



Herramienta 12: La forma de ser.

Lo que deseo compartir –con esta herramienta No. 122 llamada Mi Forma de Ser- es cómo mejorar las maneras en que una persona se comporta ante el mundo exterior y se percibe en su interior.

Ejercicio 1:

Elemento:	Con relación a:	¿Qué cambiar?	¿Por qué y para qué cambiar?	¿Cómo cambiaré?
Pensamientos				
Sentimientos				
Emociones				
Acciones				

Mi forma de ser o de estar o de comportarme depende de varios elementos o factores. Unos son internos otros externos.

Ejercicio 2:

Internos	Mis convicciones	Mis intereses	¿Qué significan?	¿Cómo cambiaré?
Pensamientos				
Sentimientos				
Emociones				
Acciones				

Ejercicio 3:

Externos (con relación a los demás):	Mis convicciones	Mis intereses	¿Qué significan?	¿Cómo cambiaré?
Pensamientos				
Sentimientos				
Emociones				
Acciones				

Le llamaré “Mi forma de ser” a la suma de pensamientos, sentimientos y acciones que toda persona posee, emplea y demuestra.

Ejercicio 4:

Le pedimos que haga un análisis de los siguientes elementos:

Elementos	En mi trabajo	En mis estudios	En mi casa	En mis relaciones	En mis negocios
Pensamientos (que se convierten en convicciones)					
Sentimientos (que se convierten en comportamientos)					
Acciones (que se convierten en conductas)					

La forma de pensar, sentir, actuar y de ser se gestó básicamente por influencia durante el paso de los años; sin embargo, también, es una elección pensar, sentir o expresar emociones o actuar de la manera en que uno desee hacerlo.

Los ingredientes fundamentales de nuestra forma de pensar, ser y hacer fueron: las órdenes, las creencias, temores, amores, dolores y principios inculcados durante la vida infantil y de pubertad compartida con segundas y terceras personas especialmente en el seno familiar y en el medio escolar primario y secundario.

Ejercicio 5:

Elementos inculcados:	Al día de hoy ¿tienen algún significado?
Obediencia	
Creencias	
Temores	
Amores	
Dolores	

A medida que íbamos creciendo nos hacíamos dueños de ideas, frases, ejemplos de terceras personas. Poco a poco nos íbamos sintiendo dueños de esas convicciones. En pocas palabras, se iba gestando nuestra forma de ser.

Ejercicio 6:

Al día de hoy ¿qué convicciones practico?
1
2
3
4
5

Ahora, como adulto yo decido libremente pensar cómo quiera, sentir o expresar mis emociones como lo desee y hacer las cosas a mi manera. Esto es llanamente, la forma de ser ante los demás o ante sí mismo.

Ejercicio 7:

¿Puede usted describir su forma de ser?

Quiero demostrarte que todos somos capaces de ser diferentes personas cada día; tan es así que podemos ser como queramos para bien o para mal. Para mí no es válido decir: "así soy y nada ni nadie me hará cambiar de parecer". Esto lo considero como una posición cómoda y, posiblemente, temerosa.

¿Cuáles son la suma de mis pensamientos?. No lo sabría definir. Lo que sí sé es que tengo pensamientos convertidos en convicciones, creencias y valores. Estos pueden ser mis pensamientos con relación a: Salud y bienestar, familia, finanzas, cultura, amigos, educación, etc.

Por otra parte, lo importante de mis pensamientos es la forma en cómo los convierto en acciones y los demuestro con emociones o sensaciones.

Mis pensamientos ¿me perjudican?, ¿me hacen sentir bien?, ¿me ayudan a crecer?.

Me pregunto: Mis pensamientos ¿hacen bien a los demás?, mis pensamientos convertidos en acciones y comportamientos ¿propician un mundo mejor?

Creo que usted y yo podemos administrar, enriquecer y moldear nuestros pensamientos, sentimientos, emociones de acuerdo a las convicciones e intereses de cada quien.

Mis pensamientos, sentimientos, emociones y acciones modelan mi personalidad. Eso es definitivo. A usted ¿le gusta su forma de ser?

Herramienta 12. La Forma de Ser.