

# LA LEY DEL ESPEJO

DEBE VER EL VALOR QUE TIENE EN SÍ MISMO PARA DARSE MAYOR VALOR

## ¿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.

Cada persona tiene valor. Si Usted no se da cuenta que tiene un valor genuino y que vale la pena invertir en Usted, nunca dedicará el tiempo y esfuerzo necesario para crecer y alcanzar su potencial.

La auto-estima es la clave más significativa para el comportamiento de una persona. No podemos actuar positivamente si nos sentimos negativamente acerca de nosotros mismos. Si cree que su persona no tiene valor, entonces no agregará valor a Usted mismo.

Imagine que desea hacer algo grande en su vida que impacte a las personas. Si su deseo es 10 pero su auto-estima es cinco, nunca actuará a nivel 10. Actuará a nivel cinco o inferior. Las personas no son capaces de superar su auto-imagen. Si se siente incapaz de enfrentar retos, indigno de amor y respeto o inmerecedor de felicidad, sus sentimientos le limitarán, independientemente de los otros valores positivos que posee.

No se debe preocupar demasiado acerca de lo que otros piensan de Usted. Debe preocuparse más sobre lo que Usted piensa de Usted. Si se da poco valor, tenga por seguro que el mundo no elevará el precio. Si desea convertirse en la persona que tiene potencial para llegar a ser, ¡Usted debe creer que lo puede lograr! Debe ver el valor que tiene en sí mismo para darse mayor valor.

## BENEFICIOS

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

1. Será más seguro de sí mismo. Las personas que saben que valen, creen en sí mismos y se desempeñan con confianza en sí mismos.
2. No será ofendido tan fácilmente. A las personas que creen en su propio valor, se les facilita ignorar las críticas injustas de otras personas.
3. Crecerá hacia su potencial. Debido a que cree en sí mismo, sabe que puede mejorar y cree que vale la pena invertir en Usted.
4. Avanzará más allá de sus antiguas creencias auto-limitantes. Las mayores limitaciones que las personas experimentan en sus vidas son aquellas que ellos mismos se imponen. Conforme crece en valor, perfecciona lo que hace. Y que puede ir más allá de lo que pensó.

## PASOS A SEGUIR

1. **GUARDE SU AUTO-CONVERSACIÓN.** Aunque no lo sepa, usted mantiene una conversación continua con Usted mismo. ¿Cuál es la naturaleza de la suya? ¿Se motiva a sí mismo o se critica? Trate de ser positivo porque le ayudará a crear una auto-imagen positiva.
2. **DEJE DE COMPARARSE CON OTROS.** Compararse con otros no es útil ni productivo. Su misión es ser mejor hoy de lo que fue ayer. Enfóquese en lo que puede hacer hoy para mejorar y crecer.
3. **HAGA LO CORRECTO, AUNQUE SEA DIFÍCIL.** Una de las mejores formas de construir su auto-estima es hacer lo correcto. Le da un fuerte sentido de satisfacción y le motiva a continuar mejorando. Decida cada mañana hacer lo correcto todo el día.
4. **IDENTIFIQUE Y CELEBRE SUS TALENTOS Y HABILIDADES PERSONALES.** Todos tienen valor simplemente por ser una persona. Además, cada persona tiene rasgos, talentos y habilidades que tienen valor potencial para sí mismas y otros. Explore los suyos y celébrelos.

⊕ 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 Espejo muestran ciertas características.

1. Se conocen a sí mismas y sus fortalezas. Tienen pocos puntos ciegos.
2. Son seguras de sí mismas. No son defensivas o insignificantes.
3. Asumen responsabilidad por sus vidas. Luchan por continuar mejorando.
4. Agregan valor a otros. Debido a que son seguras de sí mismas y ven valor en sí mismas, desean ayudar a otros.
5. Adoptan una visión positiva de la vida. Ellos creen que su vida y acciones importan.

## 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