



Reunión ocho

La Ley Del Dolor

*La buena gestión de las malas experiencias
conduce a una gran evolución*

I. Habla sobre esta cita: “Todos los problemas le presentan a una persona a si mismo”.

II. Las verdades sobre _____ :

A. _____ las tiene.

B. _____ le gustan.

C. Muy pocos hacen de las malas experiencias

III. El archivo del dolor

A. El dolor de la _____ – “Nunca he pasado por eso.”

B. El dolor de la _____ – “Debí haberlo visto venir.”

C. El dolor de la _____ – “Ojala nunca hubiera pasado.”

D. El dolor de la _____ – “Las relaciones interpersonales no siempre son agradables.”

LAS 15 LEYES INDISPENSABLES DEL CRECIMIENTO



- E. El dolor del _____ – “No quería que pasara eso”
- F. El dolor de la _____ – “Perdí lo que siempre creía que iba a tener”
- G. El dolor de las _____ – “No puedes contentar a todo el mundo”
- H. El dolor de las _____ – “Si solo pudiera recuperar eso”
- I. El dolor de la _____ – “Algunas personas van a crecer en diferente dirección que la mía”
- J. El dolor de no ser _____ – “Yo me merecía estar ahí”
- K. El dolor de _____ – “Cuando estoy lejos, pienso...”
- L. El dolor de la _____ – “Esperan mucho de mí”

IV. Cómo convertir tu dolor en beneficios

- A. Escoge una actitud de vida _____.
- B. Valora y desarrolla tu _____.
- C. Acepta el valor de las _____.
- D. Haz _____ después de aprender de las malas experiencias.



E. Hazte _____ de tu vida.

SUPERA LOS PROBLEMAS DEL CRECIMIENTO

(Pasos específicos para un desarrollo maravilloso)

Observando tu vida, ¿cuáles de estas afirmaciones describe mejor tu reacción al dolor?

- Hago cualquier cosa y todo lo que sea posible por evadir el dolor por completo.
- Sé que el dolor es inevitable, pero trato de ignorarlo o de bloquearlo de mi mente.
- Sé que todo el mundo siente dolor, pero yo trato de tener una actitud positiva de todos modos.
- Yo proceso la emoción de las experiencias dolorosas rápidamente y trato de encontrar una lección en cada una de ellas.
- Yo proceso el dolor, encuentro una lección y hago cambios con una actitud proactiva como resultado de esto.

Habla sobre el procedimiento que John ha aplicado a su vida cuando ha tenido experiencias dolorosas:

- a. Define el problema.
- b. Comprende la emoción.
- c. Articula la lección.
- d. Identifica el cambio deseado.
- e. Piensa en numerosos caminos.
- f. Recibe aportes de otros.
- g. Implementa un plan de acción.

Recuerda, un cambio personal requiere acción. Decide ahora qué acción, actitud y altitud vas a tomar cuando se presente tu próxima experiencia dolorosa.

Lee el próximo capítulo esta semana – La ley de la escalera