

El Tiempo Es Ahora

Inspirando estudiantes a tomar acción

La mentalidad **El tiempo es ahora** nos enseña la importancia de aprovechar el poder de este momento y de tomar una acción decidida. El simple hecho es que todo nuestro poder de actuar y hacer un impacto existe en este momento. No podemos cambiar el pasado y el futuro no ha sucedido, por lo que debemos reconocer que nuestro único camino hacia la felicidad, la realización y el significado es tomar una acción con propósito en el presente hacia la creación de la vida de nuestros sueños.

Los 4 componentes críticos de El Tiempo Es Ahora:

1. **Acepte cada momento** - Una medida de nuestras vidas es cómo nos sentimos en cada momento. ¿Hasta qué grado experimentamos emociones positivas como la alegría, el amor, la gratitud, la empatía, etc.? Cuando aceptamos cada momento, sacamos el máximo provecho de todas las experiencias y vivimos vidas de mayor alegría y felicidad. Debemos buscar circunstancias y momentos que generaran grandes alegría y recuerdos. Incluso en tiempos difíciles, como la pérdida de un ser querido, experimentamos el amor; aunque son tristes, tales experiencias son importantes y agregan significativo a nuestras vidas.
2. **Entre en la zona** - Cuando actuamos y estamos enojados, celosos o tenemos resentimientos, casi siempre nos equivocamos y causamos más daño que bien. La clave es reconocer cuando estamos mal, dejar de tomar acciones equivocadas, y encontrar una manera de entrar en un mejor estado de ánimo. Cuando podemos hacer esto y entramos a nuestra zona, las acciones que tomamos son mucho más eficaces y resultan en algo mucho más positivo. Esto no quiere decir que el enojo justificado no sea apropiado, como cuando reaccionamos a la intimidación o la discriminación. La clave es pensar antes de actuar en todos los casos.
3. **Déjese ser vulnerable** - Cuando somos vulnerables, estamos en un estado elevado de emoción o energía. Ya sea que estemos enfrentando un miedo, arriesgando o expresando una emoción profunda, nuestros sentidos toman vida y realmente estamos en nuestro mejor momento. Muchas personas no se dejan ser vulnerables porque creen que es un signo de debilidad. De hecho, permitirse ser vulnerable muestra una gran fuerza. Los momentos más grandes de la vida ocurren cuando estamos en nuestro punto más vulnerable: cuando montamos en bicicleta, nos presentamos a un futuro compañero o tomamos el tiro decisivo de algún juego deportivo. Para llegar a ser grande, debemos ponernos en posiciones, en las que somos vulnerables y salimos de nuestras zonas de confort.
4. **Actúe con un propósito** - Si bien toda acción es significativa, las acciones que tomamos que se alinean con nuestros sueños son las más poderosas. En primer lugar, son parte de lo que somos y nos importan más, así que nos esforzamos más y trabajamos para superar más al tomarlas. En segundo lugar, estos son pasos directamente hacia nuestros sueños, dándoles un mayor impacto en la calidad general de nuestras vidas. Pregúntese a sí mismo sobre las acciones que está tomando, "¿Esto me está ayudando a acercarme a/y vivir mis sueños?"

Las 5 cosas que hacer y no hacer en el hogar:

- 1) Fomente a sus hijos a descubrir lo que los motiva y lo que los hace sentir poderosos. Aprovechando estos sentimientos y sabiendo qué herramientas pueden utilizar para entrar en una "zona" y realizar a un nivel óptimo es un ganar-ganar para los padres y los niños. Hable con ellos acerca de los tiempos en los que se sintieron bien de sí mismos y averigüe lo que fue especial en esos momentos. Esa es una gran manera de ayudarles a volver allí. Para algunos niños, es una canción o rutina que les hace sentirse bien. Para otros, el recuerdo de un momento en el que se sintieron poderosos y suficientes.
- 2) Celebre y apoye planes de acción en su hogar. Cuando sus hijos vienen a usted con un plan de acción para cualquier cosa, para hacer más ejercicio o pasar más tiempo en la tarea, aplauda el esfuerzo. **El tiempo es ahora** es acerca de tomar medidas. Como padres, somos parte de los equipos de sueños de nuestros niños y nuestro apoyo hacia ellos y sus sueños es primordial. Ayudarles a encontrar su propósito, lo que los hace verdaderamente felices, es parte de la diversión.
- 3) No deje que los arrepentimientos se acumulen en su vida o les hable excesivamente a sus hijos acerca de todas las cosas que deseo haber hecho. Es importante para ellos verlos tomando una postura proactiva sobre hacer lo que quieren hacer y no lamentar cosas que no ha hecho todavía.
- 4) No enfoque su energía o su tiempo en los miedos. Más bien, encuentre maneras de superar sus propios temores para que sus hijos se sientan inspirados a hacerlo también. El miedo le impide tomar las acciones necesarias para su éxito. Las personas que triunfan en la vida saben que existen grandes recompensas más allá de sus temores conquistados, y por lo tanto trabajan constantemente para superarlos.
- 5) Fomente la vulnerabilidad. Ese estado emocional trae consigo una mayor sensibilidad y acceso a momentos de grandeza y triunfo. La vulnerabilidad es vigorizante, y cada gran sueño requiere una combinación de energía y gran entusiasmo para perseverar a través de las dificultades y desafíos.

Actividades para hacer con su hijo/a:

- 1) Ningún remordimiento - [enlace](#)
- 2) Banco de mi zona - [enlace](#)
- 3) Superando mis miedos - [enlace](#)
- 4) Mi plan de acción de 37 días - [enlace](#)