

LA LEY DEL DOLOR

UN BUEN MANEJO DE LAS MALAS EXPERIENCIAS CONDUCE A UN GRAN CRECIMIENTO

¿CUÁL FUE SU PASO DE ACCIÓN LA SEMANA PASADA? ¿CUÁLES FUERON LOS RESULTADOS?

+ TOME TURNOS
PARA LEER EN VOZ ALTA
LOS PÁRRAFOS A LA
DERECHA. CONFORME
LEE, SUBRAYE LAS
IDEAS QUE CAPTAN SU
ATENCIÓN.

¿Cuál es la diferencia entre las personas que prosperan con aquellas que únicamente sobreviven? Mucho tiene que ver con la forma en la que enfrentan los problemas. Podemos manejar los problemas y errores de una forma en que realmente nos ayudan. Podemos aprender a utilizar las experiencias negativas como un peldaño hacia el éxito. Podemos encontrar formas de convertir nuestro dolor en ganancias. ¿Cómo? Manejando nuestras experiencias negativas y creciendo por medio de ellas.

Todos tenemos malas experiencias. La vida está llena de sube y bajas. El problema es que la mayoría de nosotros sólo queremos sube y subes. Eso no es posible. Podemos tratar de hacer todo lo que esté en nuestras manos para evitar las experiencias negativas, pero eventualmente descubren la forma de encontrarnos. No las podemos evitar.

A nadie le gusta estar en medio de una mala experiencia. Podría ser muy doloroso. Pero si manejamos la experiencia correctamente, entonces después nos gozaremos al hablar al respecto. Se convertirá en nuestra gran historia de guerra.

Las dificultades de la vida no nos dejan igual. Nos mueven. La pregunta es, ¿en qué dirección nos mueven: hacia adelante o hacia atrás? Cuando tenemos malas experiencias, ¿cómo reaccionamos? ¿Estas experiencias nos limitan o nos hacen crecer? Warren G. Lester compara la vida a un juego de cartas. El dijo: “El éxito en la vida no depende de tener una buena mano, sino de jugar bien una mala mano.”

Aprender la Ley del Dolor es esencial para todos aquellos que desean crecer. La mayoría de personas apuntará a los momentos difíciles en sus vidas como los puntos clave en su camino hacia el desarrollo. Si ha decidido crecer, debe estar comprometido a manejar bien las malas experiencias.

Debemos elegir aprender de las experiencias difíciles. Una experiencia dolorosa nos puede ayudar a ser un poco mejor. Nos puede hacer tomar decisiones que habríamos preferido dejar a un lado, lidiar con problemas que habríamos preferido no enfrentar o hacer cambios que necesitamos hacer y que de otra forma no los habríamos hecho. El dolor nos hace enfrentar quiénes somos y dónde estamos.

La clave para aprender la Ley del Dolor es tener la actitud correcta hacia las dificultades. Primero, no debemos permitir que nos agobien emocionalmente. Si logramos abordar todo de forma positiva, podremos enfrentar cualquier cosa. Segundo, debemos ver en cada situación negativa una oportunidad para aprender, cambiar y crecer. Si logramos encontrar una forma positiva para cambiar, entonces habremos crecido.

LECCIÓN 15

BENEFICIOS

Si practica la Ley del Dolor, experimentará los siguientes beneficios:

1. Será menos intimidado por las experiencias negativas de la vida.
2. Aprenderá de sus errores.
3. Desarrollará experiencias para evitar los errores y problemas evitables en el futuro.
4. Aprenderá a desarrollar una actitud más positiva. Creará en Usted mismo y en otros.
5. Otras personas buscarán su consejo cuando las cosas vayan mal. Será considerado como alguien que les puede ayudar.

PASOS A SEGUIR

1. **CULTIVE UNA ACTITUD POSITIVA.** Su actitud es siempre una elección – independientemente de su situación o circunstancia. Decida convertirse en una persona positiva quien ve posibilidades en cada dificultad.
2. **PROCESE LA EMOCIÓN DE LAS EXPERIENCIAS DOLOROSAS A FONDO PERO RÁPIDAMENTE.** Es muy difícil convertir una experiencia negativa en crecimiento positivo si se estanca emocionalmente. Cuando ha sido herido, identifique cuáles son sus sentimientos: dolor, decepción, traición, enojo u otros. Admita sus sentimientos. Acepte la realidad. Luego siga adelante. Deje ir la emoción y perdone a las personas involucradas. Perdónese a Usted mismo de ser necesario.
3. **ENCUENTRE UNA LECCIÓN QUE PUEDA APRENDER DE ESA EXPERIENCIA NEGATIVA.** Es posible aprender una lección de cualquier pérdida. Intente buscar las lecciones.
4. **PONGA EN PRÁCTICA ESA LECCIÓN.** Una lección tiene valor únicamente si la pone en práctica. Tome acción en base a lo que ha aprendido de las experiencias negativas.

⊕ ELIJA ALGO QUE SUBRAYÓ QUE ES IMPORTANTE PARA USTED. TOMA UN MINUTO PARA DECIRLES A TODOS LO QUE USTED ELIGIÓ Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA USTED.

CARACTERÍSTICAS

Las personas que demuestren la Ley del Dolor muestran ciertas características.

1. Tienen una actitud positiva. Su perspectiva siempre es buena.
2. Son muy estables. No se agobian emocionalmente tan fácilmente sin importar qué les suceda.
3. Superan las adversidades. Ven las dificultades como algo normal, y creen que las pueden superar.
4. Son buenas para resolver problemas. Debido a que están acostumbrados a lidiar con problemas difíciles, desarrollan destrezas fuertes para vencerlos.
5. Frecuentemente asumen un rol de liderazgo en momentos difíciles. Motivan a las personas a no darse por vencidos.

EVALUACIÓN Y ACCIÓN

EVALÚESE A USTED MISMO DE 1 A 10



¿Por qué obtuvo esta calificación?

¿Qué beneficios obtendrá al mejorar su calificación?

¿A quién conoce que demuestra este valor? ¿Qué admira acerca de esa persona?

¿Qué acción específica puede poner en práctica para poner a prueba los beneficios de este valor?

Lista de verificación para la lectura diaria de este valor.



⊕ TOMA UN MINUTO PARA COMPARTIR SUS RESPUESTAS A LA SECCIÓN DE AUTO-EVALUACIÓN, QUE INCLUYE EL PASO QUE TOMARÁ PARA MEJORAR EN ESTA ÁREA