



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 23

2nd
SECONDARY



Inteligencia espiritual

 **SACO OLIVEROS**





NUNCA SUPE PORQUE

Mi madre Tenía un Solo Ojo... Yo la Odiaba ... porque me causaba mucha Vergüenza..

Ella trabajaba de cocinera en la escuela para mantener la familia

Un día yo estaba en secundaria, ella vino para ver como transcurrían mis estudios

Sentía Mucha vergüenza...Cómo podía hacerme esto? La ignore y la mire con mucho odio

Al día siguiente mis compañeros se burlaban de mí:

Tu madre tiene un solo ojo tuerta .Entonces quise morirme y que mi madre desapareciera de mi vida !PARA SIEMPRE!

al volver a casa me enfrente a ella y le dije : me avergüenzas mucho porque no te mueres!

Pero no me respondió

No sentí remordimiento porque estaba muy enfadado, No me importaron sus sentimientos.

Quise irme de ese lugar , Estudie bien me dieron la beca y me fui a Singapur

Así fue, me fui ,estudie, me case, compre una casa..

Tuve hijos y viví contento junto a mi familia un día vino mi madre a visitarme...

ya que transcurrieron muchos años sin que nos hubiésemos visto quería visitar a sus nietos se puso frente a la puerta y comenzaron a reírse mis hijos al verla

Le grite: como te atreviste a venir para asustar a mis hijos sal y vete ahora mismo!

Me respondió con calma: lo siento creo que me equivoque de dirección

y se esfumo...

Paso el tiempo y recibí una carta, era de la escuela para una reunión familiar.

Le mentí a mi esposa informándole que iba por causa de trabajo...

Al cabo de la reunión fui a la casa donde vivíamos , por curiosidad..

Me informaron los vecinos de que mi madre MURIO!

No derrame ni una sola lágrima Me entregaron una carta, era de parte de mi madre.

Contenia querido hijo pensé mucho en ti. Siento venir a singapur no fue mi intención asustar a tus hijos estaba muy contenta al oír que ibas a acudir a esa reunión pero no pude levantarme de la cama a venir a verte siento mucho en varias ocasiones causarte vergüenza en tu vida , Sabes cuando eras pequeño tuviste un accidente ! Y PERDISTE UN OJO!

y como toda madre no podía dejar que crecieras con un solo ojo y por eso TE DI MI OJO!! y estuve contenta y orgullosa de que mi hijo podría ver el mundo con mi OJO! Con TODO MI AMORTU MADRE!! TE AMO HIJO, TE AMO.



GRATITUD

Es detenerse a darse cuenta y valorar las cosas que solemos dar por sentadas, como tener un lugar donde vivir ,comida ,agua limpia ,amigos ,familia Es un sentimiento cálido y exaltado, las lágrimas son una respuesta común a la gratitud profunda ,como cualquier otra emoción se siente y se expresa físicamente ,expulsa emociones tóxicas de resentimiento, rabia y envidia, mejora la toma de decisiones y creatividad en la resolución de problemas

Las investigaciones sobre el cerebro muestran que las emociones positivas son buenas para nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestros cerebros.





- Las emociones positivas nos permiten ver más posibilidades. Refuerzan nuestra capacidad para aprender y para tomar buenas decisiones.
- Las emociones positivas compensan las emociones negativas. Las personas que sienten gratitud a menudo y que valoran las cosas son más felices, están menos estresadas y menos deprimidas. La gratitud viene a ser como darle la vuelta a la tendencia a quejarse y a pensar en lo que no tenemos.
 - Una emoción positiva lleva a otra emoción positiva. Cuando estamos agradecidos, también nos sentimos felices, tranquilos, alegres, amables y cariñosos.
- La gratitud puede contribuir a acciones positivas. Cuando sentimos gratitud por la amabilidad que ha tenido una persona con nosotros, es más probable que seamos amables con los demás. Tu gratitud también puede tener un efecto positivo en las acciones de los demás. Dar las gracias a otras personas puede aumentar las probabilidades de que ellas repitan sus actos de amabilidad.
- La gratitud nos ayuda a construir relaciones mejores. Cuando sentimos y expresamos una gratitud y un reconocimiento sinceros a la gente que nos rodea, esto crea vínculos afectivos, construye la confianza y ayuda a que nos sintamos más cerca de los demás.





Tres aspectos
importantes son:

Intelectual: YO
RECONOZCO
Voluntad propia: YO
AGRADEZCO
Emocional: YO APRECIO





- La gracia y la gratitud van unidas como el cielo y la tierra.

Aunque la única oración que dijeras en tu vida fuera «gracias», sería suficiente.

Hablar de gratitud es cortés y agradable, practicar la gratitud es generoso y noble, pero vivir la gratitud es un regalo del Cielo.

La gratitud nos libra de las pesadumbres pasadas y de las ansiedades futuras. Al cultivar el agradecimiento nos libramos de la envidia de lo que no tenemos o de lo que no somos.







1

Escribe

| Estoy agradecida: | porque |
|-------------------|---|
| Ejem: mi mama | Me cuida, me tiene paciencia ,me quiere |
| | |
| | |
| | |



2

Elabora una lista de agradecimiento y desagrado

| | |
|----------------------|------------------------------|
| Agradecimiento | desagrado |
| EJ :El poder caminar | Ej. nadie se preocupa por mi |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |