¿Los ricos son más educados que los pobres?			
19	¿La educación depende sobre todo de los principios y valores?			
20	¿Puede ser educada una persona deshonesto?			
21	¿La educación se expresa en el trato que damos a los demás?			
22	¿Crees que la educación es más que modales?			
23	¿Crees que la educación es una forma de ver la vida y de actuar?			
24	¿Crees que una persona educada tiene más opciones laborales?			
25	Las personas mal educadas tienen más fortaleza para la vida			

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Crees que el respeto es la base de la vida social?			
2	¿Crees que la buena educación exige hacer el bien, ayudar, etc.?			
3	¿Una persona educada puede quedar indiferente ante la injusticia?			
4	¿El comportamiento es un espejo de lo que cada uno es por dentro?			
5	¿El actuar de forma educada ayuda a que todo vaya mejor?			
6	¿Al actuar de forma educada desarrollas lo mejor de tu persona?			
7	¿Ser ignorante es malo pero ser mal educado es más grave?			
8	¿Puede ser buena persona alguien que es ignorante?			
9	¿Puede ser buena una persona alguien que es muy mal educado?			
10	¿Crees que nuestras actitudes y conductas nos modelan?			
11	¿Acostumbras a gritar o descalificar a los demás?			
12	¿Sostienes la puerta abierta para que entre quien viene detrás?			
13	¿Tratas de complacer a las personas en pequeñas cosas?			
14	¿Tu saludo es un estímulo a vivir con alegría?			
15	¿Te ven los demás como una persona educada y madura?			
16	La educación verdadera se traduce en hermandad y en solidaridad.			
17	La falta de buenos modales revela el fracaso educativo de la familia			
18	La buena educación está asociada a la alegría de vivir.			
19	La falta de educación se debe a la ausencia de valores morales.			
20	La buena educación hace las relaciones fuertes y duraderas.			
21	Mucha gente mal educada triunfa económicamente			
22	La educación es condición para triunfar como persona			
23	Los buenos modales son un acto de respeto a los demás.			
24	La falta de educación termina en falta de respeto y en violencia.			
25	¿Consideras que deberías comprar y leer un libro de urbanidad?			

21. ¿Eres emprendedor?

La naturaleza es un derroche de creatividad. Todo se renueva de forma constante siguiendo las leyes naturales.

El ser humano también es creativo y emprendedor pero depende de programaciones mentales que recibe a través de la educación.

En la naturaleza sólo sobreviven las plantas y animales que se adaptan a las nuevas circunstancias. Lo mismo ocurre en el reino de los humanos. La ley es drástica: "Adaptarse o morir"

La mayoría de las personas no fueron educadas para la autonomía sino para la dependencia, para ser fieles servidoras de un sistema social y económico, caracterizado por el sometimiento y la explotación. Se aferran a su trabajo, porque tienen miedo al riesgo.

Hoy, millones de personas se lamentan por no haber tomado decisiones valientes a tiempo, por no haber sido emprendedoras. El riesgo está ahí, amenazador como la espada de Damocles, y lo más sensato es enfrentarlo, sobre todo, si tenemos en cuenta que las empresas actuales tienden a desaparecer y a ser reemplazadas por otras empresas automatizadas o virtuales, lo cual presagia grandes cambios en el mundo laboral.

¿Qué hacer?

Las cosas cambian con rapidez y lo que hoy es de actualidad, mañana será obsoleto, de modo que, una forma de adelantarse al futuro consiste en ser emprendedor, cultivar una mente flexible, creativa y en actitud de cambio.

Es necesario crear las condiciones que garanticen el éxito sostenido, independientemente de cómo funcione la sociedad, lo cual exige un plan inteligente de capacitación y un proyecto laboral independiente.

Es importante saber leer los signos de los tiempos e intuir qué va a exigirnos el futuro. Una buena estructura mental (intelectual, emocional, moral y espiritual) es garantía de éxito a futuro, debido a que lo estructural sobrevive en el tiempo, y, es suficiente realizar pequeños ajustes para mantenerse siempre actualizado.

Ser emprendedor significa ser protagonista de la propia vida, ser independiente, ser autosuficiente, ser libre.

La mayoría de las personas no piensan en ser emprendedoras, ni pueden, ni lo intentan, debido a que su espíritu es sumiso, débil y dependiente. Tienen miedo al riesgo y a los cambios. Sin embargo, todas las personas tienen grandes poderes mentales y si los activan pueden llegar a donde nunca imaginaron.

Para convertirse en una persona emprendedora es necesario comenzar por conocer las cualidades que distinguen a las personas emprendedoras para hacerlas propias.

Test - A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te gustan los retos?			S
2	¿Eres eficaz en lo que emprendes?			S
3	¿Tienes espíritu de superación?			S
4	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S
5	¿Lees, te capacitas todos los días para ser más eficaz?			S
6	¿Tienes autodisciplina?			S
7	¿Te consideras una persona luchadora?			S
8	¿Buscas formas nuevas y originales de hacer las cosas?			S
9	¿Estás siempre en busca de soluciones para ti y para los demás?			S
10	¿Trabajas por dejar una huella importante en la vida?			S
11	¿Tienes objetivos claros en la vida y luchas por ellos?			S
12	¿Sabes perder sin desmoralizarte?			S
13	¿Crees que la victoria más importante es el dominio de sí mismo?			S
14	¿Nutres todos los días tu mente con ideas de calidad?			S
15	¿Tienes una visión clara de lo que deseas llegar a ser?			S
16	¿Perseveras en tus proyectos?			S
17	¿Estás consciente de los riesgos que entraña ser emprendedor?			S
18	¿Vives siempre en actitud de superación?			S
19	¿Tienes principios y valores sólidos?			S
20	¿Te consideras una persona creativa?			S
21	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?			S
22	¿Sientes que ya estás en el camino del éxito?			S
23	¿Tiendes a fijarte más en la parte positiva de las personas?			S
24	¿Sabes resolver las cosas a través del diálogo?			S
25	¿Tienes el hábito de prever y planificar las cosas?			S

Test – B

1. Imprime el test o Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes un proyecto de vida, un plan de acción?			S
2	¿Sabes ganarte el respeto, la confianza y el apoyo de las personas?			S
3	¿Tienes buen equilibrio emocional?			S
4	¿Te gusta investigar y aprender sobre cosas importantes?			S
5	¿Te recuperas con rapidez cuando fracasas?			S
6	¿Eres consecuente con las decisiones tomadas?			S
7	¿Acostumbras a madurar con tiempo las decisiones importantes?			S
8	¿Acostumbras a decidir a tiempo?			S
9	¿Has tomado el control de tu vida con determinación?			S
10	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S
11	¿Te gustan los retos?			S
12	¿Intentas las cosas varias veces hasta lograr el objetivo?			S
13	¿Te gusta el trabajo independiente a pesar de los riesgos que supone?			S
14	¿Eres honesto contigo y con los demás?			S
15	¿Estás consciente de tu misión en la vida?			S
16	¿Consideras que la capacitación es la clave del logro?			S
17	¿Sabes controlar tu vida en medio del agite?			S
18	¿Estás consciente de que el éxito se construye desde abajo?			S
19	¿Estás siempre pensando en tus proyectos, pero sin obsesionarte?			S
20	¿Tienes suficiente control de tus sentimientos y emociones?			S
21	¿Sientes que el tiempo te alcanza para realizar muchas cosas?			S
22	¿Has establecido tu desarrollo personal como objetivo fundamental?			S
23	¿Estás logrando simplificar tu vida y establecer prioridades?			S
24	¿Estás consciente de que los riesgos que corren los emprendedores?			S
25	¿Tratas de adelantarte al futuro?			S

22. Energía mental

"Mente sana en cuerpo sano" y cuerpo sano en mente sana

Todo fluye en un proceso constante de transformación; la fuerza que mantiene activo este proceso es la energía.

El ser humano produce energía a través del metabolismo de los alimentos. Esta energía necesita ser administrada por medio del ejercicio, de los buenos hábitos y del descanso.

La mente utiliza esta energía, transformándola en energía mental, necesaria para los procesos mentales superiores (pensar, imaginar, crear, etc.)

De aquí la importancia de cuidar la buena alimentación, el ejercicio y el descanso para mantener el cuerpo y la mente en estado de perfecto funcionamiento.

Cómo producir energía mental

Las personas que tienen un proyecto valioso, adquieren una resistencia increíble; la razón está en que, la mente absorbe en beneficio del proyecto toda la energía.

Son personas que no pierden tiempo en quejarse, en criticar, en escuchar tonterías o en culpar a los demás.

Tampoco esperan que ocurran las cosas, porque están conscientes de que, el éxito no depende del destino ni de la suerte, sino del desarrollo personal del esfuerzo, de una buena planificación y de la perseverancia.

Saben administrar el tiempo, la energía y las ideas para convertir sus sueños en realidad, lo cual les lleva a lograr grandes éxitos, sobre todo, si tenemos en cuenta que vivimos en una sociedad, en la que la mayoría de las personas desperdician el tiempo y la vida en asuntos banales.

Están enamoradas de su proyecto y son capaces de producir toda la energía necesaria para llevarlo a feliz término.

En la actualidad, muchas personas sufren de fatiga y de cansancio crónico; no tanto por el trabajo, sino por el temor, la angustia, la poca preparación, la competencia, la baja autoestima y la inadecuada planificación de su vida.

La falta de energía debilita la motivación, la concentración y la creatividad, impidiendo logros importantes.

Los siguientes test tienen como objetivo ayudar a tomar conciencia de nuestras actitudes y comportamientos, para rectificar donde sea necesario, pues, así como actuamos, así nos va en la vida.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Son correctos tus hábitos alimenticios?			S
2	¿Abusas del alcohol?			N
3	¿Descansas lo suficiente?			S
4	¿Te levantas cansado?			N
5	¿Tomas somníferos para conciliar el sueño?			N
6	¿Consumes estimulantes?			N
7	¿Eres adicto al café o al cigarrillo?			N
8	¿Realizas suficiente ejercicio físico?			S
9	¿Te sientes generalmente cansado?			N
10	¿Tienes con frecuencia resfrió, gripe?			N
11	¿Eres propenso a alguna forma de alergia?			N
12	¿Sientes que tienes mucha vitalidad?			S
13	¿Tardas mucho en recuperar la energía perdida?			N
14	¿Aguantas sin agotarte trabajos largos o intensos?			S
15	¿Necesitas dormir muchas horas para recuperarte?			N
16	¿Te sientes débil frente a la sociedad?			N
17	¿Vives con mucha angustia?			N
18	¿Te resulta fácil relacionarte con las personas?			S
19	¿Vives muy angustiado por razones económicas?			N
20	¿Piensas que el futuro te irá mejor?			S
21	¿Conoces los momentos del día en que eres más eficaz?			S
22	¿Planificas las cosas y estableces prioridades?			S
23	¿Te sientes satisfecho de tus logros?			S
24	¿Trabajas con alegría y libertad?			S
25	¿Vives en actitud de de renovación?			S

Test – B

1. Imprime el test o Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Eres muy productivo desde el punto de vista mental?			S
2	¿Eres emprendedor?			S
3	¿Tienes buena creatividad?			S
4	¿Tomas decisiones rápidas y eficaces?			S
5	¿Pones interés y emoción en lo que haces?			S
6	¿Buscas la calidad en todo?			S
7	¿Te gustan los retos?			S
8	¿Cuándo las cosas no salen bien, buscas otras alternativas?			S
9	¿Cuándo fracasas, reaccionas con rapidez?			S
10	¿Piensas que no es necesario que nadie te supervise?			S
11	¿Tienes predilección por trabajos que ponen a prueba tu capacidad?			S
12	¿Tienes buena resistencia a las frustraciones?			S
13	¿Te desagrada lo rutinario?			S
14	¿Te consideras una persona mentalmente capaz?			S
15	¿Trabajas por dejar una huella importante en la vida?			S
16	¿Crees que produces soluciones superiores a las de los demás?			S
17	¿Inviertes suficiente tiempo en desarrollo personal?			S
18	¿Sientes que tienes mucha energía psíquica, moral y espiritual?			S
19	¿Estás consciente de la inmensa energía mental que posees?			S
20	¿Sabes cómo desarrollar tus poderes mentales?			S
21	¿Adminstras bien el tiempo?			S
22	¿Adminstras bien tu energía?			S
23	¿Llevas una vida desordenada?			N
24	¿Estás atrapado en la prisa y el estrés?			N
25	¿Trabajas demasiado?			N

23. Espiritualidad

Todas las personas tienen una visión o filosofía de la vida, buena o mala. Esta visión o filosofía determina la forma de actuar, y, en consecuencia, los resultados. Tal como piensas así eres, así actúas y así te ocurren las cosas.

Cuanto más alto desees llegar, más profundas deben ser tus raíces.

Cuanto más lejos desees avanzar hacia el futuro, más debes tomar en cuenta lo valioso del pasado. Cuanto más éxito material desees lograr, mayor debe ser tu profundidad espiritual; de lo contrario, no tendrás piso, ni impulso para alcanzar tus objetivos.

Cada ser humano es enviado a la vida para cumplir una misión, y, por tanto, trae consigo las cualidades necesarias para llevar a feliz término su misión. La principal misión de todo ser humano es el desarrollo de sí mismo.

Muchos conciben la misión como actividad orientada a la producción de cosas, de ideas y de soluciones; esto es cierto en parte, pero la verdadera misión consiste en el desarrollo de sí mismo, porque, más que cambiar el mundo por fuera se trata de cambiarlo por dentro.

Los seres humanos invertimos mucho tiempo en actividades relacionadas con el progreso pero poco tiempo en desarrollo personal, por considerar que trae pocos beneficios. Al final queda un sabor a fracaso y frustración. Es el reclamo de la naturaleza herida que pide rectificación

Piensa que estás al final de tu vida.

¿Cómo desearías haber sido?

¿Qué desearías haber hecho?

¿Cómo te gustaría haber sido con la gente?

¿De qué te lamentarías?

La vida de muchas personas es demasiado materialista. No está regida por principios y valores sólidos, lo cual da origen a frustración y vacío existencial. La frustración y el vacío existencial no son más que el grito profundo de la naturaleza humana que pide rectificación, así como el dolor y la fiebre son señales de alarma que envía el cuerpo porque siente amenazada su existencia. Pero la gente prefiere aturdirse para no oír la voz de su conciencia

Muchas veces me he encontrado con personas no creyentes que al llegar a cierta edad se plantean el problema de la fe y desean creer en Dios porque sienten que le falta piso a su vida espiritual, pero la fe no es algo que se obtiene cuando se desea, ni se aprende como cualquier otro conocimiento

Son muchas las personas, más de las que te imaginas, que llevan una vida espiritual rica y profunda, y, gracias a la energía espiritual que irradian estas personas, la sociedad evoluciona y evita caer en el caos.

Según las nuevas investigaciones, la religión y la fe no serían una invención sino una necesidad genética. "El deseo de Dios está inscrito en el corazón del hombre" El hombre busca instintivamente su origen y su fin y al hacerlo se encuentra inevitablemente con Dios. "Señor nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti" San Agustín

La espiritualidad no consiste sólo en rezas, sino en salir del egoísmo y vivir en comunión con la naturaleza, con las personas y con Dios.

Las preguntas del test tienen como objetivo ayudarte a realizar una reflexión y a tomar decisiones importantes para el enfoque espiritual de tu vida.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	Nadie puede amar y desear lo que no conoce.			N
2	¿Tienes conocimientos importantes de tu religión?			S
3	¿Podrías señalar los cinco aspectos más importantes de tu religión?			S
4	¿Crees que sin la religión tiene soporte la moral?			S
5	¿Crees firmemente en Dios?			S
6	¿Rezas y hablas con Dios con frecuencia?			S
7	¿Sientes la presencia de Dios en la naturaleza?			S
8	¿Sientes la presencia de Dios en tu vida?			S
9	¿Piensas con frecuencia que Dios está en cada persona?			S
10	¿Sientes que la fe que tienes en Dios te ayuda a ser mejor persona?			S
11	¿Agradeces a Dios todos los días todo lo que tienes?			S
12	¿Te acuerdas de Dios con mucha frecuencia?			S
13	¿Cuándo piensas en Dios te sientes más seguro y feliz?			S
14	¿Sientes una vibración interna cuando admiras la naturaleza?			S
15	¿Crees que el mundo funcionaría mejor sin Dios?			N
16	¿Desearías ayudar a todo el mundo a creer en Dios?			S
17	¿Te alegras cuando ves a personas que creen en Dios?			S
18	¿Sientes que estás perdiendo fe?			N
19	¿Sientes que te estás volviendo duro y materialista?			N
20	¿Crees que la humanidad sería mejor si desaparecieran las religiones?			N
21	¿Confías más en una persona espiritual que en una indiferente?			S
22	¿Es necesario pertenecer a una religión para ser espiritual?			N

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Crees que las personas espirituales son una bendición para todos?			S
2	¿Crees que una persona creyente de verdad, sea deshonesto?			N
3	¿Crees que con los años las personas se vuelven más espirituales?			S
4	¿Crees que es necesario ser instruido para ser espiritual?			N
5	¿Crees que es fácil para un niño creer en Dios?			S
6	¿Crees que las personas muy espirituales son felices?			S
7	¿Crees que la espiritualidad hace a las personas buenas?			S
8	¿Crees que la fe en Dios quita libertad?			N
9	¿Crees que Dios debería resolver los problemas del mundo?			N
10	¿Has tenido alguna experiencia espiritual que te ha marcado?			S
11	¿Crees que los defectos de la Iglesia son una excusa para dejar la fe?			N
12	¿Haces algo todos los días para ser mejor persona?			S
13	¿Crees que este mundo tiene sentido sin la existencia de Dios?			N
14	¿Eres feliz cuando hablas con Dios?			S
15	¿La fe que tienes en Dios, te da fortaleza para luchar en la vida?			S
16	¿Crees que tu madre tiene mucha fe en Dios?			S
17	¿Piensas en Dios como un padre bueno, amoroso y perdonador?			S
18	¿Crees que la pérdida de la fe traerá más problemas al mundo?			S
19	¿Te da vergüenza que la gente sepa que eres creyente y espiritual?			N
20	La indiferencia crece. ¿Haces algo por fortalecer tu vida espiritual?			S
21	¿Crees que para que tu fe crezca debes contagiarla a los demás?			S
22	¿Crees que tu madre pide a Dios por ti todos los días?			S

24. Estrés

“El estrés es un estado de tensión aguda que sufre el organismo, el cual se ve obligado a movilizar sus defensas para hacer frente a una situación de peligro”

El estrés puede ser por razones de tipo físico (infección, enfermedad...) o por razones de tipo psicológico (por angustia, tensión, baja autoestima, competencia, o por una filosofía errónea del amor, del sexo, de la amistad, del trabajo, de la responsabilidad, del dinero, etc. que genera fracaso y frustración)

Según Selye, el estrés se produce en tres etapas:

1. Fase de alarma. Ante una agresión el organismo reacciona para defenderse.
2. Fase de resistencia. El organismo moviliza sus defensas contra el agresor.
3. Fase de agotamiento. Si la agresión es fuerte, el organismo utiliza sus defensas y sigue un agotamiento de la energía física y psíquica.

En esta lucha triunfa generalmente el organismo, debido a la fortaleza del instinto de supervivencia. Sin embargo, existen agresiones mortales, como el sida, algún tipo de cáncer, enfermedades psíquicas graves, etc.

Aunque los causantes del estrés son muy variados (frío, calor, alegría, dolor, esfuerzo, emoción...) todos ellos producen las mismas reacciones bioquímicas. Estas reacciones originan un desequilibrio orgánico y desencadenan los mecanismos de defensa del cuerpo, con el fin de establecer el equilibrio

El estrés es inevitable. Es una condición de la naturaleza humana, debido a que la vida es acción, lucha, adaptación, desarrollo, cambio, riesgo e incertidumbre.

Existen unos márgenes de estrés, dentro de los cuales, el ser humano se desarrolla en forma armónica y feliz. Pero, cuando el estrés se intensifica, más allá de los límites normales, puede convertirse en patológico. El estrés destruye el cuerpo y la mente e impide ser feliz.

Las personas estresadas quedan atrapadas en una dinámica de la cual les resulta difícil salir; debido a que esa dinámica se convierte en una forma habitual de ser y de funcionar, y, porque cuando se dan cuenta de su situación ya es un poco tarde.

Para salir de esta situación necesitan revisar su visión de la vida y tomar acciones concretas, pensando que la salud física y mental son la mayor riqueza, sin salud física y mental no se puede lograr nada importante.

La sociedad es cada día más dinámica, cambiante y competitiva, lo que obliga a vivir en estado de alerta permanente. Esta situación de emergencia genera una descarga excesiva de adrenalina en la sangre, que incrementa la tensión arterial, acelera el pulso y produce una tensión general en el cuerpo y en la mente.

El estrés aumenta la secreción de corticoides, los cuales originan la úlcera.

Existen muchas enfermedades somáticas, llamadas de adaptación, causadas por el estrés, tales como: fatiga crónica, insomnio, tensión arterial, gastritis, úlceras gástricas, alergias, enfermedades cardiovasculares, jaquecas, dolores... susceptibilidad, agresividad, angustia, depresión.

El estrés es una señal de alarma, es un S.O.S. que reclama rectificación.

El estrés indica que se están cometiendo errores graves en el manejo de la vida y que es necesario revisar: principios, creencias, valores, objetivos, expectativas, actitudes, etc.

