

Manual de Propiedad



Punto de Control - ¿Se ve usted creando su propia vida, o cree que el destino tiene el control? Si quieres ser el amo de sus experiencias y del éxito, usted no será capaz de desempeñar el papel de víctima. ¡Crea tu propia suerte, diseña tu propio destino, usted y —sólo usted— puede hacerlo!

"No importa cuán estrecho sea el camino, cuán cargada de castigo sea la sentencia. "Yo soy el dueño de mi destino", "Yo soy el capitán de mi alma." - William Earnest Henley

"La única manera de predecir el futuro, es tener el poder para dar forma al futuro." - Eric Hoffer

Motivación Personal - Mientras los directivos tratan de encontrar maneras de motivar a la gente desde el exterior, ¡La mejor manera de hacer las cosas es simplemente querer hacerlas! Cuanto más nos alineamos con nuestros objetivos, más fácilmente se puede encontrar la motivación necesaria para llevar a cabo nuestras tareas.

"Si piensas que puedes o piensas que no puedes, tienes razón." - Henry Ford

"Él es capaz de creer que es capaz." - El Buda



Cambio - No podemos cambiar el cambio, tenemos que cambiar con él. Cuando este es el invitado, es emocionante y el mismo presiona sobre nosotros, es un reto. Siempre estamos cambiando, ya sea al iniciar un nuevo camino o el luchar contra él. Aun cuando no podemos cambiar una situación, podemos cambiar nuestra manera de verlo.

"La única constante, es el cambio." - Heráclito

"La vida es cambio. El crecimiento es opcional. Elija con cuidado." - Karen Clark Kaiser

"Dicen que el tiempo cambia las cosas, pero en realidad quien tiene que cambiar es usted mismo" - Andy Warhol

Satisfacción - Reducir el estrés y la enfermedad física mediante el logro de la satisfacción en su vida.

Cuando usted toma la responsabilidad de su propia satisfacción en el hogar y en el trabajo, usted dejará de culpase y empezara a crear la vida que desea. Con cualquier relación, se tu mismo/a y crea tus propios límites. Recuerde esto cuando sea el momento de la entrevista! Al entrevistar a su entrevistador, usted este seguro de su propia satisfacción en el trabajo.

"Sólo se vive una vez, y si lo haces bien, una vez es suficiente" - Mae West

"Un día, su vida parpadea ante sus ojos. Asegúrese de que vale la pena ver" - Soren Kierkegaard

"Al final, lo importante no es la cantidad de años en su vida, sino la cantidad de vida en sus años." - Abraham Lincoln

100%
SATISFACTION

Miedo - El miedo es una emoción saludable para situaciones de peligro. También, usamos el miedo para escondernos cuando se nos desafía, nos impide aprender, crecer, y experimentar cosas nuevas. El miedo puede ser física y emocionalmente paralizante. Para romper las cadenas que impiden realizar sus sueños, debe enfrentarse a sus miedos. Usted podrá aprender y crecer, pero no lo podrá hacer, hasta que usted no tome las riendas.

"No tenemos nada que temer, más que al miedo mismo." - Franklin D. Roosevelt

"El mayor obstáculo para el éxito es el miedo al fracaso." - Sven Goran

"El valor es la resistencia al miedo, el dominio del miedo - no la ausencia del miedo." - Mark Twain

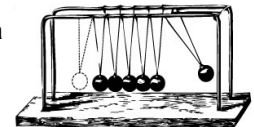
"Nuestro miedo más profundo no es ser insuficientes. Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos sin límites." - Marianne Williamson



Causa y Efecto - Cada acción e intención tiene un efecto - en nosotros mismos, así como en los demás. A través de los sentimientos negativos nos irradiamos la negatividad, y de esta manera la energía negativa crece. Cuando elegimos ser felices, irradiamos amor y positivismo. Cuando ofrecemos vibras positivas, son las mismas que recibiremos. ¡Sonríe!

