

¿ERES TÚ EL MAESTRO DE TÚ VIDA?

Toma el control de tú vida

Jack W. Rolfe, P.T.

LA ESCUELA
DE LA VIDA!
Fundación

www.schooloflifefoundation.com

Misión Y Propósito

La fundación escuela de la vida hace donación de libros con ejercicios que “enseñan” a desafiar a tus oponentes más fuertes. ¡Estos libros se distribuyen a las escuelas, equipos de deportes y a muchas otras organizaciones juveniles como una herramienta para ayudar a los jóvenes “alcanzar” las A’s rectas en la escuela de la vida! Nuestra fundación está comprometida al desarrollo social, moral, y carácter de la juventud. Nuestro libro de ejercicio de habilidades para la vida ofrece principios de guía en la vida y los valores que se desarrollan sólidos, patrones positivos de por vida. El método más eficaz para este plan de estudios implica a un mentor. El mentor puede ser un consejero, profesor, entrenador, director de programas, padre o individuo que tenga una influencia positiva en la vida del joven. El programa de las “A’s rectas de la vida” se adaptan fácilmente en cualquier sistema existente o nuevo. La orientación de la programa es parte de nuestra donación. Si tienes un interés o deseo de aprender como puedes recibir este programa para tu organización, entra en contacto con la fundación escuela de la vida.

La fundación escuela de la vida también ofrece los módulos de entrenamiento basado en los principios de nuestro libro de ejercicios que pueden ser usados por corporaciones y negocios para ayudar, motivar, y mejorar las vidas y el funcionamiento del personal y de los empleados.

CONTENIDO

Prefacio	3
Dedicación	4
Introducción	5
Capítulo 1(Appreciate), aprecia	6
Capítulo 2 (Assist), ayuda.....	10
Capítulo 3 (Attitude), actitud.....	16
Capítulo 4 (Aim), puntería.....	21
Capítulo 5 (Associate), asóciate	25
Capítulo 6 (Align), alinea.....	29
Capítulo 7 (Action), acción	32
Capítulo 8 (Avoid), evitar.....	36
Capítulo 9 (Adapt), adáptate	38
Capítulo 10 (Always), siempre.....	41
Resumen	43

INTRODUCCIÓN

Realizando A's en la escuela de la vida se ha hecho una lista a base de valores y principios que puedes usar para guiar tu vida.

El termino A's es comparado con la palabra éxito. Mientras que la definición éxito varía para todos. Yo defino éxito como puedo mejorar mi vida al ayudar a los que me rodean alcanzar sus metas. Si sigues la verdad de la A's ellos te guiaran al éxito, paz, y felicidad. Ese es el propósito al escribir este libro.

Del nacimiento a la muerte somos automáticamente inscritos en la escuela de la "vida". No tenemos otra opción al entrar, pero si elegimos entrar, nosotros elegimos como lo dirigimos. He ganado una cierta penetración del valor mientras que trabajo con la juventud y los ancianos al mismo tiempo. Mi propósito en este libro es poder guiarte en tú viaje.

En el juego de baloncesto enfrentaras opositores. Pero ninguno tan resistente como la vida propia.

“La escuela de la vida
Es entrada por todos y
Todos tienen que vivirla.”

¡Esos que realizan la capacidad máxima alcanzan A's en la vida!

CAPITULO 1

(APPRECIATE) APRECIA

Gratitud

La experiencia de los años tiene un gran valor. Una de las lecciones más grandes que aprendí trabajando con los ancianos es que ellos han aprendido más profundamente el significado de aprecio. Yo creo que entre mas joven agarramos este rasgo mas acertados seremos.

Como crecía mis padres me enseñaron principios muy importantes. De hecho todavía me enseñan y recordaré sus ejemplos después de que hayan dejado esta vida. Es interesante lo que aprendí en mi niñez, no entendí completamente hasta después.

Ahora que he madurado puedo aprender de mis errores mucho más rápido.

Tres principios muy importantes que mi madre y padre me enseñaron durante mi niñez fueron simples pero dejaron una impresión sobre mi carácter.

*Siempre sea honesto
Siempre da gracias
Siempre llega a tiempo*

La palabra inocente de gracias que de pequeño daba por todos los favores, me ha ayudado a desarrollar un aprecio profundo para todo lo que tengo.

La gratitud es una de las cualidades más grandes que podemos desarrollar. Sin él uno puede desear mas en recibir que en dar y compartir. Yo estoy totalmente agradecido con mis padres por los principios que me han enseñado.

Robert W. Woodruff, un líder de negocio prominente de un tiempo pasado viajó a los Estados Unidos dando conferencias cual nombró “Curso de la Capsula en Relaciones Humanas”. En su mensaje el dijo que la palabra mas importante de cualquier idioma es “gracias”.