El estrés supone un gasto inmenso de energía. Se cree que las personas gastan el 70% de su energía en defensas; es decir, en protegerse de los temores, de la angustia, etc. lo cual hace que sean poco productivas y que no disfruten de la vida. De aquí la importancia de tener una filosofía correcta de la vida y de lograr equilibrio, armonía y control mental.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te sientes bien de salud?			S
2	¿Te sientes con suficiente energía?			S
3	¿Te sientes relajado mentalmente?			S
4	¿Tienes buen nivel de autoestima?			S
5	¿Tienes objetivos claros en la vida y luchas por ellos?			S
6	¿Crees que tienes muchos problemas?			N
7	¿Vives generalmente angustiado?			N
8	¿Sientes que eres muy nervioso?			N
9	¿Te preocupa mucho el futuro?			N
10	¿Te sientes preparado voluntad para afrontar el futuro?			S
11	¿Eres optimista?			S
12	¿Sabes controlar tus sentimientos y emociones?			S
13	¿Te relacionas bien con las personas?			S
14	¿Te molestan por cualquier cosa?			N
15	¿Tiendes a ser agresivo?			N
16	¿Aceptas muchas cosas y callas por temor?			N
17	¿Sabes defender con criterio tus ideas y derechos?			S
18	¿Tus expectativas son lógicas y posibles de lograr?			S
19	¿Sientes que te falta base en conocimientos y experiencia?			N
20	¿Sientes que tienes una personalidad débil?			N
21	¿Sabes sobrellevar los fracasos y frustraciones?			S
22	¿Eres perseverante?			S
23	¿Tiendes a abandonar las cosas cuando se ponen difíciles?			N
24	¿Dependes mucho de los demás?			N
25	¿Sientes que estas triunfando en la vida?			S

Test – B

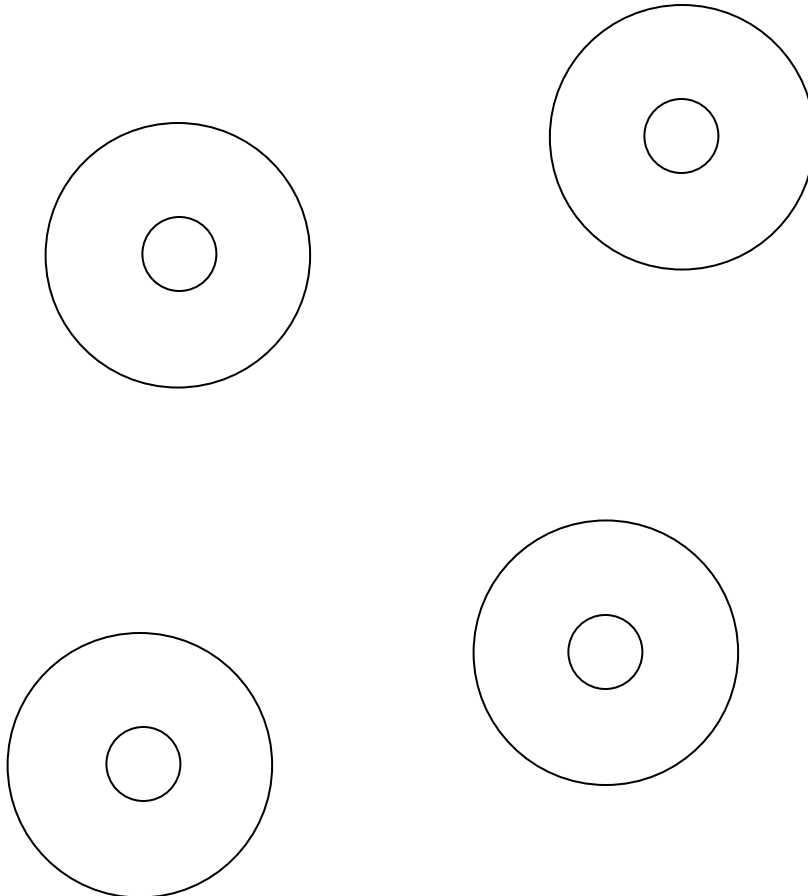
1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes mucho miedo al futuro?			N
2	¿Sufres de miedo escénico?			N
3	¿Eres una persona espiritual?			S
4	¿Crees que Dios te cuida y te protege?			S
5	¿Eres honesto?			S
6	¿Tienes mucho miedo a fracasar?			N
7	¿Revisas con frecuencia tu mapa de ruta en la vida?			S
8	¿Sientes que existe mucha tensión y competencia en tu trabajo?			N
9	¿Has tenido muchos problemas en tu infancia y juventud?			N
10	¿Has tenido siempre fe en tu capacidad para triunfar?			S
11	¿Eres demasiado responsable y perfeccionista?			N
12	¿Sabes defender tu espacio físico y mental ante los demás?			S
13	¿Tienes suficiente criterio y madurez?			S
14	¿Te dejas llevar por la dinámica de la sociedad?			N
15	¿Tienes el valor de decir no?			S
16	¿Sufres de vacío espiritual o de soledad?			N
17	¿Sufres de ansiedad o de angustia?			N
18	¿Te sientes habitualmente cansado?			N
19	¿Tienes demasiadas fallas de memoria y de concentración?			N
20	¿Tienes dificultades para dormir?			N
21	¿Te sientes atrapado en compromisos, problemas o culpas?			N
22	¿Eres demasiado competitivo?			N
23	¿Eres de los que no saben perder?			N
24	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
25	¿Tienes paz y armonía interior?			S

25. Test - Cuáles son tu posibilidades de éxito

Lee todo antes de resolver el ejercicio

1. Imprime la imagen ubicada al final de esta lectura y sigue las pautas que te indicamos
2. Toma un lápiz o bolígrafo y colócalo a unos 40 centímetros de altura respecto de la hoja.
3. Observa las cuatro dianas.
4. Cierra los ojos y traza una cruz sobre las cuatro dianas de modo que el punto en el cual se cruzan las dos líneas quede dentro del círculo central de cada diana.
5. Abre los ojos y comprueba los aciertos. El resultado es válido únicamente cuando el punto en el cual inciden las dos rayas de la cruz queda dentro de la diana blanca.
6. Coloca de nuevo el lápiz a una altura de 40 centímetros. Observa la ubicación de las dianas. Cierra los ojos e inténtalo de nuevo.
7. Intenta por tercera vez.
8. Una vez terminado el test, ir a **Autoevaluación** en la página siguiente.



Autoevaluación

Esta prueba le sirve para medir tu honestidad y, en consecuencia, tus posibilidades de éxito en la vida.

Seguro que has tenido la tentación de abrir los ojos pero se ha impuesto tu honestidad y tu dignidad. Si es así, te felicito, eres honesto; pero, has abierto los ojos, tienes un problema serio. Nadie te estaba observando; no tenías necesidad de engañar y menos aún de engañarte a ti mismo, lo cual resulta absurdo.

En esta prueba es posible acertar una vez. Es muy difícil acertar dos veces. Es imposible acertar tres veces. Lo importante del test es que deja al descubierto tu honestidad o tu falta de honestidad.

La honestidad es condición para triunfar en la vida. Te ayuda a ver las cosas con objetividad, a juzgarlas con lógica y a resolverlas con la verdad y la justicia por delante. Este es tu modo de ser y lo expresas de muchas formas, aunque no se des cuenta de ello y los demás lo perciben y confían en ti

La honestidad genera confianza en sí mismo y también en los demás. La honestidad no es una conducta que abunde en la sociedad actual, debido a que las personas, por temor o por interés, tienden a fingir, a ocultar sus verdaderas intenciones y a engañar. Con esta actitud no se llega lejos.

La honestidad preside la vida de los verdaderos triunfadores. La razón es muy simple: Cada persona depende de la calidad de su trabajo, de la calidad de su estudio y de de la calidad de sus sentimientos. Podemos engañar a los demás y, hasta podemos engañarnos a nosotros mismos, pero nadie puede engañar a la naturaleza, la cual, tarde o temprano hace justicia, aunque nadie se entere de cuándo, dónde ni cómo.

Sobre la mentira no se puede construir nada duradero.

La honestidad está muy relacionada con la ética y con la dignidad; es decir, con el respeto a la verdad, con el respeto a sí mismo y con el respeto a los demás. La honestidad, como otros muchos valores, jamás pasa de moda y constituye la estructura de la personalidad; sin ella, todo se viene abajo. Recuerda, nadie puede robarte tu dignidad, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

"La ética (honestidad) enseña que existen principios básicos para vivir con efectividad y que las personas sólo pueden experimentar un verdadero éxito y una verdadera felicidad, cuando aprenden esos principios y los integran en su conducta". Stephen R. Covey.

La honestidad es activa y exige capacitarse constantemente en muchos aspectos para ser eficaz en la acción; por tanto, la honestidad está reñida con la pereza y con la mediocridad. No es suficiente con ser "bueno", es necesario hacer algo por sí mismo y por los demás. Tú no existirías, ni serías libre, ni podrías disfrutar de tantos bienes y oportunidades como te ofrece la vida, si muchos millones de personas honestas no hubieran luchado durante miles de años por construir un mundo mejor.

Ser honesto es simplemente ser inteligente y hacer bien las cosas porque, en definitiva, tu éxito y su felicidad dependen de la calidad de tus ideas, de la calidad de tus sentimientos y de la calidad de su conducta.

Tus posibilidades de éxito son inmensas si sigue el camino correcto.

"Dos caminos se bifurcaban

en un bosque amarillo,

y lamentablemente no podía recorrer ambos caminos siendo un sólo viajero

Dos caminos se bifurcaban en un bosque,

yo tomé el menos transitado

y eso ha hecho la diferencia". Del poeta Robert Frost

26. Expresión corporal

Nuestro espíritu se expresa a través de todo el cuerpo, por medio de vibraciones, pero existen ciertas partes que son más expresivas, como la cara, los ojos y las manos.

La cara expresa los estados de ánimo: paz, seguridad, felicidad; o bien, tensión, tristeza, temor. El rostro de cada persona es como un mapa en el que está marcada la historia de su vida.

Todo lo que sentimos o pensamos produce vibraciones, positivas o negativas, que se irradian en todas direcciones y causa efecto, comenzando por la persona que las produce. Las vibraciones llevan mensajes que son percibidos por las personas. Estos mensajes son percibidos básicamente a nivel subconsciente, pero hay algo que captan a nivel consciente, lo cual permite sentir si existe coherencia o no, entre lo que dice la persona y lo que siente.

La coherencia entre los mensajes y la expresión corporal es indispensable para la credibilidad. Para que exista coherencia es necesario ser honesto.

Podemos controlar y falsificar la palabra porque depende del hemisferio izquierdo (consciente y racional, cuyos procesos son lentos), pero no podemos manipular la expresión corporal, porque depende del hemisferio derecho, cuyos procesos fluyen de forma automática y a gran velocidad, por lo cual, escapan al control humano.

Los investigadores han estimado que entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos a través del lenguaje no verbal; es decir, mediante el lenguaje corporal: gestos, apariencia, postura, mirada y expresión; y, sólo una pequeña parte de la información se realiza a través de las palabras. De aquí la importancia de cuidar la imagen y de ser coherentes y honestos, con nosotros mismos y con los demás.

La fluidez, la flexibilidad, la espontaneidad y la naturalidad están asociadas a la honestidad.

Sin embargo, existen muchas personas buenas, pero rígidas, debido a una educación represiva; por lo que es necesario ser prudentes a la hora de juzgar a las personas.

La credibilidad es una condición indispensable para el éxito por muchas razones; pero nadie puede tener credibilidad si no es auténtico.

Los ojos ríen, hablan, cantan y lloran.

Las manos hablan y el cuerpo habla, y, sin darnos cuenta expresamos nuestra intimidad.

Existen cursos de Expresión Corporal que tienen como objetivo ayudar a las personas a mejorar su expresión corporal, construir una imagen positiva de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

Enseñan a utilizar los movimientos adecuados según las circunstancias. No se trata de "actuar" sino de desarrollar una forma natural de ser, liberada de temores, de complejos y de angustias. Se trata de expresar siempre lo mejor de nosotros.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes miedo escénico?			N
2	¿Tienes buena autoestima?			S
3	¿Tienes mucho temor al fracaso?			N
4	¿Consideras que los errores son parte normal de la vida?			S
5	¿Eres perfeccionista?			N
6	¿Dependes mucho de la opinión de los demás?			N
7	¿Tienes temor a mirar a los ojos?			N
8	¿Te sonrojas con facilidad?			N
9	¿Expresas tus ideas con naturalidad?			S
10	¿Te cuesta hacer amistades?			N
11	¿Tienes mucho miedo a la crítica?			N
12	¿Acostumbras a reprimirte por temor a equivocarte?			N
13	¿Acostumbras a fingir?			N
14	¿Te preocupa mucho tu imagen externa?			N
15	¿Prefieres perder con el fin de evitar discusiones?			N
16	¿No sabes qué decir cuando alguien te contradice?			N
17	¿Sabes aceptar las derrotas sin sentirte hundido?			S
18	¿Expresas energía y seguridad?			S
19	¿Te sientes muy condicionado por las circunstancias?			N
20	¿Fue problemática tu infancia?			N
21	¿Tus padres fueron muy represivos?			N
22	¿Te sentiste abandonado en la infancia?			N
23	¿Eres una persona sumisa?			N
24	¿Tienes demasiadas reacciones agresivas?			N
25	¿Tiendes a pensar mucho en tus errores?			N

Test – B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te consideras una persona emprendedora?			S
2	¿Te consideran tus amigos una persona decidida?			S
3	¿Tienes una mirada firme y relajada?			S
4	¿Crees que en la vida nadie es más que los demás?			S
5	¿Sabes defender tus derechos con educación y valentía?			S
6	¿Estás satisfecho con tu apariencia corporal?			S
7	¿Te consideras una persona triunfadora?			S
8	¿Te gustan los retos?			S
9	¿Crees que el éxito depende de ti más que de las circunstancias?			S
10	¿Tu cuerpo y tus movimientos expresan energía?			S
11	¿Eres perseverante en lo que te propones?			S
12	¿Tratas de pasar desapercibido?			N
13	¿Te preocupa mucho que los demás te juzguen?			N
14	¿Cuándo estás delante de una autoridad te sientes inferior?			N
15	¿Miras a los ojos cuando saludas?			S
16	¿Tiendes a bloquearte en los exámenes o entrevistas?			N
17	¿Tienes un caminar firme y decidido?			S
18	¿Te expresas con fluidez, claridad y precisión?			S
19	¿Te sientes incómodo en las reuniones con extraños?			N
20	¿Tienes criterios claros sobre los aspectos importantes de la vida?			S
21	¿Eres expresivo cuando hablas?			S
22	¿Te cuesta hacer amigos?			N
23	¿Tienes complejos que te hacen mucho daño?			N
24	¿Haces algo por mejorar tu expresión corporal?			S
25	¿Te mueves frente a un espejo para mejorar tus movimientos?			S

27. Expresión verbal

El ser humano es como un imán magnetizado, tiene el poder de atraer y de rechazar las vibraciones. Las vibraciones positivas o negativas se expanden en todas direcciones influyendo para bien o para mal en las demás personas.

El poder mental es una fuerza que se proyecta en forma de vibraciones y llegan al subconsciente de las personas, allí se activa y comienza a influir en la dinámica mental de las personas. La fuerza o intensidad de las vibraciones depende del poder mental que tiene la persona que las emite.

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores, que actúan como aura protectora y generan energía positiva, la cual estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

La evolución de la especie humana está ligada al desarrollo del lenguaje. Las personas exitosas y evolucionadas utilizan un lenguaje altamente proactivo, debido a que las ideas de alto valor sólo encajan en palabras de alto valor.

Los pensamientos y las palabras son decretos que tienden a convertirse en realidad, de aquí la importancia de seleccionar las ideas y las palabras porque modelan la personalidad y determinan el rumbo de la vida. Así como piensas y así como hablas así te sucede; por tanto, piensa bien y habla bien y se te dará lo mejor. Sin embargo, no es suficiente con pensar y hablar bien, es necesario actuar y persistir en la acción

Es necesario tomar conciencia de nuestro poder mental y aprender a desarrollar y controlar el lenguaje, porque determina nuestra forma de pensar y de actuar. Un lenguaje de bajo perfil (crítico, vulgar, soez...) es autodestructivo y socialmente contagioso.

El lenguaje deja al descubierto la calidad de las personas, su nivel cultural, social y moral.

El lenguaje expresa nuestra verdadera personalidad, por lo cual, es determinante para el éxito. Todos necesitamos vender nuestras ideas, trabajo...y nadie lo va a comprar a menos que logremos convencer y persuadir.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te consideras una persona educada?			S
2	¿Te molesta el lenguaje vulgar?			N
3	¿Te sientes satisfecho de los éxitos logrados?			S
4	¿Tienes fluidez en ideas y lenguaje?			S
5	¿Tienes el hábito de la lectura?			S
6	¿Te expresas con claridad y precisión?			S
7	¿Tienes facilidad para simplificar las cosas?			S
8	¿Lees habitualmente temas de desarrollo humano?			S
9	¿Tienes un plan de mejoramiento profesional?			S
10	¿Tienes buen nivel cultural?			S
11	¿Das mucho rodeo para expresar tus ideas?			N
12	¿Te resulta fácil improvisar?			S
13	¿Sientes que tienes las palabras oportunas para cada ocasión?			S
14	¿Te resulta fácil expresarte por escrito?			S
15	¿Evitas las personas groseras y vulgares?			S
16	¿Tienes un plan para desarrollar un vocabulario amplio y rico?			S
17	¿Tu lenguaje es estimulante y positivo?			S
18	¿Sientes la necesidad de ayudar a la gente?			S
19	¿Cuando lees, desconoces el significado de muchas palabras?			N
20	¿Tienes siempre una palabra de estímulo?			S
21	¿Sabes relacionarte con toda clase de personas?			S
22	¿Tienes criterios claros sobre los temas importantes?			S
23	¿Acostumbra a criticar a los demás?			N
24	¿Sabes decir las cosas sin herir los sentimientos de las personas?			S
25	¿Estás consciente del efecto que produce el lenguaje que utilizas?			S

Test – B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Con frecuencia te faltan palabras para expresar lo que piensas?			N
2	¿Te consideras una persona reflexiva y prudente?			S
3	¿Te gusta reflexiona, meditar, contemplar?			S
4	¿Te cuesta controlar tus emociones?			S
5	¿Tu interés fundamental es el económico?			N
6	¿Acostumbras a ver el lado bueno de las personas y de las cosas?			S
7	¿Tiendes a ser autoritario?			N
8	¿Tienes mucho miedo escénico?			N
9	¿Tu voz es consistente?			S
10	¿Tratas de aprender de algunos locutores?			S
11	¿Pones emoción cuando hablas?			S
12	¿Tu voz es cálida, expresa amistad?			S
13	¿Acostumbras a fingir o mentir?			N
14	¿Resuelves las cosas a través del diálogo?			S
15	¿Acostumbras a discutir por cualquier cosa?			N
16	¿Sabes ser diplomático cuando es necesario?			S
17	¿Sabes hacer amigos y los conservas?			S
18	¿Tu voz expresa angustia?			N
19	¿Tu voz expresa energía, decisión, éxito?			S
20	¿Te gusta ser fiel a la verdad?			S
21	¿Dices cosas ofensivas cuando estás molesto?			N
22	¿Te expresas de forma natural y espontánea?			S
23	¿Sientes que la gente disfruta de tu conversación?			S
24	¿Sabes plantear las cosas de forma precisa?			S
25	¿Piensas que sería una buena inversión un curso de Oratoria?			S

28. Fe

Muchos consideran la Ciencia como opuesta a la Fe. Sin embargo, los descubrimientos logrados por la ciencia (código genético, teoría de la Relatividad, Gran Explosión o Big Bang, etc. lejos de alejarnos de la Fe, nos introducen cada vez más en los secretos de este mundo asombroso.

Los descubrimientos nos llevan cada vez más lejos en el conocimiento del Universo y cuanto más conocemos, más asombrados quedamos, y más necesaria se hace la existencia de un Ser trascendente que sea la razón primera y última de este mundo, debido a que, el Universo es contingente (imperfecto) y no tiene en sí la razón o explicación de su propia existencia.

La modernización, la globalización, etc. han traído como consecuencia el desarraigo familiar y la pérdida de muchos valores, entre ellos la fe.

El hombre actual ha descubierto que se puede vivir sin Dios, como también se puede vivir sin principios, sin valores, sin moral y hasta sin dignidad. El asunto está en saber hacia dónde conduce este camino, hasta cuándo puede sobrevivir una sociedad sin fe y sin valores, y, cuál es el precio que debe pagar en forma de frustración y violencia, como consecuencia de esta concepción materialista de la vida.

La experiencia nos demuestra que, cuando los hombres pierden la fe en una instancia superior (Dios), pierden los valores y se convierten en víctimas del egoísmo, de la corrupción y de la violencia.

En el fondo, todo ser humano es creyente por naturaleza, y, aunque muchos lo niegan, cuando se encuentran solos ante la grandiosidad del universo se hacen una pregunta. ¿Quién ha hecho esto?

En realidad el 99% de la vida humana se basa en la fe. Creemos en lo que dicen los libros, los periódicos, la televisión, internet y en lo que dice la gente. El ser humano carece de tiempo y de capacidad para experimentar todas las cosas. Sin la fe la vida sería imposible.

Hoy, en nombre de la ciencia, se niega la fe. Sin embargo, la ciencia no tiene autoridad para afirmar o negar la existencia de Dios. La ciencia es sólo ciencia y sus límites abarcan únicamente lo que es experimentable. La ciencia como tal, no puede decir nada sobre lo que hay antes de la materia y después de la materia.

Dios ha escrito su nombre en la estrellas, en el mar, en el amanecer, en la sonrisa de los niños, en el dolor de los que sufren, en el paso de los siglos y en el corazón de los hombres, el problema es, que no sabemos leer.

Hay muchas cosas importantes que sólo comprendemos cuando han pasado los años y ya es tarde. Una de ellas es el no hacer una buena amistad con Dios desde joven.

Todas las preguntas de los dos tests que siguen, tienen una relación con la fe. El objetivo es hacer una reflexión sobre la fe en Dios, en ti mismo, en las personas y en la vida.

La fe está más allá de las religiones. Se trata de una actitud espiritual y de una relación personal con Dios.

Test A - sobre La Fe

1. Responde la primera idea que venga a tu mente para que las respuestas sean sinceras
2. Analiza tus respuestas

		SÍ	No
1	¿Crees en Dios?		
2	¿Sientes la presencia de Dios en el mundo y en tu vida?		
3	¿Agradeces todos los días el hecho de vivir?		
4	¿Crees que estás en la tierra para cumplir una misión importante?		
5	¿Crees que la fe y los valores sobrevivirán a toda crisis?		
6	¿Crees que la fe y los valores son tu mayor fortaleza?		
7	¿Crees que la fe es operante y debe traducirse en acciones?		
8	¿Cuándo piensas en Dios te sientes mejor?		
9	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?		
10	¿Crees que Dios valora más tu buena voluntad que los resultados?		
11	¿Crees que la fe en Dios ayuda a ser honesto?		
12	¿Piensas que los ateos son más felices que los creyentes?		
13	¿Conversas con Dios de vez en cuando?		
14	¿Consideras que la fe y la corrupción están reñidas?		
15	¿La gente cree más en Dios a medida que envejece?		
16	¿Tienen los científicos razones para no creer?		
17	¿La gente cree porque tiene poca preparación científica?		
18	¿Enseñarías a tus hijos a creer y amar a Dios?		
19	¿Consideras que Dios tiene poca influencia en tu vida?		
20	¿Consideras a Dios como un padre cercano y bondadoso?		
21	¿Has preguntado a un niño por qué cree en Dios?		
22	¿Has preguntado a un niño cómo es Dios para él?		
23	¿Conoces las razones que tiene un ateo para no creer en Dios?		
24	¿Tienes argumentos para defender tu fe?		
25	¿Tu fe en Dios depende de lo que diga o haga la Iglesia?		

Test B - sobre La Fe

1. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
2. Analiza tus respuestas

		SÍ	No
1	¿Traicionarías tu fe por dinero?		
2	¿Es tu madre una persona muy creyente?		
3	¿Te consideras una persona espiritual?		
4	¿Te das cuenta que estás haciendo el test porque te interesa la fe?		
5	¿Al elegir este test indica que eres una persona evolucionada?		
6	¿Crees que la fe que tienes en Dios influye mucho en tu conducta?		
7	¿Crees que a medida que la ciencia avance se irá perdiendo la fe?		
8	¿Tienes miedo a expresar tu fe delante de los demás?		
9	¿Crees que el verdadero creyente es humilde y comprensivo?		
10	¿Desearías tener una fe más profunda?		
11	¿Sabes cómo desarrollar la fe y el amor a Dios?		
12	¿Sabes rezar el Padre Nuestro completo?		
13	¿Crees que la fe en Dios ayuda a la salud mental?		
14	¿Cuándo alguien te dice que es ateo, crees que lo siente de verdad?		
15	¿Cuándo piensas en Dios, sientes que tu fe y tu amor se avivan?		
16	¿Piensas que la fe y la oración impiden el caos de la sociedad?		
17	¿Crees que la falta de fe en Dios causa un vacío existencial?		
18	¿Si no tuvieras fe en Dios, serias la persona que eres?		
19	¿Piensas en Dios con frecuencia?		
20	¿Si un hijo te dijera que es ateo, no te importaría?		
21	¿Ofreces tu trabajo como una oración?		
22	¿Crees que la verdadera fe en Dios hace mejores a las personas?		
23	¿Crees que el mayor regalo de tus padres ha sido la fe en Dios?		
24	¿Crees que la religión es el opio de los pueblos?		
25	¿Crees que tu madre pide a Dios por ti todos los días?		

29. La Felicidad

"Cuando tengas paz en tu espíritu la felicidad vendrá a ti" Lao Tsé (filósofo chino)

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad; por lo cual, todo lo que logres fuera de este contexto carece de sentido.

La mayor felicidad es la experiencia profunda del propio desarrollo, de sentirse bueno, capaz y poderoso. De esta experiencia derivan los demás bienes, como son: salud, sabiduría, autoestima, seguridad, inteligencia, motivación, éxito...

La felicidad es un anhelo y una necesidad para crecer. Nadie puede crecer en ausencia de felicidad; por lo cual, la felicidad es un derecho y también un deber.

"La felicidad está más en el camino, que en el logro de la meta".

Está en la fe, en la ilusión y en la esperanza que animan la vida, más que en el logro de objetivos concretos. Es como una luz al final del camino.

Para los filósofos antiguos la felicidad estaba en superar la ignorancia y los temores, en vencer las pasiones y en liberarse de de las necesidades superfluas.

Para el filósofo Kant, la felicidad se identifica con la virtud, con la sabiduría y con la prosperidad.

Cada persona tiene un concepto muy personal sobre el éxito y la felicidad. Para el avaro la felicidad es la riqueza; para el enfermo, la salud; para el preso, la libertad; para el sabio, el conocimiento; para el santo, la virtud y para el mundano, el placer. Sin embargo, existen u nos parámetros reconocidos universalmente, los cuales están basados en la lógica y en la experiencia.