"La vida es una instrucción permanente de la causa y efecto." - Ralph Waldo Emerson

"Todo lo que está en tu contra, te debilita. Todo lo que representas, te da poder"- Dr. Wayne Dyer



Libertad - ¿Cuál es la definición de libertad? En Fair Shake, se define la libertad mediante el ejercicio de los derechos y la responsabilidad de ser un ciudadano de este mundo. Usted es libre de tomar decisiones que influyen en su relación para con todos los seres o hacer que estas mismas hagan que su vida sea miserable, o por el contrario, que su vida sea maravillosa y exitosa. Somos libres para ser "humanos" y cometer errores, perdonar a los demás y pedir perdón.

"A pesar de que somos libres de elegir nuestras acciones, no somos libres para elegir las consecuencias de las mismas." - Stephen Covey

"La libertad es un acuerdo - lo que significa que trae consigo responsabilidades y consecuencias." - Anónimo

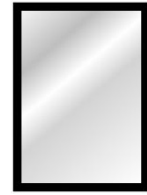


Acéptese a usted mismo - En primer lugar, usted debe verse por lo que realmente es. Sólo entonces puede aceptar sus virtudes y debilidades, al igual el ser digno del éxito, tener una vida productiva y una alta calidad en sus relaciones. Cuando usted reconoce esto y se acepta, es entonces libre de hacer los cambios necesarios en su vida que le permitirán estar en el camino para realizar sus sueños.

"El crecimiento comienza cuando empezamos a aceptar nuestras propias debilidades." - Jean Vanier

"La peor soledad es no estar cómodo con uno mismo." - Mark Twain

"Si usted quiere ser respetado por los demás. lo mejor es respetarse a sí mismo." - Fedor Dostoievski



Trabajo - Evalúe sus habilidades, evalúe la profesión que mejor se adapte a sus talentos, critique su estilo de comunicación, y establezca un curso para crear la vida de trabajo que desee. El desarrollo profesional está en sus manos. A menudo tenemos que hacer un trabajo que no nos favorece, algo que no estamos buscando, las tareas que no nos gusta realizar, pero a medida que se adquiere la experiencia necesaria para encontrar o crear la profesión que queremos nos encontramos con un entorno totalmente diferente en el que trabajar es sinónimo de gloria y vemos con claridad las experiencias que deseamos obtener y los éxitos obtenidos.

"El trabajo nos libera de tres males: el aburrimiento, el vicio y la necesidad" - Voltaire

"Encuentre algo que le apasione hacer, y así nunca tendrá que trabajar un día en su vida."

- Harvey Mackay



Límites - ¿Usted dice "sí" cuando quiere decir "no"? ¿Se niega a aceptar un "no" por respuesta? Para reducir el estrés, el consumirse y los conflictos, es necesario establecer límites al comienzo de cualquier relación. Cuando usted hable de límites, procure que sean claros y que se limiten a afirmar "lo que es". El establecimiento de límites saludables le da un sensación de control y poder en su vida, lo que significa el conocerse a sí mismo, y las cosas que son buenas o malas para usted.

"Aquellos que no defienden nada, se enganchan con nada." - Alexander Hamilton.

"La idea de establecer límites buenos es proporcionar la claridad, la comunicación, y usted necesita mucha valentía para hacerlo "-. Pema Chodron



Grado de Amabilidad - ¿Le parece que se lleva bien con otras personas en situaciones sociales (familia, amigos, trabajo, deportes), o usted siente que está a menudo "en desacuerdo", o de alguna manera no encaja en el grupo? Usted tiene el poder de hacer que sus relaciones sean maravillosas, emocionantes y divertidas! Tome un minuto para pensar si realmente tiene la habilidad de escuchar y comprender a los demás ¿Qué es lo que usted contribuye para la creación de una situación agradable? ¿Se les facilita a otras personas el trabajar y/o comunicarse con usted?

"La felicidad es una actitud. Podemos hacernos la vida miserable o feliz y fuerte. La cantidad de trabajo es el mismo "-. Francisco Reigler

"Las personas que se sienten incómodas consigo mismas, son desagradables para los demás."

- William Hazlitt



Igualdad - Como estadounidenses, estamos de acuerdo en que todas las personas somos iguales. Sin embargo, nos encontramos con que a veces nos sentimos menos valiosos que otros, confundiendo la superioridad con la autoridad. Esto puede suceder con personas profesionistas: como profesores, abogados o médicos, y algunas veces hasta sentir que valemos menos que las personas con gran riqueza material. Tenemos que recordar que, si bien, algunas personas pueden tener autoridad en una área donde tienen un gran conocimiento o experiencia, siguen siendo iguales, con objetivos, deseos y luchas similares.

