



LA NEUROPSICOLOGIA DE LA *Autodisciplina*

G u í a d e E s t u d i o

Traducción: POCHOMEDIC @ GMAIL.COM

CONTENIDOS:

<i>Sección:</i>	<i>Título</i>
<i>Intro</i>	Como utilizar su guía de estudio y audio de este programa de autodisciplina.
<i>I</i>	La Autodisciplina: La clave del éxito
<i>II</i>	El perfil del éxito: Las 10 características dominantes de las personas autodisciplinadas.
<i>III</i>	Nuestro Fuego Interior: Los 7 Hábitos para desarrollar una voluntad de hierro.
<i>IV</i>	El Poder del Propósito: Determinar lo que realmente quiere lograr.
<i>V</i>	La Magia de los Mentores: Como aprender e Inspirarse en modelos exitosos.
<i>VI</i>	La Magnífica Obsesión: Como transformar su sueño en una imagen de éxito.
<i>VII</i>	El Poder de Planificar: Como transformar sus sueños en un esquema de Logros.
<i>VIII</i>	La Relación con el Tiempo: La maduración de un triunfador.
<i>IX</i>	El Mega Aprendizaje: Como Manejar nuevos conocimientos y técnicas para alcanzar sus metas.
<i>X</i>	Meta Soñada: Como Ganarla con persistencia y perseverancia.

INTRODUCCION:

CÓMO UTILIZAR LA GUIA DE ESTUDIO Y EL AUDIO DE ESTE PROGRAMA DE AUTODISCIPLINA.

Esta Guía personal de Estudio ha sido diseñada para servir de apoyo en el uso de las sesiones de audio, incorporando prácticas de ejercitación. Estas últimas le facilitarán aprender los comportamientos y principios contenidos en este programa de Autodisciplina.

LA META DEL PROGRAMA

La meta principal de este programa es introducirlo en los conocimientos científicos, A través de un sistema fácil de aprender por medio el cual usted pueda convertirse en una persona autodisciplinada.

EI PROCESO

Este sistema educativo implica una colección variada de modos de aprender y costumbre a mantenerle motivado y aumentar la probabilidad que usted exitosamente logrará su meta de desarrollar autodisciplina. Usted leerá de cabo a rabo la Guía de Estudio, escuchando la narración, practicando en las hojas de trabajo de la Guía de Estudio, escribiendo sus metas y los progresos hacia estas metas. Usted, por supuesto, puede escuchar el audio una y otra vez para recabar cualquier información adicional de esta guía y convertir los principios contenidos en este programa como una parte permanente de su vida diaria.

Cada sección de su Guía de Estudio concuerda con cada uno de las diez sesiones del programa de audio. Por ejemplo, Sección III del Guía de Estudio "Nuestro Fuego Interior: Los siete pasos para Desarrollar una voluntad de hierro" corresponde con el audio Sección III con el mismo título.

LOS TÉRMINOS USADOS EN ESTE PROGRAMA

Algunos términos que usted oirá y verá en este programa pueden ser nuevos para usted. Un par de los más inusuales, y la manera que son usados, son:

NEUROPSICOLOGIA: – una ciencia que estudia la relación entre el cerebro, el sistema nervioso y el comportamiento.

AUTODISCIPLINA: – su habilidad a hacer esfuerzos sistemáticos hacia una meta deseada hasta poder lograrla.

EL FORMATO DE LA GUÍA DE ESTUDIO

En cada sección del Guía de Estudio, hay una combinación de explicaciones e instrucciones graduales para llegar a dominar el material presentado. Cada sección está dividida en los siguientes componentes:

OBJETIVOS: *Una descripción de los comportamientos y las habilidades que usted dominará, cuando usted aplique las instrucciones del audio y los conocimientos de su Guía de Estudio.*

LOS CONOCIMIENTOS: *Una declaración de la importancia de esta sección y un resumen de los puntos principales incluidos en las instrucciones del audio y las practicas de la Guía de Estudio.*

PRACTICA: *Los ejercicios escritos que le ayudarán aprender la nueva información y practicar las técnicas que le permitirán producir el comportamiento y las habilidades enumeradas en la lista de objetivos. Usted puede escribir sus respuestas en el espacio en blanco provisto después de cada ejercicio escrito.*

PUNTOS PARA RECORDAR: *Un resumen de las ideas más importantes que usted obtuvo desde las instrucciones del audio.*

COMPRUEBE SU PROGRESO: *Un ejercicio escrito o una actividad con la cual usted podrá medir qué tan bien usted aprendió los principios y habilidades practicadas en cada sección. La comprobación de su Progreso está diseñada para darle información de retroalimentación sobre su desempeño de*

manera que usted puede sentirse bien acerca de lo que usted logró, y, si es correcto, continuar trabajando sobre su meta.

COMO UTILIZAR LA GUIA DE ESTUDIO

- 1. Revise el título en cada sección de audio.*
- 2. Revise la Tabla de Contenidos de la Guía de Estudio.*
- 3. Aparte un bloque específico de tiempo cada día para trabajar con el audio y los ejercicios. Ésta es una inversión en usted mismo, así que mantenga el acuerdo del tiempo.*
- 4. Para cada sesión usted seguirá un patrón similar de avanzar con dificultad a través del Guía de Estudio, escuchar lo audio, y hacer las prácticas. Ésta es la secuencia que usted seguirá:*
 - a. Lea los Objetivos.*
 - b. Lea los conocimientos.*
 - c. Escuche el audio.*
 - d. Complete las hojas de trabajo en la sección de práctica.*
 - e. Revise la retroalimentación sobre su práctica, si lo considera .*
 - f. Revise su progreso.*
- 5. Usted será sometido a cuestionarios con el objeto de que usted provea de las respuestas escritas para esta Guía de Estudio. Usted puede mecanografiar sus respuestas desde el teclado de su computadora donde hay una marca del subrayado o usted puede escribir a mano y en letra de imprenta la guía de estudio sus respuestas. Si usted introduce sus respuestas, asegúrese de salvar su trabajo después de cada sección.*

Hay algunos formularios dentro de la guía de estudio que usted debe escribir en letra de imprenta para completar. Esto será indicado en los formularios individuales.

- 6. Cuando usted haya terminado con una Sección, programe un tiempo en el cual usted seguirá trabajando con la siguiente Sección.*

SECCIÓN I

LA AUTODISCIPLINA: LA CLAVE DEL ÉXITO

OBJETIVOS

Al final de esta sección usted podrá:

- *Definir que es la autodisciplina.*
- *Describir los problemas asociados con la falta de autodisciplina.*
- *Describir los beneficios de ser auto-disciplinado.*

LOS CONOCIMIENTOS:

Su motivación a participar de este programa probablemente proviene de una necesidad o un deseo para aprender a desarrollar autodisciplina – la habilidad para movilizarse a usted mismo y sus talentos para alcanzar lo que usted quiere conquistar sin importa cuánto tiempo requiera o qué tan difícil sea realizarlo.

En este punto usted puede darse extremadamente cuenta de los problemas asociados con la falta de autodisciplina.

El éxito duradero sin esfuerzo sostenido, la planificación, La maduración en el tiempo y la persistencia, no es posible. Los atajos y los artilugios hacia el éxito sólo conducen a la mediocridad, la decepción, y el fracaso.

La autodisciplina es la clave para el éxito. Con ella, usted puede lograr todo.

Sin ella, nada importante o duradero puede ser logrado.

Incorporando las investigaciones de los científicos más sobresalientes en investigación del mundo en un efectivo, fácil de entender y aplicable programa,

El Neuropsicología de la Autodisciplina le permite aprender la habilidad de la autodisciplina.

Los beneficios de ser autodisciplinado podrían parecer obvios, no obstante pudimos haber pensado de algunos beneficios que usted aún no haya considerado. Estos estarán descritos en el audio y más tarde usted los podrá personalizar para la conveniencia de sus propias

necesidades. Revise esta lista para hacer hincapié en los resultados positivos que estarán a la espera por usted:

- *La autodisciplina es una habilidad que puede ser aprendida y convertida en un hábito.*
- *Con autodisciplina usted puede lograr cualquier cosa que usted desea.*

Nada humanamente posible será imposible para usted cuando usted sea autodisciplinado.

- *La autodisciplina aumentará su auto confianza, Y lo capacitará con determinación, fortaleza interior, y resistencia.*
- *La autodisciplina le dará una nueva pasión de por vida. Usted se volverá más activo y tendrá más control de sus logros.*
- *La autodisciplina lo convertirá en un líder que será buscado por otros*

Como un modelo para otros emular y respetar.

- *La autodisciplina agudizará y refinará sus habilidades pensantes y analíticas.*
- *La autodisciplina aumentará su creatividad. Cuando sus limitaciones son anuladas, las innumerables posibilidades e ideas inundarán continuamente su imaginación.*

Esta lista de beneficios debe excitar su pensamiento en lo que se refiere a lo que usted logrará alcanzar con este programa. Ahora, proceda a la Práctica y siga las instrucciones de la misma.