Existen experiencias cumbres que corresponden a los momentos más felices de la vida. Maslow, después de analizar las experiencias cumbres de más de cien personas, encontró que, en esos momentos, las personas se sentían plenas de alguna de las siguientes características: verdad, belleza, paz, armonía, alegría, bondad, libertad, autosuficiencia, etc. Por tanto, si deseas ser feliz necesitas sintonizar con estos valores.

La infelicidad de muchas personas se debe a su actitud negativa, a que se comparan con quienes tienen más que ellas y alimentan expectativas que están fuera de su realidad, en vez de valorar tantas cosas importantes que poseen, como son: La vida, la salud, la libertad, etc. etc. ¿Cuánto daría un ciego por ver o un paralítico por caminar?

Las personas que han estado en situaciones extremas, relacionadas con la salud o la libertad, adquieren una conciencia profunda sobre el valor de las cosas. Comprenden lo inútil y pasajero de tantas cosas por la cuales lucha la gente y aprenden a tomar conciencia y a valorar y disfrutar de tantas cosas maravillosas, como es el hecho de vivir, de respirar, de ver, de compartir, de amar y ser amado.

Test de Felicidad - A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te gustan los niños?			S
2	¿Estás generalmente alegre?			S
3	¿Eres perfeccionista?			S
4	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
5	¿Vives generalmente angustiado?			N
6	¿Crees que en el futuro las cosas irán peor?			N
7	¿Crees que las personas son básicamente buenas?			S
8	¿Envidias a los demás?			N
9	¿Crees que tu vida es demasiado complicada?			N
10	¿Disfrutas del estudio y/o del trabajo?			S
11	¿Eres una persona curiosa y creativa?			S
12	¿Tienes con frecuencia ganas de cantar?			S
13	¿Te gusta ayudar a los demás?			S
14	¿Tienes proyectos importantes?			S
15	¿Prefieres un trabajo fijo más que ser independiente?			N
16	¿Te consideras hábil y capaz en muchas cosas?			S
17	¿Te aprovechas de los más débiles e ignorantes?			N
18	¿Estás satisfecho con lo que te ha dado la vida?			S
19	¿Te gustaría volver a nacer para programar tu vida de otra forma?			N
20	¿Eres una persona compasiva?			S
21	¿Conoces personas que son muy felices?			S
22	¿Sientes que tu felicidad depende demasiado de los demás?			N
23	¿Crees que el principal obstáculo para la felicidad es la pobreza?			N
24	¿Te esfuerzas todos los días por ser mejor persona?			S
25	¿Guardas resentimiento en tu corazón hacia alguien?			N

Test de Felicidad – B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres optimista?			S
2	¿Los recuerdos de tu infancia son generalmente felices?			S
3	¿Crees que tus padres te han amado mucho?			S
4	¿Tienes muchas culpas y remordimientos?			N
5	¿Te consideras una persona exitosa?			S
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Sufres de soledad?			N
8	¿Tienes mucho miedo al futuro?			N
9	¿Disfrutas mucho de las bellezas de la naturaleza?			S
10	¿Consideras que tienes principios y valores sólidos?			S
11	¿Te levantas generalmente con ilusión?			S
12	¿Te sientes fortalecido cuando piensas en tu pasado?			S
13	¿Estás satisfecho de tu inteligencia?			S
14	¿Eres una persona tímida?			N
15	¿Tienes mucha fe en Dios?			S
16	¿Tienes resentimiento contra tus padres?			N
17	¿Te consideras una persona insatisfecha?			N
18	¿Acostumbras a criticar a los demás?			N
19	¿Te alegras de los éxitos de los demás?			S
20	¿Te consideras una persona buena?			S
21	¿Disfrutas cuando ayudas a alguien?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Te sientes muy orgulloso de tus raíces familiares?			S
24	¿Agradeces habitualmente por todo lo que tienes?			S
25	¿Te consideras una persona privilegiada?			S

30. Resistencia a las Frustraciones

Es importante entender cómo es la vida, cómo son las personas y cómo funcionan las cosas.

Cuando entendamos y aceptemos que la vida, es como es, y que las personas son como son, que lo que ocurre en la sociedad es el resultado de la forma en que funcionan las personas y que lo que nos ocurre a nosotros, es la expresión de cómo funcionamos por dentro. Entonces, nos evitaremos muchos problemas y frustraciones.

Muchos de nuestros problemas y frustraciones son la consecuencia de meternos en lo que no nos toca, de juzgar a los demás, de criticar y de querer resolver los problemas del mundo sin haber resuelto antes nuestros propios problemas.

Debemos comenzar por aceptar la realidad de la vida y de las personas. Las cosas podían funcionar mejor, pero esto es lo que tenemos, porque no hemos sido capaces de crear algo mejor. Esto es lo que nos corresponde, dado nuestro nivel de evolución personal y social.

Existen muchas cosas sobre las cuales no tenemos control, por lo cual, lo mejor es acéptalas, olvidar y seguir adelante. En realidad, estas cosas no son las que determinan nuestros problemas, ni nuestras frustraciones. Son otras cosas, que sí podemos controlar, las que determinan nuestra suerte en la vida, y, es a ellas a las que debemos prestar atención.

Conscientes de que las cosas no cambian con leyes, ni con planificaciones, ni con buenas intenciones, aunque éstas son necesarias, necesitamos poner manos a la obra.

Los problemas y las frustraciones, tanto a nivel personal como a nivel social, se deben a que funcionamos por debajo de las exigencias lógicas que impone la evolución. La evolución es dinámica y exige **renovarse** constantemente. Cuando las personas no se actualizan, la sociedad queda rezagada y se van acumulando deudas con la vida. Deudas de tipo económico, social, intelectual, moral y espiritual. Pero la evolución es como un río inmenso que es necesario canalizar. Cuando este río poderoso es represado por falta de evolución, termina por abrirse camino, arrasando con todo lo que encuentra a su paso.

Ahora ya sabes que, lo que te ocurre a nivel personal y lo que ocurre en la sociedad, es el reflejo de lo que somos por dentro y de la forma en que funcionamos; por tanto, si quieres mejorar tu vida y tener menos problemas y menos frustraciones, necesitas cambiar por dentro, y, si quieres ayudar de verdad a la sociedad, debes trabajar para que las personas cambien su forma de pensar, de ser y de actuar. Entonces habremos dado un salto cuántico en el proceso evolutivo y funcionaremos a nivel superior.

En definitiva, más que cambiar el mundo por fuera, se trata de cambiarlo por dentro.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te sientes satisfecho de tu vida?.			S
2	Cuando te molestan ¿Reaccionas con violencia?			N
3	¿Desconfías mucho de las personas?			N
4	¿Tardas mucho en olvidar los fracasos?			N
5	¿Crees que tu éxito depende de la calidad de lo que haces?			S
6	¿Vives a la defensiva?			N
7	¿Crees que tienes suerte en la vida?			S
8	¿Eres una persona espiritual?			S
9	¿Te importa mucho la opinión de los demás?			N
10	¿Tienes algún complejo que te hace mucho daño?			N
11	Cuando fracasas ¿Tardas mucho en recuperarte?			N
12	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
13	¿Te gusta correr riesgos "controlados"?			S
14	¿Dedicas suficiente tiempo al ocio?			S
15	¿Te gustan los retos?			S
16	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
17	¿Estás sacrificando el vivir por el trabajo?			N
18	¿Te consideras una persona exitosa?			S
19	¿Tienes la autoestima alta?			S
20	¿Prefieres perder antes que entrar en conflicto?			N
21	¿Te molestan mucho cuando fracasas?			N
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Te consideras fuerte desde el punto de vista emocional?			S
24	¿Tienes demasiado miedo a equivocarte?			N
25	¿Vives habitualmente angustiado?			N

Test – B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Estás preparado para posibles adversidades?			S
2	¿Te cuesta mucho tomar decisiones?			N
3	¿Consideras que tus fracasos son responsabilidad tuya?			S
4	¿Estás preparado para enfrentar el futuro?			S
5	¿Te gustaría volver a nacer para ser de otra forma?			N
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Esperas mucho de los demás o de la suerte?			N
8	¿Te consideras una persona creativa?			S
9	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
10	Cuando te equivocas ¿Reconoces tus errores con facilidad?			S
11	¿Tienes planes para enfrentar las dificultades de la vida?			S
12	¿Pierdes el control con frecuencia?			N
13	¿Te consideras autosuficiente en muchos aspectos?			S
14	¿Aprendes de los fracasos?			S
15	¿Tienes mucha fe en Dios?			S
16	¿Eres una persona rígida contigo y con los demás?			N
17	Cuando pierdes ¿Aceptas los resultados humildemente?			S
18	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
19	¿Perseveras en lo que emprendes?			N
20	¿Aceptas que la vida es un juego de perder y ganar?			S
21	¿Tienes varias alternativas por si las cosas fallan?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Tienes personas que te apoyan en tus proyectos?			S
24	¿Sientes que luchas solo?			N
25	¿Te consideras una persona privilegiada?			S

31. Generosidad vs Egoísmo

En universo todo fluye y la vida es como un espejo que refleja lo que somos, lo que hacemos, lo que damos. De modo que, necesitamos dar lo que queremos recibir. Si buscas amor, tienes que dar amor. Si quieres que te ayuden tienes que ayudar. Si buscas prosperidad, tienes que ayudar a otros para que sean prósperos. Toda esta sabiduría ancestral está expresada en "Haz bien y no mires a quien"

Muchas personas son "generosas" sólo en apariencia. Dan lo que les sobra, dan para aparentar, por compromiso, por compasión, para acallar la culpa, para sentirse bien, para manipular. Esta generosidad es simple migaja, es una pobre caricatura de la virtud de la generosidad. No beneficia a nadie; ni al que da ni al que recibe; porque la esencia de la generosidad no es tanto dar de lo que tenemos sino dar algo de nosotros mismos. "Poco das si das de lo que tienes, mucho das, cuando das de ti mismo" Khalil Gibran.

Todos los niños son egoístas por naturaleza, pero, la educación en valores, les va enseñando que hay conductas superiores, como la generosidad.

Los padres, especialmente las madres, son un derroche de generosidad. Dan todo durante toda su vida con la ilusión de ver crecer a sus hijos sanos y felices, sin esperar nada a cambio.

Millones de personas trabajan en alguna ONG o en misiones, dedicando los mejores años de su vida. Muchos de estos trabajos son de riesgo, y, lo que no harían por todo el dinero del mundo, lo hacen de forma gratuita, por generosidad.

Ninguna de estas personas se arrepiente de su entrega generosa; más bien, se sienten agradecidas por haber encontrado esta oportunidad de servir a los demás, sin esperar nada a cambio. Cuentan que en esta labor han encontrado el verdadero sentido de la vida.

La generosidad es una virtud, convertida en hábito. Se adquiere poco a poco, a través de acciones y decisiones correctas. Como "cada uno cosecha lo que siembra" El generoso cosechará en abundancia de todo lo que ha dado (amor, comprensión, ayuda, riqueza...)

Lo contrario a la generosidad es el egoísmo. El egoísmo es un vicio convertido en hábito a través de acciones y decisiones inadecuadas. Como "cada uno cosecha lo que siembra" El egoísta no podrá cosechar beneficios porque no ha dado nada.

La vida es como un espejo, nos devuelve lo que somos, lo que decimos, lo que hacemos. Así como eres y así como actúas, así te irá en la vida

Algunos se creen vivos, astutos...; roban, explotan, traicionan, abusan de su poder... pero la vida se rige por leyes y hace justicia. Quienes cumplen las leyes reciben bendiciones de muchas formas y quienes las quebrantan lo paga de muchas formas, aunque no se enteren de cuándo, dónde ni cómo se lo cobra la vida.

Los generosos van por la vida con la mano abierta y así como dan afecto, respeto, ayuda... así reciben.

Los egoístas van por la vida con la mano cerrada para conservar lo que tienen, pero, al no abrir la mano para dar, tampoco la abren para recibir de los demás. Pueden amasar mucho dinero, pero su mundo afectivo, mental y espiritual es muy pobre.

Existe una generosidad que consiste en dar dinero o cosas, pero la generosidad más valiosa, la que más necesita la gente, es la generosidad del espíritu (el respeto, el afecto, la tolerancia, la comprensión, la solidaridad) porque, no se trata de dar un pez, sino de enseñar a pescar. No se trata de salvar el mundo por fuera sino por dentro.

La mayor prueba de generosidad es el amor desinteresado. "Si repartieras toda tu riqueza entre los pobres, pero no tienes caridad, de nada te sirve" Evangelio.

Hace años leí esta frase que me ha ayudado a ser menos egoísta.

"Al final de tu camino, lo que diste, eso tendrás"

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres sensible a los problemas de los demás?			S
2	¿Te alegras del éxito de los demás?			S
3	¿Tienes siempre una palabra de respeto y estímulo para la gente?			S
4	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
5	¿Crees que es tu deber ayudar cuando te es posible?			S
6	¿Crees que el respeto a la gente es una forma de dar?			S
7	¿Crees que una sonrisa es un gran regalo?			S
8	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
9	¿Eres capaz de comprender y perdonar a quien te ofende?			S
10	¿Trabajarías durante un día para salvar la vida de un extraño?			S
11	¿Adoptarías a un niño si su vida depende de que tú lo adoptes?			S
12	¿Dejarías de comer un día para dar la comida a un indigente?			S
13	Si un amigo te pide tu mejor corbata, ¿Se la prestarías?			S
14	¿Expresas a la gente el afecto que le tienes?			S
15	¿Escuchas a la gente con paciencia?			S
16	¿Tratas de ver lo positivo de las personas?			S
17	¿Tratas de hacer sentir bien a las personas?			S
18	¿Haces algo todos los días en beneficio de los demás?			S
19	¿Te entristeces por tantos problemas que hay en el mundo?			S
20	¿Te esfuerzas por ser mejor persona para poder ayudar más?			S
21	¿Pides a Dios por tus "enemigos"?			S
22	¿Evitas ofender los sentimientos de los demás?			S
23	¿Te esfuerzas en ser educado y respetuoso con todos?			S
24	¿Tienes una sensibilidad especial por los niños, pobres y ancianos?			S
25	¿Si alguien te hiriera de muerte, ¿Le perdonarías?			S

Test – B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	Si fueras rico, ¿Crearías una fundación para ayudar?			S
2	¿Admiras a quienes se dedican al servicio de los demás?			S
3	¿Eres ético en tus relaciones laborales y comerciales?			S
4	¿Te esfuerzas por hacer felices a tus seres queridos?			S
5	¿Das a tu vida un sentido de misión, de ayuda a los demás?			S
6	¿Tiendes a juzgar duramente a los que fracasan?			N
7	¿Miras por encima del hombro a los pobres e ignorantes?			N
8	¿Tu presencia aporta siempre algo positivo?			S
9	¿Contribuyes a la paz y al entendimiento?			S
10	¿Eres respetuoso en tu lenguaje y en tus actitudes?			S
11	¿Acostumbras a descalificar a la gente?			N
12	¿Es la indiferencia señal de egoísmo?			S
13	¿Te respetan y te aprecian tus amigos?			S
14	¿Es un acto de generosidad el corregir a quién está equivocado?			S
15	¿Es un acto de egoísmo no ayudar a alguien pudiendo hacerlo?			S
16	¿Es generosidad toda forma de ayuda desinteresada?			S
17	¿Aceptas a las personas como son?			S
18	¿Luchas por la libertad y por los derechos de los demás?			S
19	¿Crees que debes ser más amable y comprensivo?			S
20	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S
21	¿El egoísmo hace que las personas vivan siempre con angustia?			S
22	¿La generosidad va asociada a otras muchas otras virtudes?			S
23	¿Tratas de influir positivamente en los que te rodean?			S
24	¿Todas las personas pueden dar algo a los demás?			S
25	Crees que deberías apadrinar a un niño			

32. Hábitos eficaces

Una vez que un "hábito" o aprendizaje, se ha grabado de forma sólida, queda automatizado, es decir, que, al recibir un estímulo que tiene relación con el hábito o aprendizaje ya adquirido, el cerebro se activa y produce de forma automática e instantánea la respuesta correspondiente. El aprendizaje inicial, convertido en hábito, desencadena un reflejo condicionado.

Este es el mecanismo por el cual aprendemos todo lo que hacemos y todo lo que sabemos.

Casi el 95 % de lo que hacemos todos los días responde a hábitos y a experiencias adquiridas. Nuestras conductas son casi automáticas.

El desarrollo y el éxito en toda actividad dependen de la adquisición de hábitos eficaces. Todo lo que realizas (caminar, hablar, leer, escribir, pensar, etc.), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos son los hábitos, más fluidas y eficaces son las conductas y mayores las posibilidades de éxito.

Cuando la lectura o un trabajo resulte pesados y desagradables, se debe a que las personas no han desarrollado hábitos eficaces, y, por tanto, funcionan por debajo de las exigencias requeridas.

Puesto que toda nuestra vida depende de hábitos, deberíamos aprender, desde niños, numerosos hábitos fluidos y eficaces, tales como: leer bien, pensar, hablar, escribir, relacionarnos, disciplina, alimentación, responsabilidad, ser felices, compartir, etc.)

Un hábito es una estructura mental adquirida por entrenamiento, la cual permite al cerebro: percibir, procesar y generar respuestas eficaces con rapidez.

Los hábitos se adquieren por interés y por necesidad. Se desarrollan con entrenamiento y se perfeccionan haciendo las cosas cada vez mejor. Por esta razón tú dependes de la calidad de lo que haces.

Los hábitos eficaces transmiten mensajes internos de seguridad. La persona siente un poder interno y la certeza de que puede resolver exitosamente las dificultades de la vida. Tal vez esta sensación interna de seguridad sea el mayor beneficio de tener hábitos eficaces.

Los hábitos más importantes son los que se relacionan con la capacidad de leer, pensar, hablar, crear, improvisar, organizar, decidir, relacionarse, controlar las emociones, la honestidad, la felicidad, etc.

Cada pregunta del test hace regencia a un hábito bueno o malo, que influye en tu vida para bien o para mal.

Test - A

Hábitos de salud

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes el hábito de hacer ejercicio?			S
2	¿Tu alimentación es sana?			S
3	¿Tienes información clara de lo que te conviene comer?			S
4	¿Comes de prisa?			N
5	¿Te alimentas a horas determinadas?			S
6	¿Abusas de los refrescos, de la bebida o del tabaco?			N
7	¿Duermes bien?			S
8	¿Te levantas muy cansado?			N
9	¿Te sientes habitualmente cansado?			N
10	¿Te sientes con buena salud?			S
11	¿Te sientes con energía?			S
12	¿Te sientes desbordado por el estudio o por el trabajo?			N
13	¿Sabes administrar el tiempo?			S
14	¿Tienes trabajo seguro?			S
15	¿Tienes solvencia económica?			S
16	¿Manejas tu auto con habilidad y prudencia?			S
17	¿Eres autosuficiente en muchos aspectos?			S
18	¿Eres adicto a internet?			N
19	¿Eres adicto a los videos juegos?			N
20	¿Tienes alguna otra adicción que te causa problemas?			N
21	¿Eres propenso a gripes, resfriados, etc.?			N
22	¿Tienes buena higiene corporal, dental, etc.?			S
23	¿Eres una persona angustiada?			N
24	¿Sientes que te falta energía?			N

Test – B

Hábitos de capacidad intelectual

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes el hábito de la lectura?			S
2	¿Lees de forma fluida?			S
3	¿Comprendes con facilidad?			S
4	¿Te gusta analizar las cosas?			S
5	¿Te expresas con claridad y precisión?			S
6	¿Tienes un vocabulario amplio?			S
7	¿Dominas la técnica de los mapas mentales?			S
8	¿Te resulta fácil resumir las cosas?			S
9	¿Sabes captar directamente lo importante de las cosas?			S
10	¿Tienes capacidad para ver las cosas de forma global?			S
11	¿Tienes buen nivel cultural?			S
12	¿Tienes iniciativa?			S
13	¿Tienes habilidad para convencer y persuadir?			S
14	¿Tu voz es cálida y amistosa?			S
15	¿Es tu lenguaje positivo y estimulante?			S
16	¿Tienes buena capacidad para escribir, redactar...?			S
17	¿Tienes buena memoria asociativa?			S
18	¿Tienes facilidad para definir las cosas?			S
19	¿Sacar conclusiones prácticas de todo lo que ocurre en el mundo?			S
20	¿Tienes un plan de capacitación permanente?			S
21	¿Acostumbras a prever y planificar las cosas?			S
22	¿Tienes capacidad organizativa?			S
23	¿Eres mentalmente activo?			S
24	¿Expresas seguridad y decisión?			S

Test – C

Hábitos de valores y salud mental

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes principios y valores sólidos?			S
2	¿Eres una persona honesta?			S
3	¿Eres responsable?			S
4	¿Te gusta ayudar a la gente?			S
5	¿Quieres llevar siempre la razón?			N
6	¿Eres respetuoso de los derechos de los demás?			S
7	¿Saludas al entrar en el ascensor?			S
8	¿Tu rostro expresa alegría?			S
9	¿Tienes muchas preocupaciones?			N
10	¿Sabes escuchar con interés y atención?			S
11	¿Tiendes a molestarte con facilidad?			N
12	¿Llevas una vida muy estresada?			S
13	¿Sabes conservar tus amistades?			S
14	¿Te cuesta comprender y perdonar?			N
15	¿Tienes una opinión positiva de ti?			S
16	¿Acostumbras a criticar a los demás?			N
17	¿Tiendes a culpar a los demás de tus errores y fracasos?			N
18	¿Eres una persona agradecida?			S
19	¿Te alegras de los éxitos de las personas?			S
20	¿Sabes valorar y disfrutar de todo lo que eres y tienes?			S
21	¿Eres humilde?			N
22	¿Eres perseverante?			S
23	¿Tienes mucha fe e ilusión en tu futuro?			S
24	¿Te consideras una persona exitosa?			S

Test – D

Hábitos de vida espiritual

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Sientes la presencia de Dios en la naturaleza y en tu vida?			S
2	¿Crees que dada uno es el resultado de sus propias decisiones?			S
3	¿Crees que Dios debería resolver los problemas del mundo?			N
4	¿Crees que la miseria es incompatible con la bondad de Dios?			N
5	¿Te consideras una persona muy espiritual?			S
6	¿Te relacionas habitualmente con Dios?			S
7	¿Agradeces el hecho de vivir?			S
8	¿Crees que tu deber fundamental es desarrollarte y ser feliz?			S
9	¿Sientes amor, preocupación o compasión por las personas?			S
10	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?			S
11	¿Estás consciente de tu misión en la vida?			S
12	¿Quieres hacer algo importante por la gente necesitada?			S
13	¿Has desarrollado el sentimiento de la naturaleza?			S
14	¿Tienes el hábito de la meditación?			S
15	¿Acostumbras a rezar con mucha fe?			S
16	¿Crees en el poder de la oración?			S
17	¿Piensas con frecuencia en el sentido de tu vida?			S
18	¿Tienes miedo a expresar tu fe en público?			N
19	¿Crees que estás contribuyendo a que el mundo sea mejor?			S
20	¿Tienes una mente abierta a todas las personas, ideas...?			S
21	¿Alimentas habitual mente tu vida espiritual?			S
22	¿Lees libros de desarrollo humano y espiritual?			S
23	¿Tienes un sentimiento profundo de identidad familiar?			S
24	¿Tienes claro, cómo desearías que te recordaran después de morir?			S

33.Honestidad

La honestidad consiste en comportarse y expresarse con coherencia y sinceridad, de acuerdo con los valores de verdad y justicia.

Honestidad significa que no hay contradicciones ni discrepancias entre los pensamientos, palabras o acciones.

La honestidad conduce a una vida de integridad en la que nuestro interior y exterior son el uno reflejo del otro.

La honestidad es la mayor señal de equilibrio y de salud mental.

La falta de honestidad hace que las acciones y las palabras no tengan ninguna credibilidad, lo cual dificulta el diálogo, el entendimiento, la colaboración y la convivencia, porque nunca nos aceptarían, pues no querrán estar cerca de nosotros, debido a que la falta de honestidad está asociada a la traición. Nadie oculta sus intenciones si no es para traicionar.

La falta de honestidad revela carencia de principios y de valores sólidos y ausencia de responsabilidad y de compromiso.

La gente honesta siempre sale adelante porque no ponen su éxito en ganar a los demás sino en su propia eficacia.

