

# Sanar y Crecer CON AMOR

## SESIÓN 6

Terapia de  
MENTALIDAD GANADORA

## ¿Qué es la disciplina?

La palabra “disciplina” proviene del griego “paidéia”, que quiere decir “educación, instrucción o corrección”; en consecuencia, la palabra disciplina indica la **preparación que corrige, modela, fortalece y perfecciona el carácter** de una persona.

La palabra disciplina ha sido definida como “**el refinado arte de hacer discípulos**”, porque un verdadero discípulo se somete a un molde especial de disciplina o preparación para la vida. Dicho de otro modo, un discípulo imita una vida. Imita la vida de la persona que lo dirige o educa. Toda persona, aun cuando sea adulta, necesita siempre estar en modo alumno o en modo discípulo para poder crecer y mejorar. Quien se cree que ya lo sabe todo lo que necesita, sin darse cuenta se ha colocado en modo maestro. En modo maestro la persona no aprende, no mejora, sigue igual toda la vida.

Y aquí es oportuno hacerte algunas preguntas: ¿cuál es el molde al cual ajustas tu comportamiento?, ¿cuál es la vida que imitas?, ¿qué persona de calidad es tu modelo inspirador y de transformación personal? Si no tienes respuestas acertadas, entonces tu propia vida no está conducida con disciplina.

Ten presente que la disciplina es el principio universal que te ayuda a desarrollar una mente ganadora. Si reaccionas alterando tus emociones cuando las cosas no suceden como tú quieres, si levantas la voz y ofendes a las personas con tus palabras, si con enojo y frustración tiras las cosas o abandonas lo que estabas haciendo, si no tienes respeto por las demás personas, si te administras haciéndote daño a ti mismo; entonces no hay disciplina en tu vida.

Ten presente esto, el orden te señala lo que debes y lo que no debes hacer y de ese modo eleva tu autoestima; la obediencia al orden produce los resultados que esperas y forma tu carácter; y, la disciplina, corrige tu desobediencia al orden y así te ayuda para que desarrolles una mentalidad ganadora.

## Ficha de Evaluación

Esta ficha tiene el propósito de medir tu práctica de disciplina personal. Cada ítem considerado abarca un análisis de tus pensamientos, sentimientos, elecciones, decisiones y acciones. Lee detenidamente cada línea antes de marcar, trabaja con honestidad y con mucha exigencia contigo, el resultado te servirá para hacer cambios importantes.

Son 25 ítems que se han considerado en esta ficha, todos están trabajados en positivo, por lo tanto, si no alcanzas a marcar, por lo menos 15 ítems, tu resultado indicará que no eres una persona disciplinada. Frente a ese resultado debes analizar los espacios que dejaste en blanco, pertenecen a las áreas que necesitas desarrollar y potenciar. No será fácil superar esas dificultades, pero si aprendiste lo que es el amor, el orden y la obediencia, no será imposible aprender a ser disciplinado o disciplinada; por el contrario, tu esfuerzo y dedicación constante te darán los resultados que esperas.

<b>Evaluación de práctica de disciplina</b>	<b>Marca con un "X" como corresponde</b>	
	Mi segunda prioridad siempre es hacer crecer a mi familia	
	Hay reglas bien establecidas en casa y yo las cumplo primero	
	Me encanta alinear mi comportamiento a valores y principios	
	Trabajo con sentido y gran propósito en mi vida	
	Cumplo lo que prometo, no postergo lo programado	
	No actúo por emoción, las quejas y excusas no tienen poder en mí	
	Practico hábitos saludables, mi salud es muy importante	
	Siempre soy parte de las soluciones y no de los conflictos	
	Trabajo en función de metas debidamente definidas	
	Cuando hago algo, me enfoco y no me permito distracciones	
	Siempre planifico y organizo mis actividades con anticipación	
	Siempre mantengo una actitud positiva frente a la adversidad	
	Me esfuerzo por aprender algo nuevo cada día para ser mejor	
	Soy paciente ante lo difícil y persevero si el objetivo es correcto	
	Permito con humildad ser enseñado y corregido de quien sabe	
	Me relaciono con personas que me inspiran a ser más	
	Solo gasto dinero en lo bueno, mi salud física, mental y espiritual	
	No me resigno al fracaso, uso la adversidad para mejores cosas	
	Asumo las consecuencias de mis actos, sean positivas o negativas	
	Siempre me exijo más, no me gusta la zona de confort	
	Soy capaz de hacer lo mío, sin romper reglas o hacer trampa	
	Concentro mi mente en el presente, el pasado ya es historia	
Me adapto fácilmente a los cambios y la nueva información		
Si algo altera mis emociones, pienso y procedo correctamente		
Desecho la mentira en los negocios y en mis conversaciones		
<b>Total</b>		

## Terapia para disciplina

Nunca debes olvidar que la disciplina es universal, no fue inventada por la mente humana y no perdona a nadie. Las consecuencias justas a los actos realizados se manifiestan con precisión. Por ejemplo:

- Te olvidas la leche que pusiste al fuego, hierve y se derrama
- Sueltas un vaso de vidrio al piso, se rompe
- No le cedés a tu cónyuge el primer lugar, te deja de querer
- No sabes corregir a tus hijos, desarrollan conductas negativas
- No cumples con las exigencias en tu trabajo, te despiden
- No tratas bien a tus clientes, no regresan, etc.

Con estos ejemplos quiero decirte que, cuando las cosas te salen mal y te desagradan, no es culpa de los demás, es el efecto natural de la disciplina señalándote los resultados de tus malas acciones.

Y para que todo el proceso de tu transformación personal sea efectivo, aquí te recomiendo hacer esta terapia. Se llama, **la experiencia del asombro**. Muchas personas buscan resultados mágicos, pastillas milagrosas o encuentros inesperados que les den las soluciones sin haber hecho el esfuerzo debido. Te recuerdo nuevamente, resultados positivos es sinónimo de aprendizaje y esfuerzo en la dirección correcta. ¿Quieres ser disciplinado o disciplinada?, entonces aplica esta terapia.

1. Investiga y descubre a ese ser tan maravilloso y extraordinario que habita bajo tu propia piel. O sea, tú. Cuando lo descubras, responde las siguientes preguntas: ¿Quién es?, ¿de dónde viene?, ¿para qué está aquí?, ¿cuánto vale? y ¿hacia dónde va? Ten en cuenta que, ni una sola persona puede mejorar algo en su vida, si no descubre algo extraordinario en sí misma.
2. Una vez que hayas descubierto a ese ser tan extraordinario y maravilloso, dedícate a conocer los nueve sistemas que lo componen físicamente y cómo funcionan sincronizadamente entre sí, como un todo único.

3. Las partes 1 y 2 de la terapia pueden tomarte algún tiempo, si empiezas con dedicación desde hoy, de lo contrario, podrías morir a los cien años sin saber quién eres. Si quieres información sobre los aspectos recomendados, solicítala cuando quieras, gratuitamente te enviaré lo que necesitas.
  
4. Ahora que tienes los primeros pasos, o sea, la información que necesitabas, debes sentarte como en la terapia N° 3, y piensa, reflexiona y analiza sobre lo verdaderamente maravilloso y extraordinario que eres. Debes continuar con este trabajo de meditación hasta que logres un **PROFUNDO Y VERDADERO ASOMBRO** de quien eres. Solo cuando alcances una **experiencia de asombro** por lo que eres, tu mente y todo tu ser se dispondrán a permitir los cambios necesarios en tu disciplina personal.