PRACTICA

1. *Relea los objetivos de esta sección.*
2. *Escuche la sesión 1 la narración, "La clave del éxito".*
3. *Después de que usted haya escuchado la sesión, use el espacio provisto para escribir una descripción breve de lo que la autodisciplina significa para usted.*
4. *En sus palabras escribe una breve declaración de los problemas asociados con la falta de autodisciplina.*
5. *¡Ahora la parte buena! Escriba cinco beneficios que usted obtendrá por desarrollar autodisciplina.*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

PUNTOS PARA RECORDAR

- *Talento, educación, e inteligencia no son las únicas claves para el éxito.*
- *La autodisciplina es una habilidad que puede ser aprendida.*
- *La excelencia lleva su tiempo*
- *La autodisciplina libera su poder innato para lograr el éxito*

COMPRUEBE SU PROGRESO

1. *Escriba una declaración breve acerca del problema más significativo que usted este ahora experimentando a causa de una falta de autodisciplina.*

2. *Describa a la persona menos autodisciplinada que usted conozca y analice su falta de éxito.*

3. *Ahora, enumere algunos de los beneficios que usted experimentará cuando usted desarrolle autodisciplina.*

RESPUESTA PARA COMPROBAR SU PROGRESO

SESION I

Usted es el mejor juez para evaluar si sus respuestas se responsabilizan por los objetivos para esta Sesión. Si usted está seguro acerca de un área problemática que usted puede eliminar a través de aplicación de autodisciplina, y prever los beneficios significativos que alcanzará con el programa, usted está listo para seguir adelante. Ahora, programe el tiempo para trabajar en la sesión II.

LA SECCIÓN II

EL PERFIL DEL ÉXITO: LOS 10 CARÁCTERÍSTICAS DOMINANTES DEL TRIUNFADOR AUTODISCIPLINADO.

OBJECTIVOS

Al final de esta sesión Ud. podrá:

- *describir las diez características dominantes*

De una persona autodisciplinada con éxito.

- *comparar su comportamiento actual en contra del modelo*
Para establecer las áreas donde usted puede desear cambiar.

LOS CONOCIMIENTOS

Las personas que han logrado sus metas se convierten en ejemplos inspiradores o modelos para que otros los sigan. Cómo lograron sus propósitos, las estrategias, las habilidades, pensamientos y los patrones conductistas que usaron se convierten en planos para personas que quieren lograr lo que el modelo logró.

Los modelos de logro anuncian con grandes titulares la pista de posibilidad para nosotros – abatiendo las barreras de imposibilidad. Pensamos, “Si él o ella lo pudo lograr, entonces yo también puedo lograrlo”.

En esta Sesión, hemos identificado las 10 características dominantes que marcan a una persona autodisciplinada con grandes éxitos. Éstas son las otras conductas que aprendieron con objeto de lograr sus metas en todas las áreas de la vida. Son características positivas adquiridas, profundamente arraigadas, que son el producto de éxito continuado

En el desarrollo del modelo, el criterio que utilizamos fue la excelencia en su campo escogido, ya sea los deportes, el negocio, el entretenimiento, la ley, arquitectura. Las características que apuntamos no son específicas para una única profesión o rama de trabajo.

Una vez que usted se familiarice con las características de las personas altamente disciplinadas, usted podrá adaptar su propia vida para incluir esos valores positivos.

PRACTICA

1. Escuche La Sesión audio II, "EL PERFIL DEL ÉXITO: Los 10 Características Dominantes de las personas altamente disciplinadas." En el formulario debajo, a medida que usted vaya escuchando, enumere las diez características dominantes tal como estas sean descriptas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. La Forma Personal de Valoración de debajo lista las 10 características de las personas altamente disciplinadas. Cada característica es presentada en el mismo orden como está en el audio. Cada uno es calificado sobre una escala de uno hasta el siete. Lea todas las características enumeradas en la siguiente hoja de trabajo primero. No marque el formulario en este momento, simplemente revise las características que se enumeraron.

3. Escuche otra vez las 10 características presentadas en el audio Sección II. A Medida que usted escucha la descripción de las características, contraste y compare donde usted está actualmente en relación con las características descritas, los comportamientos y los hábitos. Utilice la tabla de valoración como una herramienta para la apreciación y medición personal. A medida que usted escucha cada descripción, reflexione en términos de "soy más como la descripción positiva " o " soy más como la descripción negativa". Determine el grado que usted presenta actualmente para el hábito o comportamiento. Entonces escriba el número apropiado

sobre la escala que concuerda con su respuesta. Su puntuación será automáticamente computada.

FORMULARIO PERSONAL DE VALORACION									
(-)								(+)	Puntos
1. Débil sentido del propósito	1	2	3	4	5	6	7	fuerte sentido del propósito	0
2. Modelos de rol negativos	1	2	3	4	5	6	7	Sale a buscar mentores Pos.	0
3. Imágenes de fracaso	1	2	3	4	5	6	7	Visión sensorial de riqueza	0
4. Neg. Orientacion sensorial	1	2	3	4	5	6	7	Positiva Orientacion sensorial	0
5. Incapacitante Autodesconf.	1	2	3	4	5	6	7	Fuerte creencia en si mismo	0
6. Sentido de desorganización	1	2	3	4	5	6	7	Habilidad para Planear y Organizar.	0
7. Poca Valor Sobre La Educación	1	2	3	4	5	6	7	Adquiere Aprendizaje y Habilidades	0
8. Impacicia- "lo quiere ya"	1	2	3	4	5	6	7	Conoce el VALOR de la PACIENCIA	0
9. Se da por vencido fácilmente, Desertor	1	2	3	4	5	6	7	Perseverante	0
10. Trabajo aburrido /Incómodo	1	2	3	4	5	6	7	Trabajar es un PLACER / JUEGO	0
Total									0

4. Una vez que usted ha completado su Formulario Personal de Valoración, su puntuación total se calculará automáticamente. Si usted anota entre 10 y 45, usted se beneficiará en gran medida de este programa y de las actitudes que le ayudará a desarrollar. Si su puntaje se encuentra entre 50 y 60, este programa le ayudará a agudizar su actuales fuertes hábitos de autodisciplina y actitudes. Si usted anota por encima de 60, usted todavía sacará provecho de las técnicas que ofrecemos en este programa.

PUNTOS PARA RECORDAR

- La clave para el proceso de auto-desarrollo es la honestidad.
- El desarrollo de las habilidades de la autodisciplina es un proceso dinámico de auto descubrimiento y auto creación.

REVISIÓN DE PROGRESO

Cuando usted haya completado los ejercicios de Práctica, usted habrá cumplido con los criterios que indican los objetivos para esta sesión.

SECCION III

NUESTRO FUEGO INTERIOR: SIETE PASOS PARA DESARROLLAR UNA VOLUNTAD DE HIERRO.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión Usted podrá:

- *defina los componentes de un sistema de motivación exitoso.*
- *describa los efectos de visión sensorial sobre la emoción.*
- *describa los efectos de la emoción sobre la autodisciplina.*
- *explique la base científica para la autodisciplina.*

CONOCIMIENTOS

En Sesión III usted aprenderá la base científica para la autodisciplina. Usted aprenderá cómo el fuego interior de las personas autodisciplinadas que usted admira y desea emular, puede ser adquirido a través de una comprensión de cómo funciona el cerebro y cómo el cerebro es capaz de implementarlo.

Usted se dará cuenta de que cualquier programa de motivación que no se basa en autodisciplina sino depende de la codicia, miedo, o la gratificación inmediata, fracasará.