La honestidad es la garantía del matrimonio, de la amistad y del éxito profesional. Nada importante se puede construir sobre la mentira, porque tarde o temprano se viene abajo como un castillo de naipes.

La honestidad se identifica con la dignidad, es decir, con la esencia del ser humano, por lo cual, es muy importante mantenerse honesto aunque el mundo entero claudique. La honestidad proporciona una autoestima, seguridad y poder increíbles.

La honestidad tiene distintas manifestaciones. Todas las preguntas de los siguientes tests se relacionan con la honestidad.

Test de Honestidad - A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Se puede ser honesto sin tener principios y valores sólidos?			N
2	¿Confiarías en un amigo corrupto?			N
3	¿Respetarías igual a tu papá si estuviera en negocios ilícitos?			N
4	¿Estuviste rodeado de personas honestas en tu infancia?			S
5	¿Te gusta ganar las cosas por merito propio?			S
6	¿Si puedes, te aprovechas de una persona ignorante?			N
7	¿Eres de los que prometen pero luego no cumplen?			N
8	¿Haces obras buenas para que te vean los demás?			N
9	¿Actúas de forma lógica y objetiva?			S
10	¿Tratas de aparentar lo que no eres?			N
11	¿Tratas de controlar la vida de los demás?			N
12	¿Tienes expectativas desproporcionadas?			N
13	¿Te esfuerzas en hacer bien las cosas?			S
14	¿Realizarías un falso testimonio sabiendo que perjudicas a alguien?			N
15	¿Acostumbras a hacer trampa en el juego para ganar?			N
16	¿Estás acostumbrado a ir por la vida con la verdad por delante?			S
17	¿Das la palabra sabiendo que no la cumplirás?			N
18	¿Consideras correcta la frase: "El fin justifica los medios"?			N
19	¿Se puede ser honesto y corrupto?			N
20	¿Se puede ser honesto y astuto?			S
21	¿Acostumbras a descalificar a los demás?			N
22	¿Tienes ideas pero te las guardas por egoísmo?			N
23	¿Te gusta hablar a sabiendas del daño que causas?			N
24	¿Las personas deshonestas siempre traicionan de alguna forma?			S
25	¿Podrías convivir con una persona deshonesto?			N

Test de Honestidad – B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Crees que la corrupción es una forma inteligente de vivir?			N
2	¿Acostumbras a fingir?			N
3	¿Acostumbras a chantajear a tu propia conciencia?			N
4	¿Hay congruencia en tu vida entre lo que piensas y dices?			S
5	¿Crees que en la vida hay que mentir para ganar?			N
6	¿Prefieres ser rico que honesto?			N
7	¿Crees que la riqueza da más satisfacciones que la honestidad?			N
8	¿Es deshonesto inducir a la droga, al alcohol...?			S
9	¿Te aprovecharías de un engaño para hacer un negocio?			N
10	¿La falta de honestidad lleva a la pérdida del respeto a sí mismo?			S
11	La honestidad es compañera inseparable de la dignidad.			S
12	Desear un daño a alguien es deshonestidad.			S
13	Ayudar con segundas intenciones es deshonestidad.			S
14	Un padre deshonesto tiene autoridad para educar a sus hijos.			N
15	Decir algo con la intención de molestar es deshonestidad.			S
16	La deshonestidad es una conducta premeditada.			S
17	Evadir las responsabilidades es deshonestidad.			S
18	Fingir lo que uno no es, es deshonestidad.			S
19	Tratar de impresionar con engaño es deshonestidad.			S
20	Ofrecer ayuda y no cumplir es deshonestidad.			S
21	Decir algo que puede dañar la reputación es deshonestidad.			S
22	Tramar a espaldas de alguien es deshonestidad.			S
23	No dar la cara es una forma de deshonestidad.			S
24	Atrasarse en el pago de las deudas es deshonestidad.			S
25	Engañarse a uno mismo es la deshonestidad más absurda.			S

34. Inteligencia Emocional

Es importante lo que piensas pero es más importante cómo te sientes.

Es importante ser inteligente pero es más importante ser feliz.

Las emociones son un mecanismo de supervivencia que han ayudado a la evolución de la especie humana. Existen emociones fuertes y repentinas que resulta difícil controlar, pero las emociones que se basan en sentimientos o procesos de pensamiento, tales como (el rencor, la ansiedad, la tristeza, etc.) pueden ser controladas y cambiadas.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción la que impulsa a la acción. El amor activa la inteligencia emocional. Es impresionante la facilidad con la cual las personas aprenden aquello que aman. Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que se han realizado en el mundo se deben a la inspiración generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinado la dirección de todas nuestras decisiones, incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales.

Muchas personas intelectualmente brillantes, logran poco o nada en la vida, mientras que, personas dotadas de una inteligencia promedio, han llegado muy lejos. ¿Por qué?

Hasta hace poco el concepto de inteligencia era básicamente racional. Se relacionaba con las aptitudes y capacidades intelectuales, pero, en la actualidad este concepto ha cambiado y se está dando mucha importancia a la inteligencia emocional.

Las características esenciales de la inteligencia emocional es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas, resolver conflictos, tomar decisiones y lograr el equilibrio entre la razón y las emociones.

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trate de defender posiciones fundamentales.

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son

Autoconciencia.

Autoestima

Control emocional

Capacidad para motivarse y motivar a los demás

Empatía.

Asertividad.

Habilidad social.

Capacidad creativa y productiva

Capacidad para resolver de forma inteligente los conflictos y retos de la vida.

Capacidad para aprender

Test - A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te cuesta mucho hacer amigos?			N
2	Ante una situación nueva ¿tardas en reaccionar?			N
3	¿Te cuesta adaptarte a los cambios?			N
4	¿Tienes miedo a lo desconocido?			S
5	¿Eres muy influenciable?			N
6	¿Te consideras una persona impulsiva?			N
7	¿Eres una persona optimista?			S
8	¿Sabes controlar tus emociones?			S
9	¿Tiendes a envidiar a los demás?			N
10	¿Expresas tus ideas y sentimientos con libertad?			S
11	¿Eres sensible a las necesidades de los demás?			S
12	¿Los demás se sienten bien en tu compañía?			S
13	¿Resuelves las diferencias a través del diálogo?			S
14	¿Sabes manejar tus frustraciones?			S
15	¿Vives habitualmente alegre?			s
16	¿Sacrificarías tus principios con el fin de lograr el éxito?			N
17	¿Eres muy intransigente?			N
18	¿Te dejas convencer fácilmente?			N
19	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
20	¿Tienes habilidad para convencer a los demás?			S
21	¿Eres una persona creativa?			S
22	¿Te resulta fácil relacionarte con otras personas?			S
23	¿Confías en lograr tus objetivos?			S
24	¿Eres una persona decidida?			S

Test - B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Dependes mucho de otras personas?			N
2	¿Dudas de que en el futuro las cosas te vayan bien?			N
3	¿Eres de los que piensan: Sálvese el que pueda?			N
4	¿Tiendes a envidiar a los demás?			N
5	¿Sacrificarías tus principios con el fin de lograr el éxito?			N
6	¿Te consideras una persona de trato agradable?			S
7	¿Temes demasiado el correr riesgos?			N
8	¿Expresas tus ideas y sentimientos con libertad?			S
9	¿Tienes mucha ilusión y esperanza en el futuro?			S
10	¿Eres sensible a las necesidades de los demás?			S
11	¿Los demás se sienten bien en tu compañía?			S
12	¿Basas tu éxito en el esfuerzo constante?			S
13	¿Te esfuerzas cada día en ser mejor persona?			S
14	¿Sabes relacionarte bien con toda clase de personas?			S
15	¿Eres una persona agradecida?			S
16	¿Eres una persona vengativa?			N
17	¿Eres intransigente?			N
18	¿Eres indeciso a la hora de tomar decisiones?			N
19	¿Te dejas convencer fácilmente?			N
20	¿Te detienes mucho en los detalles y descuidas lo importante?			N
21	¿Tienes habilidad para convencer a los demás?			S
22	¿Te consideran los demás una persona honesta?			S
23	¿Mantienes la calma en situaciones graves?			S
24	¿Tienes fuerte tendencia a ayudar a los demás?			S
25	¿Resuelves las diferencias a través del diálogo?			S

35. ¿Eres libre o sometido?

Nos han vendido un concepto muy pobre de libertad. La verdadera libertad es interna y depende del conocimiento de la verdad.

Lo más importante para ser libre es conocer el bien; sin embargo, aun conociendo el bien, podemos equivocarnos en la elección, porque dentro de nosotros actúan fuerzas (temor, necesidades y pasiones) que pueden inclinar la balanza del lado negativo. De aquí el deber que tiene todo ser humano de buscar la verdad con empeño y honestidad.

Nadie puede darnos la libertad. La libertad es una conquista personal; nace de dentro y es fruto del desarrollo.

El ser humano necesita lograr muchas libertades para poder desarrollarse plenamente: Libertad física, económica, intelectual, psicológica, social, moral y espiritual.

Las personas desarrolladas necesitan ser libres para realizar sus proyectos. Las personas menos desarrolladas necesitan menos libertad y las personas poco desarrolladas, no saben qué hacer con su libertad, por eso la rehúyen; viven más seguras en la dependencia y en el sometimiento a alguien que "vela por ellas". Esta es la razón por la cual, las personas y los pueblos ignorantes nunca salen del foso.

"Somos verdaderamente libres cuando nos sentimos bien con nosotros y con los demás. Cuando sentimos que nuestro espíritu no puede ser atrapado por nadie, porque somos capaces, creativos, buenos y humildes"

"Los hombres pueden oprimirnos y hasta pueden destruir nuestro cuerpo, pero nadie puede tocar nuestro espíritu si nosotros no se lo permitimos".

Sólo los hijos de la libertad pueden ser los padres de la futura libertad.

A continuación tienes 7 **tests** cortos sobre distintas clases de Libertad. Realízalos únicamente si estás descansado y si dispones de tiempo para analizar los resultados, pues, de lo contrario ten va a ser de poca utilidad.

Tests

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
Libertad física				
1	¿Te sientes ciudadano libre del mundo?			S
2	¿Puedes caminar por tranquilidad por todas partes?			S
3	¿Te sientes seguro en la ciudad en que vives?			S
4	¿Desconfías mucho de la gente en la calle?			N
5	¿Te sientes amenazado por la delincuencia?			N
6	¿Vives a la defensiva?			N
7	¿Sientes que tu vida y tus bienes están seguros?			S
8	¿Sientes que la gente respeta tu espacio físico?			S
9	¿Sientes que gastas mucho tiempo por causa del tránsito?			N
10	¿Sientes tu cuerpo entrenado, ágil y relajado?			S
Libertad económica				
1	¿Tienes cierta solvencia económica aceptable?			S
2	¿Dependes de un sueldo básico?			N
3	¿Eres productor independiente?			S
4	¿Inviertes tiempo y dinero en capacitación?			S
5	¿Gastas en cosas superfluas?			N
6	¿Sabes administrar e invertir con criterio?			S
7	¿Sientes que estás progresando?			S
8	¿Te sigues capacitando a nivel laboral?			S
9	¿Tienes iniciativa para producir en caso de emergencia?			S
10	¿Tienes posibilidad de obtener algún crédito?			S

	Libertad laboral	Sí	No	Res
1	¿Temes perder tu trabajo?			N
2	¿Hay mucha tensión en la empresa?			N
3	¿Te sientes atrapado en un trabajo que no te interesa?			N
4	¿Tu trabajo es creativo?			S
5	¿Estás capacitado para dar un salto a una independencia laboral?			S
6	¿Tu relación con los compañeros de trabajo es buena?			S
7	¿Te estás capacitando para los retos del futuro?			S
8	¿Disfrutas de lo que haces?			S
9	¿Eres eficaz en tu trabajo?			S
10	¿Tienes miedo a una independencia laboral?			N
11	¿Tu trabajo te ayuda a crecer como persona?			S
12	¿Crees que te estás estancando a nivel profesional?			N
13	¿Te sientes atrapado en un trabajo que no te satisface?			N
14	¿Sabes hacerte respetar en el trabajo?			S
15	¿Tu trabajo te causa estrés y agotamiento?			N
16	¿Sabes enfrentar los problemas laborales?			S
17	¿Tienes otras alternativas laborales?			S
18	¿Has pensado en lo que harás a futuro si las cosas cambian?			S
	Libertad intelectual			
1	¿Posees buena base cultural?			S
2	¿Tienes buena capacidad para leer, comprender y razonar?			S
3	¿Tienes bien desarrollado el sentido común o lógica de las cosas?			S
4	¿Tienes capacidad para analizar las cosas de forma crítica?			S
5	¿Tienes el hábito de la lectura?			S
6	¿Tienes una mente abierta a todas las ideas?			S
7	¿Comprendes a los que no piensan como tú?			S
8	¿Tienes buena memoria?			S
9	¿Eres una persona creativa?			S
10	¿Tienes un plan de capacitación intelectual?			S

Libertad psicológica		Sí	No	Res
1	¿Crees que el conocimiento es la raíz de la libertad?			S
2	¿Eres flexible y te adaptas a distintas situaciones?			S
3	¿Manejas bien tus sentimientos y emociones?			S
4	¿Resuelves los problemas a través del dialogo?			S
5	¿A pesar de los problemas, te sientes en paz contigo mismo?			S
6	¿Crees que el ser humano tiene el deber de buscar la verdad?			S
7	¿Sabes manejar tus emociones?			S
8	¿Te afectan mucho los fracasos y frustraciones?			N
9	¿Te sientes preparado para enfrentar el futuro?			S
10	¿Tienes buen equilibrio mental?			S
11	¿Tienes muchas dificultades para decidir?			N
12	¿Tienes buena capacidad de adaptación?			S
13	¿Estás libre de graves problemas, temores y complejos?			S
14	¿Te sientes libre y creativo?			S
Libertad social				
1	¿Te sientes libre por dentro?			S
2	¿Te importa mucho la opinión de los demás?			N
3	¿Sabes hacerte respetar?			S
4	¿Sabes decir no cuando es necesario?			S
5	¿Dependes mucho de la opinión de los demás?			N
6	¿Te resulta difícil seguir la dinámica de la sociedad?			N
7	¿Tienes el valor para alejarte de las personas que no te convienen?			S
8	¿Te atreves a reclamar tus derechos?			S
9	¿Te relacionas bien con toda clase de personas?			S
10	¿Eres tímido e inseguro?			N
11	¿Tus relaciones humanas son fluidas?			S
12	¿Dependes mucho del qué dirán?			N
13	¿Callas lo que piensas para evitar discusiones?			N
14	¿Estás atrapado en situaciones sociales que no quieres?			N

Libertad moral y espiritual		Sí	No	Res
1	Cada persona tiene derecho a hacer con su vida lo que quiere			N
2	La corrupción de algunos perjudica a todos			S
3	El progreso hace menos necesarias la moral y la religión.			N
4	La moral es muy relativa, depende de cada persona.			N
5	Las leyes morales se imponen porque son lógicas y necesarias.			S
6	El hombre siempre es responsable porque es libre.			S
7	Cada quien percibe a Dios según la clase de persona que es.			S
8	¿Evitas herir los sentimientos de las personas?			N
9	¿Acostumbras a dar ideas y estimular a las personas?			S
10	¿Eres honesto en tu vida personal y con la gente?			S
11	¿Tienes valores morales sólidos?			S
12	¿Evitas criticar y descalificar?			S
13	¿La libertad moral está en hacer lo que uno quiere?			N
14	¿La ética obliga a ser responsable?			S
15	¿La moral quita libertad a los seres humanos?			N
16	¿La moral la impone la religión?			N
17	¿Eres por dentro lo que aparentas por fuera?			S
18	¿Te sientes libre por dentro?			S
19	¿Tienes mucha paz de conciencia?			S
20	¿Te esfuerzas por ser mejor persona?			S
21	La honestidad proporciona paz y libertad.			S
22	La espiritualidad es una necesidad del ser humano.			S
23	La fe y la espiritualidad ayudan a ser más feliz.			S
24	La libertad moral está en conocer el bien y realizarlo.			S
25	La libertad espiritual está en vivir en el amor a Dios y no en el temor.			S

36. Liderazgo

La vida es lucha y competencia. Compiten las plantas por el espacio, la luz y los nutrientes. Compiten los animales y compiten los hombres. En la prehistoria la competencia era feroz y se imponían los más fuertes a nivel físico y mental.

Los líderes tribales se caracterizaban por su fortaleza física, su astucia y su arrojo. Pero han cambiado los tiempos. A lo largo de la historia el instinto y la fuerza han perdido terreno en beneficio de la inteligencia y de la personalidad. En la actualidad la lucha se libra en el campo del conocimiento y de la personalidad.

Las empresas de avanzada han comprendido que el conocimiento da poder y que el mayor capital de la empresa es el capital humano; por eso invierten cuantiosas sumas en la selección de personal idóneo y en su capacitación.

A nivel personal la competencia también se libra en el campo del conocimiento y de la personalidad. Una buena capacitación y una buena autoestima garantizan el éxito laboral, económico y personal.

Todos los hombres nacen libres por naturaleza y con el derecho a crecer y ser felices, pero la sociedad, represiva, ejerce sus controles y desde niños se nos educa para ser sumisos y para ser fieles cumplidores de la ley. Los padres fueron programados para ser los represores de sus hijos, y, a la vez, los hijos son programados para ser los represores de las futuras generaciones.

La escuela y la universidad nos programa para que podamos encajar en el sistema productivo del gran robot económico, sin importarnos si somos felices o no.

La ley de la vida es: "Adaptarse o morir" Una ley drástica, pero real.

A lo largo del tiempo sólo han sobrevivido las especies que han sabido mutar para adaptarse a las nuevas condiciones de vida. La sociedad evoluciona con rapidez y sólo sobrevivirán y triunfarán a futuro, quienes se capaciten y tomen el control de su vida. Los demás entrarán a formar parte de esas masas de personas que viven y mueren sin pena y sin gloria.

La historia la escriben los triunfadores. Si quieres triunfar necesitas aprender a ser líder. El liderazgo no depende de los genes, ni de la crianza. Un líder es un simple ser humano nacido en cualquier estrato social que llega a ser líder porque un día así lo decide él mismo

No estás obligado a ser un líder político o empresarial, pero sí a ser líder de tu propia vida, de lo contrario, estarás sometido a alguien que te explotará de alguna forma. Pero nadie puede ser líder si no es libre. Y nadie puede ser libre por fuera si no es libre por dentro; por lo cual, la verdadera competencia comienza por vencer a los enemigos internos; sus nombres son: Ignorancia, temor, egoísmo y pereza. Cuando hayas vencido a estos enemigos, nadie podrá detenerte en tu camino hacia éxito y hacia la libertad.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	Sólo puedo llegar a destino si conozco el camino verdadero.			S
2	Mi libertad reside en que nadie me mande.			N
3	Mi libertad está en hacer lo que creo conveniente.			S
4	Sólo puedo ser libre si conozco el bien y lo realizo.			S
5	El liderazgo exige generosidad.			S
6	El conocer el bien no garantiza ser libre. Es necesario hacer el bien.			S
7	Las personas ignorantes es esclavo de muchas formas.			S
8	Un pueblo culto es un pueblo libre.			S
9	Un líder es el que se impone por su poder.			N
10	Se impone por su autoridad			S
11	Ayuda a que todos crezcan como personas.			S
12	Propicia el entendimiento entre todos.			S
13	Planifica con tiempo los objetivos a lograr.			S
14	Sabe resolver los conflictos.			S
15	Es exigente y también comprensivo.			S
16	Tiene alta autoestima.			S
17	Tiene sensibilidad social			S
18	Sabe convencer y estimular.			S
19	Es la semilla de futuros líderes			S
20	Sabe actuar en el momento oportuno.			S
21	Expresa energía, seguridad y decisión.			S
22	Tiene sus temores pero se sobrepone a ellos.			S
23	No piensa en competir sino en superarse.			S
24	Da la cara y enfrenta las situaciones.			S
25	Acepta con humildad sus errores y fracasos.			S

Test – B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

	Un líder:	Sí	No	Res
1	Respeto a las personas como son y confía en su iniciativa.			S
2	Dialoga y comparte.			S
3	Siente la necesidad de trabajar por un mundo mejor.			S
4	Persevera en sus objetivos hasta el final.			S
5	Se capacita todos los días.			S
6	Es a la vez humilde y digno.			S
7	No acepta la mediocridad. Su objetivo es la excelencia.			S
8	Sabe controlar su propia agresividad y la del grupo.			S
9	Irradia fe, energía y entusiasmo.			S
10	Es humilde en el éxito y digno en el fracaso.			S
11	Respeto las ideas y los sentimientos de las personas.			S
12	Sabe establecer prioridades			S
13	Posee una planificación dinámica.			S
14	Siente que es un líder, piensa como líder y actúa como líder			S
15	Se interesa por los problemas de los demás.			S
16	Tiene siempre una la labra de reconocimiento y de apoyo			S
17	Es honesto y responsable.			S
18	Tiene el poder de cambiar las circunstancias y las personas.			S
19	Es un orgullo para sí, para su familia y para su país.			S
20	Es aquello a lo que todos deberían aspirar.			S
21	Tiene una calidad especial como persona.			S
22	Contagia con su entusiasmo.			S
23	Nunca se da por vencido.			S
24	Es una persona positiva, proactiva.			S
25	Respeto las reglas de juego.			S

37. Madurez

Se entiende por madurez el desarrollo físico, emocional, intelectual, moral y social y espiritual que permite a la persona ser autosuficiente y protagonista de su destino.

Una persona es emocionalmente madura, cuando ha desarrollado en su pensamiento y en su conducta, actitudes que la hacen superar el "infantilismo" y las aplica tanto en su persona como en sus relaciones con los demás.

Son muchas las personas que, debido a carencias afectivas, falta de estímulos, sobreprotección, etc. no desarrollan los hábitos y las capacidades necesarias, lo cual les hace ineficaces en muchos aspectos. La inmadurez se paga muy cara a lo largo de la vida.

La persona inmadura se caracteriza por estar dominada por fuerzas instintivas; es infantil, caprichosa, egocéntrica, irresponsable, ilógica y desadaptada. Como es lógico existen distintos grados de inmadurez

Si no se rectifica a tiempo, la inmadurez tiende a consolidarse y a mantenerse a lo largo de la vida. La mayoría de las personas tienen altos niveles de inmadurez. La inmadurez es la causa de conflictos personales, matrimoniales y sociales.

Cómo adquirir madurez

"Comienza a manifestarse la madurez cuando sentimos que nuestra preocupación es mayor por los demás que por nosotros mismos." Einstein.

La experiencia indica que los problemas más difíciles de superar son los de inmadurez y consentimiento.

Una persona fracasada tiene conciencia de su fracaso y quiere salir de él; pero una persona inmadura, no ha desarrollado conciencia de sí, ni del mundo; carece de espíritu de lucha, de constancia y de experiencia; por lo cual, no tiene las herramientas necesarias para enfrentar la vida; sin embargo, hay algo muy positivo a su favor y es que todo ser humano tiene el instinto de crecer; si logra despertarlo, se pondrán en acción los mecanismos de desarrollo, se activarán las capacidades intelectuales y afectivas y, el éxito obtenido en base al propio esfuerzo y la sensación de libertad lograda serán tan gratificantes que podrá rectificar las conductas caprichosas y desadaptadas.

Una persona inmadura está presionada por impulsos instintivos (cuyo objetivo es el disfrute del mayor placer con el menos esfuerzo posible, generalmente de forma caprichosa e irresponsable.

En las personas inmaduras, el subconsciente (Niño) ha contaminado al Yo (Adulto); por lo cual, el primer esfuerzo debe ir orientado a aclarar su mente para que comprenda y acepte la realidad y asuma la responsabilidad de su crecimiento. Esta labor supone el aprendizaje de muchas conductas que van en contra de la tendencia natural a lo fácil.

Como la vida no se detiene y crecen las responsabilidades, es necesario atacar de frente y con rapidez el problema de inmadurez antes de que se compliquen las cosas; sin embargo, hay que adaptarse a un ritmo prudente, pues una presión excesiva podría asustar y echar abajo el plan de superación.

Muchas personas adultas necesitan ser el centro de atracción, como si su valor dependiera de la atención que le brindan los demás. Al actuar de esta forma dejan al descubierto sus carencias y su inmadurez lo cual les hace vulnerables.