"Nadie puede hacerte sentir inferior, sin tu consentimiento."- Eleanor Roosevelt

"La democracia no garantiza la igualdad de condiciones, sólo garantiza la igualdad de oportunidades."- Irving Kristol



Comunicación - El uso de un lenguaje preciso, una buena terminología y un buen lenguaje corporal usado para ilustrar nuestras ideas, es sólo la mitad de la ecuación de una buena comunicación. También hay que interpretar las palabras y el lenguaje corporal de los demás, como se ofrece. Debemos tratar de desistir a dejar que nuestra propia historia personal descifre lo que las personas quieren decir, de esa manera seremos mejores oyentes.

"La forma en que nos comunicamos con los demás, y con nosotros mismos, determina en última instancia, la calidad de nuestras vidas." - Anthony Robbins

"Escuchar ambos lados de una historia, puede ser más convincente a que haya más de una historia de ambos lados." - Frank Tyger

"Para comunicar eficazmente, debemos comprender que todos somos diferentes en la forma en que percibimos el mundo y debemos usar este conocimiento como guía para nuestra comunicación con los demás." - Anthony Robbins



R.E.M.O.S. – El saber comunicarse es la clave en situaciones críticas de conflicto o diferencia de ideas. Recuerde encontrar las herramientas para trabajar a través de los problemas las cuales son: Empezar y terminar preguntas, Obtener afirmaciones, participar en:

Reflexión al escuchar y proveer soporte ¿Lo que le oigo decir es? Esto puede ser difícil en situaciones complicadas, pero obtendrá beneficios inestimables.

Empezar y terminar preguntas ¿Qué es lo que piensas?

Mejorar cada situación por difícil que sea

Obtener las metas propuestas por medio de planes e ideas

Soporte: Es importante para mí resolver esto

“Cuando se encuentre en aguas muy profundas, use sus REMOS” – Ron Schafer

Valor/es – El aprecio y el valor están en relación con el grado de importancia que tiene nuestra vida. Nuestra percepción del valor, afecta nuestros deseos, nuestra moral, y nuestras posesiones. ¿Cómo valorar las cosas? ¿Basándonos en el dinero? ¿Basados en importancia o en sentimientos? ¿Y las otras personas? ¿Usted comparte sus cosas con los demás, prefiriendo fortalecer las relaciones, o se guarda las cosas para sí mismo siendo egoísta por el materialismo? Nosotros protegemos lo que valoramos, entendiendo y honrando a cada cosa dependiendo del valor que le demos a los objetos, las personas, los compromisos, y la vida en general de forma diferente.

"Todos los seres humanos graban sus valores en sí mismos... el hombre se hace grande o pequeño por su propia voluntad "- JCF von Schiller

"Hasta que usted mismo no se valore, no valorará su tiempo. Hasta que no valore su tiempo, no harás nada con él." - M. Scott Peck

"Yo creo que la ostentosa parte de las miserias de la humanidad, es que se han provocado falsas apreciaciones que han dado valor a las cosas." - Benjamín Franklin



Relaciones - A menudo pensamos en la familia o en una relación romántica cuando hablamos de relaciones, pero en realidad estamos envueltos en una relación cada vez que interactuamos con los demás. Desde el vecino que golpea en la pared cuando tocamos la música demasiado fuerte, a la persona sin hogar que le damos de comer, compartimos el espacio y se afectan mutuamente. Las relaciones de larga duración, son las más valiosas para nosotros, porque de ellas podemos aprender mucho sobre nosotros mismos y también de otros. Un compromiso con las relaciones a largo plazo, muestra nuestro carácter, integridad, tenacidad y nuestro valor.

