

Primer manual

 MUTAR Y
TRANSFORMAR
Módulo de Introducción.

Introducción
al
Desarrollo
Humano

Objetivos
y
Generalidades.

Bienvenido.....

Agradecemos el tiempo que se vaya a invertir en la siguiente información; al parecer ha llegado el momento en que se coincide con las intenciones; por un lado el lector que tiene el interés de desarrollar y redescubrirse como humano y por otro lado que corresponde al emisor del mensaje; el cual es “Compartir y contribuir al desarrollo humano”.

Objetivos de este curso:

- El practicante conocerá una manera eficaz y eficiente de reinventarse desde su propio potencial.
- Sabrá cómo definir acciones claras para cultivar metas y objetivos personales.
- Tendrá una idea clara de cómo cambiar ó mejorar la manera de pensar y así aprovechar las capacidades de su propia mente.
- Se tendrá la idea clara de lo que es aceptar y responsabilizarse por sus resultados.
- El practicante podrá replantear y tendrá la motivación para continuar intentando crecer como persona.

Temas

En este curso gratuito podrás ver los siguientes

Introducción al desarrollo humano.

- Objetivos y generalidades.

1. Cómo iniciar desde cero.

- ¿Qué podemos sembrar?

2. Cómo obtener resultados deseados

- ¿Qué podemos cultivar?

3. Cómo fortalecer la mente.

- ¿Qué tanto podemos transformar?

4. Cómo sentirse merecedor.

- ¿Qué tanto podemos cosechar?

5. Cómo aprovechar las oportunidades.

- ¿Qué podemos hacer para volver a empezar?

Notas previas para el practicante^(*)

Sí por alguna razón en algún momento de compartir el contenido encuentras algo con lo que no estás de acuerdo, te pido lo dejes pasar por el momento, serian tres opciones por las cuales podría suceder esto:

1. No está dentro de tus creencias y costumbres.

Es normal y natural no estar de acuerdo con todo. Las creencias personales si bien ayudan a lo largo de la vida, muchas veces son las mismas que bloquean algún proceso de crecimiento. Te pido que si tu creencia actual te ha traído una gran filosofía con la que llevas una vida funcional y alegre, entonces déjalo así, es muy posible que estés en lo correcto; aun así no se trata de llegar al hilo negro de la razón absoluta, ni de ganar; de lo contrario sólo te pediría consideres esta información como una alternativa y una posibilidad.

2. No es el momento adecuado.

Es muy posible que lo que a continuación se presenta te cause tanto molestia como culpa, tristeza, miedo, enojo al igual que te puede causar una gran alegría; quizás no estés acostumbrado(a) a lidiar con ello. Todo lo que nos sucede es un proceso de crecimiento si así lo decidimos. Quizás este no sea el momento adecuado para profundizar en estos temas, sin embargo el hecho de que tengas este material es muestras de tal disposición a mejorar algo, es momento de iniciar una vida nueva con todas la percepción de posibilidades alrededor, no hay nada que el tiempo y la disciplina no ayuden a lograr, aun asi si sigues considerando que no es el momento adecuado recuerda que la vida siempre pone desafíos y retos con la finalidad de crecer. Te invito a considera la siguiente información que solo tiene la intensión de ayudar a conseguir metas y objetivos.

3. Prefieres un tema que sea más interesante ó más enfocado a lo que estás viviendo en este momento.

A lo largo de las sesiones se presentan diferentes áreas de la vida. Es posible que tengas prioridades, te recomiendo entonces que revise la siguiente información que se adapta a cualquier área de la vida y será la base para tomar decisiones ante los desafíos que se te presenten.

Una vez aclarado lo anterior comencemos.....

Recomendación de organización

Te recomiendo imprimir éste manual para contestarlo con puño y letra, ello ayuda mayormente a profundizar, lleva un orden que te permita acceder a la información que necesites cuando tengas una duda o para recordar tus respuestas, de lo contrario puedes contestar directo en este archivo, pero ello podría cambiar el formato ya que para lo mismo no esta encriptado.

* Cuando se refiere al lector a partir de este punto se referirá como “Practicante”.

Introducción

Vivimos en un mundo donde la gente cada vez se sorprende menos de conceptos profundos y más por contenidos desechables, la era del contenido es hoy, desarrollarse como persona tiene cada vez mayor dificultad, se cree que la vida es demasiado corta como la invertir tiempo en crear y desarrollar áreas sensibles de uno mismo, crear mayor consciencia humana y no sólo ser alguien que se cree todo lo que ve en los contenidos desechables. El desarrollo personal no es para todo el mundo, es únicamente para quienes se han percatado de que hay algo disfuncional en su manera de enfrentarse a los desafíos o que se han percatado que hay una vida de profundidad y no sólo de contenidos desechables.

