

Lección 6 - Tomando Buenas decisiones

Cada uno es responsable por las consecuencias de sus actos. La mayoría de nosotros aprendemos a tomar buenas decisiones cuando nos equivocamos tomando una mala. La única manera de aprender a controlarnos a nosotros mismo es cuando pagamos el precio por los momentos de que no.

Características de una persona con límites sanos.

Característica # 1

Vas a poder decir "NO" y escuchar "NO" sin paralizarte de miedo.

- Cuando practicas límites sanos, serás capaz de decir no sin la necesidad siempre de agradar a las personas.
- Cuando tú no puedes decir "NO" tu "Si" se vuelve en algo negativo, como si estuvieras haciendo algo contra tu voluntad.
- Cuidado personal no significa que seas egoísta.
- El resentimiento hacia otros y a nosotros mismo es producto muchas veces de decir consistentemente "si" a cosas que realmente queremos decir "NO"

Característica # 2

Tienen expectativas realistas en sus relaciones

- Significa que no hay idolatría, porque no esperas que la otra persona cubra necesidades que no puede cubrir.
- Eso te permite andar en libertad para extender gracia y no echarte la culpa ni cargarte por lo que otros hacen, porque no es tu responsabilidad. Por lo tanto tienes expectativas justas y realistas.
- Tú no cargas el peso de la responsabilidad de la felicidad de alguien, no haces que alguien cargue la responsabilidad de tu felicidad porque has aprendido a ir a Dios primero y en todo momento por tu felicidad.

Característica # 3

Es capaz de manejar ciclos y respuestas emocionales

- Manejar no es lo mismo que control.
- Controlar realmente es una ilusión de lo que realmente pasa.
- Mis emociones están dentro de mi círculo de responsabilidad por lo tanto tengo que yo saber cómo manejarme, cuales son mis límites con relación a las personas y circunstancias a mi alrededor.

Característica # 4

Permiten que los demás experimenten las consecuencias de sus decisiones

- Si es que yo tengo límites sanos entonces permitiré que los demás experimenten las consecuencias de tus decisiones.
- La disciplina es el arte de enseñar autocontrol.
- Si tú no eres capaz de ver a otros pagar consecuencias, entonces vas a tener muchos problemas en establecer límites sanos con las personas a tu alrededor.

Característica #5

No manipulan o intentan controlar a los demás

- Tenemos que acostumbrarnos con la idea de permitir que las personas tomen sus decisiones y vivir con las decisiones que ellos hacen.

Características #6

Reconocen y resisten la manipulación o el control que otros desean ejercer sobre ellos

Característica# 7

Eres capaz de hacer y mantener promesas a ti mismo

Dios me ha dado la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiaren en los demás y la valentía de cambiar las cosas que puedo, probablemente yo misma y la sabiduría de conocer la diferencia.

Stephen Covey

- Nos desacreditamos a nosotros mismos, cuando fallamos en guardar nuestra palabra.

Reflexiona:

¿Cuáles son las lecciones que has aprendido de los errores que has hecho en decisiones pasadas?

¿Como estas decisiones te han ayudado a formar la persona que eres hoy?

¿Cuales son algunas de las razones por las cuales has dicho "SI" en vez de decir "NO"?

Los más cercanos a nosotros son los que más nos hieren. Esto ocurre debido a expectativas irrealistas. ¿Cuántas expectativas irrealistas han afectado tus relaciones? ¿Cómo puedes evitar esto?

Poniendo Cimiento

Porque ¿busco ahora el favor de los hombres o el de Dios? ¿O me esfuerzo por agradar a los hombres? Si yo todavía estuviera tratando de agradar a los hombres, no sería siervo de Cristo. Gálatas 1:10

Toma Acción

Identifica cualquier clase de compromisos que has hecho (los externos si si) cuando de verdad había un interno "NO". Evalúa si tú necesitas evaluar esos compromisos o hacer internamente un cambio y alinear tus sí's y no's.