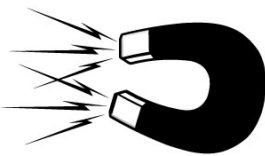
Nuestra mayor alegría - y nuestro mayor dolor - viene de la mano con nuestras relaciones para con los demás." - Stephen R. Covey

"El valor de una relación es directamente proporcionada al una relación." - Brian Tracy



Dependencia – Las dependencias enfermizas vienen en muchas formas, la más evidente es el abuso de sustancias. Otras dependencias, más agudas incluyen: los juegos de azar (apuestas), fumar, televisión y video juegos. Si usted se esconde detrás de una dependencia no será capaz de ser libre. Cuando usted es capaz de aceptar que padece de una dependencia, usted tendrá el poder de dominarla.

"No hay una dependencia concisa, pero si una dependencia de sí mismo." - John Gay



Tenacidad – Cumplir con sus tareas le mostrara los frutos que ha sembrado. El aprendizaje de esta disciplina es difícil, pero será un atributo valioso para toda su vida. La tenacidad es uno de los ingredientes esenciales para el éxito.

"Buena suerte, es otro nombre para llegar al propósito de la tenacidad."

- Ralph Waldo Emerson

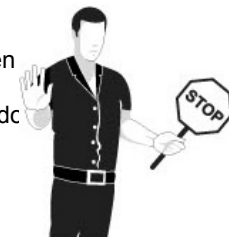
"Déjeme decirle el secreto que me ha llevado a mi objetivo: mi fuerza reside únicamente en mi tenacidad" - Louis Pasteur

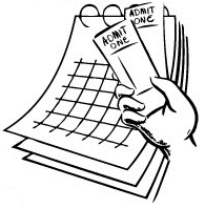
"Los tres elementos esenciales para lograr un valor enorme, en primer lugar; el trabajar arduamente, segundo lugar; el ser perseverante; y en tercer lugar; el tener sentido común." Thomas A. Edison

Negación - La negación es un mecanismo de defensa inconsciente que se caracteriza por la negativa a reconocer la realidad de pensamientos o sentimientos por dolorosos que sean. Es difícil reconocer cuando estamos en la negación. Si escuchamos a los demás cuando nos dicen que estamos soñando despiertos o que buscamos aspectos de nosotros que sean inconsistentes con lo que decimos que somos, a veces podemos ver que hemos estado tapando el sol con un dedo o justificando nuestro comportamiento para satisfacer nuestros deseos.

"Nunca subestimes el poder de la negación." - Wes Bentley

"Muchas personas pudiesen aprender de sus errores, si no estuvieran tan ocupados negándolos." - Harold J. Smith





Compromiso – A menudo los seres humanos nos enfrentamos al miedo de comprometernos, sin embargo, apreciamos el compromiso de los demás. ¡El compromiso no tiene por qué ser aterrador! Comienza con hacerse una promesa para con usted mismo, de que se cuidara de la mejor manera posible. Cuando se sienta cómodo con esto, se podrá comprometer a cosas pequeñas las cuales se convertirán en gigantes, y adquirirá compromisos a largo plazo, así se crea la confianza.

"Un compromiso ante un conflicto, produce carácter." - Anónimo

"Manténgase comprometido con su decisión, pero sea flexible en su enfoque." - Tom Robbins

"A menos que el compromiso este hecho, sólo hay promesas y esperanzas, pero nada planificado." - Peter F. Drucke

Control de Tiempo - ¿Se puede establecer un calendario y limitarse en él? Podemos conseguir varias cosas en un día, si hacemos tiempo para hacerlo todo. Si no lo hacemos, el reloj corre mientras vemos la televisión, nos sentimos abatidos buscando excusas de el por qué no podemos, o no actuamos. ¡Si bien es difícil dar el primer paso, y una vez estando en marcha, será difícil parar! ¡Recuerde! También necesita hacer tiempo para relajarse y descansar.

"El tiempo perdido no regresa." "Usted se puede retrasar, pero el tiempo no lo hará."

"¿Le tiene amor a la vida? Entonces, no desperdicie su tiempo, de eso está hecha la vida." - Benjamin Franklin



La Realidad - ¿Cómo saber si se está siendo realista? ¿Conoces a alguien con quien puedas investigarlo? Cuando se toman decisiones, tenga en cuenta estas tres ideas: 1. Investigue con un amigo o miembro de la familia 2. ¿Puede ver cada paso del proceso, de principio a fin? 3. ¿Es esta su meta a largo plazo y su filosofía personal?

