**Guía de religión 1eros medios.**

**Profesora : Solange postigo M.**

**Objetivo: Desarrollar la habilidad de reflexión, con el fin de crecer de forma integral.**

* Lee el siguiente texto y desarrolla cada una de las estrategias en un documento Word y envía a spaolapos@gmail.com que a continuación te presento, en el asunto del correo debe ir tu nombre completo y curso. Aprendamos a cumplir nuestros sueños.

Existe un problema con los sueños…Y es justamente la palabra. Para muchas personas, el sólo hecho de pensar en tener «sueños» hace que a su mente lleguen montones de ideas relacionadas con lo «inalcanzable», lo «fantasioso» o lo «surrealista». Cuando decimos que tenemos metas, parece que éstas son más fáciles o al menos posibles de cumplir que cuando tenemos sueños. Sin embargo, como te puedes imaginar, es cuestión de lenguaje. Para dejarlo en términos sencillos, vamos a decir que los sueños que tenemos en la vida, son esos destinos a los que queremos llegar, en donde habremos alcanzado la Autorrealización Personal. La cuestión es que a pesar de la educación que las personas puedan recibir, muchos hoy en día siguen considerando imposibles sus sueños. Pero la realidad, es que para la gran mayoría de ellos, no lo son. ¿Cómo entonces podríamos empezar a crear una realidad en la que dichos sueños estén contenidos, y que además tengamos un buen nivel de felicidad? Con estas 5 estrategias:

**1.- Definir Tus Sueños Concretamente, Pero…**Esto es importante porque muchas personas se fijan objetivos y metas que sencillamente no cuadran mucho con su estilo de vida y al final se rinden fácilmente (sobre todo cuando dicho estilo de vida es el que va ligado a sus principios y valores).

Piensa en cómo tus sueños puede hacerte más de lo que ya eres, en vez de cambiarte en algo que quizás no quieras ser. Por ejemplo, un amigo me decía que temía ser rico, porque podría volverse avaricioso o desconsiderado con otras personas. Él de por sí era bastante generoso, entonces lo que yo le dije fue: «Puedes volverte rico y aun así ser generoso, de hecho puedes serlo mucho más. Sólo asegúrate incluir la generosidad en tu diario vivir a partir de ahora y luego que seas rico ya será todo un hábito.

2.- **Hacer que tu sueño. No sea solo un sueño, sino que un deseo**. Uno de los problemas principales que viven las personas que no alcanzan sus sueños, es que no desean con la suficiente fuerza, triunfar en la vida. Esto es importante porque cuando las personas tienen un deseo ardiente, nada ni nadie puede detenerlas.

¿Pero cómo convertir un sueño en un deseo? Pues en realidad es simple: Convenciendo a tu mente subconsciente de cualquier manera posible, de que alcanzar tu sueño es posible. Verás, tu mente subconsciente duda mucho, ésto lo hace para protegerte de muchas cosas (como por ejemplo al desconfiar de las personas desconocidas). Pero también duda de tus habilidades y capacidades.

La idea entonces es que investigues, hables con personas y de cualquier manera te informes respecto a si tu sueño es posible o no de lograr (en el 99% de los casos sí lo es). Una vez tengas pruebas más que convincentes respecto a las posibilidades de alcanzar dicho sueño, tu mente empezará a apoyarte. Es ahí cuando de ser un sueño, debe pasar a ser un propósito de vida. Y empezar a formar parte de tu ser.

**3.- Dividir cada uno de tus sueños en pasos o metas pequeñas**. Todo lo que quieras alcanzar se puede dividir en pequeñas metas. Por ejemplo, si quieres tener un cuerpo atlético, puedes dividir dicho sueño en cosas como: Ir al gimnasio, comer saludable, tomar más agua, acostarse más temprano para dormir un poco más, realizar cambios en el estilo de vida y crear buenos hábitos, dejar de fumar y beber alcohol, practicar un deporte que te guste… etc. Sea como sea, cada una de esas cosas es más sencilla y fácil de lograr en el corto o mediano plazo. E igualmente pasa con todos los sueños. Hacer esto te dará un plan estratégico para dirigir tu vida hacia el éxito.

**4.- Proponerte a ti mismo el cumplir tus sueños.** El proponerse a sí mismo algo, es bastante poderoso. La idea es que realices un compromiso profundo y desde tu interior. Entonces, como hablamos de fijar un propósito basado en un deseo ardiente, esto debe cambiar tu cotidianidad.En otras palabras, tus sueños no deben ser solamente esas cosas inalcanzables en tu mente. Deben ser propósitos claros y que siempre recuerdes.

Para esto, es bueno que crees algún tipo de cartel o dibujo en el que expreses claramente, sin reservas, y sin lugar a confusiones aquello que quieres lograr. Si por ejemplo es un automóvil, entonces una fotografía será mejor (asegúrate de que sea una fotografía del auto nuevo, y no del auto siendo usado por alguien más, porque probablemente no lo puedas tener).Coloca este cartel en una parte donde lo puedas ver todos los días. De ser posible cambia tu fondo de pantalla, haz que tu mente todo el tiempo esté recordando que tienes este sueño y lo grandioso que sería lograrlo. Impáctate a ti mismo con todo el beneficio que podrías estar disfrutando.

**5.- Actúa aprovechando tu fuerza de voluntad**. Finalmente, la acción. Por si no te fijaste, en el punto 4, proponerte es PRO-PONERTE, es decir, darle prioridad a la acción. Sin embargo, el problema de la mayoría de las personas que se proponen algo, es que al poco tiempo están agotados por no aprovechar su fuerza de voluntad y se rinden fácilmente. Lo que debes hacer es recompensarte a ti mismo por cada cosa bien hecha, y cuando te sientas motivado a actuar, realiza cambios en tu estilo de vida que te permitan posteriormente y de forma más sencilla actuar sin pensar en lo difícil que puede ser.

Por ejemplo, durante la primer semana, cambia la hora de levantarte y de acostarte y empieza a modificar tus cosas para que hacerlo sea sencillo (por ejemplo, en la noche dejar todo listo para prepararte un café o un té, y que al levantarte esa sea tu recompensa). Una semana después de empezar con un estilo de vida como este, es probable que te canses un poco, pero ya tendrás todo bien organizado para actuar a pesar de la desmotivación. Esta desmotivación también pasará y vendrán periodos de más productividad, deseo y poder. Todo esto, poco a poco, paso a paso, te llevará a crear la vida que tanto deseas. Una vida en la que tus sueños, no sólo son posibles, sino que forman parte de tu realidad.

**\* Lee y desarrolla las siguientes preguntas, relativas a la actividad “Aprendamos a cumplir nuestros sueños”.**

**1.- Define Tus Sueños Concretamente (**Piensa en cómo tus sueños puede hacerte más de lo que ya eres, en vez de cambiarte en algo que quizás no quieras ser)………

2.- **Hacer que tu sueño. No sea solo un sueño, sino que un deseo** (La idea entonces es que investigues, hables con personas y de cualquier manera te informes respecto a si tu sueño es posible o no de lograr, hacer compromisos contigo)……..

**3.- Dividir cada uno de tus sueños en pasos o metas pequeñas. (** Todo lo que quieras alcanzar se puede dividir en pequeñas metas)…….

**4.- Proponerte a ti mismo el cumplir tus sueños.** (La idea es que realices un compromiso profundo y desde tu interior)…….

**5.- Actúa aprovechando tu fuerza de voluntad. (R**ealiza cambios en tu estilo de vida que te permitan posteriormente y de forma más sencilla actuar sin pensar en lo difícil que puede ser..)……