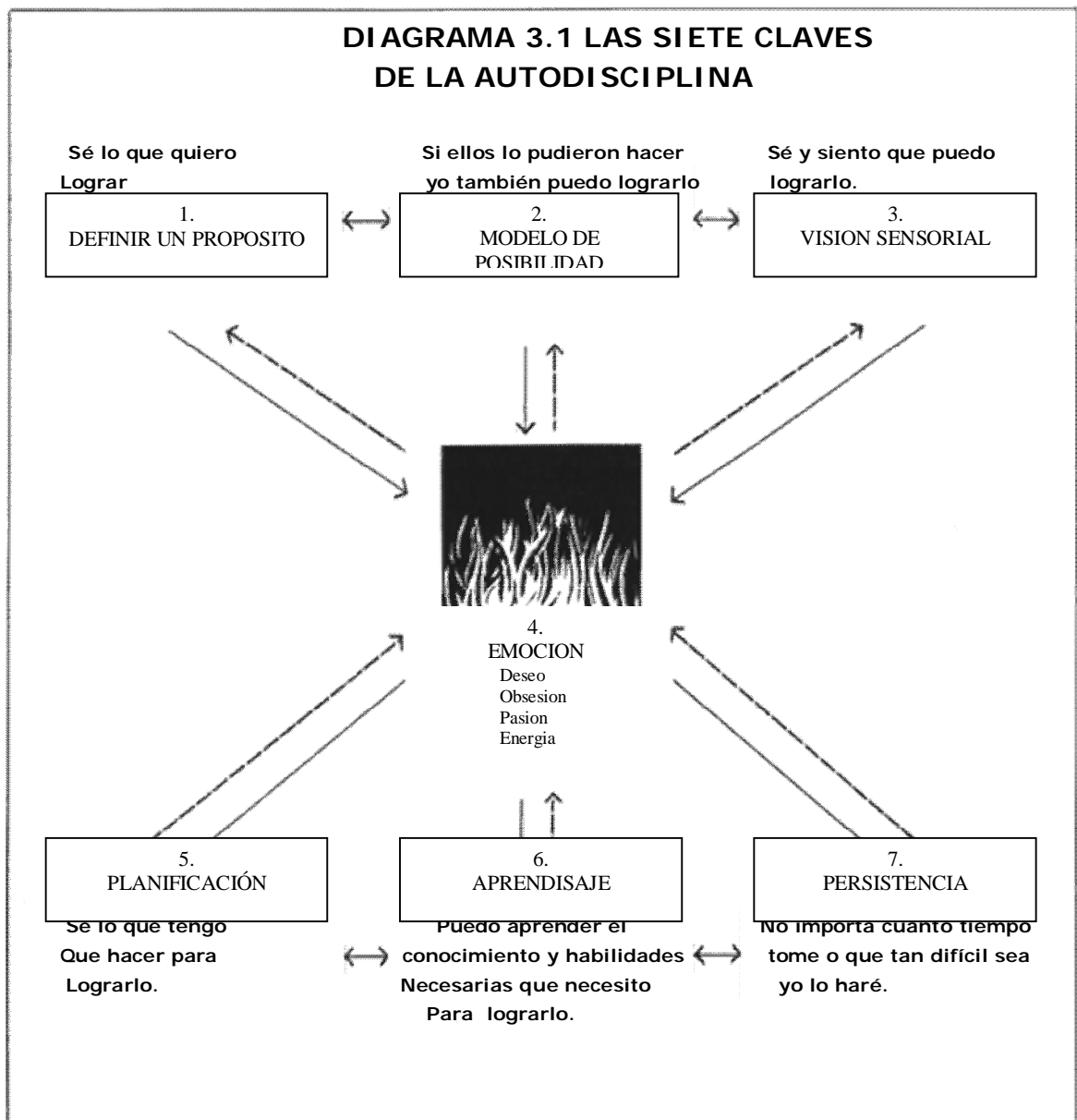
Usted aprenderá acerca de las funciones del cerebro por medio de investigaciones en neuropsicología para obtener una comprensión más profunda de la forma en que el cerebro y la mente se combinan para crear el comportamiento humano. Usted aprenderá cómo un entendimiento de la función del cerebro lo ayudará a ustedes a controlar sus respuestas emocionales, convirtiendo sus ricas imágenes sensoriales de logro en el combustible emocional que le brinde el poder intelectual para concretar sus planes.

Usted aprenderá los siete pasos que el autor Steve DeVore descubrió se encuentra el corazón de la autodisciplina. Usted descubrirá por qué las personas autodisciplinadas que usted admira no parecen conocer el

significado de la palabra "el fracaso." Usted únicamente no aprenderá que la verdad del principio "experiencia sea la mejor maestra", usted aprenderá a usar su experiencia como un mecanismo de información retroactiva que le mantiene la orientación hacia su meta de autodisciplina.

PRACTICA

1. Observe el siguiente gráfico del modelo de las siete claves que contribuyen a la autodisciplina.



2. *Describa como cada uno de los siguientes principios sirve de combustible y refuerza a la autodisciplina.*

Propósito:

Otras Personas de éxito:

VISION SENSORIAL DE RIQUEZA:

EMOCION:

PLANIFICACIÓN:

APRENDISAJE:

PERSISTENCIA:

LA RETROALIMENTACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA, SECCION III

Compruebe sus respuestas con Diagrama 3.1. Escuche el audio otra vez si usted tiene el deseo de revisar de nuevo sus respuestas.

PUNTOS PARA RECORDAR

- *La emoción desenfrenada es energía desperdiciada. La emoción utilizada bajo control es el combustible para la autodisciplina.*
- *La imaginación y la creatividad son sinónimos.*
- *El conocimiento de sí mismo a solas es raras veces lo suficiente como para estimular un cambio.*
- *La autodisciplina tiene una base científica en la estructura y la organización del cerebro.*

SECCION IV

EL PODER DEL PROPOSITO: DETERMINAR LO QUE REALMENTE QUIERE LOGRAR.

OBJECTIVOS

Al final de esta sesión Usted podrá:

- *Definir los "macro" y "micro" propósitos*
- *Enumere los cuatro pasos involucrados en la determinación de su macro propósito.*
- *Escribir una declaración personal de propósito.*

CONOCIMIENTOS

Determinar su propósito, lo que usted quiere lograr en la vida, puede ser una tarea muy difícil. Usted tiene tantas opciones y oportunidades, tantas direcciones diferentes ha las que usted puede ir. Es algo maravilloso el tener tantas elecciones, pero algunas veces hace que escoger lo que usted en realidad quiere hacer – su verdadero propósito – una tarea aun más confusa.

El propósito es la piedra angular de la autodisciplina. Con un propósito claramente definido usted tiene una dirección específica hacia donde enfocar su energía.

En esta Sesión, usted aprenderá un proceso de cuatro pasos que le permitirá analizar las muchas opciones que usted dispone y seleccionar un único propósito principal que usted desea para su vida , muy profundo dentro de su corazón, para alcanzar.

Este método de cuatro pasos, además de ser una herramienta poderosa para determinar el propósito principal de su vida, le ayudará en la toma de cualquier clase de decisión – de lo más pequeño hasta lo más importante.

*Con un propósito claramente definido, usted estará en buen camino para convertirse en una persona autodisciplinada. Usted ha descubierto lo que usted quiere en realidad hacer con su vida. Usted ha colocado los **cimientos** sobre los cuales se construirán su poder de autodisciplina.*

PRACTICA

1. *Escuche la sección IV: "EL PODER DEL PROPOSITO : DETERMINAR LO QUE USTED REALMENTE QUIERE LOGRAR".*
2. *A medida que usted vaya escuchando la narración que describe los "macro" y "micro" propósitos, escriba con sus propias palabras una breve descripción de cada uno.*

Macro Propósito:

Micro Propósito:

3. *Cuando el narrador le de las instrucciones, escriba en el espacio provisto debajo cada uno de sus cinco deseos. Empiece cada deseo con "yo quiero"*

Deseo 1:

Deseo 2:

Deseo 3:

Deseo 4:

Deseo 5:

4. *Seleccione cual es el único deseo que es lo más importante para usted. En el espacio provisto debajo escriba una declaración breve de por qué este deseo es el más importante para usted.*

5. Cuando el narrador se lo indique , lea siguiente resumen biográfico de Thomas Arnold:

Thomas Arnold (1795-1882) Algunas personas son amadas sin ser respetadas y otras son respetadas sin ser amadas. Arnold de Rugby fue amado por muchos- respetado y admirado por todos lo que lo conocian. Nacido en Cowes, isla de Wright, este gran director de colegio y erudito fue educado en Winchester y en Oxford en Inglaterra, donde sobresalió en literatura e historia. Se fue de Oxford en 1819, y luego de 9 años de estudios y publicaciones fue electo director de la escuela de rugby. Su fuerte personalidad tuvo un impacto en el colegio desde un principio. Era muy religioso he inspiro en los chicos nuevos ideales de educación y de vida.

También encontró tiempo durante los 14 años que fue director, para publicar sermones, y editar al historiador griego tucidides, y la historia de roma. En 1841 lo nombraron profesor de historia moderna en Oxford pero falleció al año siguiente. Lo enterraron en la capilla de rugby y su hijo matthew escribo un bello elogio respecto a él en esa ocasión. Arnold era demasiado directo con los chicos y también con los grandes, no tenia tacto, pero siempre se gano el respeto y muchas veces el amor por su inteligente posición frente a la vida y su responsabilidades.

6. Cuando el narrador se lo indique, escriba en el espacio debajo su declaración biográfica personal.

**BIOGRAFIA CREATIVA
Mi DECLARACIÓN BIOGRAFICA PERSONAL**

7. Cuando el narrador se lo indique, escribe en el espacio debajo su declaración personal de propósito.

MI DECLARACION PERSONAL DE PROPÓSITO

PUNTOS PARA RECORDAR

- *Un propósito emocionalmente convincente es el cimiento del poder de autodisciplina.*
- *Su declaración de propósito debería reflejar su deseo mas interno – lo que usted más desea lograr en su vida sobre todo lo demás.*
- *Su declaración escrita de propósito puede ser tan general como usted quiere que sea. Es una herramienta de enfoque en vez de un diseño detallado de cómo usted va a lograrlo.*
- *Proporciónele un pensamiento serio al ejercicio de “el deseo Ilimitado”.No lo aborde superficialmente. Es una parte integral de este programa.*

REVISIÓN DE PROGRESO

1. Sin volver la mirada atrás hacia sus notas, escriba una descripción breve de un “macro” propósito.
2. Sin volver la mirada atrás hacia sus notas, escriba una descripción breve de un “micro” propósito.
3. Enumere los cuatro pasos involucrados en determinar su propósito personal.