"¿Cuántas patas tendrían un perro, si a su 'cola' la hacen pasar por una de sus 'patas'? Cuatro. El llamarle 'cola' a una 'pierna' no la convierte en eso." - Abraham Lincoln

"Cloquet detestaba la realidad, pero se dio cuenta de que era el único lugar donde podría encontrar un buen trozo de carne." - Woody Allen

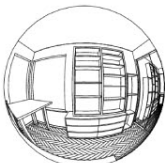


Educación - ¿Qué considera usted como conocimiento y como conoce lo que ya sabe? ¿Qué pasa cuando los demás tienen una idea diferente a lo que usted ya sabe? Si tenemos en cuenta que lo que sabemos es sólo cierto para nosotros, es más fácil ver cómo la gente tiene otras perspectivas diferentes sobre un tema determinado. A través de una conversación, podemos aprender a ver las cosas de una manera nueva y reforzar o apreciar, cada vez más nuestras propias creencias.

"Todos y todo a su alrededor es su maestro." - Ken Keyes, Jr.

"Me agradan los maestros quienes dejan planteada una hipótesis para que usted piense en casa, además de la tarea." - Lily Tomlin

"La educación es lo que queda después de que uno ha olvidado todo lo que aprendió en la escuela." - Albert Einstein



Punto de Vista - Cada situación puede ser vista desde varias perspectivas. La gente que quiere ver los problemas, con seguridad, los encontrara. La gente que quiere sentirse bien la mayor parte del tiempo, crearan una área de trabajo y de situaciones positivas.

"¿Cómo sabemos que el cielo no es verde y que todos fuésemos daltónicos?" - Autor Desconocido

"En medio de todas las dificultades, existe una oportunidad." - Albert Einstein

Entendimiento - Cuando entendemos que otras personas tratan de satisfacer las mismas necesidades que nosotros, podemos ver que muchas veces tenemos más en común, entre sí, que diferencias. Esta es una consideración importante si estamos en una dirección o una situación de subordinación.

"Gran Espíritu, ayúdame a nunca juzgar a otros hasta que haya caminado en sus zapatos." - Oración indios Sioux

"Cualquier tonto puede criticar, condenar, y quejarse, pero se necesita carácter y dominio de sí para ser comprensivo y así poder perdonar" - Dale Carnegie

"Al juzgar a otros, no los definen, te defines" - Wayne Dyer



Permiso - A veces necesitamos permiso para seguir adelante, pero muchas veces buscamos consentimiento sólo para validar nuestros deseos (como asesoramiento) o salir de una posición incómoda. Cuando el permiso no es requerido, ¿Por qué esperar? Atrévete a pensar por ti mismo! ¿Realmente necesito permiso, o lo que busco es aprobación?

"Y cuando permitimos que nuestra luz brille, inconscientemente damos permiso a otras personas a hacer lo mismo" - Marianne Williamson

"Cuando solo se busca la aprobación de otras personas, te convertirás en su prisionero." - Tao Te Ching

Éxito - ¿Cuál es su definición de éxito? ¿La felicidad? ¿Ser un buen padre? ¿La ganancia financiera? ¿Posesiones? ¿El permanecer fuera de prisión por 3 años? Debe definir esto por sí mismo, y por consiguiente, crear sus propias metas.

"Nadie lo puede parar para tener éxito, más que usted mismo." - Ralph Waldo Emerson

"La marca de un hombre exitoso, es aquel que ha pasado un día entero en la orilla de un río sin sentirse culpable por ello." - Autor Desconocido

"Junto con el éxito viene una reputación de sabiduría." - Eurípides



Bienestar - Una buena salud física y mental, son necesarias para el éxito. Es más fácil y menos costoso mantener una buena salud que curar una enfermedad. Cuando tenemos una buena salud, podemos pensar con claridad y reducir el riesgo de enfermarnos. Comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, y mantener la tensión negativa a un mínimo.