Sabiduría no es tener conocimiento y acumulamiento de información, ni quiere cambiar el mundo en una zona de confort para ti, sino tener la capacidad de libertad para aceptar al mundo y ser feliz en el mundo tan como es, sin pretender acomodar nada ni elegir lo que según se tiene que elegir, pero si elegir como se puede vivir lo que estás viviendo.

Científico y medico Suizo Hans Jenny, 1904 -1972 teoría del código genético

¿Se podrá vivir para desarrollar el propio potencial y dejar atrás que las decisiones importantes se realicen a través de la presión externa?; la respuesta es “Si”, muchos lo hacen así y aparentemente es el camino aunque no sea el comfortable si es el más seguro; sin embargo en los momentos más coo si se aprende de ellos, los desafíos son constantes ya que la vida continua su movimiento, hay conflictos sencillos y otros muy complicados, la manera de responder ante ellos manifiesta claramente la manera en que pensamos, en la que las tradiciones y las creencias pasadas marcan su influencia sobre nuestras vidas.

Todas las personas perciben los desafíos de diversas formas, desde los que aprenden de ello hasta los que nunca entiende el mensaje de las disfuncionalidad de sus propias decisiones, ser alguien consciente de lo va sucediendo sería el medio para aprovechar la profundidad de lo ofrecen las experiencias de vida, ya sea que se tenga tales experiencias con la familia, los amigos, la pareja, en el trabajo, con la madre, con el padre, con los hijos y sin importar la situación uno siempre podrá encontrar una oportunidad para crecer ante lo que sea la vivencia.

Profundizando en preguntas

A lo largo de los manuales se encontraran preguntas que tiene la intención de ir abriendo panoramas nuevos en la manera de percibir lo que sucede alrededor y la manera en que se reacciona ante las experiencias, además de profundizar en los temas e ir más allá de los contenidos.

La conciencia puede ayudar en cualquier área de la vida, a grandes rasgos ¿Qué te gustaría que la práctica del desarrollo humano te ayude? Se lo más claro posible en tu respuesta.

Áreas de oportunidad

Esta sección está hecha para identificar tus rasgos característicos como practicante que pueden ayudar encontrar puntos importantes para aplicar las técnicas desarrollo humano. Contestar sin prisa y con la mayor sinceridad. Pon en el cuadro del 1 al 5; siendo el 5 lo que para ti tiene mayor prioridad en desarrollar y el 1 la menor prioridad.

Bases

Motivación
 Inspiración
 Perdón
 Vida sin adicciones

Confianza

Impecabilidad
 Autoconocimiento
 Afecto
 Propósito

Relaciones

Amistades
 Familia
 Pareja
 Trabajo

Características importantes

Todos tenemos virtudes y defectos, no es necesario buscar o insistir en la perfección, es más importante reconocer que es ello que ayuda y que es eso que afecta en la propia vida. Las siguientes preguntas contéstalas considerando que características son las más importantes.

¿Cuáles consideras son tus fortalezas?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles consideras son tus debilidades?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles consideras son tus hábitos funcionales?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles consideras son tus hábitos disfuncionales?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué es eso que te hace feliz? y ¿Cada cuando haces eso que te hace feliz?

Acuerdos entre tú y yo

1. Vamos a evitar juicios y críticas. Donde en un inicio la intención hacer crecer a la persona, las críticas y juicios externos bloquean todo potencial, sin embargo lo primero a cambiar sería la auto crítica ya que todos tenemos un voz interna que comúnmente nos pone límites sin una razón funcional.
2. El momento que se invierte en este material es muy personal, requiere toda tu atención; es más importante para ti que para cualquier otra persona.
3. Acepta que la mente da vueltas y que quieres poner orden. Una gran virtud ante la vida es el silencio; entre menos resistencia mental; esta información podrá ayudar de manera más efectiva.
4. Ten en mente que de todo lo que se aprenda aquí, tú eres el que decide su propio camino.
5. No es información que conociéndola una vez ya quede integrada, se repasar varias veces, con el tiempo irá quedando más clara la profundidad de las ideas, por ello mismo en la página 3 se recomienda llevar un orden de los manuales para tener accesible la información en el momento que la requiera.

Nota: Para mayores detalles de que es “Mutar y transformar”; favor de visitar www.mutarytransformar.com