Como ya hemos señalado el problema no es la conducta inmadura en sí, sino las causas que la genera. La causa fundamental es un error en el enfoque de la vida; por lo que hay que comenzar por aclarar la mente y tomar conciencia para después rectificar.

Las personas se resisten al cambio, debido a que están acostumbradas a conductas consolidadas a lo largo de los años. Muchas personas quieren cambiar pero fracasan en el intento por falta de método, constancia y estrategias. Todo cambio importante supone la reprogramación de numerosos esquemas mentales. Este es uno de los objetivos del Proyecto Alfa

Test de Madurez – A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te consideras una persona impulsiva?			N
2	¿Te irritas fácilmente?			N
3	¿Acostumbras a culpar a los demás cuando las cosas te salen mal?			N
4	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
5	¿Te importa mucho lo que los demás piensan de ti?			N
6	¿Necesitas mucho del reconocimiento y del elogio de los demás?			N
7	¿Acostumbras a criticar a los demás?			N
8	Cuando pierdes ¿Te sientes muy mal?			N
9	¿Te consideras una persona nerviosa?			N
10	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
11	Cuando te equivocas ¿Aceptas humildemente tu error?			S
12	Cuando emprendes algo ¿Lo llevas adelante con constancia?			S
13	¿Eres previsor. Planificas las cosas con tiempo?			S
14	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
15	¿Compartes con los demás?			S
16	¿Consideras que eres una persona constante?			S
17	¿Eres una persona organizada?			S
18	¿Aceptas los fracasos como parte natural de la vida?			S
19	¿Te consideras una persona paciente y comprensiva?			S
20	¿Acostumbras a discutir por cualquier cosa?			N
21	¿Pierdes fácilmente el control?			N
22	¿Dejas tus responsabilidades para el último momento?			N
23	¿Las circunstancias externas influyen demasiado en tu vida?			N
24	¿Dependes mucho de los demás?			N
25	¿Tienes tendencia a dominar a los débiles?			N

Test de Madurez – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿T e consideras una persona bastante irresponsable?			N
2	¿Pierdes el control con demasiada facilidad?			N
3	¿Piensas que la vida ha sido injusta contigo?			N
4	¿Acostumbras a culpar a otros de tus errores?			N
5	¿Tiendes a juzgar o criticar las conductas de los demás?			N
6	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
7	¿Te alegras por los éxitos de los demás?			S
8	¿Disfrutas cuando ayudas a otras personas?			S
9	¿Inviertes el tiempo de tu vida en forma inteligente y responsable?			S
10	¿Enfrentas las emergencias con serenidad?			S
11	¿Te consideras una persona auto suficiente?			S
12	¿Acostumbras a resolver las diferencias por medio del diálogo?			S
13	¿Tu vida depende básicamente de tus propias decisiones?			S
14	¿Tienes un proyecto de vida y trabaja en él con seriedad?			S
15	¿Sabes perder sin desmoralizarte?			S
16	¿Envidias el éxito de los demás?			N
17	¿Necesitas ser el centro de atención?			N
18	¿Acostumbras a mentir o fingir?			N
19	¿Tienes un proyecto de vida por escrito?			S
20	¿Dependes mucho del apoyo de otras personas?			N
21	¿Crees que te falta constancia para culminar tus proyectos?			N
22	¿Eres una persona celosa?			N
23	¿Acostumbras a auto compadecerte?			N
24	¿Te irritas con facilidad?			N
25	¿Te molestan demasiado las críticas de los demás?			N

38. Matrimonio

La vida es lucha, cambio, crisis y nada ni nadie escapa a esta ley. En el pasado los cambios eran lentos y la gente tenía tiempo para asimilarlos pero en la actualidad los cambios son rápidos y profundos y las personas, sobre todo los jóvenes, carecen de experiencia y se sienten confundidos y desorientados.

Los principios y valores, considerados intocables, ahora son cuestionados y el relativismo moral y religioso avanza con rapidez. En medio de esta crisis religiosa, moral, familiar y social ¿En dónde te encuentras tú? Lo más grave que pudiera ocurrirte es dejarte llevar por la corriente

La gente no es mala pero, en general, es ignorante, egoísta y mediocre. Sus criterios y sus conductas dejan mucho que desear; de modo que, si deseas triunfar y si quieres conservar tu matrimonio, no puedes tomar como referencia los parámetros de la sociedad.

Es fundamental conocer el funcionamiento de la mente humana. Sabemos que las personas responden de acuerdo a los estímulos que les enviamos; por lo cual, la calidad de la relación entre los esposos, depende de la forma en que se tratan.

Es necesario evitar la crítica, y, sobre todo, herir los sentimientos y la dignidad, porque estas conductas generan discusiones y resentimientos que minan el respeto, la confianza y el amor.

Es importante entender que, lo que no se resuelve a través del respeto y del diálogo, no se resuelve de ninguna otra forma. Pero somos hijos de una educación represiva y crítica que no nos ha enseñado a resolver las diferencias de forma civilizada. Las consecuencias de este error son la violencia y la agresividad que impera en la sociedad, las desavenencias matrimoniales y los numerosos divorcios.

Para que un matrimonio funcione bien es necesario que exista:

Amor, lógica y madurez; principios, valores, costumbres, expectativas e intereses compatibles.

El matrimonio es una flor delicada que es necesario regarla todos los días, con respeto, amor, paciencia y generosidad de lo contrario muere.

Es fundamental resolver las discrepancias a través del diálogo y evitar las discusiones. Las discusiones siempre hieren los sentimientos y hacen que los cónyuges se coloquen a la defensiva. Las discusiones frecuentes conducen a la pérdida del respeto y, cuando se pierde el respeto surge toda clase de problemas. De aquí la importancia de proponerse no caer nunca en el juego de la discusión.

Si estás casado cuida tu matrimonio. Si eres feliz en tu matrimonio, tendrás muchas personas que te envidiarán y te lanzarán mensajes aparentemente inofensivos pero tremendamente venenosos. Abre los ojos, porque tus enemigos no están en China, están muy cerca de ti.

No hables sobre matrimonio con personas que tienen problemas serios o con personas que han tenido un divorcio tormentoso, porque su versión estará contaminada. Habla con matrimonios

adultos consolidados, tal vez ellos te den la clave del secreto para perseverar en el matrimonio y ser feliz. Mejor aún, observa cómo hablan y cómo actúan y descubre tú mismo el secreto de su éxito.

Si eres joven y piensas casarte, elige bien porque no es suficiente con casar los cuerpos es necesario casar ideas, valores, costumbres, intereses, etc.

Si tienes miedo a quedar atrapado en el matrimonio, no te angusties. El matrimonio te quita un poco de libertad pero te da muchas cosas que no puede darte la humanidad entera. Aparte del sexo y del amor, te da una familia y una compañía confiable que te protege de la soledad.

Historia de una flor

Un día el Principito se sorprendió porque en su pequeño planeta había nacido una diminuta flor. Era tan pequeña e indefensa que se compadeció de ella y la cuidó con cariño. Un día la flor le contó que era única en el mundo...Pasado el tiempo, el Principito viajó a otro planeta y cuál no fue su sorpresa al ver que estaba lleno de flores iguales a su amiga. El Principito se sintió frustrado. Su amiga íntima le había engañado. Pero luego pensó: "Hay muchas flores iguales a mi amiga, pero mi amiga es única, porque yo la vi nacer, yo la regué y la cuidé con paciencia y con amor. He pasado con ella muchos días y la amo.

Existen muchas mujeres más bellas, inteligentes...que tu esposa, pero tu esposa es única porque con ella has compartido una parte muy importante de tu vida.

A continuación hay tres tests que te pueden dar un poco de luz sobre la forma de llevar el matrimonio.

Cada respuesta que coincide con la indicada en la columna de la derecha indica que las cosas funcionan bien, en caso contrario, existe un error de criterio que es necesario rectificar a tiempo, pues, de lo contrario, tarde o temprano vendrá el fracaso.

No se trata de perseverar en el matrimonio a toda costa. Se trata de que el matrimonio sea una oportunidad para crecer y ser feliz.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Estás verdaderamente enamorado?			S
2	¿Te importa mucho conservar tu matrimonio?			S
3	¿Alimentas el amor por tu cónyuge y lo fortaleces cada día?			S
4	¿Tu matrimonio se basa fundamentalmente en el sexo?			N
5	¿Sientes que el matrimonio te quita demasiada libertad?			N
6	¿Te lamentas de haberte casado con tu cónyuge actual?			N
7	¿Piensas que es mejor vivir soltero?			N
8	¿Te sientes atrapado en el matrimonio?			N
9	¿Crees que tu matrimonio va por buen camino?			S
10	¿Tus principios, valores coinciden con los de tu cónyuge?			S
11	¿Comparten tiempo conversando de temas de desarrollo?			S
12	¿La relación es mínima por causa del trabajo?			N
13	¿Discuten por cualquier cosa?			N
14	¿Sientes tu casa como un remanso de paz?			S
15	¿Disfrutas cuando estás con tu cónyuge?			S
16	¿Te emocionas cuando oyes la voz de tu cónyuge en el teléfono?			S
17	¿Crees que si no alimentas tu matrimonio morirá poco a poco?			S
18	¿Te sientes decepcionado y callas en vez de buscar solución?			N
19	¿Evitas herir los sentimientos de tu cónyuge?			S
20	¿Es importante aclarar las cosas antes de que tome cuerpo?			S
21	¿Es fundamental tener reglas claras de juego?			S
22	¿Te gusta jugar con fuego?			N
23	¿Crees que tienes que imponer tus ideas y tu autoridad?			N
24	¿Llevas doble vida?			N

Test - B

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Trabajas en ser mejor persona?			S
2	¿Tienes comportamientos caprichosos o bien autoritarios?			N
3	¿Piensas que el matrimonio es tu mejor opción para crecer?			S
4	¿Para que las cosas cambien debes comenzar por cambiar tú?			S
5	¿El matrimonio exige que ambos cónyuges funcionen bien?			S
6	¿La solución de todo problema matrimonial está en el dialogo?			S
7	¿Coincides con tu cónyuge en la forma de administrar e invertir?			S
8	¿Hay demasiadas discusiones por razones económicas?			N
9	Nunca debes acostarte sin haber hecho las paces con tu cónyuge			S
10	¿Existe un plan de desarrollo personal y familiar?			S
11	¿Existe un plan de capacitación personal?			S
12	¿Existe un proyecto de vida personal y familiar?			S
13	¿Ser humilde y pedir perdón es la mejor forma de bajar la pensión?			S
14	¿El resentimiento es una espada que se vuelve contra uno?			S
15	¿El matrimonio es la mejor oportunidad que existe para crecer?			S
16	El matrimonio es una unión de cuerpos, sentimientos y costumbres.			S
17	El divorcio es el fracaso de una ilusión.			S
18	El éxito de la relación está en valorar lo que une			S
19	El matrimonio es una flor muy delicada que si no se cuida muere.			S
20	Es fundamental tener un mismo enfoque de la vida.			S
21	Educar es formar en disciplina, responsabilidad y libertad.			S
22	La unidad de acción es decisiva en la educación de los hijos.			S
23	La rutina mata toda relación, especialmente el matrimonio.			S
24	Un pequeño detalle cada día fortalece la ilusión del matrimonio.			S
25	Muchos se divorcian y luego se lamentan por el resto de su vida.			S

Test - C

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	Cada cónyuge deber ser estímulo y fortaleza para el otro.			S
2	El matrimonio es un proceso que pasa por distintas crisis.			S
3	Abre los ojos y cuida lo que amas porque existe mucha envidia.			S
4	El respeto, la comprensión y la paciencia son fundamentales.			S
5	Las discusiones conducen a la pérdida del respeto y del amor.			S
6	Las crisis indican que algo no funciona y es necesario rectificar.			S
7	El matrimonio es una carga añadida.			N
8	Hay que educar a los hijos para que sean causa de alegría.			S
9	Si no existe una fuerte atracción sexual el matrimonio fracasa			N
10	Las personas cambian. Es necesario prever y adelantarse al futuro.			S
11	Es necesario fortalecer cada día, el amor y la paciencia.			S
12	Es importante entender que cada persona es un mundo.			S
13	La estructura mental de las personas permanece.			S
14	La atracción se debilita con los años.			N
15	Toda aventura amorosa pone en peligro el matrimonio.			S
16	Un matrimonio funciona cuando se acepta la voluntad del otro.			N
17	Los hijos son motivo de desavenencias.			N
18	Un desliz en la mujer es más reprochable que en el hombre.			N
19	Un hombre puede amar a dos o más mujeres a la vez.			N
20	El amor es una lotería.			N
21	El matrimonio va mejor cuando se comparten responsabilidades.			S
22	Las discusiones siempre empeoran las cosas.			S
23	El matrimonio está pasando de moda.			N
24	Muchos evitan el matrimonio por temor o egoísmo.			S
25	El matrimonio está en crisis porque está en crisis la sociedad			S

39. Miedo escénico

“Si un hombre alberga cualquier miedo, éste perturbará todos sus pensamientos y dañará su personalidad convirtiéndole en esclavo de un fantasma”

Nadie nace con miedo escénico. El miedo tiene su origen en alguna experiencia traumática sufrida en la infancia o bien en un condicionamiento continuo a través de mensajes críticos

El miedo escénico es inconsciente y contra él poco pueden la voluntad y la razón; es necesario combatirlo a través de técnicas de autosugestión, etc.

Aunque el miedo escénico es un sentimiento concreto, su existencia se debe a numerosos factores. El miedo escénico ocupa el espacio que deberían ocupar la autoestima y el éxito.

El miedo escénico no actúa sólo, como todo en la vida, tiende a asociarse a otros temores, como el temor al riesgo, al futuro, al fracaso, etc. para incrementar su poder

El miedo escénico inhibe la capacidad de pensar y paraliza los órganos de la fonación. Las personas sienten un vacío interno, una angustia y un terror, que a veces llega al pánico.

El miedo escénico no existe cuando se trata de hablar ante amigos o ante personas que no significan amenaza. Surge cuando nos encontramos ante un público extraño, sobre todo, si estas personas son profesionales calificados o autoridades. Las personas que tienen conocimiento o autoridad son peligrosas porque tienen poder y pueden causarnos daño.

En tiempo crisis, surge la incertidumbre y se activan los temores. Los demás temores pueden ocultarse y pasar desapercibidos, pero el miedo escénico nos pone en evidencia, dejando al descubierto nuestra parte débil, haciéndonos vulnerables.

Existen diversas técnicas que ayudan a superar el miedo escénico. Las preguntas del test te pueden orientar en este sentido.

Test de Miedo escénico – A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Dependes mucho de la opinión de los demás?			N
2	¿Crees que las demás personas valen más que tú?			N
3	¿Trabajas en desarrollar una voz más clara y más consistente?			S
4	¿Lees con fluidez?			S
5	¿Comprendes con facilidad?			S
6	¿Tienes un vocabulario amplio?			S
7	¿Sabes definir las cosas con fluidez y precisión?			S
8	¿Tienes criterios claros sobre las cosas?			S
9	¿Has buscado orientación para superar el miedo escénico?			S
10	¿Preparas bien el tema antes de exponerlo?			S
11	¿Realizas una síntesis o mapa mental del tema?			S
12	¿Realizas la exposición con anterioridad delante de un espejo?			S
13	¿Crees que tienes derecho a equivocarte?			S
14	¿Entrenas tu voz para que sea fluida y vibrante?			S
15	¿Realizas todos los días una exposición imaginaria (2 a 4 minutos)?			S
16	¿Eres capaz de hablar dos minutos sobre algo?			S
17	¿Piensas que todo el mundo se equivoca muchas veces?			S
18	¿Crees que tu dignidad está por encima de todos tus errores?			S
19	¿Te programas todos los días con mensajes positivos?			S
20	¿Crees que los demás tienen derecho a juzgarte?			N
21	¿Tu voz expresa calidez y honestidad?			S
22	¿Crees que la gente está muy pendiente de tu exposición?			N
23	¿Crees que a los demás les importa si triunfas o fracasas?			N
24	¿Crees que a los demás les importa si te equivocas o no?			N
25	¿Es lógico que des tanta importancia al miedo escénico?			N

Test de Miedo escénico – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

1	El miedo es un sentimiento y lo mejor es no darle importancia.
2	El miedo se supera de forma progresiva con ejercicio.
3	El mayor orador de la historia fue Demóstenes, era tartamudo.
4	Las cosas nos afectan según la forma en que reaccionamos.
5	El miedo escénico no es real, sólo existe en nuestra imaginación.
6	El miedo se alimenta de la importancia que la persona le da.
7	Lo mejor es aceptar los errores como parte natural de la vida.
8	Todas las personas tienen miedo a lo que no dominan.
9	El miedo escénico puede superarse
10	El miedo escénico significa baja autoestima.
11	Un discurso es bueno por el contenido, aunque te equivoques.
12	Todos pueden cambiar si se lo proponen.
13	La actitud crítica de las personas indica que tienen problemas
14	Todo el mundo se equivoca muchas veces y no pasa nada.
15	Si te esfuerzas, nadie podrá impedirte triunfar.
16	Las dificultades ayudan a madurar y a triunfar.
17	Un defecto se corrige desarrollando la cualidad opuesta.
18	No combatas directamente al miedo porque lo fortaleces.
19	No des importancia al miedo y perderá intensidad.
20	Pon tu valor en tus cualidades y olvídate de tus defectos.
21	Habla, participa... el peor error es no hablar.
22	Fortalece tus valores y el miedo escénico perderá poder.
23	Las personas no fracasan por sus errores sino por su mediocridad.
24	Nuestra dignidad no puede ser juzgada por nadie.
25	¿Conoces técnicas eficaces para superar el miedo escénico?

40. Test de Motivación al logro

La palabra motivación significa el conjunto de factores que impulsa la acción. La intensidad de la motivación determina la magnitud de la acción. De aquí la importancia de conocer y desarrollar las fuerzas personales que garantizan el éxito.

La motivación nace de dentro, de la estructura íntima de la persona (la estructura íntima está constituida por los valores y creencias y también por los temores y complejos) por tanto, la mejor forma de motivarse al logro consiste en el desarrollo de la conciencia, de la inteligencia y de la personalidad y en controlar las conductas negativas (temor, pereza, egoísmo, etc.)

Los estímulos externos (situación económica, social...) influyen mucho cuando la persona es débil (por temor o por ignorancia) pero, cuando la motivación interna es grande nada puede detenerle en su camino hacia el logro.

La sociedad crea cada día más necesidades superfluas que poco o nada tienen que ver con las necesidades fundamentales del ser humano. Esta es la razón por la cual la gente tiene más cosas pero es menos feliz.

Reduce tus necesidades, simplifica tu vida e invierte el tiempo y la energía en objetivos importantes que den sentido y plenitud a tu vida. Esto significa que tienes que vivir siempre atento para no dejarte llevar por la corriente de la sociedad.

En teoría todas las personas quieren alcanzar el éxito pero pocas están dispuestas a pagar el precio justo por él, por esta razón, la mayoría de las personas viven más de sueños que de realidades; se proponen hacer mil cosas pero no actúan.

Antes de emprender el camino hacia el logro, necesitas definir con claridad en qué consiste el verdadero éxito, para que no te ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que consideran importantes y al final sólo les queda vacío y desilusión

Una persona está motivada cuando piensa, siente y actúa de forma constante para lograr algo que le interesa.

¿Cómo saber si tu motivación al logro es la correcta?

Según Tolman, las personas se definen por sus metas. Las metas ponen al descubierto los verdaderos intereses de las personas, sus valores y la forma en que se comportarán. Las metas correctas son las que responden a las verdaderas necesidades del ser humano. A medida que las personas avanzan hacia estas metas se sienten más seguras, satisfechas y realizadas. Cuando no se tienen estas sensaciones, algo anda mal.

Una vez que elijas las metas y alimentes el deseo de lograrlas, tu cerebro se activará y te impulsará en la dirección que has elegido. Cuida de no equivocarte en la elección de las metas porque después te resultará difícil rectificar.

Este test de motivación al logro tiene como objetivo ayudarte a realizar una reflexión sobre tus conductas positivas y negativas.

Test de Motivación al logro – A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes alta autoestima?			S
2	¿Te consideras una persona madura?			S
3	¿Acostumbras a criticar lo que hacen los demás?			N
4	¿Planificas con tiempo tus actividades?			S
5	¿Te adaptas con facilidad a situaciones nuevas?			S
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Eres emprendedor?			S
8	¿Tienes miedo al futuro?			N
9	¿Eres líder en algún aspecto?			S
10	¿Tienes buena calidad de vida?			S
11	¿Disfrutas de tu trabajo?			S
12	¿Dedicas suficiente tiempo a leer y reflexionar?			S
13	¿Es fluida tu relación con las personas?			S
14	¿Te gustan los retos?			S
15	¿Piensas que es muy difícil triunfar?			N
16	¿Vives habitualmente insatisfecho?			N
17	¿Estás satisfecho de tus logros?			S
18	¿Dedicas suficiente tiempo a tu familia y a tus amigos?			S
19	¿Tiendes a irritarte ante la adversidad?			N
20	¿Dejas las cosas para después?			N
21	¿Tienes mucho temor e inseguridad?			N
22	¿Tienes miedo a fracasar?			N
23	¿Tratas de cambiar las cosas en vez de esperar a que cambien?			S
24	¿Crees que el mundo evoluciona hacia algo mejor?			S
25	¿Estás trabajando para una independencia laboral?			S

Test de Motivación al logro – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Dedicas suficiente tiempo a tu desarrollo personal?			S
2	¿Vives habitualmente contento?			S
3	¿Te preocupa demasiado el prestigio?			N
4	¿Tiendes a manipular a las personas para lograr tus objetivos?			N
5	¿Tiendes a descalificar a los demás?			N
6	¿Prefieres un sueldo fijo al riesgo de un trabajo independiente?			N
7	¿Tienes un proyecto de vida bien definido?			S
8	¿Te adaptas con facilidad a los cambios?			S
9	¿Acostumbras a prever las cosas?			S
10	¿Eres una persona decidida?			S
11	¿Consideras que la capacitación es la clave para el logro?			S
12	¿Ante la adversidad insistes una y otra vez?			S
13	¿Te consideras una persona altamente eficaz?			S
14	¿Pierdes mucho tiempo en cosas superfluas?			N
15	¿Reflexionas sobre las causas de tus errores?			S
16	¿Tienes excesiva preocupación por ahorrar?			N
17	¿Vives estresado?			N
18	¿Es fundamental para ti ser una persona honesta?			S
19	¿Ambicionas mucho ser rico?			N
20	¿Eres optimista?			S
21	¿Crees que el éxito depende de la suerte?			N
22	¿Trabajas todos los días por capacitarte más?			S
23	¿Tienes un proyecto de vida por escrito?			S
24	¿Quieres dejar una huella importante en la vida?			S
25	¿Estás trabajando en crear algo original?			S

41. Test de Oportunidades

La vida nos dio una gran oportunidad al llamarnos a la existencia. Nos dio un cuerpo con un potencial genético y biológico impresionante. Además nos obsequió un cerebro con una capacidad inmensa para que pudiéramos conocer los secretos de la naturaleza y de la vida, para desarrollar una conciencia brillante que nos ayude a discernir entre el bien y el mal. También nos dio el libre albedrío para que fuéramos protagonistas de nuestro propio destino y un tiempo suficiente para convertir nuestros sueños en realidad. ¿Qué más podemos pedirle a la vida?

La mayoría de las personas se van de esta vida con una sensación de vacío y frustración. Unos porque sienten que no han tenido suerte, que la vida no les ha dado oportunidades. Otros porque no han sabido aprovechar las oportunidades que les ha dado la vida.

La Ley de Causa y Efecto dice que cada quien es artífice de su destino y según la Ley Correspondencia cada quien recibe lo que merece.

Las oportunidades, el éxito, la libertad y la felicidad están ahí pero nadie nos lo puede dar porque son una conquista personal.

Y ¿Por qué si están ahí no los vemos?

Mientras no crees en ti las condiciones mentales adecuadas, no podrás percibir la verdad, la amistad, el amor, la alegría, el éxito ni la felicidad. Porque cada uno sólo puede ver afuera lo que lleva dentro.

Cada día desfilan delante de ti numerosas oportunidades para hacer dinero, para hacer amigos, para aprender, para ayudar, para admirar la naturaleza, para ser feliz...pero si funcionas a bajo nivel no puedes percibir las.

