



## MOTIVACIÓN DE LA SEMANA Del 20 al 24 de noviembre de 2017

### **Lunes 20 de noviembre: CRECER IMPLICA CAMBIAR**

Para crecer como personas, para madurar, para mantener un equilibrio emocional que nos permita responder a las exigencias del entorno, hemos de cambiar permanentemente. Si sabemos o intuimos que un cambio nos permitiría ser más coherentes, más eficaces y más felices, no podemos quedarnos estancados ni sentenciar "soy así, qué le vamos a hacer". Debemos tomar la dirección correcta e ir hacia donde queremos, y no hacia donde nos lleve la corriente.

Pero hemos de distinguir bien lo que queremos cambiar. Muchos de nosotros ya tenemos identificados los hábitos y actitudes más claramente mejorables, en la medida que nos causan problemas de convivencia, no nos resultan útiles, no nos satisfacen o son incoherentes con nuestra manera de pensar y de ver la vida.

Tengamos en cuenta que:

- Nuestra vida y nuestra personalidad las vamos construyendo cada día.
- Es vital reflexionar sobre lo que no "nos llena" de cómo somos.
- Hemos de estar atentos a lo que nos pasa. Cada situación requiere una respuesta específica; cada deseo y cada sueño, también.
- El miedo al cambio siempre acecha: prestemos atención a los pensamientos constructivos y positivos, no a los negativos.
- Si estamos convencidos de la necesidad del cambio y no nos vemos capaces de hacerlo solos, solicitemos ayuda a quienes puedan ayudarnos a ello.

### **Martes 21 de noviembre: LAS APARIENCIAS**

Este video habla por sí mismo. Vamos a verlo y luego a comentarlo. ¿Por qué crees que pasa esto?

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=lxwTIIeJujo>

### **Miércoles 22 de noviembre: CUENTA CONMIGO**

"Cuenta conmigo". Con estas palabras expresamos muchas cosas a la otra persona. Le estamos diciendo que nos importa, que nos interesa cómo le va, que queremos estar con ella y saber de ella. Por eso cuando escuchamos estas palabras experimentamos una gran alegría porque sabemos que no estamos solos, que hay gente a nuestro alrededor que se preocupa y se interesa por nosotros; que somos alguien especial.

Ahora la pregunta es... ¿sueles decir a los demás "cuenta conmigo"? ¿te cuesta decir estas palabras?

Vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=0JI6tuR5\\_94](https://www.youtube.com/watch?v=0JI6tuR5_94)



### **Jueves 23 de noviembre: PEDIR PERDÓN**

Pedir perdón puede parecer algo complicado, difícil, de débiles... pero no es así. Pedir perdón es sencillo. Basta con decir tan solo una o dos palabras: perdón, perdona, lo siento, disculpa... ¿Entonces por qué nos cuesta hacerlo?

Nos cuesta hacerlo porque pedir perdón significa admitir que te has equivocado, que hiciste algo mal. Y eso es algo que choca frontalmente con el orgullo, una de las características humanas que probablemente más problemas nos trae. Al pedir perdón, por tanto, estamos mostrando nuestra faceta más humilde, esa que nos hace parecer más débiles y más inocentes. Pero que también nos convierte en seres más amables y más íntegros, y nos engrandece personalmente porque vemos que nuestra acción revierte positivamente tanto en nosotros como en los demás.

Si cuando cometemos un error, no somos capaces de reconocerlo y pedir disculpas, estaremos cometiendo dos errores. Todos nos equivocamos, todos cometemos errores. No pasa nada. Se intenta solucionar y listo. Y, la próxima vez, tenemos más cuidado. Terminemos con algunos consejos a la hora de pedir perdón:

- **Admitir el error.** Lo más importante es ser conscientes de que hemos cometido un error.
- **No poner excusas.** Aunque realmente tengamos buenas excusas que argumentar en nuestro favor, es mejor asumir la responsabilidad del error independientemente de lo que lo hubiera causado. Es decir, concentrémonos en solucionar el error, no en buscar culpables.
- **No esperar a que sea demasiado tarde.** Es preferible que seamos nosotros los que alertemos del error cometido a que sean los demás los que lo descubran. En tal caso, parecería que tratábamos de encubrirlo y el problema parecerá mayor de lo que era en un principio.
- **Encontrar soluciones.** Tampoco es válido admitir el error sin más. Lo mejor es ofrecer soluciones para remediarlo.
- **Aprender de los errores.** Se puede aprender mucho de los errores. No desperdiciemos la oportunidad y tratemos de obtener ideas que nos ayuden a mejorar.

Pues ya sabemos, manos a la obra y SIN MIEDO.

### **Viernes 24 de noviembre: “YENDO CONTIGO”**

Hoy vamos a terminar la semana aprendiendo una nueva canción. El coro la está ensayando para cantarla en nuestra celebración del día de Pedro Poveda. Se titula “Yendo contigo” y la letra dice así (audio: <https://goo.gl/jD9Lf9>):

“Yendo contigo nada me inquieta,  
    marcho con paz y fuerza.  
Yendo contigo todo se espera,  
    cada mañana es nueva.”

Aprovechamos para darle las gracias a Pilar y a todos los que forman el coro por todo el esfuerzo que hacen para que los demás podamos disfrutar de bonitas celebraciones.