



Auto-disciplina

Yo creo que a nadie le gusta que le impongan, o que le estén diciendo lo que tiene que hacer... a menos que lo acepte porque esta dispuesto a aprender para hacer mejor las cosas. Pero una vez superada esa etapa, por **naturaleza humana** tenemos la necesidad de establecer nuestro propio ritmo y forma de acción.

Sin embargo hay quien de forma **INCONSCIENTE** busca que le estén diciendo paso a paso qué hacer o no hacer.

En estos casos, pueden pasar tres cosas:

- a) Se acepta y por "comodidad" se asume que así es mejor aunque no te hace feliz ni te motiva.
- b) Existe una situación de ser víctima de una persona o las circunstancias y se acumula enojo contenido.
- c) Se vive con una tristeza interior constante teniendo por seguro que las cosas "no cambiarán".

Lo que hay que asumir es que en cualquiera de los casos anteriores son situaciones que se **provocan** de forma inconsciente, por esa sensación de *no ser capaz* de hacer las cosas bien por si mism@, o de no soltar ese "yugo" y entonces se permite o se genera inconscientemente que eso pase...

La única forma de romper con ese ciclo **autodestructivo** es la **AUTODISCIPLINA**, es decir, encontrar la motivación interna que te lleve a hacer las cosas que sabes se deben hacer para llegar al **resultado** que deseas llegar.

Imagina un adolescente, sabe que su **responsabilidad** es mantener su cuarto limpio y ordenado... pero siempre tiene todo fuera de lugar, la cama sin tender y mas parece un campo de batalla que la habitación de una casa.

¿Qué va a pasar? Que la mamá toooooo el tiempo estará regañándolo, condicionando permisos y dándole la misma cantaleta de "arregla tu cuarto".

Obvio el chavo estará **molesto**, sentirá que es injusto, se va a generar una imagen de su mamá como latosa y mala onda... Sin embargo, si es SU RESPONSABILIDAD mantener su habitación en orden, no es lo más lógico que para que lo dejen de "molestar", él **DEBERÍA disciplinarse** para no dejar todo fuera de lugar; Tender su cama rápidamente y sin pretexto al levantarse aunque implique hacerlo tres minutos antes, y deberá definir **por si mismo** cuando es mejor para él, sacudir, barrer y limpiar.

Algo tan simple puede generar un cambio radical en su vida:

- a) Se sentirá mas **cómodo** en su habitación
- b) Se sentirá mas "**libre**" porque no le estarán diciendo qué hacer todo el tiempo
- c) Tendrá mas permisos de sus padres y por supuesto mas **confianza** en él, por lo que lo tomarán mas en cuenta en las decisiones familiares.
- d) La **relación** con su madre mejorará enormemente y tendrá una "aliada" de su lado por consiguiente.
- e) Su **autoestima**, y la imagen que tenga de sí mismo se elevará mucho, consiguiendo mejores resultados en su vida en general, con sus amigos, chicas, adultos, logros, etc.

¡Es de risa! Cómo algo tan simple, puede lograr **resultados** tan diferentes en nuestra vida... Lo triste del caso es que por flojera, comodidad, falta de compromiso o de **visión** no hacemos ese cambio...

En el ejemplo, si la mamá necesita **ordenar** constantemente una responsabilidad establecida, se esta ejerciendo una **disciplina externa**, en el caso de que el joven hace lo que tiene que hacer a pesar del pequeño esfuerzo que le implica, esta ejerciendo la **AUTODISCIPLINA**, es decir, hace **por si mismo** lo que sabe que debe hacer...

Cuando trabajamos la autodisciplina suceden dos cosas importantes:

1.- Vamos adquiriendo **HABITOS DE ÉXITO**, es decir vamos creando ajustes en nuestra forma de pensar, sentir y actuar enfocados en un objetivo. Trabajar por algo que desees alcanzar te da un objetivo, y por lo tanto empiezas a alinear la energía de tu mente, emociones y cuerpo hacia nuevos hábitos con un propósito. Eso nueva visión de las cosas te da **MOTIVACIÓN** para hacerlo.

2.- Ese ajuste interno y externo, es el primer paso hacia el **AUTO-LIDERAZGO**... Ningún líder o persona de influencia, puede mover a los demás si no es auto-disciplinado y con un compromiso fuerte hacia los objetivos.

Entiendes ahora la importancia de la autodisciplina? Es un compromiso personal contigo y tus metas, te desarrolla una nueva actitud y visión de las cosas. Trabaja tu flexibilidad y consciencia. Es un poderoso ejercicio para desarrollar tu liderazgo y mejores resultados en tu vida.

Esta cualidad se va desarrollando con el método ACC... Los ejercicios de cada día, si DECIDES hacerlos, van siendo parte de esa auto-disciplina.

Es un pequeño cambio... Pero creo que vale la pena!!!

EJERCICIO

Piensa y analiza, en qué áreas de tu vida sientes que se ejerce una **disciplina externa**, pero tu puedes hacer un ajuste en tu AUTODISCIPLINA para cambiar las cosas. Piensa en los beneficios que traería para ti. Ahora anota tus resultados. Sólo piensa en máximo tres ejemplos.

En qué área y cómo sientes que vives con una disciplina externa	Cómo puedes activar una Autodisciplina	Beneficios que tendrías en tu vida