



TAP FAITH

A Apoyo y Grupo de Referencia

"Cuanto mayor sea la lucha, más glorioso el triunfo."

P. O. Box 46 Georgetown, DE 19947

VIDA

HABILIDADES

LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

© 2015 TAP FAITH

[http:// tapfaithpartnerships.org](http://tapfaithpartnerships.org)

El permiso es por este medio concedido a alguien para copiar todos o cualquier parte de este libro para el uso en cualquier esfuerzo para asistir, dar clases, alguien que puede tener la necesidad del material presentado aquí. Sólo

preguntamos que usted reconozca la TAP FAITH (GRIFO FE) como el tenedor de copyright, editor y autor. 302 544-0054

LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

ÍNDICE

Tema	Página	Tema
Manejo del Dinero.....	3	Presupuesto y ahorros, empezando, utilizando y una chequera
Competencias de Empleabilidad... 6		Curriculum vitae formato y contenido, Solicitud de empleo y habilidades para entrevistas.
Habilidades de Relación.....	12	Igualdad, problemas, integridad, comunicación. Controlar nuestros sentimientos
Nutrición y Cocina.....	21	Cómo alimentos poco saludables afectan el cuerpo, Cómo leer y entender la comida Etiquetas. Planificación lista de compras.
Estrés y Manejo de la Ira.....	28	Técnicas de relajación, para hacer frente habilidades, actividades de ocio
El continuo de Atención.....	35	En relación con las adicciones. Reconocimiento de la adicción, El papel de la espiritualidad en Recuperación de la adicción

Manejo del Dinero

Una forma de ahorrar dinero es aprender cómo ser un mejor administrador de tus finanzas personales. Lamento la cantidad de veces pagar recargos, por ejemplo, simplemente porque no hago sentarse abajo y haciendo la parte de cuentas de mi rutina semanal. Pero la verdad es, a veces nos resistimos a tratar con nuestras finanzas porque sentimos que no somos "good en todo " Esto puede ser especialmente cierto para usted si su ex maneja las finanzas cuando fueron juntos o han tenido una experiencia que cambia la vida. Si es el caso, es hora de ganar o recuperar cierta confianza en su propia capacidad para manejar dinero.

ELABORACIÓN DEL PRESUPUESTO.

1. Los presupuestos son un mal necesario.

Son la única forma práctica para conseguir un apretón en su gasto - y para asegurarse de que su dinero está siendo utilizado como usted quiere que sea utilizado.

2. La creación de un presupuesto generalmente requiere tres pasos.

- Identificar cómo gastar dinero ahora eres.
- Evaluar su gasto actual y las metas que tengan en cuenta sus objetivos financieros a largo plazo.
- Seguimiento de sus gastos para asegurarse de que permanezca dentro de esas directrices.

3. No conduzca usted mismo las tuercas.

Una desventaja del control de sus gastos por computadora es que anima un atención al detalle. Una vez que determinar que categorías de gasto puede y debe ser cortado (o ampliado), concentrarse en esas categorías y preocuparse menos sobre otros aspectos de sus gastos.

4. Cuidado con las fugas de dinero en efectivo.

Si retiros del cajero automático se evaporan de su bolsillo sin explicación aparente, es el momento de mantener mejores registros. En general, si usted se encuentra regresando al cajero automático más de una vez a la semana o más, es necesario examinar dónde ese dinero se va.

5. El gasto más allá de sus límites es peligroso.

Pero si lo hace, usted tiene un montón de compañía. Las cifras del gobierno muestran que muchos hogares con un ingreso total de \$ 50,000 o menos están gastando más de lo que traen. Esto no te hace un candidato automático para la bancarrota -. Pero definitivamente es una señal de que necesita hacer algunos recortes de gastos graves.

6. Tenga cuidado con los lujos disfrazados de primera necesidad.

Si su ingreso no cubre sus costos, a continuación, algunos de sus gastos es, probablemente, para lujos - incluso si usted ha estado considerando que fueran llenando una necesidad real.

7. Diezmo ti mismo.

Trate de no gastar más del 90% de sus ingresos. De esa manera, tendrá el otro 10% dejó de ahorrar para sus artículos de gran imagen.

