

POTENCIALIZANDO TUS RECURSOS INTERNOS PARA EL 2009

Muchos deseamos comenzar el año con nuevos y mejores hábitos, con el enorme deseo de que sea mucho mejor que el que dejamos, nos planteamos metas, pero al momento de implementarlos nos perdemos por muchas causas, *que te parece si juntos vamos descubriendo nuestros propios recursos para impulsar activamente, fuertemente nuestros propósitos.*



“Este año si voy a hacer ejercicio, también voy a bajar los kilitos que me sobran, y ya con el estilo saludable dejare de fumar, además, le echare todas las ganas para tener un trabajo mejor y reconciliarme con mi familia para llevar una relación cordial”. Una o varias de estas cosas han encabezado nuestras listas de propósitos cada año y en verdad son nuestros deseos más profundos, sin embargo nos cuesta mucho elaborar un plan estratégico para cumplirlos, así mismo, mantener la constancia que nos permita continuar durante todo el año, esto tiene varias causas, entre ellas esta él no estar convencidos completamente de cambiar lo que nos planteamos, pretender solucionar superficialmente algo que tiene un fondo distinto y requiere ser atendido e incluso, no tener claros los recursos con los que contamos para cumplirlos y es en este punto donde nos centraremos en este boletín.



¿Qué necesito para cumplir mis propósitos?

Hace algunos años leí una teoría que me gusto mucho y que concuerdo con ella, se llama “el diamante” y plantea que todo ser humano es como esta piedra preciosa. *Al nacer tus capacidades están encubiertas, como el carbón, ahí están pero no se ven, con el paso del tiempo y tus experiencias vamos puliéndolas quitándole eso que no sirve y poco a poco vamos obteniendo nuestros brillo, convirtiéndonos en un hermoso diamante, con todas tus capacidades y recursos en su máximo esplendor.*



Algo semejante es compartido por el Dr. Erickson, el dice que nuestras circunstancias de vida son directamente proporcionales a nuestros recursos para resolverlas y superarlas y es precisamente esto lo que CENTRO LIBER propone para que todos nosotros podamos cumplir nuestros propósitos de año nuevo y todos los que queramos plantearnos.

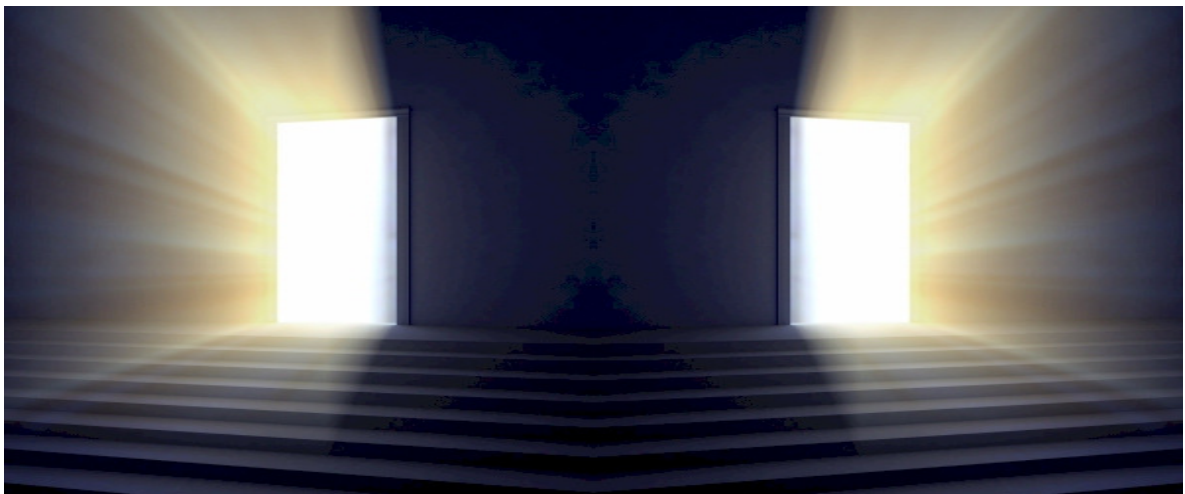
1. **Elige una meta:** piensa en aquello que quieres, este es el paso uno ya que a veces no sabemos lo que realmente queremos, algo que te puede ayudar mucho es pensar en algo que te incomode o no te guste de tu vida y preguntarte ¿Tiene solución? Y si es así ¿está en mis manos? Si la respuesta en ambos casos es si, ¡ilisto!, ya tienes una meta. Por ejemplo: dejar de fumar
2. **Elabora un plan:** siéntate y papel en mano piensa en las estrategias a seguir para lograr aquello que tanto deseas
3. **Ubica tus recursos:** como ya te platique cuentas con todas las herramientas necesaria para cumplir tus metas, pero piensa específicamente cual de todos los que tienes es necesario para este plan en especifico. Continuando con el ejemplo anterior requieres de paciencia y saber reducir tu estrés y ansiedad, si tu

eres un excelente dibujante es un recurso mas pero que no es necesario en el cumplimiento de esta meta.

4.-Acciones específicas: desarrolla paso por paso que es lo que harás para lograr cumplir tu meta. Ejemplo: asistir a terapia para apoyar mi tratamiento contra el tabaquismo.

Ya que haz desarrollado estos tres primeros pasos, es muy importante que te centres en ellos, que puedas revisarlos en fechas preestablecidas y plantearte submetas que *iras logrando* en cada una de estas revisiones.

Si en algún punto sientes que está siendo menos fácil céntrate en tus recursos, estos *se pueden ir puliendo como el diamante*, existen varias técnica para esto: una de ellas es la meditación que te ayuda a encontrar un punto medio de equilibrio. También existen expertos en el área que te pueden apoyar para encontrar y desarrollar tus recursos internos, como los psicólogos, existen diferentes técnicas que te pueden ayudar de estas disciplinas, como la programación y la hipnosis, que resultan ser las más efectivas por trabajar en niveles profundos y sobretodo súper rápidos.



Esperamos que estos pasos te sean de mucha utilidad para lograr cada una de tus metas no solo para año nuevo sino para cada día que desees emprender un nuevo camino para mejorar tu calidad de vida

No olvides que todo está dentro de ti esperando a ser utilizado y potencializado, es una labor de vida que requiere mantenimiento y supervisión pero sabemos muy bien que con la orientación adecuada podrás ir *lográndolo felizmente*.

Psic. Eveline M. Glez. Dublán

Eveline descubrió sus primeros recursos a la antigua, pero hoy sabe que hay gente trabajando para hacer todo más sencillo para los demás y está convencida de que es necesario compartir esos descubrimientos



PROXIMO BOLETIN: Y ¿CON QUIEN PASAMOS LAS FIESTAS?

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



-Trascendiendo Conscientemente-

Escúchanos en este programa de radio y participa
activamente con nosotros a través de
www.radiomenteabierta.com
todos los jueves de 17:00 a 18:00 Horas(México).



Gracias por ser un lugar que
apoya la educación de la sexualidad...
EGOX SEX SHOP
TEL: 01(595)9550613
DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9
COLONIA CENTRO.
TEXCOCO, EDO. MEX.
E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx