

MIS VALORES MOLDEAN MI DESTINO

Mis valores son el recurso más importante que poseo.

Lo mejor de todo es que están bajo mi control.
Me ayudan a superar los momentos difíciles, me hacen consciente de mis logros y guían mis decisiones. Crean orden en mi mundo.

Es importante cuidar de mis valores. Necesitan nutrición y ejercicio, al igual que mi cuerpo y mente.

Observo mis pensamientos y me detengo rápidamente cuando me desvío del camino.

Si voy conduciendo muestro compasión por otro conductor en lugar de irritarme con él por haberse cruzado en mi camino.

Evalúo mis acciones y considero su impacto, evaluando las consecuencias de lo que hago hoy.

Decido llamar a mis padres en lugar de ver la televisión porque les hace felices y fortalece nuestra relación.

Celebro mis logros, ya sean grandes o pequeños. Para reforzar mis buenos hábitos, me doy elogios y recompensas.

Me compro un premio cuando completo un entrenamiento duro o invito a mi familia a cenar y al cine cuando me dan un aumento en el trabajo.

Desarrollo la disposición a cambiar mis formas. Ajusto mis valores o hago un mejor trabajo para estar a la altura de mis creencias. Busco retroalimentación de otros y cumplo mis resoluciones.

Hoy reflexiono sobre mis valores y cómo me guían. Sé que mi futuro es tan brillante como los valores que cultivo.

PREGUNTAS DE AUTO-REFLEXIÓN:

1. ¿Cuáles son mis 3 valores principales?
2. ¿Cómo describiría mi destino ideal?
3. ¿Qué valores necesito para alcanzar el destino que deseo para mí?