

Información Sobre Las Herramientas GOGI

JEFE DE MI CEREBRO

JEFE DE MI CEREBRO Objetivo

JEFE DE MI CEREBRO fue creado para ayudarte a ver el control que tienes sobre tus pensamientos. Cuando usas JEFE DE MI CEREBRO, puedes darte cuenta de que eres el jefe de tus propios pensamientos y, como resultado, el creador de tu propia experiencia de vida.

JEFE DE MI CEREBRO Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Soy JEFE DE MI CEREBRO y reclamo control sobre cada pensamiento que creo. Como soy JEFE DE MI CEREBRO, puedo cambiar mis pensamientos en cualquier momento. Nadie tiene control sobre mis pensamientos porque solo yo soy JEFE DE MI CEREBRO.

JEFE DE MI CEREBRO Palabras Clave

Las Tres Partes: Hay tres partes de tu cerebro que puedes controlar: la PARTE INTELIGENTE, la PARTE EMOCIONAL y la PARTE DEL VIEJO HÁBITO. Para usar JEFE DE MI CEREBRO, pregunto: "¿Qué parte está a cargo en este momento?"

Conceptos Básicos de JEFE DE MI CEREBRO

Para usar esta Herramienta, simplemente tienes en cuenta tres partes fundamentales del cerebro sobre las que tienes control: La Parte Inteligente, La Parte Emocional, y La Parte Del Viejo Hábito.

La Parte Inteligente: Cuando se pone la mano en la frente, toca la zona del cerebro responsable de tomar decisiones y aprender nueva información. La llamamos la Parte Inteligente, porque esta es la parte de tu cerebro que te ayudará a ser fuerte y tomar las decisiones más positivas.

La Parte Emocional: Cuando tocas cada lado de la cabeza justo por encima de las orejas, estás señalando el centro de tu cerebro que GOGI llama la Parte Emocional. Es en el centro de tu cerebro donde creas y almacenas emociones. Cuando usas esta Herramienta, te vuelves más consciente de esta parte de tu cerebro y puedes decidir mejor si quieres tener el control o no.

La Parte Del Viejo Hábito: Cuando colocas la mano justo por encima del cuello, en la parte posterior de la cabeza, tocas lo que GOGI llama la parte del viejo hábito. Cuando usas JEFE DE MI CEREBRO, puedes evaluar mejor si deseas que tus viejos hábitos estén bajo control o no.

Actividades Grupales de JEFE DE MI CEREBRO

La Evaluación del "Verdadero Jefe" - Un voluntario ofrece una situación real o hipotética. Ejemplo: "Alguien robó mis zapatillas de tenis favoritas". El

voluntario coloca una mano en la PARTE DEL VIEJO HÁBITO, la PARTE EMOCIONAL, o la PARTE INTELIGENTE de su cerebro. Los miembros declaran que es probable que suceda al reaccionar con esta parte del cerebro. Se les pide a varios voluntarios que compartan una situación real y que el grupo cree resultados probables basados en la parte del cerebro seleccionada.

El Compartir del Mal Jefe/ Buen Jefe - Un voluntario comparte la historia de alguien que usó esta Herramienta GOGI para crear un resultado positivo, incluso si no sabían que estaban usando JEFE DE MI CEREBRO. Otro voluntario comparte una historia de alguien que claramente no usó la Herramienta y pregunta a los miembros del grupo qué parte del cerebro estaba a cargo, qué otra parte podría haberse utilizado, y cuál podría haber sido el resultado.

¿Quién Es El Jefe? - Los miembros del grupo escriben cualquier situación en una hoja de papel y combinan todos los documentos en un área. Un voluntario selecciona un pedazo de papel de la pila y le pregunta al grupo qué parte del cerebro se estaba usando en esa situación y por qué.

JEFE DE MI CEREBRO Preguntas de Reflexión

- Primero, recuerda la última vez que usaste la Parte Inteligente de tu cerebro al tomar una decisión. ¿Cómo pudiste usar la Parte Inteligente en lugar de recurrir a viejos hábitos o una reacción emocional?
- ¿Cuándo fue la última vez que dejaste que la Parte Emocional tomara control? ¿Qué otra elección podrías haber hecho?
- ¿Cuáles son algunas de las creencias que has almacenado en la parte del VIEJO HABITO de tu cerebro y por qué ya no te sirven?

Deja el resto del espacio en cada sección para una cita o diagrama.

Información Sobre Las Herramientas GOGI

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

RESPIRACIÓN ABDOMINAL Objetivo

RESPIRACIÓN ABDOMINAL se agregó como una Herramienta GOGI para ayudarte a dirigir las reacciones y respuestas de tu cuerpo a las personas, los lugares, y las cosas. Cuando usas RESPIRACIÓN ABDOMINAL mantienes el control, y tus acciones y reacciones se vuelven más intencionales. RESPIRACIÓN ABDOMINAL te brinda la capacidad de crear la mejor respuesta posible a cualquier situación.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

RESPIRACIÓN ABDOMINAL me da el poder de dirigir mis acciones y reacciones. Con RESPIRACIÓN ABDOMINAL experimento el poder que viene con el control tranquilo de mis respuestas a los eventos de la vida.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL Palabras Clave

Una mano en mi vientre. Una mano en mi pecho. ¿Cuál se está moviendo?
Mi cerebro funciona mejor cuando mi vientre se mueve mientras respiro.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL Conceptos Básicos

La respiración ayuda a que el oxígeno se mueva a través de tu cuerpo. Cuando tu flujo de oxígeno es óptimo, tu función cerebral también es óptima. Cuando desarrollas la habilidad de respirar con intención, naturalmente tomarás decisiones más positivas porque más oxígeno llega a tu cerebro. Para usar la Herramienta RESPIRACIÓN ABDOMINAL, simplemente controla tu respiración y deja que tu cerebro haga el resto del trabajo.

Una Mano en tu Vientre – A veces, algo tan simple como colocar tu mano sobre tu vientre te recordará que respires más profundamente. Cuando uses esta Herramienta suficientes veces, entrenarás tu mente para respirar automáticamente de una manera que respalde tus mejores decisiones.

Una Mano en tu Pecho – A menudo, cuando estamos molestos o enojados, nuestra respiración se vuelve muy superficial, y la mayor parte del aire que tomamos está restringido y centralizado en el área de nuestro pecho. Poner una mano sobre tu pecho te puede ayudar a identificar fácilmente si estás respirando en el pecho.

¿Cuál se está Moviendo? Cuando disminuyes la velocidad lo suficiente como para identificar el patrón de tu respiración, te encargas instantáneamente de crear el mejor resultado para ti mismo.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL Actividades Grupales

Situaciones de Respiración en el Pecho – Se escriben varias situaciones en trozos de papel. Por turnos, un voluntario selecciona uno de los trozos de papel, lo lee en voz alta, indicando si se trata de una situación en la que utilizarían naturalmente la Herramienta RESPIRACIÓN ABDOMINAL y, de no ser así, cómo podrían controlarse para hacerlo. El grupo discute las situaciones, citando ejemplos de su propia vida sobre cómo RESPIRACIÓN ABDOMINAL podría haber ayudado en situaciones similares.

Personas, Lugares, Cosas – Cada miembro del grupo declara una persona, un lugar, o una cosa que apoyó su respiración natural con su vientre. Como ejemplo, "mi hijo" o "una llamada telefónica con mi madre" o "dormir". Los miembros del grupo comparten cuándo experimentaron este tipo específico de persona, lugar, o cosa, y si pudieron respirar naturalmente .

La Prueba Abdominal – Uno a la vez, cada miembro del grupo coloca una mano sobre su vientre y una mano sobre su pecho, compartiendo una vez cuando era difícil usar RESPIRACIÓN ABDOMINAL y una vez cuando era natural respirar de manera óptima.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL Preguntas de Reflexión

- De niño, ¿creías que los adultos en tu vida entendían la importancia de respirar? ¿Recuerdas a alguien que te dijo que respiraras profundamente? ¿Crees que este tipo de consejos ayuda?
- Algunas personas se marean cuando comienzan a usar la Herramienta RESPIRACIÓN ABDOMINAL por primera vez. ¿Por qué crees que es así y qué se puede hacer al respecto?
- ¿Cuál podría haber sido el valor de aprender RESPIRACIÓN ABDOMINAL en tu juventud? ¿Crees que las cosas podrían haber sido diferentes para ti como adulto si hubieses aprendido esta herramienta? ¿Entonces qué?
- ¿Qué opinas sobre el hecho de que el cuerpo humano funciona más eficazmente con buenos hábitos de respiración? ¿Cuál ha sido tu experiencia con la buena respiración?

Información Sobre Las Herramientas GOGI

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS Objetivo

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS se agregó a la caja de Herramientas de GOGI para ayudarte cuando tus decisiones parecen ser automáticas y fuera de tu control. Usando INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS recuperas el control para dirigir pensamientos, palabras, y acciones. Puedes dar la vuelta al interruptor y cambiar el resultado de las situaciones con tu INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Puedo dar la vuelta a mi interruptor y cambiar instantáneamente cualquier pensamiento negativo a una acción positiva con mi INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. No hay pensamiento negativo más poderoso que mi acción positiva cuando uso INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS Palabras Clave

Puedo tener un viejo pensamiento, pero ahora tengo una nueva acción. En 5 segundos, doy la vuelta a mi INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS Conceptos Básicos

Puedes obtener fácilmente el control de tus acciones y reacciones, y el control de tus pensamientos y palabras con INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. Cuando las situaciones parecen ser tu jefe, es fácil dar la vuelta a tu interruptor con INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

¿Viejo Pensamiento? Para usar INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDO, identifica las cosas que te desencadenan, te molestan, lo que te hace recaer o los botones que se presionan. Al identificar tus viejos pensamientos sobre estas cosas, estarás preparado para dar la vuelta a tu interruptor.

¿Nueva Acción? Ahora que has identificado viejos pensamientos específicos, identifica algunas nuevas acciones productivas. Por ejemplo: RESPIRACIÓN ABDOMINAL es una acción positiva. Alejarse de una situación es una acción positiva. Elige algunas opciones como tus nuevas acciones.

Dar la Vuelta a Mi Interruptor - Cuando un Viejo Pensamiento se arrastra en tu situación, notas el Viejo Pensamiento. Luego, dentro de cinco segundos, usa tu INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS para llegar a tu Nueva Acción.

Mis cinco: Aquí hay otra forma popular de usar INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. Elige cinco razones sólidas por las que deseas permanecer en un camino positivo. Cuando un Viejo Pensamiento intenta hacerse cargo, mira tus dedos y nombra las cinco buenas razones para llegar a tu Nueva Acción.

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS Actividades Grupales

Mis Cinco – Cada miembro comparte cinco buenas razones para usar INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS. Estos pueden ser “Mis Cinco” que utilizan cuando usan INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS, o cinco factores motivadores en tu proceso de cambio.

Cambiar o No Cambiar – Un voluntario comparte una situación reciente en la que fueron posibles dos resultados muy diferentes, basados en la respuesta y las reacciones. El voluntario elige a alguien para que diga qué podría haber ocurrido si hubiese usado INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS, y qué podría haber sucedido si INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS no se usó. Esa persona ahora declara una situación y elige al siguiente participante para que responda. Este proceso se repite hasta que todos los miembros del grupo tengan la oportunidad tanto de establecer una situación como de posibles resultados.

Juego de Espejo - Cada miembro elige una posible situación futura en la que podría verse tentado a dejar que un Viejo Pensamiento se vuelva loco. Después de indicar claramente esta posible situación, comparten con el grupo en términos muy específicos su Viejo Pensamiento, su Nueva Acción y cómo usarían su INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS.

INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS Preguntas de Reflexión

- ¿Hay momentos en los que estás tan atrapado en el calor del momento que pensar claramente parece imposible? Comparte cómo te sientes cuando esto sucede.
- Algunas personas dicen que las cosas se mueven tan rápido que apenas recuerdan lo que sucedió. ¿Crees que INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS podría ser útil para estas personas? ¿Cómo y por qué?
- ¿Qué tan importante crees que es tener tus nuevas acciones claramente definidas y por qué o por qué no?
- ¿Crees que usar INTERRUPTOR DE LUZ CINCO SEGUNDOS podría convertirse en un hábito para casi cualquier persona? Explica tu opinión.

Información Sobre Las Herramientas GOGI

PENSAMIENTOS POSITIVOS

PENSAMIENTOS POSITIVOS Objetivo

PENSAMIENTOS POSITIVOS se agregó a la Caja de Herramientas de GOGI para que puedas crear desde el principio de cada experiencia de vida, que es el dominio de tu proceso de pensamiento. Cuando usas tu Herramienta de PENSAMIENTOS POSITIVOS, estás reforzando dentro de tu cerebro el tipo de vida que deseas crear para ti mismo mientras traza simultáneamente el curso para tu futuro.

PENSAMIENTOS POSITIVOS Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Mis pensamientos declaran la dirección de mi vida desde este momento en adelante. Debido a que creo PENSAMIENTOS POSITIVOS, puedo crear resultados y alternativas que de otro modo podría haber perdido. PENSAMIENTOS POSITIVOS me ayuda a elegir mi experiencia de vida a partir de hoy.

PENSAMIENTOS POSITIVOS Palabras Clave

Las Tres “P” – Con cada pensamiento, me pregunto las Tres “P”.
¿Es Poderoso? ¿Es Productivo? ¿Es Positivo?

PENSAMIENTOS POSITIVOS Conceptos Básicos

Esta Herramienta es fácil de practicar en cualquier momento y en cualquier lugar, y como resultado puede ser la más fácil de construir como un hábito. PENSAMIENTOS POSITIVOS no requiere nada más que filtrar cada pensamiento a través de las Tres “P”. Cuando comiences a aplicar regularmente esta Herramienta a tu vida en todas las situaciones, no solo en las difíciles, es posible que encuentres más paz, belleza y apoyo para ti de lo que podrías haber notado anteriormente. Con esta Herramienta, puedes medir todos y cada uno de los pensamientos, ya sea moviéndolo poderosamente en la dirección de tu experiencia de vida prevista, o manteniéndolo más alejado de tu experiencia de vida prevista. Las Tres “P” te ayudan a practicar esta habilidad y a desarrollar tu habilidad para concentrarte en crear los sentimientos y experiencias que deseas.

¿Es Poderoso? – Cuando sabes cómo quieres sentirte en tu vida, es fácil determinar si tu pensamiento está generando poderosamente este sentimiento, o si te está alejando del sentimiento que deseas crear. Si un sentimiento de libertad es el sentimiento que deseas, ¿la venganza o la discusión te mueven poderosamente en esa dirección? Si un sentimiento de libertad es el sentimiento que deseas, ¿no estás entrando en una discusión o compartiendo una sonrisa que te mueve poderosamente en esa dirección?

¿Es Productivo? – Con una idea de lo que quieres en tu vida, puedes filtrar todos los pensamientos a través de la escala de productividad. ¿Es el pensamiento que ha creado uno que es productivo en tu esfuerzo por crear tu vida? ¿Este pensamiento productivamente te acerca a tu meta?

¿Es Positivo? Independientemente de cuán negativa pueda parecer tu situación, siempre puedes volver a entrenar tu proceso de pensamiento para encontrar aspectos positivos ocultos, que es una clave para desbloquear experiencias más positivas. Nunca es demasiado tarde ni demasiado difícil aplicar PENSAMIENTOS POSITIVOS a cualquier situación. Cuando consideras todos y cada uno de los pensamientos en una escala negativa o positiva, será fácil volver a entrenar tu cerebro para enfocarse en crear PENSAMIENTOS POSITIVOS, automáticamente.

PENSAMIENTOS POSITIVOS Actividades Grupales

PENSAMIENTOS POSITIVOS Round Robin – Los miembros del grupo se ofrecen como voluntarios para compartir un pensamiento recurrente. Esto podría ser "la vida es difícil", o "nunca saldré", o algún otro pensamiento negativo o positivo en curso. Los miembros del grupo evalúan si se trata de un pensamiento negativo o positivo al filtrarlo a través de las Tres "P". Los pensamientos negativos reciben alternativas positivas y los pensamientos positivos son revisados por su contraparte negativa.

La Lista de Pensamiento Predominante – Alguien del grupo acuerda escribir rápidamente la lista de pensamientos que los miembros del grupo acuerdan que son pensamientos comunes de la mayoría de las personas. Las palabras están escritas. Una vez que se ha creado una lista suficiente, el grupo filtra cada palabra a través de las Tres "P" y proporciona PENSAMIENTOS POSITIVOS alternativos que podrían tener un impacto más positivo.

Afrontar las Situaciones Negativas - Anota en pedazos de papel o toma turnos para compartir una situación negativa. Los miembros del grupo colaboran para definir alternativas claras a la negatividad, identificando opciones de pensamiento a través del uso de las Tres "P".

PENSAMIENTOS POSITIVOS Preguntas de Reflexión

- ¿Qué parte de tus éxitos en el pasado crees que pudo haber estado relacionada con tus pensamientos? Discutir.
- ¿Qué parte de tus fracasos percibidos crees que puede haber estado relacionado con tus pensamientos? Discutir.
- Muchas personas se ven más perjudicadas por los pensamientos negativos de lo que creen. ¿Tu crees esto? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué piensas sobre esta afirmación? Es posible cambiar radicalmente la dirección de tu vida usando PENSAMIENTOS POSITIVOS como tu Herramienta de referencia.

Información Sobre Las Herramientas GOGI

PALABRAS POSITIVAS

PALABRAS POSITIVAS Objetivo

Las PALABRAS POSITIVAS te permiten declarar quién eres hoy y qué quieres para tu vida hoy. Cuando usas PALABRAS POSITIVAS como una Herramienta, estás creando tus posibilidades futuras y creando el espacio para oportunidades más positivas para encontrar tu camino en tu experiencia de vida. PALABRAS POSITIVAS ayuda a reestructurar el proceso de pensamiento de tu cerebro e invita a la colaboración positiva de otros para crear mejoras en todas las cosas.

PALABRAS POSITIVAS Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Mis palabras declaran la dirección de mi vida desde este momento en adelante. Debido a que elijo PALABRAS POSITIVAS, puedo crear resultados y alternativas que de otro modo podría haber perdido. PALABRAS POSITIVAS me ayuda a colaborar con otros que son positivos a partir de hoy.

PALABRAS POSITIVAS Palabras Clave

Las Tres “P” – Con cada palabra, me pregunto las Tres “P”.
¿Es Poderoso? ¿Es Productivo? ¿Es Positivo?

PALABRAS POSITIVAS Conceptos Básicos

La Herramienta PALABRAS POSITIVAS puede ser una Herramienta fácil de dominar, pero puede ser un poco difícil de entender al principio. Muchas personas elegirán sus palabras declarando que son "objetivas" y "honestas" y "simplemente realistas". Si bien en cierta medida esto puede ser cierto, la observación no es la totalidad de las posibilidades. Un hecho no es la totalidad de todos los hechos. Es simplemente un hecho. Una verdad para una persona puede no ser la verdad para otra. Elegir usar PALABRAS POSITIVAS, incluso en una situación negativa, es una habilidad que requiere práctica. Y, puedes encontrar que las PALABRAS POSITIVAS son agradables de usar porque instantáneamente te brinda opciones y alternativas. Cuando eliges una palabra negativa, estás definiendo la situación como estática. Cuando eliges una palabra positiva, incluso en una situación negativa, estás rompiendo la naturaleza estática de la situación y aplastando su poder sobre tu experiencia de vida. Con esta Herramienta, puedes considerar que tus palabras te mueven poderosamente en la dirección de tu experiencia de vida prevista o te alejan más de tu experiencia de vida prevista. Las Tres “P” te ayudan a practicar esta habilidad de elegir más allá de los límites de la negatividad.

¿Es Poderoso? – Antes de decir una palabra, pregúntate a tí mismo, o a otra persona, "¿Esta palabra mueve poderosamente la situación en una dirección positiva?".

¿Es Productivo? – A medida que eliges tus palabras, ¿las filtras a través de Las Tres “P” preguntando si esa palabra específica es productiva? ¿Esa palabra proporciona una opción productivamente positiva?

¿Es Positivo? A medida que elijas tus palabras, tu enfoque en las opciones positivas determinará en gran medida tu capacidad para generar impulso en una dirección positiva.

PALABRAS POSITIVAS Actividades Grupales

Te Defino Como – Uno por uno, cada miembro del grupo se para en el centro del Círculo de Mentor de Compañeros. Los miembros de cada grupo dicen: "Te defino como _____", eligiendo la palabra más apropiada para describir a este individuo. A la palabra le sigue una breve explicación de por qué se eligió esta palabra.

PALABRAS POSITIVAS Round Robin – Los miembros del grupo se ofrecen como voluntarios para compartir sus palabras positivas favoritas. La lista de 10-20 palabras se lee como una lista de palabras disponibles para que todos en el grupo las usen todos los días. Luego, se le pregunta a cada miembro cuántas veces en la última semana han usado cada palabra. Cada miembro elige una palabra que acuerdan que usarán varias veces en la próxima semana.

La Palabra Negativa Refutación – Los miembros del grupo escriben en pequeños trozos de papel las palabras más negativas que han escuchado durante la semana pasada. Una por una, las palabras se leen, y la persona que elige esa palabra también ofrece una alternativa positiva.

PALABRAS POSITIVAS Preguntas de Reflexión

- ¿Cuándo fue que escuchaste una palabra negativa sobre ti y qué impacto tuvo en tí? Describe y comparte tu experiencia.
- ¿Cuándo fue que te dijeron algo positivo sobre ti y cómo te impactó?
- ¿Hay momentos en tu pasado cuando eras duro con tus palabras? Y, si es así, ¿cómo podrías manejar una situación similar en el futuro?
- ¿Cuáles son los mayores obstáculos para usar la Herramienta PALABRAS POSITIVAS? ¿Y cómo podrían superarse esos obstáculos?

Información Sobre Las Herramientas GOGI

ACCIONES POSITIVAS

ACCIONES POSITIVAS Objetivo

ACCIONES POSITIVAS es tu Herramienta para demostrarte a ti mismo y a los demás que has tomado el control de tus elecciones. A través de tu práctica de la Herramienta ACCIONES POSITIVAS, puedes desarrollar la habilidad de enfocar tu energía en la creación de reacciones y respuestas positivas a todas las circunstancias de la vida. A medida que las ACCIONES POSITIVAS se convierten en un hábito y una forma en la que te mueves cada día, te vuelves cada vez más seguro de crear la vida que deseas.

ACCIONES POSITIVAS Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

ACCIONES POSITIVAS me permite transformar mi experiencia de vida a través de mis elecciones. Cada situación o circunstancia mejora cuando uso ACCIONES POSITIVAS como mi guía. Me muevo más allá de mi pasado y con confianza hacia el futuro de mi propia creación con ACCIONES POSITIVAS.

ACCIONES POSITIVAS Palabras Clave

Las Tres “P” – Con cada acción, me pregunto las Tres “P”.
¿Es Poderoso? ¿Es Productivo? ¿Es Positivo?

ACCIONES POSITIVAS Los Básicos

La Herramienta ACCIONES POSITIVAS a menudo se malinterpreta como que requiere cambios masivos que el mundo a tu alrededor nota. En realidad, las ACCIONES POSITIVAS son una Herramienta dominada a través de las pequeñas decisiones, a menudo invisibles, que se toman cada día. Las ACCIONES POSITIVAS son más poderosas cuando se usan con cosas pequeñas, ya que comienzan a sumarse rápidamente y establecen el patrón para las acciones más grandes en el futuro. Si bien los cambios más grandes a veces son necesarios o deseados, es en las decisiones diarias más pequeñas donde se perfecciona el uso de esta Herramienta. En otras palabras, los cambios más grandes son más fáciles cuando se practican ACCIONES POSITIVAS con las decisiones diarias más pequeñas que elija.

¿Es Poderoso? – Antes de elegir realizar cualquier acción o reaccionar o responder con cualquier acción, usa tus Tres “P”. ¿La acción te mueve poderosamente en la dirección de tus deseos? ¿O esta acción te alejaría más de tu objetivo?

¿Es Productivo? – Al considerar tu acción, considera si es productiva. ¿Tu objetivo se vuelve más claro o más cercano con esta acción?

¿Es Positivo? Independientemente de cuán negativa pueda parecer su situación, ¿es la acción que está a punto de elegir una que se considera positiva?

ACCIONES POSITIVAS Actividades Grupales

ACCIONES POSITIVAS Round Robin – Los miembros del grupo se ofrecen como voluntarios para compartir una acción reciente que eligieron que fue positiva. Al indicar la elección que hicieron, comparten lo que esperaban lograr con esa elección y cómo se hizo la elección. En la segunda ronda de esta actividad, haga que los participantes expresen sus pensamientos y sentimientos cuando una acción positiva es la elección que se toma, y su estrategia para aumentar sus elecciones positivas en el futuro.

Elecciones Diarias – Por turnos, cada participante nombra una cosa que se puede hacer dentro de las 24 horas que es una opción positiva. Un individuo escribe la lista. Luego, una vez que la lista está reunida, cada individuo elige dos de las acciones como cosas que harán en la próxima semana antes de la próxima Reunión PowerUp.

Te Vi – Por turnos, un voluntario destaca a un miembro del grupo y menciona un momento en que fue testigo de que esa persona tomó la decisión de una acción positiva. Luego, ese individuo elige a la siguiente persona para que haga lo mismo. Este proceso se repite hasta que todos los miembros del grupo hayan sido reconocidos por una o más elecciones positivas.

ACCIONES POSITIVAS Preguntas de Reflexión

- ¿Te sientes diferente cuando haces una elección negativa frente a esas veces que haces una elección positiva? ¿Cuál es la diferencia?
- ¿Te sientes diferente cuando haces una elección negativa frente a esas veces que haces una elección positiva? ¿Cuál es la diferencia?
- ¿Crees que es posible que una persona que creció en un entorno negativo cambie lo suficiente como para que su vida se defina como positiva? Explica.
- De todas las personas a las que llamas amigos, ¿qué porcentaje de ellos crees que realmente quieren una vida positiva y qué porcentaje son demasiado desesperados para pensar que es posible? Discutir.

Información Sobre Las Herramientas GOGI

ASUMO RESPONSABILIDAD

ASUMO RESPONSABILIDAD Objetivo

Como Herramienta, ASUMO RESPONSABILIDAD proporciona un sentido de propiedad que puedes utilizar para tomar las mejores decisiones disponibles en la actualidad. Utiliza ASUMO RESPONSABILIDAD como una Herramienta para tomar decisiones hoy, de modo que tomes conciencia de que las acciones y reacciones a los desafíos inevitables de la vida son tuyas para elegir.

ASUMO RESPONSABILIDAD Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Hoy, uso mi Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD para informar cada acción y reacción a los desafíos de la vida. Cuando uso ASUMO RESPONSABILIDAD, puedo ir más allá de mis elecciones pasadas y diseñar mis respuestas con mayor sabiduría y claridad. Me pregunto: "¿Estoy orgulloso de esta elección?"

ASUMO RESPONSABILIDAD Palabras Clave

¿Estoy orgulloso de esta elección?

Mis acciones y reacciones de hoy no están atadas al pasado, a menos que yo haga la conexión.

ASUMO RESPONSABILIDAD Los Básicos

ASUMO RESPONSABILIDAD es una Herramienta que te permite elegir opciones que respalden tus objetivos para tu futuro. Si bien es importante reclamar responsabilidad y aprender de acciones pasadas, para utilizar la Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD, tu te enfocas exclusivamente en las decisiones de hoy.

Cuando te enfocas en tus decisiones hoy, puedes encontrar decisiones más poderosas posibles cuando no estás abrumado por los errores del pasado. Hay un momento y un lugar para que asumas la responsabilidad del pasado, y hay un momento y un lugar para que aprenda a tomar mejores decisiones para el futuro. ASUMO RESPONSABILIDAD como Herramienta permite desarrollar esa habilidad para el futuro.

ASUMO RESPONSABILIDAD Por Hoy – El uso de esta Herramienta hoy te permite hacer la pregunta: "¿Estoy orgulloso de esta elección que estoy a punto de hacer?". Esta herramienta es mejor cuando se usa para una elección específica, en un día específico, en una situación específica. De esta manera, no arrastras las elecciones pasadas a la situación. Para usar esta Herramienta,

simplemente tienes en cuenta tres partes fundamentales del cerebro sobre las que tiene control: la Parte Inteligente, la Parte Emocional y la Parte del Viejo Hábito.

ASUMO RESPONSABILIDAD Por el Pasado – El uso de la Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD para conciliar decisiones del pasado te permite considerar opciones que podrían haber estado disponibles y que no consideraste.

ASUMO RESPONSABILIDAD Actividades Grupales

Revisita el Pasado – Uno a la vez, un voluntario indicará una acción o reacción donde no se atribuyó la responsabilidad y cuando permitió que la situación se dirigiera en una dirección menos deseable. Los miembros del grupo ofrecen alternativas que podrían haber sido más consistentes con el uso de ASUMO RESPONSABILIDAD como una herramienta.

Las Mismas Palabras / Significado Diferente – Para aclarar la diferencia entre el proceso de asumir responsabilidad por el pasado y el uso de la Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD, un voluntario indicará un momento en el que necesitaba asumir responsabilidad por una acción pasada y también indicará un momento en el pasado reciente cuando utilizó la Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD al determinar una acción a tomar. Los miembros del grupo discuten si este es el proceso de asumir responsabilidad o el uso de la Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD.

Drama del Día a Día – Un voluntario ofrece un escenario común de conflicto. Los miembros del grupo discuten formas en que la Herramienta de ASUMO RESPONSABILIDAD podría usarse para reducir el conflicto. Otro voluntario ofrece un escenario diferente y el proceso se repite.

ASUMO RESPONSABILIDAD Preguntas de Reflexión

- ¿Por qué crees que es difícil para algunas personas ver que asumir responsabilidad y la Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD son diferentes?
- ¿Crees que tener la Herramienta ASUMO RESPONSABILIDAD en tu pasado podría haber cambiado algunos resultados para ti? ¿Cómo o por qué?
- ¿Qué parte de la herramienta podría ser la más difícil de recordar en el calor del momento? ¿Cómo podrías superar los impulsos que te hacen olvidar?

Información Sobre Las Herramientas GOGI

DEJAR IR

DEJAR IR Objetivo

La Herramienta DEJAR IR te ayuda a avanzar para crear tu vida óptima. Al usar DEJAR IR como Herramienta, tienes la capacidad de desconectarte de los daños y perjuicios del pasado y definir hoy en los términos de hoy, no de los eventos del pasado. DEJAR IR te libera para aligerar tu carga y crear con más espacio para las posibilidades.

DEJAR IR Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Usando DEJAR IR, me concentro en el presente y me muevo más allá de mi pasado. DEJAR IR me permite desconectarme instantáneamente de cualquier cosa que se interponga en mi camino para crear mi vida óptima.

DEJAR IR Palabras Clave

Mano/Aplasto/Tiro

Cuando me molesta, pongo los pensamientos y sentimientos en mi mano, los aplasto y los tiro lejos de mí.

DEJAR IR Los Básicos

Puedes descubrir que eres capaz de tomar las mejores decisiones cuando no sufres eventos dañinos o personas de tu pasado. Cuando puedes considerar que cada nuevo día tiene un potencial ilimitado para el bien, independientemente del pasado, naturalmente has superado el dolor y el sufrimiento que puedes haber infligido o soportado. DEJAR IR, como Herramienta, te brinda un método fácil para llegar a ese lugar donde puedes crear algo positivo, independientemente de tu pasado.

Si bien algunos individuos pueden creer que deben sufrir, o merecen sufrir, pueden usar DEJAR IR para aliviar a otros de sufrir junto con ellos. Esto se debe a que DEJAR IR permite la decisión más positiva posible, lo que afecta la vida de los demás. Colocar un pensamiento o un sentimiento en tu mano, aplastarlo y luego arrojarlo lejos de ti es una forma de proteger a los demás. Esto se debe a que actuarás y reaccionarás en el presente, y no traerás dolor y sufrimiento a la situación actual.

En La Mano – Cuando los sentimientos y pensamientos están en tu corazón o cabeza, esas decisiones pueden verse afectadas por esos pensamientos y sentimientos. Al extender tu mano y considerar estas cosas en la palma de tu mano, puedes experimentar un alivio o una sensación de ligereza. Esto puede suceder en el simple acto de colocar esas cosas en tu mano.

Aplastalo – Cuando cierras con fuerza tu mano alrededor de los pensamientos o sentimientos, estás simbólicamente aplastando aquellas cosas que te han preocupado.

Tiralo – Cuando arrojas el pasado arrugado, simbólicamente estás creando el espacio para seguir adelante con tu vida, sin ser obstaculizado por el pasado.

DEJAR IR Actividades Grupales

Lanzamiento Grupal– Los miembros del grupo reciben una pequeña hoja de papel que usan para escribir algo que desean ir más allá. Como grupo, los miembros arrugan los papeles y los tiran a la basura o al centro de la sala. Se lleva a cabo una discusión sobre la pila de papeles, la importancia de que todos se vean iguales y los sentimientos y pensamientos que surgen de la acción Mano/Aplasto/Tiro.

Listas Personales de DEJAR IR – Se invita a cada miembro del grupo a escribir una lista, a veces una larga lista de cosas que quieren avanzar más allá. Esta lista representa cosas en sus vidas que los han retrasado. Se mantiene una conversación sobre esa lista, y los miembros discuten la posibilidad de practicar la Herramienta DEJAR IR durante la semana en estos temas.

DEJAR IR Preguntas de Reflexión

- Algunas personas tienen dificultades para dejar de lado los daños pasados que causaron o experimentaron. ¿Por qué crees que esto es así?
- Si tu vida no está limitada por eventos pasados, ¿qué es posible para ti?
- Algunas personas sienten culpa o vergüenza al usar DEJAR IR por los daños que causaron. ¿Por qué podría ser así? Para aquellos que creen esto, ¿cómo se puede usar DEJAR IR para ayudar?
- ¿Cómo podría DEJAR IR como Herramienta haber sido útil para ti cuando eras niño? ¿Adolescente? Adulto joven?

Información Sobre Las Herramientas GOGI

PARA - DAR

PARA - DAR Objetivo

PARA-DAR es la Herramienta de seguridad de GOGI. Para que puedas devolver a tu familia, amigos o sociedad, debes estar a salvo de daños. Con esta Herramienta, te aseguras de estar a salvo de daños para que puedas comenzar a servir a los demás. PARA-DAR se usa para obtener una distancia segura del daño que causaste o el daño que experimentaste, ya sea bajo tu control o completamente fuera de tu control.

PARA DAR Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

La Herramienta PARA - DAR me recuerda mantener la distancia del daño para que pueda contribuir positivamente a la vida de los demás. Para que yo pueda crear una vida de propósito y significado, creo una distancia segura del daño.

PARA - DAR Palabras Clave

Para dar, necesito distancia del daño.

Me mantengo alejado de cualquier cosa que pueda dañar a alguien, incluido yo mismo.

PARA - DAR Los Básicos

Es posible que desees ayudar a alguien que está sufriendo, o puedes creer que tu sufrimiento puede ayudar a alguien a evitar el suyo. Es natural querer ayudar, especialmente cuando experimentas la esperanza de que la vida puede ser algo más que dolor y daño. La clave para realizar una vida útil es tu capacidad de mantener una distancia segura de cualquier daño futuro. Cuando te comprometes a mantenerte a salvo de daños, es entonces cuando puedes ayudar a otros a encontrar esa seguridad también.

PARA-DAR Ayuda al Perdón - PARA - DAR como Herramienta no es lo mismo que el acto de perdonar. El perdón es importante, pero antes de que sea posible el verdadero perdón, necesitarás seguridad contra daños futuros. No tiene sentido perdonar a alguien por robarle su dinero si constantemente buscas en sus bolsillos por más. En este caso, no es prudente perdonarlos. El perdón requiere seguridad contra daños futuros, o simplemente te deja vulnerable a daños adicionales.

PARA-DAR Se Trata de tu Seguridad. Una vez que estés a salvo del daño, es entonces cuando se puede desarrollar el proceso del perdón verdadero y duradero. Hasta que estés a salvo, puede no ser prudente tratar de perdonar.

PARA - DAR Actividades Grupales

PARA - DAR por el Perdón – Los voluntarios comparten algo dañino que hicieron o experimentaron. Como por ejemplo, "Inicie a mi hermana menor con metanfetamina" o "Fui golpeado por mi padrastro hasta que me escapé". Como grupo, mantienen una discusión sobre si el perdón es posible, considerando que la Herramienta PARA-DAR requiere seguridad Del daño. Repita estos escenarios hasta que todos los miembros se den cuenta y comprendan que la seguridad contra daños es esencial para el proceso del perdón duradero.

PARA QUE YO PUEDA DAR - Un voluntario declara cómo le gustaría retribuir a su comunidad una vez que esté a una distancia segura del daño, y les pregunta si creen que actualmente están utilizando, o deberían estar, la Herramienta PARA-DAR. La discusión grupal incluye hacer preguntas sobre la preparación de la persona y las medidas de seguridad. Esto se repite tanto como sea necesario para que el concepto de seguridad se entienda completamente.

PARA-DAR Preguntas de Reflexión

- ¿Cuál es la diferencia entre perdonar como algo que haces y PARA-DAR como herramienta?
- ¿Cómo podría ser más fácil el perdón cuando usas la Herramienta PARA-DAR?
- ¿Por qué crees que a las personas no se les enseña a menudo a reconocer su seguridad en el proceso del perdón?
- ¿Qué querrás hacer una vez que estés a una distancia segura del daño?
¿Cómo vas a devolver y compartir tu sabiduría?

Información Sobre Las Herramientas GOGI

QUE PASARÍA SI

QUE PASARÍA SI Objetivo

¿QUE PASARÍA SI? Es la Herramienta que puedes utilizar para acceder instantáneamente al panorama general y una perspectiva más amplia para cada situación. Con QUE PASARÍA SI, te eliminas instantáneamente del pensamiento automático y las viejas reacciones de hábito y te impulsas hacia el poder para crear el resultado óptimo. El uso de QUE PASARÍA SI te permite estar en una posición de elección para el futuro, no frenado por las elecciones limitantes del pasado.

QUE PASARÍA SI Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

QUE PASARÍA SI me permite ver las posibilidades y opciones que de otro modo podría pasar por alto. Hoy uso QUE PASARÍA SI porque no estoy definido por mi pasado. Usando QUE PASARÍA SI estoy definido por cada decisión de hoy.

QUE PASARÍA SI Palabras Clave

¿Qué pasa si no soy mi pasado?

No al pasado = sí al futuro.

QUE PASARÍA SI Los Básicos

Hay múltiples funciones para la Herramienta QUE PASARÍA SI. Puedes usar esta Herramienta para considerar un resultado positivo. Puedes usar QUE PASARÍA SI para considerar un posible resultado negativo. O puedes usar QUE PASARÍA SI para ayudarte a definirte más allá de los errores del pasado. Usar QUE PASARÍA SI te ayuda a desbloquear creencias autodestructivas sobre quién eres, qué eres y qué puedes hacer hoy. QUE PASARÍA SI levanta la tapa de los límites y te permite ver una mayor cantidad de opciones disponibles para crear tu vida. Como herramienta, QUE PASARÍA SI se usa para ayudarte a superar los límites del pasado. En realidad, solo estás definido por tu pasado en la medida en que repites comportamientos similares. QUE PASARÍA SI también te ayuda a alinearte con una nueva identidad, permitiéndote definirte por las decisiones de hoy, no las de ayer. Preguntándote, "¿Qué pasaría si no soy mi pasado?" Es un uso sólido de la Herramienta QUE PASARÍA SI.

QUE PASARÍA SI Para lo Negativo - Cuando usas QUE PASARÍA SI para considerar un resultado negativo probable, se te da el poder de la elección consciente. Puedes decidir si el resultado negativo es tu mejor o única opción, o puedes decidir crear una alternativa.

QUE PASARÍA SI Para lo Positivo – Cuando usas QUE PASARÍA SI para considerar un posible resultado positivo, abres los canales de esperanza que pueden ser el comienzo de un cambio sorprendente. Dando todas las

posibilidades positivas, la Herramienta QUE PASARÍA SI trae esa posibilidad a tu conocimiento, que puede ser el primer paso hacia el cambio.

QUE PASARÍA SI Para el Pasado – Al preguntarte: "¿que pasaría si no soy mi pasado?", se te da la opción de definirte más allá de los límites del pasado.

QUE PASARÍA SI Actividades Grupales

QUE PASARÍA SI Round Robin – El voluntario no. 1 ofrece una situación positiva de QUE PASARÍA SI. Esto puede ser "¿QUE PASARÍA SI me gradué de la universidad?" O alguna otra posibilidad viable. Después de declarar esta elección positiva, señalan al voluntario no. 2, que responde con un resultado probable de esa acción. El voluntario no. 2 luego ofrece un positivo qué y si señala al voluntario no. 3 para responder. Esto se repite hasta que todos tengan la oportunidad de declarar un SITIO positivo y responder con un resultado positivo.

El Destructor de Límites – Alguien en el grupo comparte una creencia limitante que tienen sobre su situación, su vida, sus relaciones o su futuro. Cada miembro del grupo usa QUE PASARÍA SI para explotar sus limitaciones y ampliar su perspectiva del posible dicho, "Te escucho, y QUE PASARÍA SI ...", proporcionando una alternativa para que consideren. Esto se repite con cualquier voluntario dispuesto a compartir una creencia limitante actual o pasada.

QUE PASARÍA SI Compromisos – Cada miembro del grupo identifica una acción o actividad que está dispuesto a hacer durante la próxima semana, declarando "mi QUE PASARÍA SI es que haré (declara su compromiso) esta semana". Cada miembro tiene la oportunidad de identificar un compromiso de QUE PASARIA SI. y comparte esto con el grupo.

QUE PASARÍA SI Preguntas de Reflexión

- ¿Qué significa la pregunta "¿qué pasaría si no eres tu pasado?" En tu propia vida?
- Cuando considera las opciones de tu vida, ¿cuántas de ellas han sido después de considerar los resultados negativos y positivos y cuántas han sido sin considerar los resultados?
- ¿Por qué muchas personas solo consideran los resultados de un lugar de arrepentimiento en lugar de la preparación?

Información Sobre Las Herramientas GOGI

CONTROL DE LA REALIDAD

CONTROL DE LA REALIDAD Objetivo

CONTROL DE LA REALIDAD es tu herramienta para ayudarte a reconocer que eres humano y que tus errores no dictan el límite de tus posibilidades. CONTROL DE LA REALIDAD también te ayuda a ir más allá de los errores y de manera constante a crear tu vida con mayor compromiso, conocimiento, experiencia y recursos. CONTROL DE LA REALIDAD te permite comprender que diez pasos hacia adelante y dos hacia atrás todavía están ocho pasos por delante.

CONTROL DE LA REALIDAD Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Mi Herramienta CONTROL DE LA REALIDAD me ayuda a crear éxitos minuto a minuto con la forma en que ahora entiendo los errores. CONTROL DE LA REALIDAD significa diez pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás es en realidad ocho pasos por delante de donde yo estaba. Con CONTROL DE LA REALIDAD mi progreso es mío para celebrar y construir.

CONTROL DE LA REALIDAD Palabras Clave

La regla de los diez y dos:

Diez pasos hacia adelante y dos pasos hacia atrás todavía son ocho pasos por delante.

CONTROL DE LA REALIDAD Los Básicos

Como humanos, inherentemente queremos crear vidas que nos traigan alegría. El desafío es cuando vemos alegría temporal en la vida de los demás. A menudo, lo que estamos presenciando no es alegría en absoluto, sino la lucha inútil por encontrar alegría de maneras que no son duraderas. Para cuando nos damos cuenta de esto, estamos demasiado profundos y los hábitos se forman demasiado profundamente para ser fácilmente reconstruidos. No solo eso, en nuestra juventud no tenemos la sabiduría inherente que reunimos a lo largo del viaje de la vida. Sin embargo, en algún momento, por lo general, queremos cambiar, pero cometemos errores, caemos y cometemos errores que a menudo deshabilitan nuestro progreso y dañan nuestra autoestima. Aquí es donde CONTROL DE LA REALIDAD es muy útil.

CONTROL DE LA REALIDAD es una herramienta que te ayuda a superar la realidad de que los viejos hábitos y las creencias limitantes son a menudo un desafío para cambiar. Esto se debe a que CONTROL DE LA REALIDAD ofrece nuestra Regla Diez y Dos: Diez Pasos Hacia Adelante y Dos Pasos Hacia Atrás,

Todavía Son Ocho Pasos Adelante. Entendiendo esto, realmente entendiendo esto, tu eres más capaz de recuperar rápidamente nuestro equilibrio para el viaje por delante.