Expresado con frecuencia la palabra “gracias” animará tú espíritu, extenderá tus amistades, aclara el mundo alrededor de ti, y levantará tú vida a un camino más alto. Cuando tomas tiempo para agradecer a las personas que hacen cosas por ti, tendrán el deseo de repetir la buena obra. Esto, ayuda a construir sinergia que crece con gran potencia.

El aprecio es una fundación principal de este libro. Lo e puesto como el primer “A” en la realización de las A's rectas en la Escuela de la Vida. Se agradecido por cada día, y disfruta la vida como si fuera el ultimo día y si lo único que has aprendido es ser agradecido por la vida propia, has alcanzado el éxito.

Nuestra familia a aprendido a disfrutar la vida profundamente, apreciar por lo que estamos pasando es aprender por la experiencia. Pasando el día en un parque de diversiones nos apresuramos de un paseo emocionante a

otro. Nos sumergimos en el entusiasmo en cada paseo mientras que al mismo tiempo anticipando el entusiasmo del siguiente. Durante este tiempo perdimos la pista de nuestra hija de dos años, Kayla. Después de un corto periodo de tiempo la encontramos sentada en una maseta llena de flores hermosas. Ella olía cuidadosamente las flores y bebía de la fragancia de cada una. Ella había parado literalmente para oler las rosas. Observándola mientras ella disfrutaba del olor de las flores, recordé de un principio importante: no te apuras a pasar del pasado al futuro que te pueda hacer olvidar el hoy. Aprecia lo que está sucediendo ahora y aprende de la experiencia.

El aprecio puede tener un impacto muy grande en tu vida. Agradecer por cosas que otros hacen por ti, hará que tengan el deseo de repetir la buena obra. Cuando esta sinergia del reconocimiento comienza a convertirse, cada una crece y aumenta el ciclo de querer dar en vez de recibir se desarrolla.

Amo a cada uno de mis niños y aprendo de ellos diario. Mi hija, Lynn, es rápida al darme un sincero “agradecimiento” cuando la llevo algún lugar o cuando hago algo por ella. ¿Es mi respeto por ella a crecido? ¡Claro que si! Cuando se que es sincera en su agradecimiento cuando hago cosas por ella, y siento querer hacer mas cosas por ella. Nuestra relación florece cada vez que usa esa gran palabra “gracias”.

Este gran principio de gratitud se extenderá en cada faceta de tu Vida al buscar oportunidades de demostrar el aprecio. Si agradeces a un socio de negocio por un acto bueno, no importa que tan pequeña sea. ¿Cuál será su reacción? Si tomas un rato de tu tiempo para escribir una nota de agradecimiento a un profesor de escuela, desarrollas un mayor aprecio y una comprensión mas profunda por lo que el profesor hace. Este acto de amabilidad puede inculcar en el profesor un deseo mayor de enseñar.

¿Puedes ver que sucede? ¿Puedes entender esa energía del principio de aprecio? El aprecio hace que el negativismo desaparezca. Que cosas tan grandes podríamos lograr en este mundo si cada uno demostrará el aprecio a otros! Incluso si otros rechazan tu consideración, todavía prosperarás y crecerás. En un cierto plazo los que rechazaron tu consideración, pueden comenzar a ablandarse.

Entonces la energía positiva llega a ser enorme. He encontrado que cuando mas aprecio la vida, gozo mas de el. Cuanto mas gano de la vida, mas puedo compartir, así se alimenta el ciclo.

Mientras vivimos nuestras vidas, debemos recordar las palabras de un autor anónimo: “el ayer es historia, el mañana un misterio, el hoy un regalo”. Es por eso que se llama el presente. (Regalo Y presente en varios idiomas se usan la misma palabra).

Un gran líder religiosa llamado Tomas S. Monson, acentuó la importancia de vivir la vida profundamente cuando dijo, “el pasado ya está hecho- déjalo detrás- aprende de el; el futuro viene- prepararse por el; el presente- esta aquí- vívelo”.

Es mi deseo que tomas mas tiempo para vivir en el presente y aprecies el millones de cosas que toman parte aquí y ahora. Necesitamos agradecer a los que empaqueten nuestro mandado o cargan nuestro coche etc., aprecia la belleza del

ajuste de el sol, decirle a nuestra familia gracias por toda su ayuda sucesivamente. Buena suerte en la realización de un grado “A” en aprecia.

(En el final de cada capítulo te daré asignación. Es simplemente medios para que apliques el principio que has aprendido en cada capítulo a tu vida de cada día. Si continuas haciendo las asignaciones, pagara grandes ventajas a través de tu vida. Hacer esta asignación es como practicar para hacer tiros libres. ¡Cuanto mas lo hagas, llegarás a ser mejor!)

Tarea asignación #1

Aprecia

- Envía una carta, mensaje de texto o email de agradecimiento a alguien cada semana.
 - Da un agradecimiento verbal por algo que normalmente no tomas en cuenta

Notas y expediente de progreso