SECCION V

LA MAGIA DE LOS MENTORES: COMO APRENDER E INSPIRARSE EN MODELOS EXITOSOS

OBJECTIVOS

Al final de esta sesión Usted podrá:

- *.Describir y discriminar la diferencia entre los conceptos de modelo "indirecto" y "directo".*
- *Enumerar las tres fuentes de donde usted puede encontrar modelos indirectos.*
- *Analizar e identificar las fortalezas de su modelo exitoso o mentor.*
- *Describir como usted puede disminuir los atributos míticos a su modelo de éxito, trasladándolo a su propia realidad.*
- *Describa el proceso de asimilación de personalidad (actuando "como si fuera esa persona") y por qué es importante para el logro.*

CONOCIMIENTOS

Las personas que han logrado lo que usted quiere lograr pueden servir de modelos de inspiración y aprendizaje. En esta sesión, usted aprenderá a identificar modelos exitosos con quienes usted puede identificarse, y extraer inspiración y conocimientos.

Los modelos de éxito le pueden inspirar con un sentido de posibilidad – " si él o ella lo pudo lograr, en ese entonces es posible para mí." Este sentido de posibilidad es un ingrediente emocional esencial en el desarrollo del poder de la autodisciplina.

Los modelos de éxito también acortan su proceso de aprender a través de la prueba y error. A través de la observación y análisis, usted puede identificar y puede adquirir los comportamientos de logro exhibidos por sus modelos de éxito.

PRACTICA

1. Escuche la sección V : "La magia de los mentores: como aprender e inspirarse en modelos exitosos"

2. A medida que el narrador describa los conceptos de modelos directos e indirectos, escriba en el espacio provisto debajo una descripción de cada uno.

Modelo Indirecto:

Modelo Directo:

3. Enumere tres fuentes donde usted puede hallar modelos indirectos.
4. Enumere tres fuentes donde usted puede hallar modelos directos.
5. La Formulario de valoración Personal que usted usó en Sesión II para comparar sus fuerzas personales y debilidades en contra del modelo de autodisciplina pueden ser utilizadas como una fuente de análisis en determinar las fuerzas y las debilidades de los modelos de logro que usted elige emular. Debajo hay una adaptación de ese formulario.

FORMULARIO DE VALORACIÓN DEL MENTOR

Nombre del modelo _____

Este modelo me inspira a _____

Califique el modelo sobre las siguientes características:

1. Débil del sentido propósito	1	2	3	4	5	6	7	Fuerte sentido del propósito
2. Modelos negativos	1	2	3	4	5	6	7	Busqueda de Mentores
3. Imagen de Fracaso	1	2	3	4	5	6	7	Visión sensorial de riqueza
4. Orientación Sensorial Neg.	1	2	3	4	5	6	7	Orientación sensorial Positiva
5. Falta de Autoconfianza	1	2	3	4	5	6	7	Fuerte Creencia en si mismo
6. Desorganizado	1	2	3	4	5	6	7	Habilidad para planear ,organizar
7. Poco valor en la educación	1	2	3	4	5	6	7	Adquiere Conocimientos, habilidad
8. Impaciente – solución rápida	1	2	3	4	5	6	7	Conoce el valor de la paciencia
9. Se rinde fácilmente, desertor	1	2	3	4	5	6	7	Perseverante
10 Trabajo aburrido /Incómodo	1	2	3	4	5	6	7	Placer de trabajar/juego

A- Las principales fortalezas del modelo son:

B- Las Principales debilidades del modelo son:

C- Puedo aprender las siguientes habilidades y conductas positivas del modelo:

6. Imprima y utilice el Formulario de Valoración del modelo como una plantilla para identificar y perfilar las fuerzas y las debilidades de sus modelos escogidos, y lo que usted puede aprender de ellas. los espacios en blanco (las características 11 hasta la 15) cumple con objetivo de prever cualquier característica que no están previstas en el formulario.

7. Después de que usted escuche al narrador describir cómo desmitificar su modelo, enumere las tres formas usted puede aprender a identificarse con modelos de gran logro.

1_____

2_____

3_____

PUNTOS PARA RECORDAR

- *Vaya en busca de modelos que ya han logrado su propósito. Aprenda cómo consiguieron su fin deseado y use lo que usted aprendió como un diseño para sus conductas.*
- *Para adquirir una característica positiva simplemente actúe el papel o rol como si usted ya poseyera la característica. Si usted hace esto consistentemente, sobre un período de tiempo, el comportamiento positivo se convertirá en un hábito que reemplaza su contraparte conductista contraproducente.*
- *Usted tiene poder natural inigualable que no solo puede igualar, sino también sobrepasar las realizaciones de sus modelos de éxito.*

- *Su reacción emocional "Si él o ella lo logró, entonces es posible Para mí" es una de las claves maestra para desarrollar su poder de autodisciplina. Esta emoción elimina sus barreras y limitaciones auto impuestas. Es la realización más importante que usted debe hacer antes de que usted pueda lograr cualquier propósito importante.*

REVISIÓN DE PROGRESO

1. Escriba una declaración breve acerca de cómo le pueden dar los modelos de logro un sentido de posibilidad. ¿Por qué desarrollar este sentido de posibilidad es tan importante para el poder de autodisciplina?

2. Sin mirar sus notas, describa cómo puede encontrar usted indirectamente y directamente un modelo de éxito.

3. Con sus propias palabras describa como puede eliminar los mitos de su modelo de éxito.

4. Explique brevemente por que el juego de rol o actuación " como si fuera.." es un modo tan efectivo para adquirir un comportamiento deseado.

SECCION VI

LA MAGNÍFICA OBSESIÓN: COMO TRANSFORMAR SU SUEÑOS EN UNA IMAGEN DE ÉXITO.

OBJECTIVOS

Al final de esta sesión Usted podrá:

- *Describir como surte efecto su imagen sensorial de propósito en su habilidad para ser autodisciplinado.*
- *Trasladar su declaración personal de propósito dentro de una imagen sensorial de éxito.*
- *Enumerar y utilizar los cinco lineamientos diarios para internalizar y reforzar su visión sensorial de propósito.*

CONOCIMIENTOS

Hasta ahora usted ha identificado su propósito (la Sesión IV) y ha extraído su inspiración y conocimiento de los modelos que han alcanzado el mismo propósito o similar al que busca (la Sesión V). En esta sesión, usted aprenderá a transformar su propósito y su sentido de posibilidad en una visión sensorial específica y detallada de su meta. Esta visión de propósito, rica en imaginación y emoción, servirá de fuente de la cual usted extraerá la energía necesaria para perseguir implacablemente su propósito durante un período extendido de tiempo.

PRACTICA

1. *Escuche la narración de la sesión del audio VI "La magnífica obsesión: como transformar sus sueños en una imagen sensorial de éxito".*
2. *Cuando el narrador se lo indique, traslade su declaración personal de propósito en su declaración de meta sensorial . Utilice el espacio provisto más abajo. En la declaración deberá especificar que es lo que usted quiere lograr, cuando usted quiere lograrlo, y especificar una medida para establecer cuando usted lo logre.*

**FORMA 6.1
DECLARACIÓN DE META SENSORIAL .**

3. Cuando el narrador se lo indique, escriba con letras de imprenta y complete la siguiente forma de visión de logro.

**FORMA 6.2
VISION DE LOGRO:
Inserte fotografías de representación de usted mismo ya habiendo logrado su meta o cuadros de otras personas o los símbolos que representan su meta lograda**

4. Cuando el narrador se lo indique, complete la forma 6.3

FORM 6.3

Hoja de trabajo consecuencias positivas:

Escriba una lista de todas las ventajas y las recompensas que usted experimentará como resultado de conseguir su visión

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

**5. Cuando el narrador se lo indique complete la forma 6.4
“hoja de trabajo de visión sensorial”**

<p style="text-align: center;">Forma 6.4: Hoja de trabajo de visión sensorial. Escriba una descripción detallada de las impresiones sensoriales positivas que usted experimentará cuando su meta este lograda</p> <p>VISTA:</p> <p>SONIDO:</p> <p>TACTO:</p> <p>SABOR:</p> <p>OLFATO:</p> <p>EMOCION:</p>

6. A medida que el narrador describa las cinco líneas directivas para internalizar su visión de propósito, escriba cada paso en el espacio provisto a continuación.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

PUNTOS PARA RECORDAR

Los siguientes puntos son importantes para usted a medida que vaya trabajando en transformar su propósito y emoción provocada, en una detallada visión sensorial de logro.

- *Su propósito es una declaración general de lo que a usted le gustaría lograr. Su visión es su propósito traducido en una meta específica que es rica en imágenes sensoriales.*
- *El subproducto emocional de una claramente definida visión sensorial es profunda, imponer convicción que su propósito es alcanzable. La visión sensorial transforma su sentimiento de posibilidad en una creencia concreta que usted conoce, profundo en su corazón y mente, que usted pueda lograr su meta*
- *Las imágenes sensoriales más importantes en las que pensar obsesivamente son las imágenes de usted mismo cosechando las recompensas de su visión de logro.*
- *Es de vital importancia para que surta efecto, trabajar diariamente en transformar su visión en una pasión para el logro.*

REVISIÓN DE PROGRESO

1 Sin mirar sus notas, escriba una descripción breve de cómo una clara, visión sensorial repercute en su habilidad para ser auto-disciplinado.

2 Sin mirar sus notas, enumere los cinco pasos diarios utilizados para internalizar y reforzar su visión de logro.

3 Compare sus respuestas de la revisión de progreso con las notas que usted hizo durante la Práctica.

SECCION VII

EL PODER DE PLANIFICAR: COMO TRANSFORMAR SUS SUEÑOS EN UN ESQUEMA DE LOGROS.