La razón por la cual unos son ricos, inteligentes, triunfadores y felices, se debe a que de alguna forma se han programado para ello y la razón por la cual otros son pobres e ignorantes, se debe a que de alguna forma se han programado para ello; porque, en definitiva, toda conducta humana es el resultado de una programación mental.

La programación mental no se realiza de un día para otro. Es el resultado de un largo proceso. Nadie triunfa en un momento o fracasa en un momento. Puede existir un momento en el que se definen las cosas, pero ese momento contiene el esfuerzo de toda una vida o bien los errores acumulados durante mucho tiempo.

La vida ofrece infinidad de oportunidades pero sólo las personas "capacitadas" pueden percibir las y aprovecharlas. Y, mejor aún, crea tus propias oportunidades para que no dependas de nadie.

La mayoría de las personas buscan oportunidades materiales como hacer dinero y llevar una vida cómoda y fácil. La ecuación de su vida está mal planteada y por tal razón, les salen mal las cosas.

La ecuación correcta es: Primero capacitarse para poder juzgar con criterio, cuáles son las oportunidades por las que vale la pena luchar, para que no nos ocurra como a tantas personas que han luchado por objetivos que creían importantes y al final sólo les ha quedado fracaso y frustración.

Test de Oportunidades - A

5. Imprime el test
6. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
7. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
8. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te sientes orgulloso de la familia en que has nacido?			S
2	¿Has recibido buena educación religiosa, moral y social?			S
3	¿Es aceptable tu preparación intelectual?			S
4	¿Tienes buenas dotes de creatividad?			S
5	¿Te relacionas bien con las personas?			S
6	¿Tienes recuerdos muy agradables de tu infancia?			S
7	¿Tienes amigos que te quieren y respetan?			S
8	¿Tienes fe en Dios y sientes que Dios te protege?			S
9	¿Tienes buenos sentimientos?			S
10	¿Eres bastante feliz a pesar de los contratiempos de la vida?			S
11	¿Aprendes algo bueno todos los días?			S
12	¿Sabes solucionar los problemas de cada día?			S
13	¿Tienes espíritu de superación?			S
14	¿Eres honesto?			S
15	¿Eres emprendedor?			S
16	¿Crees que tienes capacidades para triunfar?			S
17	¿Te esfuerzas por lograr conocimiento y libertad?			S
18	¿Te consideras privilegiado, después de ver cómo está el mundo?			S
19	¿Valoras la oportunidad que tienes de vivir?			S
20	¿Has aprendido de tus fracasos?			S
21	¿Tienes buena salud física y mental?			S
22	¿Sufres de angustia?			N
23	¿Eres optimista?			S
24	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S
25	¿Vives en actitud de renovación?			S

Test de Oportunidades – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Crees que ya has perdido muchas oportunidades en tu vida?			N
2	¿Piensas que la oportunidad más valiosa es el propio desarrollo?			S
3	¿Crees que las oportunidades llegan solas?			N
4	¿Crees que las oportunidades las crea uno mismo?			S
5	¿Has perdido oportunidades por no estar preparado?			N
6	¿Has perdido oportunidades por temor, pereza, ignorancia?			N
7	La ignorancia nos hace perder muchas oportunidades			S
8	La oportunidades crecen a medida que te desarrollas			S
9	El futuro, bueno o malo, lo construye cada uno.			S
10	La falta de oportunidades se debe a la incapacidad de las personas.			S
11	Las personas capaces crean las oportunidades			S
12	¿Crees que la falta de oportunidades depende de la crisis?			N
13	¿Eres creativo y eficaz?			S
14	¿Estás preparado para lo que venga?			S
15	¿Tienes control sobre los aspectos fundamentales de tu vida?			S
16	¿Trabajas en proyectos importantes?			S
17	¿Puedes ver, oír, hablar, caminar...?			S
18	¿Tienes un hogar acogedor a donde llegar todos los días?			S
19	¿Tienes lo necesario para vivir bien?			S
20	¿Crees que tienes algo que pedir o reclamar a Dios y a la vida?			N
21	¿Dependes mucho de los demás?			N
22	¿Sabes hacerte querer y respetar?			S
23	¿Tienes dotes de mando?			S
24	¿Sabes vender tus ideas o productos?			S
25	¿Trabajas por ser una buena persona?			S

42. Test de optimismo o pesimismo

El éxito y la felicidad son el producto de éxitos reales; sin embargo, muchas personas alcanzan las metas que se proponen pero no son felices, debido a su actitud pesimista.

Nadie nace optimista o pesimista. Ambas actitudes se adquieren a través de la educación. Son dos formas distintas de ver la vida. Una conduce al éxito y a la felicidad y la otra conduce al fracaso y a la frustración.

El optimista percibe la vida en colores. Tiene fe, esperanza e ilusiones. Para él, siempre existe una luz al final del camino. Como es lógico, piensa en positivo, actúa en positivo y le va bien.

El pesimista desconfía de sus capacidades y de las intenciones de los demás; vive a la defensiva y teme arriesgar. Jamás se siente satisfecho de sus logros porque siempre encuentra un pero.

Si eres optimista, te felicito y si eres pesimista estás a tiempo para rectificar.

Resuelve el siguiente test, saca tus conclusiones y actúa.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Crees que este cuestionario te va a servir de algo?			S
2	¿Los recuerdos de tu infancia son generalmente felices?			S
3	¿Acostumbras a criticar lo que hacen los demás?			N
4	¿Tienes muchas culpas y remordimientos?			N
5	¿Acostumbras a fijarte más en lo positivo de las personas?			S
6	¿Tiendes a dramatizar las cosas?			N
7	¿Te consideras una persona exitosa?			S
8	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
9	¿Sufres de soledad?			N
10	¿Tienes miedo al futuro?			N
11	¿Disfrutas mucho de las bellezas de la naturaleza?			S
12	¿Consideras que tienes principios y valores sólidos?			S
13	¿Te levantas generalmente con ilusión?			S
14	¿Aprendes de tus errores?			S
15	¿Estás satisfecho de tu inteligencia?			S
16	¿Crees que el mundo evoluciona a pesar de las crisis?			S
17	¿Te consideras una persona buena?			S
18	¿Te alegras de los éxitos de los demás?			S
19	¿Eres una persona introvertida?			N
20	¿Te consideras una persona satisfecha?			S
21	¿Tienes resentimiento contra tus padres?			N
22	¿Tienes mucha fe en Dios?			S
23	¿Eres una persona tímida?			N
24	¿Al hacer algo, piensas siempre que te va a salir bien?			S
25	¿Utilizas un lenguaje positivo y alentador?			S

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Disfrutas cuando ayudas a los demás?			S
2	¿Vives habitualmente contento?			S
3	¿Te sientes muy orgulloso de tus raíces familiares?			S
4	¿Irradías paz y alegría?			S
5	¿Te consideras una persona privilegiada?			S
6	¿Crees que las personas son básicamente buenas?			S
7	¿Crees que la humanidad evoluciona hacia un mundo mejor?			S
8	¿Crees que hay personas que te ayudarán a lograr tus objetivos?			S
9	¿Confías en los demás?			S
10	¿Crees que la vida te ha dado muchas oportunidades?			S
11	¿Crees que has cometido demasiados errores en la vida?			N
12	¿Disfrutas mucho de la vida?			S
13	¿Te gustaría volver a nacer para rectificar los errores cometidos?			N
14	¿Envidias muchas cosas de los demás?			N
15	¿Tiendes a quejarte de tu situación?			N
16	¿Te gusta cantar, bailar, oír música?			S
17	¿Tienes excesiva preocupación por ahorrar?			N
18	¿Vives con angustia y estrés?			N
19	¿Eres habitualmente feliz?			S
20	¿Prefieres vivir de un sueldo a ser independiente y correr riesgos?			N
21	¿Te llevas bien con las personas?			S
22	¿Haces amigos con facilidad?			S
23	¿Has pasado muchas penurias en tu infancia?			N
24	¿Disfrutas de todo lo que tienes?			S
25	¿Sientes que te faltan muchas cosas?			N

43. Test - Perseverancia

El mundo está lleno de inteligentes frustrados. Los mayores frustrados son personas muy inteligentes, que creyeron que la vida era fácil y cayeron en la pereza mental. Ahora tienen conciencia de las oportunidades perdidas, pero carecen del hábito de la perseverancia, por lo cual, todo queda en proyectos y en buenas intenciones

La perseverancia nace de dentro, del interés. Es necesario tener una razón, un objetivo importante por el cual luchar. Cuando las personas tienen un objetivo importante por el cual luchar, son perseverantes.

La perseverancia es un hábito que necesita fortalecerse día a día. Supone disciplina física y mental. La perseverancia es sinónimo de persistir, firmeza, tenacidad, empeño, voluntad, decisión. Estas cualidades están reñidas con la debilidad de carácter y con la mediocridad.

Es una acción inteligente y eficaz.

Los seres humanos buscamos los éxitos fáciles y rápidos. Ignoramos que todas las cosas importantes de la vida, como son: El conocimiento, la experiencia, la verdadera riqueza, la libertad y la felicidad, son una conquista personal, producto de un proceso largo que exige capacitación, perseverancia y tiempo.

Sin el hábito de la perseverancia nadie puede lograr nada importante.

Test de Perseverancia - B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te consideras una persona activa?			S
2	¿Te agradan los retos?			S
3	¿Eres emprendedor?			S
4	¿Acostumbras a dejar las cosas a medias?			N
5	¿Acostumbras a planificar tus actividades?			S
6	¿Eres de los que piensan:"Según vaya viniendo vamos haciendo"?			N
7	¿Te gusta pensar bien las cosas?			S
8	¿Sabes definir las cosas con claridad y precisión?			S
9	¿Tienes metas importantes?			S
10	¿Te consideras una persona autosuficiente?			S
11	¿Acostumbras a postergar las cosas?			N
12	¿Eres conformista?			N
13	¿Te rebelas contra la mediocridad?			N
14	¿Te esfuerzas más que la mayoría de las personas?			S
15	¿Te gusta hacer bien las cosas?			S
16	¿Tiendes a abandonar las cosas cuando resultan difíciles?			N
17	¿Cambias de amigos con facilidad?			N
18	¿Cuidas los detalles?			S
19	¿Tienes principios sólidos?			S
20	¿Eres una persona reflexiva?			S
21	¿Te consideras una persona mentalmente lenta?			N
22	¿Vives de forma apresurada?			N
23	¿Buscas nuevas formas de resolver las cosas?			S
24	¿Sabes establecer prioridades?			S
25	¿Te gusta analizar las cosas?			S

Test de Perseverancia – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres una persona colaboradora?			S
2	¿Terminas de leer los libros que compras?			S
3	¿Eres eficaz?			S
4	¿Te consideras una persona responsable?			S
5	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S
6	¿Eres responsable?			S
7	¿Acostumbras a llegar puntual a las citas?			S
8	¿Te desentendes fácilmente de compromisos contraídos?			N
9	¿Te sientes mal cuando no cumples lo prometido?			S
10	¿Te consideras una persona creativa?			S
11	¿Eres una persona dinámica?			S
12	¿Vives en actitud de cambio y superación?			S
13	¿Insistes hasta lograr los objetivos?			S
14	¿Eres impaciente?			N
15	¿Tienes fortaleza mental?			S
16	¿Sabes controlar las emociones?			S
17	¿Te gusta pensar, reflexionar?			S
18	¿Crees que te falta motivación?			N
19	¿Tienes proyectos importantes?			S
20	¿Sientes que vives a la deriva?			N
21	¿Estás satisfecho con lo que has logrado en la vida?			S
22	¿Eres impulsivo. Actúas sin pensar?			N
23	¿Crees que el tener que trabajar es una desgracia?			N
24	¿Te consideras una persona luchadora?			S
25	¿Te esfuerzas por dejar una huella en la vida?			S

44. Test de Personalidad

El temperamento es innato y está íntimamente relacionado con el sistema glandular y el sistema neurovegetativo. Constituye la base bio psíquica del carácter y de la personalidad.

Carácter significa huella, es la marca personal de un ser, lo que permite definir su estilo, su manera de ser, de sentir y de reaccionar. El carácter está muy ligado en parte al temperamento y en parte a la educación.

La personalidad es una forma propia de sentir, de percibir, de reaccionar, de pensar y de actuar. La personalidad resulta de la síntesis de:

Factores biológicos (constitución biológica heredada que determina tendencias temperamentales.

Factores psicológicos (de la estructura mental que la persona ha desarrollado a través de la educación recibida y de las decisiones personales que ha tomado a lo largo de la vida.

Factores intelectuales, morales, sociales y espirituales.

La personalidad de cada uno depende de la forma en que están integrados estos elementos y del modo en que se relacionan entre sí en una interacción constante.

Podemos concluir diciendo que, la personalidad es la síntesis de lo que la persona ha recibido con el nacimiento (cuerpo con sus dotes biológicas y psíquicas básicas) más lo que ha logrado a través de la educación recibida y de el esfuerzo personal (conocimiento, experiencia, valores...) y de las decisiones que ha tomado. En este sentido, todos los seres humanos tienen su propia personalidad, fuerte o débil, buena o mala, pero, en adelante nos vamos a centrar en esos aspectos de la personalidad que determinan el éxito en la vida.

Test de Personalidad – A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres una persona mentalmente muy activa. Piensas mucho?			S
2	¿Te esfuerzas mucho pero logras poco?			N
3	¿Vives con mucha angustia mucha angustia?			N
4	¿Tuviste una infancia bastante feliz?			S
5	¿Tuviste muchos problemas familiares?			N
6	¿Pasaste muchas necesidades?			N
7	¿Te has llevado siempre bien con tus amigos?			S
8	¿Te resulta fácil comunicarte con las personas?			S
9	¿Tienes una imagen positiva de ti?			S
10	¿Aguantas muchas cosas por falta de personalidad?			N
11	¿Te consideras una persona madura y responsable?			S
12	¿Sientes que la gente te respeta?			S
13	¿Tienes mucho miedo al futuro?			N
14	¿Sabes hacer respetar tus derechos en el trabajo, en la calle...?			S
15	¿Se puede tener verdadera personalidad sin principios ni valores?			N
16	¿Dedicas un tiempo todos los días para reflexionar sobre tu vida?			S
17	¿Eres perseverante en lo que emprendes?			S
18	¿Te consideras una persona sumisa e indecisa?			N
19	¿Te atreves a reclamas tus derechos?			S
20	¿Eres claro y preciso en tus planteamientos?			S
21	¿Consideras que manejas bien la palabra?			S
22	¿Tienes suficiente control de tus sentimientos y emociones?			S
23	¿Opinas en las reuniones?			S
24	¿Dejas una imagen digna por donde quiera que pasas?			S
25	¿Sabes enfrentar los problemas con criterio?			S

Test de Personalidad – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Sabes encontrar respuestas rápidas y efectivas?			
2	¿Crees que las personas tienen poca iniciativa?			
3	¿Sabes asimilar los fracasos y seguir adelante?			
4	¿Te resulta la vida muy complicada?			
5	¿Acostumbras a postergar las cosas y las decisiones?			
6	¿Te gusta discutir?			
7	¿Acostumbras a resolver los problemas a través del diálogo?			
8	¿Tiendes a evadir las dificultades?			
9	¿Tienen los hombres más personalidad que las mujeres?			
10	¿Tratas de cambiar las cosas en vez de esperar que cambien?			
11	¿Esperas mucho de las personas?			
12	¿Eres previsor?			
13	¿Te sientes orgullo de ser como eres?			
14	¿Sientes que estás triunfando en la vida?			
15	¿Crees que la personalidad está en dominar a los demás?			
16	¿Crees que Gandhi tenía más personalidad que Hitler?			
17	¿Crees que perdonar al enemigo es un acto de personalidad?			
18	¿Se puede tener personalidad sin tener madurez?			
19	¿Se puede tener personalidad desde temprana edad?			
20	¿La personalidad supone ser buena persona?			
21	¿La personalidad está básicamente saber controlar a los demás?			
22	¿La corrupción es compatible con una buena personalidad?			
23	¿Crees que la victoria más importante es el dominio de sí mismo?			
24	¿Es compatible la personalidad con la soberbia?			
25	¿Crees que la personalidad está en cumplir con el deber?			

45. Test de Previsión

La palabra previsión significa: Pre-ver, ver con anterioridad, mirar adelante, adelantarse al futuro. El ser humano, apoyándose en la imaginación y en la experiencia, puede visualizar el futuro, crear las condiciones y tener preparadas respuestas para los sucesos que están por venir. El hecho de prever hace que el cerebro permanezca alerta y vaya tomando posiciones y creando alternativas para las distintas situaciones que puedan presentarse

La mayoría de las personas están desadaptadas en lo intelectual, profesional, económico, etc. porque en su infancia y en su juventud no fueron educadas para la autonomía sino para la dependencia y el sometimiento. Ahora no son creativas y llegan tarde al reparto de los bienes de la vida.

Si supiéramos lo que va a ocurrir en el futuro, tomaríamos las previsiones del caso pero, en vista de que no lo sabemos, debemos tomar más previsiones aún.

Todas las cosas importantes son el resultado de un largo proceso que supone tiempo y dedicación; por tanto, es necesario poner hoy las bases de lo que queremos ser y lograr mañana.

Es necesario prever, tomar posición y adelantarse al futuro; de lo contrario siempre estaremos atrás en la competencia de la vida.

Es importante conocer hacia dónde va el futuro y que herramientas necesitamos desarrollar para estar siempre actualizados.

Muchas personas se "matan" a estudiar pero llenan su cerebro de datos inútiles que luego les impide triunfar.

Muchas personas se "matan" a trabajar y no progresan, porque están atrapadas en el presente. Carecen de visión de futuro.

Muchas personas, desilusionadas de su escaso beneficio laboral, sueñan con independizarse desde hace años, pero no lo han logrado porque no ha desarrollado la estructura mental necesaria para la independencia y el miedo al riesgo les paraliza.

Todo depende de programaciones mentales y el objetivo de la previsión es desarrollar a tiempo esas programaciones para actuar exitosamente cuando llegue el momento oportuno.

La vida es cambio y cada día los cambios son más rápidos. La actitud previsor nos permite seleccionar entre varias alternativas, la que conduce al éxito.

Tal vez tu cerebro está condicionado por viejos hábitos físicos y mentales que te impiden ver infinidad de oportunidades que desfilan ante tus ojos, pero, si comienzas a pensar y a prever tu futuro, poco a poco, tu cerebro irá abriendo caminos hacia la libertad económica, laboral, etc. y, te aseguro que, dentro de unos años, serás una persona solvente y estable. Recuerda, la pobreza de la gente es mental; no piensa ni es creativa, en consecuencia, no es productiva.

El éxito no es el resultado de hechos aislados, ni de la suerte, sino de una vida bien organizada. El fracaso tampoco es producto de la mala suerte, ni de circunstancias adversas, sino de la incapacidad y de la falta de previsión.

Prever es crear las condiciones que garanticen el éxito sostenido, independientemente de cómo funcione la sociedad. Sin embargo, el destino y el azar son caprichosos e impredecibles, de modo que, el riesgo será tu compañero inseparable de camino.

Test de Previsión - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes un proyecto de vida por escrito?			S
2	¿Viajarías a un lugar desconocido sin un mapa de ruta?			N
3	¿Acostumbras a dejar las cosas para el último momento?			N
4	¿Estás poniendo bases sólidas para tu futuro?			S
5	¿Analizas con frecuencia lo que estás haciendo con tu vida?			S
6	¿Lees todos los días para estar actualizado?			S
7	¿Lees temas científicos con el fin de abrir tu mente al futuro?			S
8	¿Pierdes mucho tiempo en conversaciones inútiles?			N
9	¿Eres emprendedor?			S
10	¿Tienes el hábito de la lectura y de la reflexión?			S
11	¿Tienes varias alternativas por si se complican las cosas?			S
12	¿Crees que la mejor previsión consiste en capacitarse?			S
13	¿Tienes habilidad para producir, administrar e invertir?			S
14	¿Tiendes a buscar la excelencia?			S
15	¿Te sientes capacitado para enfrentar el futuro?			S
16	¿Vives habitualmente en actitud de aprender y de superarte?			S
17	¿Te adaptas con facilidad a las circunstancias?			S
18	¿Acostumbras a ir directamente a lo importante de las cosas?			S
19	¿Eres impudente y precipitado a la hora de tomar decisiones?			N
20	¿Tus proyectos obedecen a un plan bien madurado?			S
21	¿Pasas de la teoría a la acción concreta y constante?			S
22	¿Sabes rectificar a tiempo?			S
23	¿Sientes la necesidad de hacer algo valioso por la humanidad?			S
24	¿Vives en actitud constante de renovación?			S
25	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S

46.

Principios y Valores

Existen leyes naturales, principios y valores que constituyen la roca firme sobre la que puede construir el éxito y la felicidad.

Los mandamientos no son impuestos por Dios, son principios naturales que responden a la naturaleza de las cosas y se imponen porque son necesarios para el desarrollo. Las personas, en el uso del libre albedrío, pueden cumplirlos o no. Lo cierto es que cada quien debe atenerse a las consecuencias de lo que hace.

Los valores no son algo material, sin embargo son objetivos; es decir, poseen un valor intrínseco, reconocido por la mayoría de las personas. Tal es el caso de la verdad, la justicia, la generosidad, la paz, etc. También son subjetivos, en cuanto son reconocidos y apreciados de distinta forma por cada persona

Los valores ocupan el más alto rango en la jerarquía de nuestras motivaciones. Las personas se mueven el por interés que les produce las cosas que consideran valiosas. Los valores e intereses difieren de unas personas a otras.

Existen valores universales que atañen a todos los seres humanos; pero existe también una diversificación de valores, de acuerdo a la cultura y a la educación recibida. Lo importante es la fidelidad a los propios valores y la apertura y respeto a los valores de los demás.

En términos económicos, «valor» equivale a precio. Las cosas tienen un valor material y, por tanto, pueden ser compradas. Pero la vida nos ofrece muchos valores que no podemos comprar. ¿Cuánto vale una familia sólida y unida? ¿Cuánto podría costar un amigo leal o un socio honesto? No podemos comprar con dinero lo más importante de la vida como es el amor, la autoestima, la paz o la felicidad.

Los valores son conductas aprendidas, especialmente en el hogar.

En una sociedad mentalmente confusa, se corre el riesgo de elegir valores equivocados. La experiencia de las personas realizadas a lo largo de la historia nos da la pauta para conocer los valores que conducen al desarrollo, al éxito y a la felicidad.

A lo largo de los siglos la humanidad ha descubierto la verdad de las cosas y también los valores que conducen al éxito y los errores y vicios que conducen al fracaso. Sin embargo, los seres humanos no aprendemos de la historia ni de la vida de los demás. No aprendemos en cabeza ajena y parece que estamos condenados a repetir los mismo errores que los demás.

La humanidad ha tardado miles de años para desarrollar la cultura actual. Los valores más importantes de la evolución humana son el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia. La supervivencia y la evolución de la especie humana no será posible a menos que los valores superiores (amor, justicia, verdad, solidaridad, etc. se impongan sobre el odio, la injusticia, la mentira, el egoísmo y la violencia).

Hoy se habla mucho de valores, tales como: democracia, tolerancia y pluralismo. Resulta ingenuo pensar que, sin valores religiosos y morales se pueda ser democrático y tolerante.

La finalidad de este test es que conozcas tus fortalezas para desarrollarlas y tus debilidades para subsanarlas.

La ignorancia de las leyes no excusa su cumplimiento, y, así como el violar la ley de gravedad hace que las cosas se vengán al suelo, del mismo modo, el incumplimiento de los principios y valores fundamentales conduce al fracaso.