CONTROL DE LA REALIDAD Actividades Grupales

Lo Que Te Define – Con pequeños trozos de papel, escribe tres errores o contratiempos en un lado del papel. En el otro lado escribe "MI CONTROL DE LA REALIDAD es que yo ..." y enumera seis logros o buenas cualidades. Un voluntario señala a un miembro del grupo y pregunta: "¿Qué te define?" La persona que responde dice "Tres errores recientes fueron ..." y lee cada uno de los errores. Dándole la vuelta al periódico, dicen: "Mi CONTROL DE LA REALIDAD es que yo ..." y leen su lista de seis logros. El grupo discute la tendencia a definir nuestras vidas por errores y cómo CONTROL DE LA REALIDAD puede mantenernos en la tarea.

La Realidad de Otros – Usar CONTROL DE LA REALIDAD también es una opción para tratar con otros. Pídale a un voluntario que comparta una decepción que haya tenido con los errores de otro. Luego, pídales que digan 2-3 veces que se han sentido orgullosos de esa misma persona. Pídales que reflexionen sobre dónde ponen su enfoque y atención. Sobre los errores o los éxitos de otras personas.

Una Nueva Realidad – Se le pide a cada miembro del grupo que comparta una instancia en la que usaron CONTROL DE LA REALIDAD, incluso si no sabían que era una herramienta GOGI. Comprender que usamos CONTROL DE LA REALIDAD cada día ayudará a los miembros del grupo a reconocer su uso actual de esta herramienta.

CONTROL DE LA REALIDAD Preguntas de Reflexión

- ¿Te enfocas más en tus errores pasados o en tus éxitos actuales y por qué?
- ¿Crees que al crecer pusiste mucha atención a los fracasos o al miedo al fracaso? ¿Por qué crees que muchos jóvenes hacen esto?
- ¿Crees que es posible equivocarte y no considerarte un desastre?
- ¿Crees que es posible definir los errores como pérdidas temporales en lugar de una pérdida total?
- ¿Puedes compartir algún ejemplo de personas que hayan cometido errores terribles pero que se hayan mantenido consistentes en sus esfuerzos por mejorar, incluso con contratiempos?

Información Sobre Las Herramientas GOGI

MÁXIMA LIBERTAD

MÁXIMA LIBERTAD Objetivo

MÁXIMA LIBERTAD es tu Herramienta para usar cuando desees la sensación de libertad interna. Cuando uses MÁXIMA LIBERTAD, puedes encontrar maneras de ver cada día como una oportunidad para hacer del mundo un lugar un poco mejor debido a las elecciones que estás haciendo cada día. Tomar la decisión de ser de servicio y crear experiencias positivas a lo largo de cada día es el núcleo de MÁXIMA LIBERTAD como Herramienta.

MÁXIMA LIBERTAD Declaración de Pertenencia

(Repite tantas veces como sea necesario hasta que se convierta en un hábito pensar de esta manera)

Cuando elijo ver que cada día me ofrece innumerables oportunidades para que sea valioso y contribuya positivamente, es cuando estoy usando mi Herramienta MÁXIMA LIBERTAD. Con MÁXIMA LIBERTAD disfruto de la imagen más amplia de la vida, y puedo ser y alinearme con un bien mayor para todos los que me rodean.

MÁXIMA LIBERTAD Palabras Clave

Ser libre depende de mí: vivir una vida de servicio me libera internamente.

MÁXIMA LIBERTAD Los Básicos

MÁXIMA LIBERTAD es una Herramienta que puedes utilizar para desarrollar y / o mantener un sentido de propósito para tu vida. Con esta Herramienta, tienes el poder de crear significado y gran valor durante todo el día. Esto se debe a que MÁXIMA LIBERTAD te coloca en la mentalidad de servicio, ayudando a mejorar cada situación, aliviar la mente de aquellos que sufren o luchan, y ayudar a avanzar una perspectiva positiva.

Cuando te enfocas en ver tu día a través de los ojos de MÁXIMA LIBERTAD, puedes sentirte inclinado a contribuir más. También puedes notar más oportunidades y más libertades en tu camino. Al elegir ser de servicio, puede parecer que se te ha dejado un camino claro para ofrecer tu servicio.

Con la Herramienta MÁXIMA LIBERTAD puedes encontrarte más feliz, más consciente y que una sensación general de abundancia comienza a superar una sensación previa de falta.

Ser Libre Depende de Mí: Con tu Herramienta MÁXIMA LIBERTAD, tienes el poder de diseñar tus días exactamente como mejor le parezca. Puedes

comenzar tu día sabiendo que el mundo es un lugar mejor para tu servicio. Puedes terminar tu día con un vistazo de la libertad interna que pocas personas experimentan en su vida.

MÁXIMA LIBERTAD Actividades Grupales

MÁXIMA LIBERTAD Round Robin – Un voluntario declara una situación reciente en la que alguien brindó ayuda o contribuyó positivamente a su día. Comparten cómo el acto de servicio o amistad los hizo sentir y lo que pensaron. Esto puede ser tan simple como un maestro que ofrece ayuda adicional, alguien que ofrece una sonrisa o cualquier acto ofrecido de alguna manera para ayudarlo en su día. Los miembros del grupo se turnan para compartir historias de servicio.

Servicio Diario – Por turnos, cada participante nombra una cosa que se puede hacer dentro de las 24 horas que es un acto de servicio para otra persona. Un individuo escribe la lista. Luego, una vez que la lista está reunida, cada individuo elige dos de las acciones como cosas que harán en la próxima semana antes de la próxima reunión PowerUp.

Te Vi – Por turnos, un voluntario señala a un miembro del grupo y menciona un momento en el que fue testigo de que esa persona estaba en servicio. Luego, ese individuo elige a la siguiente persona para que haga lo mismo. Este proceso se repite hasta que todos los miembros del grupo hayan sido reconocidos por una o más elecciones positivas.

MÁXIMA LIBERTAD Preguntas de Reflexión

- ¿Crees que ayudar a alguien ayuda a todos? ¿Cuáles son tus pensamientos?
- ¿Cómo se siente ayudar a alguien durante un momento difícil? ¿Por qué crees que la mayoría de las personas se sienten bien cuando son útiles?
- Algunas personas dicen que la Herramienta MÁXIMA LIBERTAD les ayudó a superar la tristeza o la ira de larga data. ¿Por qué podría ser eso?
- MÁXIMA LIBERTAD se trata de ser de servicio. ¿Cómo puede esta herramienta llevarnos a experimentar una sensación de libertad interna?
- ¿Cuál es la diferencia entre libertad física y libertad interna?