OBJECTIVOS

Al final de esta sección Usted podrá:

- *Enumerar los siete pasos involucrados en construir una plan visual de trabajo en red.*
- *Desarrollar un plan visual de trabajo en red.*
- *Traducir todas las tareas necesarias para realizar su visión de logro en una red visual de planificación*

CONOCIMIENTOS

Una vez que usted ha creado su visión de lo que usted quiere lograr y ha desarrollado el convencimiento interior que usted lo puede lograrlo, el siguiente paso es aprende a traducir su visión de logro (y las tareas asociadas con ella) a un plan específico de paso a paso.

La habilidad para dividir un proyecto en sus partes más básicas y luego completar sistemáticamente cada pasó en un orden lógico, es una de las habilidades más importantes poseídas por las personas autodisciplinadas.

*En esta sección, usted aprenderá un sistema simple pero poderosamente efectivo de planificación – cómo organizar cualquier tarea usted quiere lograr dentro de un lógico y fácil plan de pasos visualizados. Llamamos a este método **PLANIFICACION VISUAL DE TRABAJO EN RED (PVR)**. PVR es aplicable para todo tipo de tarea o proyecto. Le ayudará a organizar sus recursos personales, plan y*

horario para responsabilizarse por fechas límites críticas, y controlar la calidad de lo que usted hace.

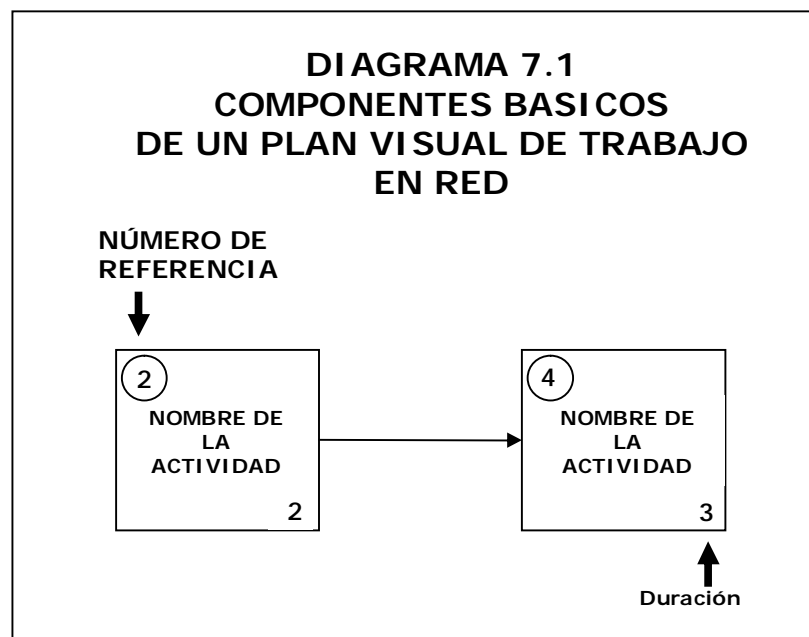
PVR incorpora los mejores elementos de dos sistemas científicos de planificación de proyecto – el método del camino crítico (MCC) y la técnica de evaluación y revisión de programas (ERP).

PVR es fácil para aprender y usar. Es una herramienta que dramáticamente mejorará su habilidad para iniciar y terminar exitosamente cualquier proyecto o tarea.

PRACTICA

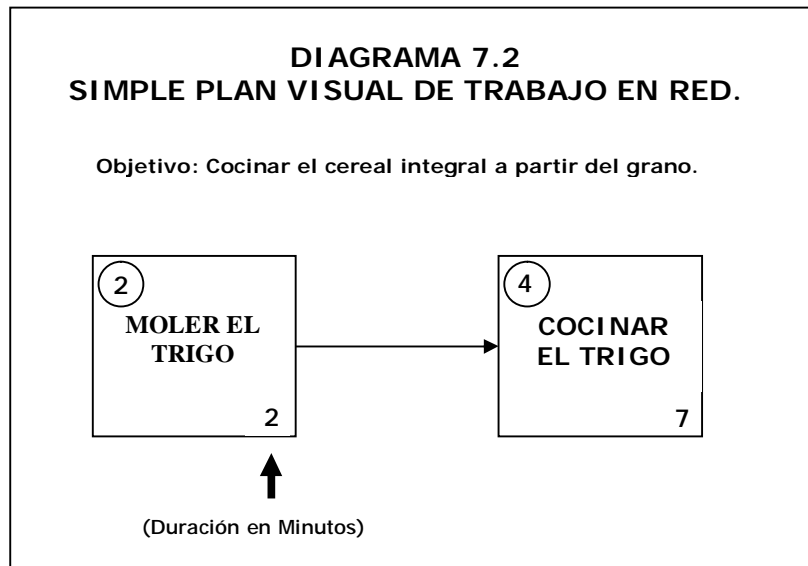
1. Escuche el audio de la sección VII :“ EL PODER DE PLANIFICAR: COMO TRANSFORMAR SUS SUEÑOS EN UN ESQUEMA DE LOGROS”

2. Estudie y repase cada uno de los siguientes diagramas cuando el narrador se lo indique.



• Una ACTIVIDAD es un paso o tarea que debe ser realizado si deseamos que el plan sea exitosamente completado. Una actividad es representada por una caja que es ASOCIADA A la siguiente actividad con una LÍNEA y una FLECHA.

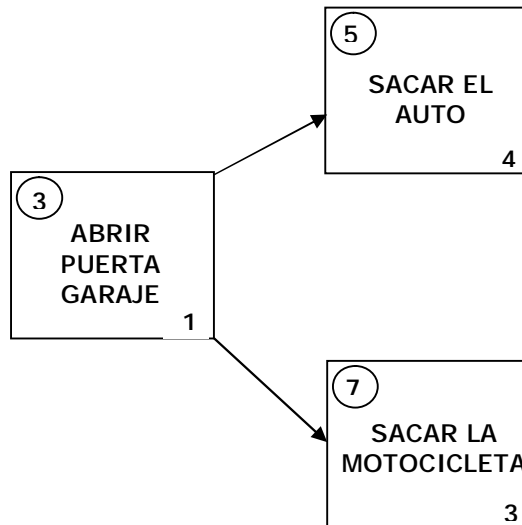
- Cada actividad toma un cierto periodo de tiempo para ser completada. El tiempo para completar una actividad es llamado **DURACIÓN**. La duración se encuentra enumerada en la esquina inferior derecha de cada caja de actividad. La duración puede ser representada en minutos, horas, días, semanas, o años.
- Una **RED** es un grupo de actividades interrelacionadas y conectadas.



- La actividad 2 es moler el trigo.
- La actividad 4 es cocinar el trigo.
- Cuando la Actividad 2 ha sido completada, habiendo tomado dos minutos, la Actividad 4 está lista a comenzar. La actividad 4 toma siete minutos. Por consiguiente, el plan entero muestra que la pulverización del trigo precedió a cocinar el trigo y ambas actividades requieren un total de período de tiempo de nueve minutos.

DIAGRAMA 7.3 COMPLEJO PLAN VISUAL DE TRABAJO EN RED

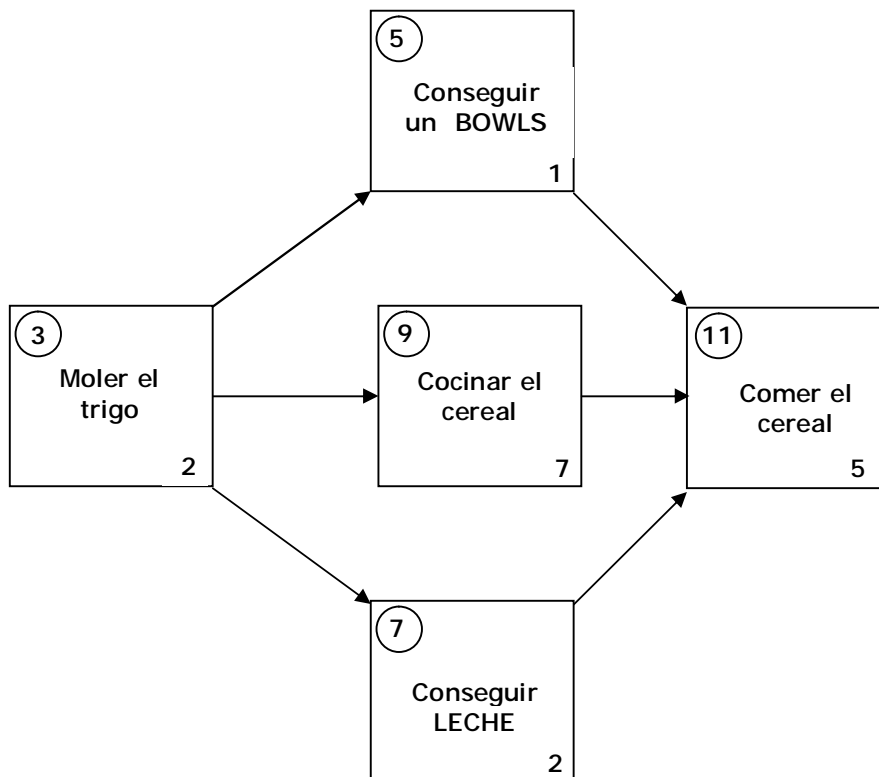
Objetivo: Sacar el auto y la motocicleta fuera del garaje



- *Abrir la puerta cochera debe ser completado antes de que el coche y la motocicleta pueden ser sacados del garaje. Ninguna actividad puede comenzar hasta que la puerta cochera sea abierta.*
- *Las actividades 5 y 7 no están bajo la dependencia del uno al otro. Pueden ser logrados al mismo tiempo por dos personas, ya sea de a quien pudo haber abierto la puerta cochera. O, cada actividad pueden ser realizada de una a la vez por una sola persona en ningún orden específico.*

DIAGRAMA 7.4 CAMINO CRITICO Y FLUCTUANTE

Objetivo: Preparar y comer el cereal fresco en 15 minutos.