Test de Principios y Valores - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	Los principios y valores se imponen porque son necesarios.			S
2	Los principios y valores constituyen la estructura de la personalidad.			S
3	Los principios y valores coartan la libertad.			N
4	Muchas personas se guían por principios y valores falsos.			S
5	Los valores son dinámicos, exigen actuar con responsabilidad.			S
6	Los principios y valores exigen capacitarse y actuar a tiempo.			S
7	Los valores son lo más importantes, porque dan sentido a la vida.			S
8	Las personas con valores tienen una visión superior de las cosas.			S
9	Los valores responden a las necesidades profundas del ser humano.			S
10	La pérdida de valores provoca la angustia existencial.			S
11	Los valores garantizan el buen funcionamiento de la sociedad.			S
12	Una persona sin valores es un azote para la sociedad.			S
13	Una persona sin valores vive a la deriva.			S
14	Los valores dan fortaleza y seguridad.			S
15	Los valores son fuerzas que integran a la persona.			S
16	Los valores protegen contra las fuerzas destructivas de la sociedad.			S
17	La raíz de la corrupción es la falta de valores.			S
18	En la vida todo se rige por principios y valores.			S
19	Los valores se aprenden en el hogar.			S
20	Es necesario fortalecer los valores con fe, lecturas, reflexión...			S
21	Los valores fundamentales son perennes. Tienen vigencia siempre.			S
22	Las personas con valores tienen más credibilidad.			S
23	Cuando faltan valores se impone la ley de la selva.			S
24	Lo más valioso de la evolución son la inteligencia y la conciencia.			S
25	Los valores son universales, propios de toda la especie humana.			S

Test de Principios y Valores – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	La incongruencia en la vida indica confusión de valores.			S
2	Las personas deshonestas, corruptas, inmorales...carecen de valores.			S
3	Una persona carente de valores, carece de credibilidad.			S
4	Las personas expresan sus valores a través de su lenguaje y actitudes.			S
5	La pérdida de valores conduce a la violencia.			S
6	Los mandamientos son valores necesarios para crecer y progresar.			S
7	Los valores correctos son expresión de las leyes naturales.			S
8	Los valores tienen una función personal y social			S
9	Cuando fracasamos, se debe a que hemos quebrantado algún valor.			S
10	Los verdaderos valores son positivos y necesarios.			S
11	Los valores obligan a cada persona a asumir su responsabilidad.			S
12	El quebrantamiento de algún valor siempre genera efectos negativos			S
13	El quebrantamiento de algún valor genera alguna forma de fracaso.			S
14	Los valores, son un producto de la evolución de millones de años.			S
15	Los valores constituyen un patrimonio universal.			S
16	La Iglesia no impone los valores, sólo nos recuerda su importancia			S
17	Los valores son la fuerza motivadora que impulsa a la acción.			S
18	La ignorancia impide conocer los valores importantes.			S
19	Los valores determinan la dirección de la vida.			S
20	Las crisis y los conflictos se deben a la pérdida de valores.			S
21	El cultivo de los valores genera progreso y paz.			S
22	El progreso sin valores termina en conflictos sociales.			S
23	El objeto de los valores es satisfacer las necesidades fundamentales.			S
24	Quienes se rigen por los valores tienen más fortaleza.			S
25	Los valores son luz que iluminan el camino y fuerza que impulsa.			S

47. Proactividad

Pro actividad es un término acuñado por Viktor Frankl, un neurólogo y psiquiatra austriaco que sobrevivió a los campos de concentración nazis, en su libro (El hombre en busca de sentido).

A pesar de las torturas que sufrió en los campos de concentración, nadie pudo arrebatarse su libertad interior, porque su actitud proactiva le ayudó a tener fe y a no perder el sentido de la propia dignidad.

Proactivo significa: Afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz. Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad y mentira.

La pro actividad es una actitud en la que el sujeto asume el control de su conducta de forma activa y actúa de forma creativa y audaz con el fin de mejorar las cosas. No espera que las cosas cambien sino que crea las condiciones para cambiarlas.

La pro actividad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.

Existen personas reactivas. Las personas reactivas viven a la defensiva. Dependen de las circunstancias externas sobre las que no tienen ningún control. Carecen de proyectos y no tienen la libertad de elegir sus propias acciones. Esta actitud les conduce al fracaso y a la frustración

Las personas proactivas tienen valores sólidos y bien seleccionados. Tienen un proyecto de vida importante y la determinación de llevarlo adelante. No dependen de las circunstancias sino de sus propias decisiones. Como es lógico, las personas, proactivas, trabajan constantemente en capacitarse y en desarrollarse como personas porque están conscientes que el éxito, la libertad y la felicidad nacen de dentro.

La pro actividad no tiene nada que ver con la prisa o la hiperactividad; más bien, las personas proactivas son muy tranquilas, tanto física como mentalmente, pero son muy fluidas y eficaces en las ideas y en la acción.

Las personas proactivas son tranquilas, humildes y comprensivas. Tienen muchos valores humanos.

Test de Proactividad - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes control sobre tus emociones?			S
2	¿Tienes espíritu de superación?			S
3	¿Tienes iniciativa?			S
4	¿Prevés y planificas las cosas con tiempo?			S
5	¿Eres perseverante en lo que te propones?			S
6	¿Estás creando las condiciones para triunfar a futuro?			S
7	¿Te angustian mucho los cambios?			N
8	¿Captas con rapidez los problemas?			S
9	¿Generas soluciones prácticas y eficaces?			S
10	¿Te gusta innovar?			S
11	¿Los fracasos te estimulan a reaccionar y a superarte?			S
12	¿Eres conformista?			N
13	¿Eres rutinario?			N
14	¿Eres emprendedor?			S
15	¿Sientes un impulso a realizar cosas importantes?			S
16	¿Tratas de adelantarte al futuro?			S
17	¿Tienes como objetivo fundamental el desarrollo como persona?			S
18	¿Trabajas en aprender y actualizarte todos los días?			S
19	¿Tienes desarrollado el sentido común?			S
20	¿Tiendes a reacciona con fuerza cuando alguien te contradice?			N
21	¿Evitas ofender a las personas?			S
22	¿Tienes una cultura sólida?			S
23	¿Expresas de forma franca tus ideas y sentimientos?			S
24	¿Estás atento para aprender de los que saben más que tú?			S
25	¿Acostumbas a quejarte, criticar o culpar a los demás?			N

Test de Proactividad – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Estás al tanto de lo que ocurre en el mundo a nivel económico?			S
2	¿Dominas algún idioma además del materno?			S
3	¿Dependes de un sueldo básico?			N
4	¿Tiendes a mentir o disimular?			N
5	¿Tienes otras alternativas laborales por si las cosas van mal?			S
6	¿Te consideras una persona con ideas adelantadas al futuro?			S
7	¿Tienes amplitud de criterio y de visión sobre las cosas?			S
8	¿Posees una ética sólida y eres fiel a ella?			S
9	¿Piensas que los corruptos son inteligentes?			N
10	¿Tienes una actitud positiva y constructiva?			S
11	¿Tiendes a postergar las decisiones?			N
12	¿Reaccionas con serenidad?			S
13	¿En cualquier circunstancia, tratas de ser parte de la solución?			S
14	¿Buscas excusas para no enfrentar tus responsabilidades?			N
15	¿Cuándo no puedes cumplir un compromiso, das la cara?			S
16	¿Crees que la solución de tus problemas depende de ti?			S
17	¿Sabes hacer amigos y conservarlos?			S
18	¿Planificas en la noche las actividades del día siguiente?			S
19	¿Sientes que estás triunfando?			S
20	¿Crees que eres un ejemplo a seguir?			S
21	¿Te sientes protagonista de tu vida?			S
22	¿Dedicas todos los días unos minutos para analizar tu vida?			S
23	¿Tienes un proyecto de vida por escrito y lo revisas con frecuencia?			S
24	¿Has previsto tus posibles dificultades a futuro?			S
25	¿Sientes que influyes mucho, para bien, en quienes te rodean?			S

48. Test de Programación mental

Los seres humanos funcionamos en base a programaciones mentales. Todo lo que hacemos: caminar, pensar, leer, hablar, etc. es el resultado de programaciones mentales.

Las primeras programaciones las recibimos de los padres a través de la educación. Son las más importantes porque son las primeras y a partir de ellas percibimos la vida y reaccionamos, dando origen a una dinámica mental que determina el rumbo de nuestra vida.

Los seres humanos somos inteligentes y libres y podemos auto programarnos para el éxito o bien para el fracaso, dependiendo de las ideas, principios, sentimientos y conductas que cultivemos. Por esta razón los que triunfan es porque se auto programan bien y los que fracasan se debe a errores cometidos en la educación recibida y en la auto programación posterior.

Todas las personas tienen más o menos la misma inteligencia y las mismas posibilidades de triunfar, la diferencia está en cómo se programan. Una computadora de última generación no sirve si no es programada o si es mal programada.

Todo lo que vemos, oímos, leemos, aprendemos, sentimos, hacemos o decidimos se graba para siempre a nivel subconsciente. Todos estos contenidos son activos y se asocian en la mente a las grabaciones que ya existen.

Estos contenidos se asocian de acuerdo a su naturaleza y constituyen fuerzas dinámicas que determinan la dirección de la conducta humana.

Nuestros comportamientos actuales no dependen sólo de la voluntad que tenemos en este momento; dependen fundamentalmente de las fuerzas que rigen la mente. Estas fuerzas no las conocemos porque son subconscientes, pero están ahí; son como las corrientes marinas que rigen el movimiento del mar.

Muchas personas, a medida que pasan los años, se dan cuenta de los errores cometidos y del fracaso y sufrimiento que les han causado. Estas personas desean rectificar pero les cuesta mucho o no pueden debido a que las fuerzas mentales se han convertido en hábitos sólidos.

A cada uno le va en la vida de acuerdo a como se ha programado.

Nuestros verdaderos enemigos están dentro de nosotros; sus nombres son: ignorancia, temor, pereza, egoísmo, irresponsabilidad, odio. Cuando los hayamos derrotado, estaremos protegidos contra todos los enemigos externos.

En vista de que todo lo que percibimos, pensamos, sentimos o hacemos nos marca para toda la vida, es importante ser un poco más consciente para programarnos sólo en positivo.

El ser humano es libre e inteligente y siempre puede cambiar si encuentra una razón importante y si aplica técnicas eficaces de auto programación.

El siguiente test tiene como objetivo realizar una deflexión sobre la propia vida y adquirir programaciones que nos lleven al desarrollo, al éxito y a la felicidad.

No pierdas tiempo en erradicar las programaciones negativas porque no terminarás nunca. Trabaja en grabar programaciones positivas y las negativas desaparecerán como por arte de magia. Cuando introduzcas la luz en tu mente, desaparecerán las sombras.

Test de Programación mental - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes un proyecto de vida escrito?			S
2	¿Crees que estás haciendo bien las cosas?			S
3	¿Te consideras una persona bien preparada a nivel profesional?			S
4	¿Te consideras bien preparado a nivel humano?			S
5	¿Tienes criterios claros sobre los aspectos importantes de la vida?			S
6	¿Eres honesto contigo mismo y con los demás?			S
7	¿Tienes suficiente espíritu de superación?			S
8	¿Tienes principios y valores sólidos?			S
9	¿Eres desconfiado?			N
10	¿Tienes mucho miedo al futuro?			N
11	¿Eres conformista?			N
12	¿Te relacionas bien con las personas?			S
13	¿Sientes que tienes muchos temores?			N
14	¿Eres creativo?			S
15	¿Te cuesta decir no?			N
16	¿Te cuesta mucho perdonar?			N
17	¿Lees temas de desarrollo humano?			S
18	¿Estás satisfecho con lo que has logrado en la vida?			S
19	¿Eres alegre?			S
20	¿Sabes seleccionar tus amigos?			S
21	¿Estás satisfecho de la educación recibida?			S
22	¿Tienes buena relación con tus padres?			S
23	¿Eres una persona conflictiva?			N
24	¿Eres educado y respetuoso?			S
25	¿Tienes el hábito de la lectura?			S

Test de programación mental – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Sientes que tienes demasiados problemas?			N
2	¿Resuelves tus problemas a través del dialogo?			S
3	¿Eres una persona agresiva?			N
4	¿Te gusta conversar con la gente?			S
5	¿Sientes que las personas te respetan y admiran?			S
6	¿Eres rutinario?			N
7	¿Acostumbas a juzgar y criticar a los demás?			N
8	¿Eres perseverante en lo que te propones?			S
9	¿Tienes la autoestima baja?			N
10	¿Crees que eres bastante feliz?			S
11	¿Tienes dificultad para controlar tus emociones?			N
12	¿Tienes mucha fe en que puedes lograr lo que te propones?			S
13	¿Hablas con Dios habitualmente?			S
14	¿Te alegras de los éxitos de los demás?			S
15	¿Sabes cómo programar tu mente?			
16	¿Tienes control sobre tu vida?			S
17	¿Tienes facilidad para adaptarte de forma positiva a los cambios?			S
18	¿Sabes hacer respetar tus derechos?			S
19	¿Te consideras una persona responsable?			S
20	¿Eres rígido en tus ideas y actitudes?			N
21	¿Eres habitualmente feliz?			S
22	¿Tienes un lenguaje educado, estimulante, positivo?			S
23	¿Sientes la necesidad de ayudar a los demás?			S
24	¿Estás consciente de que eres el único responsable de tu vida?			S
25	¿Has tomado nota de lo que te conviene hacer?			S

49. Test - Proyecto de vida

Todo lo que dices o haces es el resultado de una programación mental previa; por tanto, eres el resultado de tus ideas y de tus sentimientos; de lo que piensas y sientes habitualmente de ti mismo y de las decisiones que has tomado; de aquí la importancia de tener un proyecto de vida claro y valioso, que integre y oriente todas las energías positivas hacia objetivos importantes.

El Proyecto de vida se refiere a la visión y misión; es decir, a tu filosofía de la vida; a las razones y metas por las cuales vale la pena vivir y luchar.

Es importante que tu proyecto sea el correcto, para que no te ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que creen importantes y al final sólo les queda cansancio y frustración.

Cuanto más claro e interiorizado tengas el proyecto, mejor se cumplirá la ley de "Integración", según la cual, todos los poderes mentales trabajarán unidos en la realización del proyecto.

Al programar la mente, el cerebro se pone en acción y comienza a trabajar sin descanso, a nivel consciente y subconsciente, para crear las condiciones físicas y mentales, de modo que se den los hechos en el tiempo programado.

El cerebro permanecerá en estado de alerta permanente, como un radar, atento a todo lo que de alguna forma, puede servir para llevar a feliz término el proyecto.

Una encuesta realizada en la universidad de Yale, indica que sólo el 3% de los universitarios tenían un proyecto de vida con metas definidas. Veinte años después comprobaron que ese 3% de alumnos que habían diseñado un plan de vida por escrito eran los más estables a nivel familiar y los más exitosos a nivel profesional y económico.

Había un denominador común, que se repetía en cada uno de esos ex-alumnos que habían alcanzado el éxito. ¿Sabes lo que tenían en común todos esos ex-alumnos exitosos? "Todos habían puesto por escrito sus objetivos y habían establecido un plan de acción, un plan de batalla a corto, mediano y largo plazo. Habían elaborado un mapa de ruta que revisaban con frecuencia..."

Test de Proyecto de vida - A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes un proyecto de vida escrito?			S
2	¿Crees que te estás preparando bien para el futuro?			S
3	¿Tienes una visión clara de la vida?			S
4	¿Dedicas todos los días algunos minutos al desarrollo profesional?			S
5	¿Trabajas en fortalecer tus creencias, principios y valores?			S
6	¿Te consideras una persona responsable?			S
7	¿Te esfuerzas por ser excelente?			S
8	¿Te angustia mucho el futuro?			N
9	¿Eres emprendedor?			S
10	¿Piensas que eres bastante libertino?			N
11	¿Piensas siempre en las consecuencias de lo que haces?			S
12	¿Te relacionas bien con las personas?			S
13	¿Adminstras bien el tiempo?			S
14	¿Sabes producir, administrar e invertir?			S
15	¿Eres una persona organizada?			S
16	¿Acostumbras a utilizar a las personas?			N
17	¿Crees que estás triunfando?			S
18	¿Estás consciente de los cambios que debes realizar en tu vida?			S
19	¿Te sientes atrapado en alguna circunstancia que no deseas?			N
20	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
21	¿Acostumbras a planificar las cosas con suficiente tiempo?			S
22	¿Eres eficaz en lo que emprendes?			S
23	¿Buscas ser libre e independiente en tu trabajo?			S
24	¿Prefieres trabajar por un sueldo porque te da seguridad?			N
25	¿Vives habitualmente en paz contigo y con las personas?			S

Test de Proyecto de vida – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Vives con sentimiento de culpa y remordimientos?			N
2	¿Te relacionas bien con tus padres y hermanos?			S
3	¿Te consideras una persona conflictiva?			N
4	¿Sientes que las personas te toman en cuenta y te respetan?			S
5	¿Tienes mucha angustia por razones económicas?			N
6	¿Te consideras una persona bastante madura?			S
7	¿Tienes una calidad de vida aceptable?			S
8	¿Crees que el desarrollo personal es la forma de salir adelante?			S
9	¿Piensas que con dinero puedes lograr todo en la vida?			N
10	¿Te alimentas correctamente?			S
11	¿Tienes un plan de ejercicio físico?			S
12	¿Te sientes generalmente cansado?			N
13	¿Manejas bien la angustia y el estrés?			S
14	¿Te esfuerzas por hacer las cosas mejor cada día?			S
15	¿Te consideras una persona emprendedora y creativa?			S
16	¿Eres una persona honesta contigo y con los demás?			S
17	¿Eres una persona comprensiva y tolerante?			N
18	¿Te dejas influenciar por las opiniones de los demás?			N
19	¿Tienes control sobre los aspectos importantes de tu vida?			S
20	¿Eres una persona espiritual?			S
21	¿Es tu lenguaje positivo y estimulante?			S
22	¿Eres una persona básicamente feliz?			S
23	¿Sientes la vida como un milagro maravilloso?			S
24	¿Te consideras una persona privilegiada?			S
25	Piensa. Si estuvieras al final e tu vida ¿De qué te arrepentirías?			

50. Salud mental

La salud de un edificio depende de la solidez de su estructura. Una estructura sólida le protege contra terremotos y contra todo agente destructivo. La solidez del edificio depende de la calidad de los materiales utilizados y del correcto ensamblaje de los mismo.

De forma similar, la salud mental de las personas depende del material psíquico (ideas, sentimientos, experiencias) recibidos a través de la educación, los cuales programan la mente.

Cómo lograr salud mental

Nuestros verdaderos enemigos están dentro de nosotros. Sus nombres son: Temor, ignorancia, pereza, egoísmo, dependencia,...)

Psicólogos americanos afirman que el 90% de los mensajes que recibimos desde niños son negativos, expresan temor, angustia, crítica, preocupación...

Necesitamos seleccionar el entorno social, pues "Una manzana podrida...)

No te creas invulnerable, aléjate a tiempo de las personas mediocres y conflictivas, porque una vez que entras en su radio de acción puedes quedar atrapado.

Necesitamos seleccionar los sentimientos. Los sentimientos positivos ayudan a crecer, mientras que los sentimientos negativos son autodestructivos. Cada persona tiene el poder y la responsabilidad de controlar sus sentimientos, pues de ello depende la salud mental.

El éxito en tu proyecto de vida depende de una actitud emocional positiva. Por tanto, tu salud mental no depende de lo que te ocurre sino de la forma en que reaccionas ante las cosas y de las decisiones que tomas.

La ciencia está controlando las enfermedades físicas, pero se están desarrollando de forma alarmante las enfermedades mentales (estrés, ansiedad, angustia, depresión, agresividad, etc.)

Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental, y auspiciado por el gobierno de EEUU, dado a conocer por los diarios The Washington Post y Usa Today, señalaba que un 46 por ciento de los norteamericanos, 145 millones, sufrirá un serio desorden mental en los próximos años, según

Las personas con problemas mentales tienden a desestabilizar todo lo que cae bajo su radio de influencia.

Las enfermedades mentales son contagiosas desde el punto de vista psicológico y nadie está exento. Muchas personas con gran fortaleza mental han sucumbido a consecuencia de crisis, fracasos y frustraciones.

Por todo lo dicho y previendo que la presión social, la competencia y la dinámica de una sociedad cada día más conflictiva, se imponen sin piedad, es necesario prever, generar defensas mentales y tomar posición a tiempo.

Las preguntas del test tienen como objetivo: ver el problema en su contexto global para actuar de forma práctica y efectiva.

Test de Salud mental - A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
3. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Postergas las decisiones?			N
2	¿Guardas resentimiento?			N
3	¿Acostumbras a quejarte?			N
4	¿Tienes mal carácter?			N
5	¿Vives generalmente angustiado?			N
6	¿Sientes que tienes suerte en la vida?			S
7	¿Sientes que estás preparado para competir?			S
8	¿Eres pesimista respecto de tu futuro?			N
9	¿Tienes un plan concreto de superación?			S
10	¿Te has distanciado mucho de tu familia?			N
11	¿Te sientes bastante solo?			N
12	¿Tienes demasiadas deudas contraídas con la vida?			N
13	¿Sientes que estás perdiendo el tren del futuro?			N
14	¿Crees que tus amistades son bastante problemáticas?			N
15	¿Sientes que te falta decisión para enfrentar con valor la vida?			N
16	¿Tienes buena autoestima?			S
17	¿Dependes demasiado de otras personas?			N
18	¿Tienes objetivos bien definidos?			S
19	¿Crees que estás haciendo bien las cosas?			S
20	¿Estás satisfecho de tus éxitos laborales?			S
21	¿Cultivas adecuadamente tus valores morales y espirituales?			S
22	¿Te sientes líder, por lo menos de tu propia vida?			S
23	¿Te consideras una persona proactiva, creativa, positiva?			S
24	¿Presentas una imagen por fuera y eres otra cosa por dentro?			N
25	¿Eres habitualmente feliz?			S

Test de Salud mental – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Valoras y disfrutas de tantos bienes que te ha dado la vida?			S
2	¿Haces habitualmente ejercicio físico?			S
3	¿Te sientes habitualmente cansado?			N
4	¿Vives con prisa y con angustia?			N
5	¿Es estresante tu trabajo?			N
6	¿Son conflictivas tus relaciones laborales?			N
7	¿Estás poniendo bases sólidas para un futuro mejor?			S
8	¿Sientes que los demás te respetan y te estiman?			S
9	¿Te consideras una persona exitosa?			S
10	¿Sientes alegría por los éxitos de los demás?			S
11	¿Te consideras una persona rígida?			N
12	¿Dependes mucho de la opinión de los demás?			N
13	¿Tiendes a ser agresivo?			N
14	¿Te consideras una persona importante?			S
15	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
16	¿Tuviste muchos problemas en tu infancia o juventud?			N
17	¿Te consideras por encima del promedio?			S
18	¿Te distraes y diviertes lo suficiente?			S
19	¿Piensas las cosas antes de actuar?			S
20	¿Eres comprensivo con los errores de las personas?			S
21	¿Haces algo concreto para ayudar a los demás?			S
22	¿Es para ti la honestidad una cualidad fundamental?			S
23	¿Obedece tu conducta a principios sólidos?			S
24	¿Tienes un plan de higiene mental?			S
25	¿Utilizas técnicas de programación mental?			S

51. Test de capacidad de selección

Un estudio realizado por Ashby indica que el camino más eficaz para el desarrollo y para el éxito se puede resumir en dos palabras: "Capacidad selectiva".

La supervivencia de una especie biológica depende de su capacidad para desarrollar mecanismos eficaces de adaptación a situaciones nuevas. La principal ley de la evolución es la selección natural.

El problema del ser humano también es de adaptación, pero el ser humano es más racional que instintivo, por lo cual, su posibilidad de sobrevivir y de triunfar, depende de su capacidad de **prever** y de **seleccionar** entre varias alternativas la que conduce a la "mutación", es decir, al desarrollo.

Las personas que triunfan son las que tienen un proyecto de vida valioso y viven mirando al futuro tratando de cambiar las cosas en vez de esperar que las cosas cambien

En la vida hay muchas unas cosas realmente importantes y otras poco o nada importantes. El problema de muchas personas es que no saben distinguir entre unas y otras y pierden la vida haciendo mil cosas inútiles que al final no sirven para nada.

A medida que las personas maduran se dan cuenta de los errores cometidos y de las oportunidades perdidas, lo cual debería impulsarles a cambiar para adaptarse a la realidad; sin embargo, suele ocurrir lo contrario.

¿Por qué?

Porque las personas se programan mentalmente a través de las ideas, palabras y conductas y se acostumbran a una forma de ser que determina la dirección de su vida. Después es muy difícil cambiar. De aquí la importancia de seleccionar siempre las opciones que conducen al desarrollo y de vivir en actitud de cambio.

Abre los ojos a tiempo. Adelántate al futuro. Diseña un proyecto de vida valioso. Toma lo más importante de la vida

¿Qué es para ti lo más importante?

