



Reunión tres

La Ley Del Espejo

Debe ver el valor que tiene en sí mismo para darse mayor valor

I. Una mirada en el espejo – El poder de una _____

- A. La autoestima es la clave más significativa del _____ de una _____.
- B. Una autoestima baja disminuye nuestro _____
- C. El valor que nos damos a nosotros mismos es usualmente el valor que _____ nos asignan.
- D. “Si te das poco valor, puedes estar seguro de que el mundo no subirá el precio”

II. Pasos para mejorar la autoestima

- A. Vigila lo que te _____.
- B. Lo que “decimos” sobre nosotros mismos es lo que tendemos a creer. Lo que creemos, tendemos a actuar. Lo que actuamos es en lo que nos convertimos.
- C. Nadie que haya dicho “No puedo hacer esto” rompió ningún récord mundial.

III. Deja de _____ a otras personas

- A. Hacer comparaciones es una atracción poderosa que es realmente una _____ a tu propio potencial.

LAS 15 LEYES INDISPENSABLES DEL CRECIMIENTO



IV. Supera tus propias creencias _____

A. Charles Schwab afirmó, “Cuando un hombre pone un límite en lo que va a hacer, pone un límite en lo que puede hacer”:

B. Habla sobre estos pasos para transformar creencias que te limitan en creencias que fortalecen:

1. _____ una creencia limitante que quieres cambiar.
2. _____ cómo esa creencia te limita.
3. _____ cómo vas a actuar, sentirte y pensar.
4. _____ una afirmación que reafirma o te da el permiso de actuar, sentir o pensar diferente.

V. Dale más valor a _____.

VI. Haz lo _____ aunque sea difícil.

VII. Practica una pequeña disciplina diariamente en un área específica de tu vida

VIII. Celebra las pequeñas victorias.

IX. Adopta una _____ de tu vida basada en tus valores.

X. Practica la estrategia de _____.

XI. Hazte _____ de tu vida.



SUPERA LOS PROBLEMAS INICIALES TÍPICOS DEL CRECIMIENTO

(Pasos específicos para un desarrollo maravilloso)

- Haz una lista de tus mejores cualidades personales.
- Repasa esta lista diariamente y agrega a ella a medida que crece tu conciencia de ti mismo.
- Se sabe que lo que nos decimos a nosotros mismos, “auto charla”, tiene un efecto poderoso en aquellos que lo practican: Los pensamientos negativos hacia lo negativo y los pensamientos positivos hacia lo positivo.
- Escribe algunas historias positivas de “auto charla” para repasar todos los días.
- Encuentra un lugar adonde poner afirmaciones positivas para leer todos los días.
- Lleva un registro de las veces que practicas la “auto charla” positiva.
- Dedica tiempo específico cada día a enfocar tu atención en otras personas.
- Pon por escrito las cualidades positivas de otras personas y encuentra la manera de mencionárselas a ellas.
- Busca actividades que se enfocan en otras personas.

Lee el próximo capítulo esta semana – *La ley de la reflexión*