"Usted puede caer en la enfermedad o también puede optar por estar saludable." - Wayne Dyer

"La alegría, señor, es el ingrediente principal en la composición de la salud." - Arthur Murphy

"La mayor riqueza, es la salud." - Virgilio

Estrés - ¡No todo el estrés es malo! Hay estrés bueno (emoción por el futuro) y el estrés malo (preocupación). Todos manejan el estrés bueno y malo de maneras distintas. Algunas personas aceptan del cambio con problemas y conflictos y otras prefieren mantener una vida segura, predecible y amigable. Independientemente de nuestra elección, no obstante todos nosotros vamos a experimentar estrés, y puede ser perjudicial cuando el estrés se manifiesta físicamente. Cuando identificamos nuestro estrés, y aprendemos a tolerarlo, llegara a ser más cómodo en varias situaciones hasta reducir, eliminar o aceptar niveles razonables de estrés en nuestra vida.

"El futuro siempre será un reto, este sentimiento es lo que me da emoción." - Yoshihisa Tabuchi

"La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento sobre otro." - William James

"Usted no consigue las úlceras por lo que come. Usted las recibe de lo que le esta carcomiendo." - Vicki Baum



Ira - El conflicto no es bueno ni malo. Como el estrés, puede ser útil en caso de que se realice en forma adecuada, y puede dañar si se maneja inadecuadamente. Un descontrol, le puede costar su trabajo. Cuando sienta ira, tómese un respiro, usted es el único dueño de sus sentimientos y recuerde para identificar su ira (¿qué le molesta?) Sus sentimientos (¿Cómo te hace sentir eso?) y Su razón (¿cuál es la mejor manera de resolver esto?)

"Los problemas son oportunidades llevando ropa de trabajo." - Henry J. Kaiser

"Cuando algo se sale de control, los seres humanos pierden la cabeza, al igual que su eficacia." - William Arthur Ward

Dieta - Si bien usted puede estar en una dieta restringida debido a fondos monetarios limitados, los alimentos frescos como frutas y verduras, son relativamente baratos, y también son la mejor fuente de nutrición que puede obtener por el valor de su dinero. Si bien puede parecer barato en el estante, los alimentos procesados, que están llenos de azúcares (incluyendo el almidón de maíz) y preservativos, pueden hacer mucho daño a largo plazo y el costo será más elevado en gastos médicos. ¡Nuestros cuerpos son de entre 55% y 75% de agua, así que asegúrese de beber entre ½ y 1 galón de agua todos los días!

"Si la comida chatarra es el diablo, una naranja dulce es como la escritura." - Audrey Foris

"En cuanto a la mantequilla en comparación con la margarina, confío mas en las vacas que en los químicos." - Joan Gussow

"¿Alguna vez ha dejado de saborear una zanahoria? No sólo al comerla, ¿sino saborearla?"

Usted no puede probar la belleza y la energía de la tierra en un Twinkie." - Astrid Alauda



Ejercicio - Tan importante como la alimentación, el ejercicio mantiene los nutrientes vitales que circulan a los lugares que más los necesitan. El ejercicio también es importante para la claridad mental, del mantenimiento de nuestros órganos vitales y ayuda a reducir la presión arterial. La actividad física puede mejorar la flexibilidad, construir la fuerza muscular y aumentar la resistencia.

"Si tu perro tiene sobrepeso, tú no estás haciendo suficiente ejercicio." - Anónimo

"Caminar es el mejor ejercicio posible. Habitarse a caminar rápido." - Thomas Jefferson

"El movimiento es un medicamento para la creación de un cambio en las condiciones físicas, emocionales y mentales de una persona." - Carol Welch

Flexibilidad - A menudo se necesita una gran flexibilidad para mantener a nuestros deseos y compromisos en control. A veces la carga es demasiado pesada y tenemos que dejar una parte de ese peso. En ocasiones tenemos que ampliar nuestras capacidades de forma temporal y allí es cuando nos damos cuenta que podemos manejar más de lo que nunca creímos posible. ¡La vida es impredecible y tenemos que estar listos para todo!

"He llegado a la conclusión, después de muchos años de triste experiencia, no se puede llegar a ninguna conclusión en lo absoluto." - Vita Sackville-West

"Si uno no quiere que un vinculo se rompa, hay que hacerlo elástico, y así se fortalecerá." - Ardant du Pico