Imagina que estás en el último día de tu existencia y desde esa perspectiva respóndete a ti mismo:

¿Qué desearías haber hecho?

¿Qué sería verdaderamente importante?

¿De qué te arrepentirías?

Ahora estás a tiempo para lograr esos objetivos, para seleccionar acciones correctas y para evitar los errores y así no tener que arrepentirte.

Test de Capacidad de selección - A

1. Imprime el test o cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
3. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Tienes metas e ideales importantes?			S
2	¿Tienes una dieta saludable, balanceada y nutritiva?			S
3	¿Nutres todos los días tu mente con ideas de calidad?			S
4	¿Tienes una visión clara de lo que deseas llegar a ser?			S
5	¿Tu proyecto de vida se basa en ideas y valores correctos?			S
6	¿Trabajas en ponerte a valer como persona?			S
7	¿Aspiras a ser un gran líder por lo menos de tu propia vida?			S
8	¿Eres educado y respetuoso?			S
9	¿Eres honesto?			S
10	¿Transmites confianza?			S
11	¿Te relacionas bien con las personas?			S
12	¿Te desagrada la gente mediocre?			S
13	¿Crees que el mayor bien de la humanidad es la cultura?			S
14	¿Te gusta relacionarte con personas educadas y evolucionadas?			S
15	¿Tienes diseñado por escrito un plan de capacitación?			S
16	¿Tienes como prioridad tu desarrollo como persona?			S
17	¿Tienes una buena calidad de vida?			S
18	¿Sacrificas salud y tiempo por hacer dinero?			N
19	¿Dejarías de trabajar si fueras rico?			N
20	Entre ser sabio y rico, ¿Elegirías ser sabio?			S
21	¿Sabes ganarte el respeto de los demás?			S
22	¿Sabes reaccionar bien ante los fracasos y frustraciones?			S
23	¿Te preparas para sobrevivir con facilidad en las crisis que vendrán?			S
24	¿Dedicas suficiente tiempo para compartir con familiares y amigos?			S
25	¿Esperas mucho de los demás?			N

52. Sociabilidad

La verdadera sociabilidad es activa. Además de una actitud, es un comportamiento que se traduce en una relación de afecto, respeto, comprensión, confianza, solidaridad, etc.

No bastan las formas para ser sociable, se necesita también contenido. Hoy existen muchas formas de sociabilidad superficial en donde las personas se agrupan físicamente, pero no existe comunicación humana.

El ser humano es sociable por naturaleza. La necesidad de relacionarse es un imperativo de la naturaleza, una especie de ley interna. Los seres humanos se desarrollan a través de la interrelación con las demás personas. Cada ser humano tiene una riqueza interna hecha de ideas, experiencia, afecto, ilusiones y también de problemas. En la interrelación nos enriquecemos todos, aprendemos todos y evolucionamos.

La sociabilidad es el valor que nos impulsa a buscar y cultivar las relaciones con las personas afines a nuestros intereses. El contacto con personas diferentes, nos permite aprender de su experiencia y obtener otra perspectiva de la vida para mejorar.

Podemos creer que estamos mejor viviendo aislados, centrados en nuestra propia vida, sin depender de nadie y sin causar molestias. La realidad es que esto puede ser una manifestación de egoísmo y soberbia, pues todas las personas tienen algo bueno que aportar a nuestra vida.

La sociabilidad es un valor importante y saludable. Es una fuente inagotable de alegría, un camino para lograr verdaderas amistades, una forma de adaptarse a distintos criterios y ambientes, pero sobre todo, una mejor forma de vida a lado de nuestros semejantes.

La falta de sociabilidad hace que las personas se encierren en sí mismas y que sean víctimas de la soledad. Existe una soledad existencial; se trata de un sentimiento de aislamiento social y de vacío interior. Es como una sensación íntima y dolorosa de desintegración.

La vida es un tiempo fugaz que se escurre y se lleva las cosas que amamos (familiares, amigos, cosas, recuerdos, juventud, proyectos, etc).

El problema de la soledad tiende a incrementarse y para muchos, jóvenes y ancianos, la soledad se ha convertido en una tragedia insoportable. Las drogas, el alcohol y otras muchas formas de evasión son un intento fallido por huir de la trágica soledad. En el mundo existen millones de jóvenes y de ancianos que mendigan como niños un poco de compañía y de amor.

Necesitamos salir de nuestro encierro y comulgar con la gente. Esta una necesidad de supervivencia personal y de la especie.

Necesitamos hacer un esfuerzo y salir al encuentro de los demás. Los demás nos están esperando. Saluda, sonríe, agradece, ayuda, escucha, estimula, respeta. Evita criticar y juzgar, y verás cómo las personas se acercan a ti.

Test A de Sociabilidad

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te relacionas bien con las personas?			S
2	¿Sientes la necesidad de amar a las personas?			S
3	¿Tienes una vida espiritual bastante rica?			S
4	¿Te sientes libre por dentro?			
5	¿Te relacionas bien con las personas?			S
6	¿Estás siempre en busca de soluciones para ti y para los demás?			S
7	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
8	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?			S
9	¿Acostumbras a culpar y criticar a los demás?			N
10	¿Te resulta fácil trabajar en equipo?			S
11	¿Guardas rencor cuando alguien te perjudica?			N
12	¿Tiendes a envidiar la suerte de los demás?			N
13	¿Te relacionas bien con toda clase de personas?			S
14	¿Sabes defender tus ideas con argumentos?			S
15	¿Sabes conservar las amistades?			S
16	¿Te dejas influir demasiado por las demás personas?			N
17	¿Desconfías de las personas?			N
18	¿Acostumbras a ponerte en el lugar del otro?			S
19	¿Escuchas a las personas con interés y respeto?			S
20	¿Crees que en la vida hay que fingir mucho para sobrevivir?			N
21	¿Resuelves las discrepancias a través del dialogo			S
22	¿Saludas al entrar o salir del ascensor?			S
23	¿Evitas herir los sentimientos de los demás?			S
24	¿Tienes siempre una palabra de estímulo?			S
25	¿Tratas de que los demás se sientan bien en tu compañía?			S

Test B de Sociabilidad

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Crees que la educación es algo más que modales?			S
2	¿Crees que el respeto es la base de la vida social?			S
3	¿Acostumbras a gritar o descalificar a los demás?			N
4	¿Tu saludo es un estímulo a vivir con alegría?			S
5	¿Te adaptas a la situación y evitas molestar?			S
6	La falta de educación termina en falta de respeto o en violencia.			S
7	¿Tus amistades te consideran una persona buena?			S
8	¿Te consideras una persona humilde?			S
9	¿Eres una persona introvertida?			N
10	¿Saludas con educación y alegría?			S
11	¿Eres feliz cuando ayudas a alguna persona?			S
12	¿Tiendes a compartir tus ideas?			S
13	¿Te preocupas por el bienestar de las personas?			S
14	¿Eres mensajero de la paz?			S
15	¿Las personas se alegran cuando llegas?			S
16	¿Crees que ejerces un efecto positivo entre tus amistades?			S
17	¿Disfrutas con los niños?			S
18	¿Eres comprensivo con las personas que no piensan como tú?			S
19	¿Sabes sobrellevar los fracasos y frustraciones?			S
20	¿Sabes ponerte en el lugar de los demás?			S
21	¿Crees que tu vida y tu ejemplo son un gran aporte a la sociedad?			S
22	¿Te cuesta mucho comprender y perdonar?			N
23	¿Consideras que tu voz es cálida y amistosa?			S
24	¿Acostumbras a quejarte con frecuencia?			N
25	¿En tu presencia, las personas salen fortalecidas en su autoestima?			

53. Test de Timidez

La timidez es una condición natural de todos los seres humanos. Todos los seres humanos somos tímidos en mayor o menor intensidad; debido a que somos hijos de una educación represiva y de una sociedad represiva. Estudios realizados en EE.UU. indican que nueve de cada diez mensajes recibidos en la infancia fueron represivos de alguna manera y nueve de cada diez mensajes que recibimos, provenientes de la sociedad, también son represivos.

Los animales criados con sus padres son seguros, curiosos, espontáneos y sociables; mientras que los animales criados solos tienden a ser tímidos, inseguros y hasta cobardes.

Cuando un niño es bien estimulado y querido y vive en un ambiente democrático que le permite interactuar, crece seguro y sociable. Pero, si el niño recibe mensajes de rechazo, de abandono, de crítica, de culpa... se producirá un complejo de inferioridad, una imagen pobre y baja autoestima. En adelante la conducta del niño será básicamente tímida y por lógica, tendrá dificultades para socializar, no le irá bien y evitará relacionarse.

Las condiciones de la vida actual favorecen la timidez.

La timidez inhibe la los sentimientos, las capacidades intelectuales y las relaciones sociales. Hace que las personas dejen de actuar, de expresar sus ideas, de defender sus derechos, de emprender trabajos importantes o de aspirar a su propio desarrollo. Las personas tímidas tienden a justificar su comportamiento, pero en el fondo saben que han perdido muchas oportunidades y que las seguirán perdiendo. La timidez es causa de mucho sufrimiento; de aquí la importancia de encontrar la forma de fortalecer la autoestima y la capacidad de tomar decisiones valientes.

La timidez es un sentimiento que no se supera con razonamiento; es necesario un trabajo de programación mental, de autosugestión. Lee tema relacionado con autosugestión.

Vivimos en una sociedad competitiva, un tanto despiadada, en donde la gente es indiferente a los problemas de los demás. Necesitamos despertar y tomar el control de nuestra vida, porque, de lo contrario, la dinámica de la sociedad nos sacará de circulación.

Las preguntas del test te ayudarán a conocer las ideas, actitudes y comportamientos propios de una persona segura y decidida y a conocer las fallas que alimentan la timidez y conducen al fracaso. A partir de ahí podrás elaborar un plan de acción para desarrollarte, liberarte de la timidez y de todos los demás obstáculos que se interponen en tu camino hacia la libertad, hacia el éxito y hacia la felicidad.

Test de Timidez - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres tímido?			N
2	¿Conoces las circunstancias concretas en las que eres tímido?			S
3	¿Sientes que la timidez disminuye con los años?			S
4	¿Te angustia una reunión con gente desconocida?			N
5	¿Tratas de pasar desapercibido?			N
6	¿Tienes miedo a mirar a los ojos de las personas?			N
7	¿Te sonrojas con facilidad?			N
8	¿Eres emprendedor?			S
9	¿Temes hacer el ridículo?			N
10	¿Te preocupa mucho lo que opinen los demás?			N
11	¿Te cuesta mucho decir no?			N
12	¿Aceptas situaciones injustas para evitar discutir?			N
13	¿Te atreves a defender a alguien que es tratado de forma injusta?			S
14	¿Cuándo estás ante una autoridad, te sientes intimidado?			N
15	¿Tienes mucho temor a quebrantar las normas?			N
16	¿Te sientes pequeño ante una persona autoritaria?			N
17	¿Intervienes en las conversaciones?			S
18	¿Tienes miedo escénico?			N
19	¿Te atreves a poner los puntos sobre la íes en tu trabajo...?			S
20	¿Te cuesta mucho pedir favores?			N
21	¿Tuviste dificultades para hacer amigos en la infancia?			N
22	¿A la hora de hablar se te olvidan las ideas?			N
23	¿Tienes miedo a intentar cosas nuevas?			N
24	¿Te cuesta entablar conversación con personas desconocidas?			N
25	¿Tienes a ser rutinario, conservador...?			N

Test de Timidez – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te cuesta mucho contar un chiste o recitar unos versos?			N
2	¿Te preocupa mucho quedar mal?			N
3	¿Cuándo quedas mal, lo olvidas fácilmente?			S
4	¿Tiendes a evitar las reuniones sociales?			N
5	¿Aceptas los errores como parte natural de la vida?			S
6	¿Te sientes mal cuando estás con personas más capaces que tú?			N
7	¿Sabes perder sin sentirte mal?			S
8	¿Desconfías mucho de las personas?			N
9	¿Si necesitas una dirección prefieres buscarla en vez de preguntar?			N
10	¿Si estás en una cola y alguien se adelanta, le reclamas?			S
11	¿Sientes que la gente percibe que eres débil de carácter?			N
12	¿De niño te sentías mejor con niños más pequeños que tú?			N
13	¿De niño tratabas de comprar de alguna forma la amistad?			N
14	¿Pierdes muchas oportunidades por causa de tu timidez?			N
15	¿Te estás encerrando en tu propio mundo?			N
16	¿Te desagrada que te observen mientras haces algo?			N
17	¿A pesar de la timidez, enfrentas las cosas?			S
18	¿Ante una acusación tiendes a bloquearte?			N
19	¿Piensas que la gente se fija mucho en ti?			N
20	¿Evitas a las personas para no tener que saludarles?			N
21	¿Te gusta ser líder de una actividad social?			S
22	¿Te consideras una persona optimista?			S
23	¿Vives habitualmente angustiado?			N
24	¿Crees que tu voz es débil?			N
25	¿Tienes buena autoestima?			S

54. Tolerancia - Comprensión – Perdón

Vivimos en una sociedad formada por un mosaico de personas, razas, costumbres, creencias... Cada cual cree tener la razón y trata de imponer su estilo de vida

La gente está saturada de angustia y prejuicios; en consecuencia, vive a la defensiva y reacciona en contra de todo lo que no coincide con su esquema mental, porque lo percibe como una amenaza.

La comprensión, la tolerancia y el perdón son conductas indispensables para convivir en paz en una sociedad que tiende a la globalización total, en la que todos estamos obligados a convivir en un mismo espacio. La comprensión, la tolerancia y el perdón son condiciones para convivir en paz y para preservar la salud mental, la propia y la de la sociedad..

La comprensión es el principio del entendimiento. Significa que entendemos y aceptamos que "los otros" tienen razones para pensar cómo piensan y actuar como actúan, aunque no compartamos su forma de pensar y de actuar. Así como "los otros" también deben entender nuestra forma de pensar y de actuar. La comprensión debe ser mutua.

La tolerancia supone un grado mayor de madurez. La tolerancia está asociada al desarrollo del "Adulto" (razonamiento, experiencia y madurez), mientras que la intolerancia depende del "Padre" crítico y prejuiciado.

El perdón es una cualidad que poseen únicamente ciertas personas superadas.

Hoy se habla mucho de tolerancia y en nombre de la tolerancia se permiten conductas que van contra la seguridad y la paz social.

La tolerancia y la intolerancia son actitudes que se aprenden básicamente en la infancia. Después, la persona tiende a ser automáticamente tolerante o intolerante. La intolerancia puede superarse cuando la persona entiende lo ilógico e injusto de su actitud, y, sobre todo, cuando comprende el daño que se causan a sí misma.

Las personas merecen respeto, por tanto, no debemos combatir contra ellas, pero sí debemos denunciar y combatir sin tregua: la mentira, la injusticia y todas las lacras que dañan a la sociedad.

Según la Ley de Correspondencia, cada uno recibe lo que da; de modo que: "No juzgues y no serás juzgado. No condenes y no serás condenado. Perdona y serás perdonado" Ama y serás amado.

El hecho de comprender, tolerar y perdonar, no significa ser complaciente con la mentira y con el mal. La mentira y la injusticia son males; por tanto, deben ser combatidos; pero las personas que actúan en su nombre, están equivocadas y merecen el perdón.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te resulta fácil relacionarte con toda clase de personas?			S
2	¿Sientes compasión por las personas más desvalidas?			S
3	¿Comprendes a los que están atrapados en algún vicio grave?			S
4	¿Tienes serios prejuicios raciales, religiosos,...?			N
5	¿Tiendes a ser fanático?			N
6	¿Tiendes a imponer tus ideas o puntos de vista?			N
7	¿Crees que cada quien actúa por razones que cree importantes?			S
8	¿Crees que tienes más derechos que los demás?			N
9	¿Crees que puedes vivir de espaldas a la realidad social?			N
10	¿Crees que todos debemos ceder algún derechos para vivir en paz?			S
11	¿Acostumbras a juzgar a los demás?			N
12	¿Tiendes a ser autoritario?			N
13	¿Practicar el diálogo como forma de entendimiento?			S
14	¿Eres comprensivo con las personas ignorantes e ineficaces?			S
15	¿Cuando alguien te ofende, reaccionas con un lenguaje agresivo?			N
16	¿Acostumbras a amenazar cuando tienes un conflicto con alguien?			N
17	¿Debemos ser tolerantes con la mentira y con la injusticia?			N
18	¿Crees que una persona sin valores puede convivir en paz?			N
19	¿Crees que el fanatismo obedece a ignorancia y a inseguridad?			S
20	¿Crees que la experiencia hace a las personas más tolerantes?			S
21	¿Crees que la tolerancia te haces mejor persona?			S
22	¿Ser tolerante es aceptar la mentira y la injusticia?			N
23	¿Crees que los intolerantes tienen serios problemas de autoestima?			S
24	¿Crees que quienes no piensan como tu están equivocados?			N
25	¿Piensas que la tolerancia indica una personalidad débil?			N

Test – B

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Acostumbras a resolver los conflictos de forma civilizada?			S
2	¿Pueden convivir en paz las personas que piensan distinto?			S
3	¿La capacidad de convivir, indica salud mental?			S
4	¿La tolerancia se aprende básicamente en la familia?			S
5	¿La tolerancia tiene sus límites?			S
6	¿Los problemas de la gente dependen de su forma de pensar?			S
7	¿Crees que tienes demasiados problemas con la gente?			N
8	¿Te esfuerzas por ser una persona pacífica y tolerante?			S
9	¿Es necesario se agresivo para sobrevivir en esta sociedad?			N
10	El fanatismo está reñido con la cultura			S
11	¿La tolerancia consiste en dejar que la gente haga lo que quiera?			N
12	El perdón es un valor que se aprende.			S
13	¿El resentimiento corroe el espíritu de la persona resentida?			S
14	¿Tratas de vengarte de quien te hace daño?			N
15	¿Tienes compasión por los pobres e ignorantes?			S
16	¿Eres sensible a los problemas de los demás?			S
17	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
18	Los temores y complejos nos hacen fanáticos e intransigentes			S
19	¿Tienes buenos sentimientos?			S
20	¿Defiendes los derechos de los débiles?			S
21	Las cosas sólo se resuelven de verdad a través del diálogo			S
22	La violencia genera violencia.			S
23	El desarrollo de la conciencia ayuda a la tolerancia y el perdón.			S
24	Haz bien y no mires a quién.			S
25	¿Sabes comprender, tolerar y perdonar?			S

55. Test - Uso del Tiempo



El tiempo tiene un valor superior al dinero. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va.

El mundo tiene millones de años. Tu vida y la mía no representan ni una milésima de segundo en la gran historia del cosmos. De modo que, aprovecha el poco tiempo que te da la vida para desarrollarte, vivir de verdad y convertir tus sueños en realidad.

Hay tantas cosas importantes y bellas que realizar en la vida...

Todos los seres humanos al venir a este mundo son invitados al banquete del amor, de la amistad, del conocimiento, de la libertad, del éxito, de la felicidad... sin embargo, son demasiadas las personas que se van de este mundo sin pena ni gloria, con la sensación de haber fracasado, de haber comido sólo migajas del gran banquete de la vida.

¿Qué estás haciendo con tu vida?

El tiempo es un capital que has recibido al nacer para que compres con él lo más valioso de la vida (conocimiento, experiencia, amigos, felicidad... Pero, ¿Qué es para ti lo más valioso? ¿En qué inviertes el tiempo, la inteligencia y la energía?

Imagina que hoy es el último día de tu vida. Piensa por un momento y escribe las cosas más importantes que te habría gustado hacer y lograr. Anótalas.

¿Cuáles de estas cosas crees que estás logrando?

Aún estás a tiempo. Recuerda: El dinero va y viene, el tiempo sólo se va

El éxito en la profesión y en la vida depende de una buena programación mental. de la calidad de los principios y valores que la presiden, de la capacidad y del uso inteligente y efectivo del tiempo.

Resuelve el siguiente test, saca tus conclusiones y actúa.

Muchas preguntas no se refieren directamente la tiempo pero sí a la forma en que lo inviertes. Después de responder, sombrea la columna azul y aparecerán las respuestas.

Test de Uso del tiempo - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
	¿Estás satisfecho de tu forma de ser?			S
2	¿Te consideras una persona preparada?			S
3	¿Estás muy preocupado por el futuro?			N
4	¿Tienes principios religiosos y morales?			S
5	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
6	¿Te molestan con facilidad por cosas poco importantes?			N
7	¿Cuando tienes que reclamar algo lo haces de forma agresiva?			N
8	¿Te consideras una persona impaciente?			N
9	¿Vives generalmente estresado?			N
10	¿Eres muy discutiador?			N
11	¿Comes muy rápido?			N
12	¿Quieres hacer muchas cosas a la vez?			N
13	¿Cuando el tráfico está trancado ¿Te pones muy impaciente?			N
14	¿Manejas de forma tranquila y controlada?			S
15	¿Planificas y prevés las cosas?			S
16	¿Tiendes a ser muy competitivo?			N
17	¿Tienes prisa por hacer dinero?			N
18	¿Eres de las personas que no pueden quedarse quietas?			N
19	¿Habitualmente te centras en lo que estás haciendo?			S
20	¿Consideras que tienes buena autoestima?			S
21	¿Eres perfeccionista?			N
22	¿Cometes muchos errores por actuar antes de pensar?			N
23	¿Consideras que eres una persona impulsiva o precipitada?			N
24	¿Dices muchas cosas sin pensar de las cuales te lamentas?			N
25	Cuando alguien opina distinto que tú, ¿Te molestan?			N

Libros del mismo autor

David Angulo de Haro

1. Abundancia y Prosperidad
2. Claves del Éxito - 1
3. Claves del Éxito - 2
4. Claves del Éxito - 3
5. Claves del Éxito - 4
6. Cómo educar a los hijos - Libro 1
7. Cómo educar a los hijos - Libro 2
8. Cómo escribir un libro
9. Cómo ser emprendedor
10. Cómo será el futuro
11. Cómo será el futuro
12. Control de las Emociones
13. Control Mental
14. Creatividad
15. Criterios - Libro 1
16. Criterios Libro 2
17. Desarrollo cerebral de alto rendimiento
18. El Gen de la Felicidad
19. El juego de la Vida
20. Emprendedores exitosos
21. Empresarios exitosos
22. Inteligencia social
23. Las fuerzas del Inconsciente mandan
24. Leyes del Aprendizaje
25. Leyes Metafísicas del Éxito
26. Leyes naturales que rigen la vida humana
27. Libertad- El Valor de la Libertad
28. Los hábitos mandan
29. Matrimonio. Familia. Divorcio
30. Oratoria y Liderazgo
31. Paradigmas
32. Percepción – Aprende a ver lo esencial
33. Poderes Mentales
34. Principios , Valores y Éxito
35. Programación Neurolingüística
36. Proyecto de Vida
37. Psicología Básica
38. Redes de mercadeo
39. Renovarse o morir
40. Resistencia a las Frustraciones
41. Saca la basura de tu cerebro
42. Salud Mental
43. Sé sabio, libre, exitoso y feliz
44. Súper Aprendizaje alfa
45. Súper Desarrollo Alfa
46. Súper Inteligencia Alfa
47. Súper Memoria Alfa
48. Técnicas de Estudio
49. Temores – 30 Temores
50. Tests de Inteligencia
51. Tests de Personalidad
52. Toma de Decisiones
53. Tú otro Yo

Conclusiones

Saca una conclusión de cada capítulo y aplícala a tu vida para que puedas crecer cada día en tu desarrollo personal.

Con la visión que has adquirido a través de los capítulos de este libro, te recomiendo que repases el capítulo 12 y elabores un proyecto de vida.

Elabora tu perfil intelectual, afectivo, moral, social y espiritual.

Haz una lista por escrito de tus fortalezas y debilidades. No luches por corregir tus defectos, porque los fortalecerás. Trata de adquirir las cualidades opuestas a los defectos y los defectos se irán reduciendo de forma natural. No es suficiente con pensar en positivo, es necesario actuar en positivo.

Las ideas alimentan y fortalecen cuando se convierten en convicción por medio de la lectura repetida y la reflexión.

No es necesario recordar todas las ideas, pero sí es conveniente traer a la mente con frecuencia las ideas que más nos llaman la atención. Estas son las ideas-fuerza que nos ayudan a crecer.

Es mi deseo profundo que el libro te ayude a ser libre y feliz.

Con afecto

David Angulo de Haro