- *Al menos uno de los caminos a través de la red visual tomará más tiempo que los demás.*
- *Las actividades sobre el camino más largo deben ser realizadas a tiempo si queremos que el proyecto sea completado a tiempo. El camino más largo es conocido como EL CAMINO CRÍTICO. Las actividades sobre el camino crítico son llamadas ACTIVIDADES CRÍTICAS. Las actividades críticas son extremadamente importantes para el éxito del proyecto.*
- *Las ACTIVIDADES poco CRÍTICAS –(estas no están sobre el camino crítico) – pueden ser demoradas sin que repercuta sobre la fecha de*

finalización del proyecto. Estas actividades tienen lo que es llamado valor fluctuante. Fluctuación es la cantidad de tiempo que pueden ser atrasadas estas tareas sin que comprometan la terminación del proyecto.

- *En el anteriormente citado plan, moliendo el trigo, cocinando el trigo, y comiendo el cereal toma la más larga cantidad de tiempo y de está esa manera se convierte en el camino crítico. Conseguir los tazones y la leche pueden ser atrasados sin afectar el horario. Por consiguiente, ambos tienen fluctuación.*

DIAGRAMA 7.5 PLAN VISUAL DE TRABAJO EN RED USADO POR SYBERVISION PARA EL DESARROLLO DE LOS PROGRAMAS DE AUDIO

Objetivo: Desarrolle en un plazo de 33 semanas un programa completamente investigado de auto superación personal con audio de alta calidad y con una guía digital de estudio.

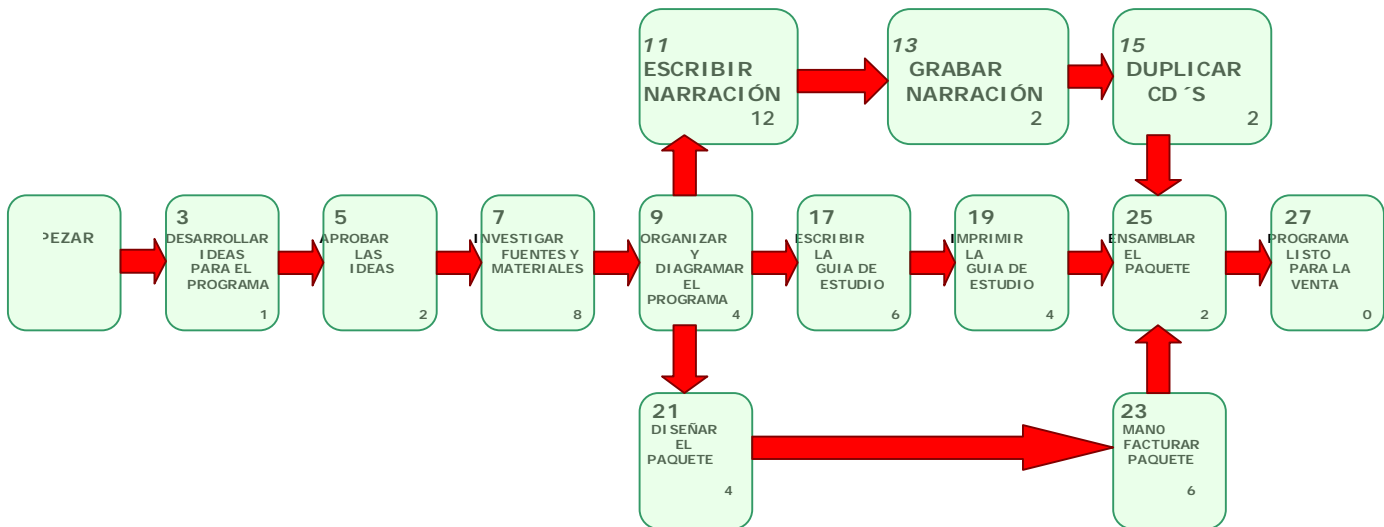
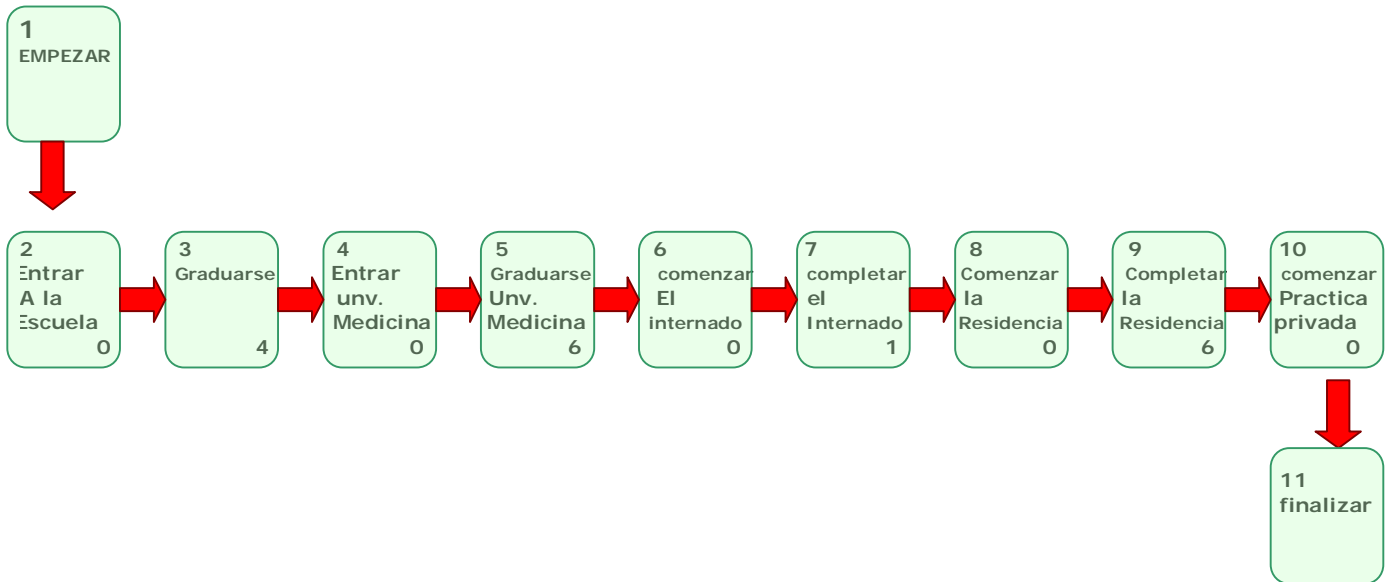


DIAGRAMA 7.6
MUESTRA DE MACRO-PLAN DE EDUCACIÓN
Objetivo: convertirse en un neurólogo.



3. A continuación se enumeran los siete pasos implicados en la construcción de plan visual de planificación de trabajo en red. Revise cada uno de los pasos cuándo el narrador se lo indique.

LOS 7 PASOS INVOLUCRADOS EN EL PROCESO DE PLANIFICACION DE UNA PLAN VISUAL DE TRABAJO EN RED.

PASO 1: Escribir su objetivo. Especificar que es lo que usted quiere lograr y cuando usted quiere lograrlo.

PASO 2: Divide tu objetivo mayor en pasos o actividades.

PASO 3: Organice sus actividades en un orden lógico.

PASO 4: Diseñe una plan visual de trabajo en red.

PASO5: Estime cuando tiempo le tomará completar cada actividad.

PASO 6: Determine el camino critico y las actividades y camino fluctuante.

PASO 7: Asignar fechas de calendario para cada actividad.

4. *Cuando el narrador se lo indique , desarrolle en una hoja separada un plan visual de trabajo en red que refleje su visión de éxito finalizada.*

PUNTOS PARA RECORDAR

- *El proceso de planeación que usted tiene aprendido puede ser aplicado a cualquier proyecto o tarea.*
- *La planificación es una de las principales habilidad para lograr ser autodisciplinado. Es mucho más fácil lograr sus propósitos si usted sabe precisamente a dónde se dirige, los pasos que deberá tomar y cuánto tiempo necesitará para lograrlo.*

REVISIÓN DE PROGRESO

La terminación de su plan visual de trabajo en red personal satisface los requisitos de revisión de Progreso para esta Sesión.

Ahora que usted ha aprendido a traducir su visión de éxito en un plan maestro, prográmese a usted mismo para completar la sección VIII.

SECCION VIII

LA RELACION CON EL TIEMPO: LA MADURACIÓN DE UN TRIUNFADOR.

OBJECTIVOS

- *Enumerar las tres estrategias de dirección de tiempo usadas por la mayoría de las personas autodisciplinadas.*
- *Definir el concepto de "dejar madurar al tiempo."*
- *Definir el concepto de "la rapidez del paso del tiempo."*
- *Enumerar las tres causas principales de la postergación.*
- *Describir el concepto de "queso gruller."*
- *Realizar el ejercicio de la "agenda semanal".*

CONOCIMIENTOS

En esta sesión que usted aprenderá de qué modo las personas autodisciplinadas usan y manejan el tiempo. Una vez que los autodisciplinados tienen un plan detallado, lo ponen en práctica. Sin importar cuánto tiempo podría tomar lograr una meta, la persona autodisciplinada no es intimidada por la perspectiva de la longitud de tiempo que tomará lograr dicha meta. Usted aprenderá a usar las estrategias y las técnicas que le permiten a los autodisciplinados perseguir su visión con paciencia y acción sostenida. Usted también aprenderá a vencer postergación.

PRACTICA

1. *Escuche la sección VIII: La relación con el tiempo: La maduración del triunfador.*

2. A medida que usted escuche al narrador describir las tres estrategias de la administración del tiempo, resuma cada una en el espacio provisto debajo.

1. _____

2. _____

3. _____

3. Escuche al narrador describir el concepto de "dejar madurar el tiempo". En el espacio provisto a continuación escriba una definición propia de "dejar madurar el tiempo."

4. Escuche al narrador describir el concepto de "la rapidez del paso del tiempo". En el espacio provisto debajo, escriba su propia definición de "la rapidez del paso del tiempo".

5. Cuando el narrador lo describa, enumeré las tres causas mayores de la postergación.

6. Cuando el narrador lo explique, describa en el espacio de a continuación como superar la postergación.

7. Escuche al narrador describir el concepto de "queso gruller". En el espacio provisto a continuación escriba su propia definición de "queso gruller".

8. Cuando el narrador lo indique, use la forma 8.1 para completar su agenda semanal.

FORMa 8.1
AGENDA SEMANAL

	Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							

PUNTOS PARA RECORDAR

- *El éxito con excelencia requiere tiempo y esfuerzo.*
- *Las personas autodisciplinadas no son intimidadas por el concepto de un compromiso de largo plazo para el logro de una meta.*
- *Los autodisciplinados no son distraídos fácilmente de sus actividades orientadas hacia una meta. Saben cómo resistir las tentaciones que le quitarían tiempo y energía que debería ser aplicado a la terminación de sus actividades prioritarias.*
- *La postergación se debe más usualmente a tener miedo al fracaso en vez de creer que se debe a la pereza.*

REVISIÓN DE PROGRESO

1. *Escriba una descripción breve de cómo usted superará su tendencia a la postergación.*
2. *Revise su agenda semanal y úsela a menudo para programar sus prioridades y su tiempo.*

SECCION IX

EL MEGA APRENDISAJE: COMO MANEJAR NUEVOS CONOCIMIENTOS Y TECNICAS PARA ALCANZAR SUS METAS.

OBJECTIVOS

- *Determinar los conocimientos y habilidades que usted necesita aprender para lograr su visión y propósito.*
- *Describir la relación entre sus habilidades para aprender y sus creencias en su habilidad para aprender.*
- *Percibir que el aprendizaje es proceso sistemático, gradual que requiere tiempo, paciencia, estudio diario, y aplicación.*
- *Describir el concepto de mega-aprendizaje y enumerar los pasos involucrados en el proceso.*
- *Comprender la relación entre el conocimiento y la creatividad.*
- *Enumerar y describir los cuatro pasos en el proceso de la creatividad.*

CONOCIMIENTOS

En esta Sesión usted será introducido en un sistema poderoso de aprendizaje denominado Mega-aprendisaje. Este sistema de aprendizaje fácil de entender y de usar, le permitirán dominar con maestría el conocimiento y las habilidades críticas para el logro de su visión y propósito.

Entendiendo y aplicando el sistema de Mega-aprendisaje, usted tendrá la confianza y la habilidad para dominar con maestría cualquier habilidad o materia nueva – sin importar la complejidad y la dificultad

de la información que este aprendiendo.. Las nuevas habilidades y conocimiento que usted adquiere a través del Mega-aprendizaje servirán de bloques constructivos para incrementar su creatividad.

En esta sesión usted también aprenderá a canalizar sus nuevas habilidades y conocimiento hacia la energía creativa que le ayudará a lograr su visión y propósito con excelencia

¿Preparado para aprender a aprender? Avance hacia la sección de Práctica.

PRACTICA

1. Repase su revisión de progreso de cada una de las sesiones precedentes.

2. Escuche la sección IX: "EL MEGA PARENDISAJE: COMO MANEJAR NUEVOS CONOCIMIENTOS Y TECNICAS PARA ALCANZAR SUS METAS".

3. A medida que usted escuche al narrador explicar la forma de determinar el conocimiento y las habilidades que usted necesita manejar, enumere los cuatro métodos recomendaros debajo.

1. ___

2. ___

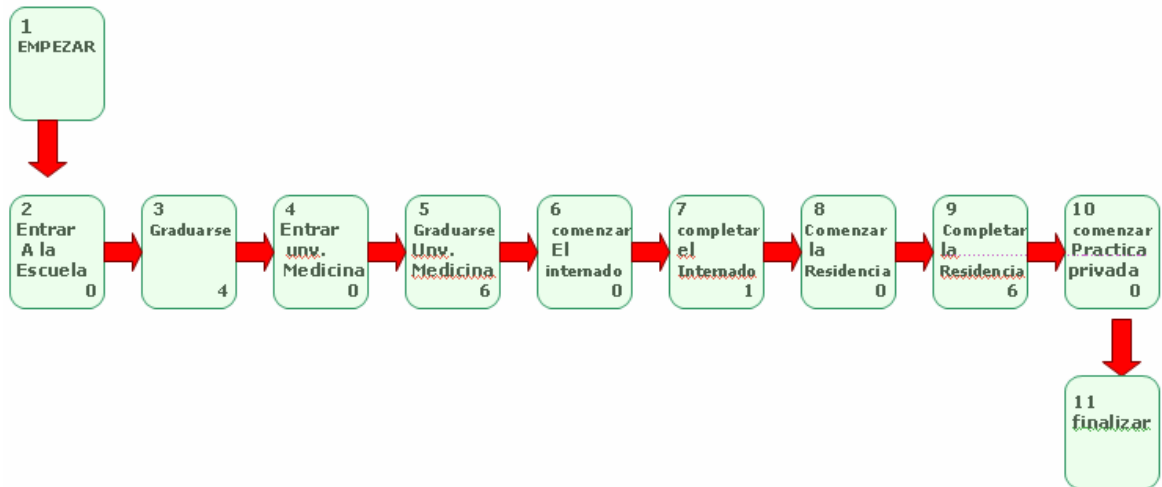
3. ___

4. ___

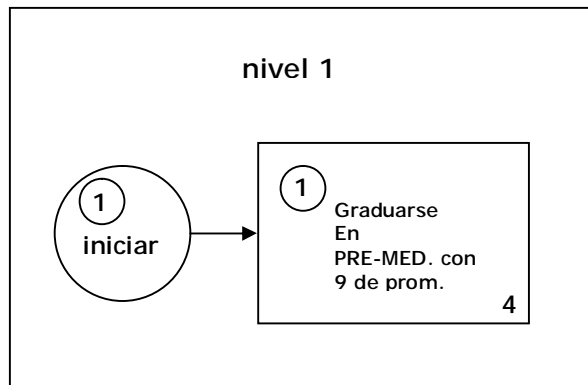
4. Refiérase al Diagrama 9.1 a continuación como un ejemplo de una plan visual de trabajo en red para aprender.

DIAGRAM 9.1 VISUAL NETWORK PLAN FOR LEARNING

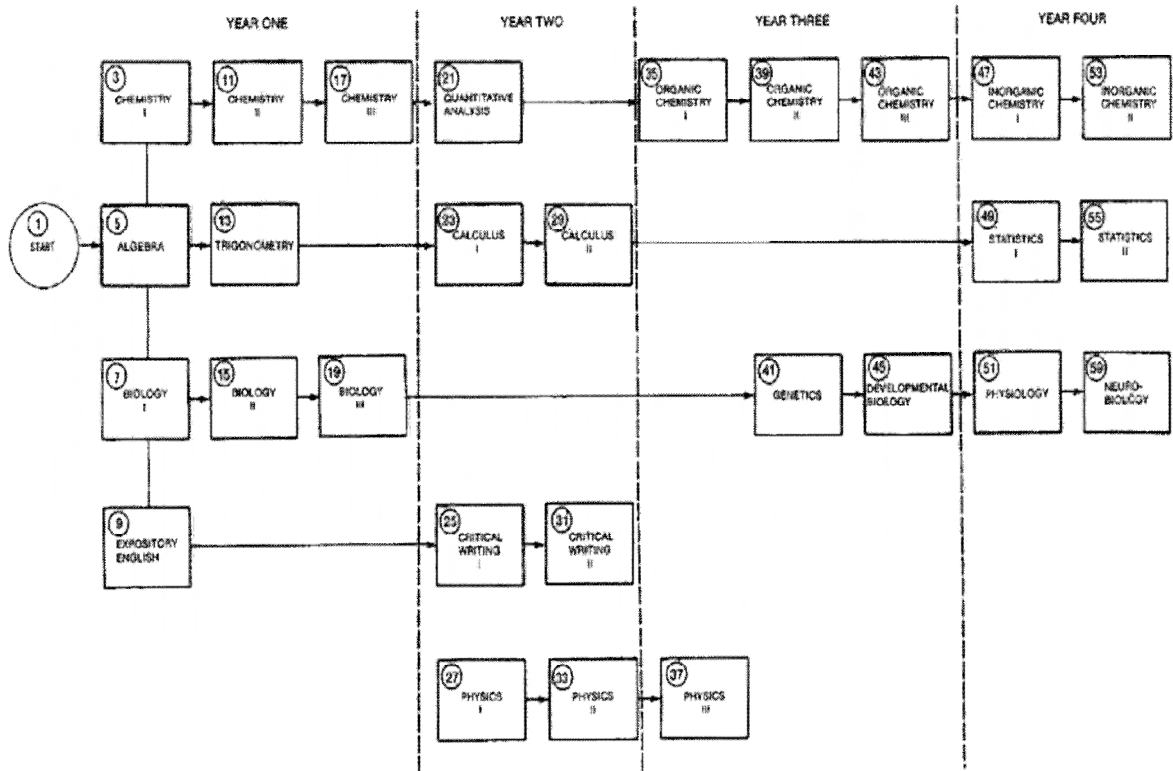
Macro-Propósito: convertirse en neurólogo.
(Referente al Diagrama 7.6)



Micro-Propósito: Graduarse en pre-medicine en 4 años con un mínimo de 9 puntos de promedio.



Nivel 2 Cursos Básicos No Graduados para Completar
 Duración: Cada Caja de Actividad = 1 Cuarta Parte o 3 Meses



5. A medida que el narrador describa cómo vencer las barreras para el aprender material complicado, describa la relación entre sus auto-creencia y su habilidad para aprender habilidades y conocimientos nuevos.

6. Mientras usted escuche al narrador describir el mega-aprendizaje, enumere cada uno de los cuatros pasos del sistema.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

7. Después de que el narrador discuta sobre el aprendizaje y la creatividad, escriba un resumen conciso describiendo la relación entre el conocimiento y la creatividad.

8. Escuche al narrador describir el proceso de cuatro pasos de creatividad y enumerar cada paso en el espacio provisto debajo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

PUNTOS PARA RECORDAR

Los cuatro pasos del Sistema de Mega-aprendizaje.

PASO UNO: *Reconozca su necesidad para aprender las nuevas habilidades o conocimientos. "Es un requisito previo para el logro de mi propósito y la visión. Sin eso, no puedo lograr lo que quiero. Con eso, puedo lograrlo."*

PASO DOS: *Relacione el aprendizaje con el logro de su meta. ¿Cómo le ayudará a lograr su propósito y su visión?*

PASO TRES: *Relacione los principios que usted le aprende con su propia experiencia. Traduzca " X y "de Y en manzanas y naranjas – trasladando el conocimiento en cosas concretas y imágenes sacadas de su experiencia.*

PASO CUATRO: *Haga permanente lo que usted aprende a través de la experimentación y la aplicación. Inmediatamente encuentre un uso práctico para su habilidad o conocimiento nuevo y entonces aplíquelo repetidamente en situaciones auténticas de la vida.*

- *El aprendizaje es no aprender de memoria hechos. es aprender nuevos principios y aplicarlos en sus actividades cotidianas.*
- *Noventa por ciento del aprendizaje es su creencia en su habilidad para aprender. Usted puede aprender cualquier cosa que usted cree que usted puede aprender.*
- *Aprendiendo habilidades y conocimiento nuevo requiere tiempo, paciencia, estudio diario, aplicación y experimentación*
- *La mayoría de la gente confunde su incapacidad para aprender cierta materia con aptitud en vez de la actitud y la aplicación.*
- *El aprendizaje exitoso de conocimiento nuevo y habilidades engendra gran cantidad de confianza en su habilidad para abordar y aprender más habilidades y conocimiento nuevo.*
- *La maduración del conocimiento y la habilidad con experiencia es el combustible de la creatividad.*

REVISIÓN DE PROGRESO

1. Sin volver la mirada atrás hacia sus notas, enumere y describa cada uno de los cuatro pasos del sistema de Mega-aprendizaje.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

2 .Desarrolle un plan visual de trabajo en red para las principales habilidades y conocimiento que usted necesita dominar para lograr sus propósitos. Refiérase a la sesión VII y Practique el ejercicio cuatro en esta Sección.

3. programe su tiempo para completar la sección X .

SECCION X

META SOÑADA: COMO GANARLA CON PERSISTENCIA Y PERSEVERANCIA.

OBJECTIVOS

Al final de esta sección Usted podrá:

- *Definir persistencia y perseverancia.*
- *Enumerar y describir las cinco claves para desarrollar persistencia y perseverancia.*
- *Enumerar y describir los cinco pasos involucrados en invertir y convertir sus contratiempos, el desaliento, y el fracaso en unas experiencias positivas de aprendizaje*

CONOCIMIENTOS

La persistencia nunca es dejar de trabajar implacablemente hasta que su visión no sea lograda no importa cuánto tiempo requiera (nunca abandonar la tarea) . La perseverancia es continuar a pesar de la oposición, contratiempos, y el dolor. Es aprender de sus fracasos y aplicar lo que usted aprende a la búsqueda de su visión.

En esta sesión, usted aprenderá a desarrollar persistencia y perseverancia a través de entender y aplicar cinco principios simples. Usted también aprenderá a convertir contratiempos y fracasos en experiencias positivas de aprendizaje que intensificarán su carácter, solidificará su voluntad y lo acercará más a la realización de su visión y el propósito.

PRACTICA

1. Escuche la sección X "META SOÑADA: COMO GANARLA CON PERSISTENCIA Y PERSEVERANCIA"

2. Después de que el narrador describa los principios de persistencia, defina claramente en sus propios pensamientos la diferencia entre persistencia y perseverancia.

3. Mientras usted escucha al narrador describir los cinco claves para desarrollar persistencia y perseverancia, enumere cada clave en el espacio provisto a continuación.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. Mientras usted escucha al narrador describir las directivas para convertir la adversidad en oportunidad, enumere cada una de las cinco directivas en el espacio a continuación.

PUNTOS PARA RECORDAR

Las cuatro claves para desarrollar Persistencia y Perseverancia.

1. Reavive y re-encienda su propósito y visión de logro todos los días. Inspírese diariamente con las recompensas que usted recibirá cuando su visión este realizada.

2. Sujete la siguiente actitud profunda dentro de su mente y corazón:
"Con autodisciplina puedo lograr cualquier cosa a la que fijo mi mente, no importa cuanto trabajo duro requiera, no importa cuán difícil sea, no importa cuanto mucho tiempo requiera. Puedo y lo lograré."

3. Comprenda que los obstáculos y los contratiempos estarán colocados sobre su senda cuando se esfuerza por lograr su propósito y visión de logro. Entienda que estas dificultades son en realidad oportunidades de las cuales puede aprender nuevos conocimientos profundos que intensificarán su determinación y pueden aumentar su conocimiento.

4. Convierta su trabajo en algo divertido. Convierta lo que "usted tiene que hacer" en algo que "usted quiere hacer".

- La mayoría de la gente pierde las esperanzas acerca de sus metas cuando descubren que hay trabajo real implicado. En vez de sumergirse directamente en el pensamiento prevaleciente de trabajar, ellos buscan atajos. Cuando se dan cuenta de que los atajos no funcionan, ceden.
- Cuando usted es confrontado con un obstáculo o un contratiempo, crea que su problema puede y será solucionado – en vez de rendirse al fracaso.
- Desarrolle el coraje y la madurez para afrontar sus fallas y sus debilidades y entonces corregirlos.
- El fracaso es sólo fracaso si usted fracasa en aprender de él.
- La emoción que usted extrae de su visión es el poder que sostiene su persistencia y perseverancia...

REVISIÓN DE PROGRESO

1. Escriba una descripción breve de cómo desarrollará usted el poder de persistencia y perseverancia.

2. Enumere y describa en sus palabras las cinco directivas para convertir un contratiempo en una oportunidad educativa. Compare su respuesta con lo que usted escribió en la sección de Práctica.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. La última comprobación de progreso es cuando usted sienta que usted puede lograr cualquier cosa que usted desea y lo logra con excelencia a través del poder de la autodisciplina.

REFLEXIONES FINALES

Los principios que usted aprendió en este programa se basan en verdades poderosas. ¡¡Estas funcionan!! La única manera en que usted puede lograr el deseo de su corazón es siguiendo estos principios. No hay atajos o soluciones rápidas que trabajarán para usted. Este programa le da el conocimiento esencial y las herramientas que usted necesita para desarrollar el increíble poder de la autodisciplina.

El conocimiento aplicado es poder – y con el poder que usted ahora posee tendrá las materias primas, habilidades y las herramientas para lograr cualquier cosa, a la cual usted enfoque su mente y dirija su energía.

Le deseamos éxito y alegría en sus esfuerzos.