8. No contar con ingresos extraordinarios.

Al proyectar la cantidad de dinero que puede vivir, no incluyen los dólares que no se puede estar seguro de que recibirás, como bonos de fin de año, las devoluciones de impuestos o regalos.

9. Tenga cuidado con el gasto fluencia.

Una vez que se empieza a ver el progreso, tenga cuidado de no empezar a conseguir una sensación de éxito. Esto a menudo conduce a un gasto excesivo en cosas innecesarias. Siempre ser frugal. Siempre pasar debajo de sus posibilidades.

AHORRO

Cuanto antes comience a ahorrar, mejor.

Incluso modesta cuenta de ahorro puede embalar un sacador si le dan tiempo suficiente para crecer. Invertir sólo \$ 100 al mes durante 18 años crecerá a más de \$ 20,000.00, mucho más si usted está ganando interés. Pero incluso si usted no está consiguiendo una gran vuelta, recuerda esto "un centavo ahorrado es un centavo ganado" *Ben Franklin*. Vale la pena salvar. Poner el dinero en una cuenta bancaria y olvidarse de él. Tal regla simple que no hay necesidad de divagar. Simplemente hazlo.

ARRANQUE, USO y EQUILIBRIO UN CHEQUE LIBRO

ARRANQUE: Usted tendrá que ir a un banco y abrir una cuenta de cheques. La mayoría de los bancos sólo requieren una pequeña cantidad de dinero para abrir una cuenta. Usted tendrá que proporcionar información personal, como una identificación con foto, el Seguro Social o número de identificación fiscal. Usted recibirá algunos controles por muestreo a empezar. Después de poner más dinero en usted debe ordenar cheques personalizados. Por lo general, el Banco que usted elija le ayudará.

USO: Lo primero que hay que entender cómo comprobar los libros funcionan, es el cheque en sí. A continuación encontrará un ejemplo de un cheque típico. Tenga en cuenta que contiene el nombre y la dirección del titular de la cuenta, el número de cheque, una PAY a la línea para la persona o empresa que usted está escribiendo el cheque, una caja por la cantidad numérica, una línea para la cantidad escrita, un línea de memo para una nota a sí mismo que establece lo que el cheque fue escrito para, una línea de firma, un número de banco de enrutamiento, el número de cuenta y el número de cheque de nuevo.

Vamos a practicar POR LLENAR UNA juntos.

John and Jane Doe
ADDRESS
CITY, STATE, ZIP CODE

0123

NOT A LEGAL CHECK
FOR TEACHING USE ONLY

PAY TO THE ORDER OF _____ \$ _____

_____ DOLLARS

Any Bank USA

FOR _____

012345678910 012345678910 0123

EQUILIBRIO: Después de escribir el cheque tendrá que mantener un registro de su transacción. Esto se hace usando un registro de cheques. El registro mostrará sus depósitos, los cheques que usted escribe y el saldo restante. A continuación se muestra un breve ejemplo de un registro de cheques. Normalmente, un registro es el tamaño de un cheque.

Vamos a empezar por escribir en un saldo inicial de \$ 250.00 en la primera línea amarilla bajo importe del depósito.

Siguiente en la línea blanca vamos a escribir en la información que se tiene de la verificación anterior.

1. El número de check.
2. La fecha,
3. La paga a la información,
4. La cantidad y el último, restar la cantidad del cheque de la balanza y escribir en la línea amarilla. Ahora está listo para su próxima CHECK.

Al hacer esto con cada cheque, usted sabrá exactly how gran parte de sus fondos que tiene que trabajar. Esto le mantendrá de sobregirar su cuenta. Una ocurrencia financiera costosa ya menudo fatal.

Number or Code	Date	Transaction Description	Payment Amount		Deposit Amount		\$ BALANCE	

Habilidades De Empleabilidad

FORMATO RESUME E INSTRUCCIONES DE CONTENIDO

Formato

- Balance Blanco y Negro el espacio en la página
- Margins no menor de ½ en (0.5)
- Font no menor de 10 pt.

Denominación

- Name deben estar en letra más grande. No utilice etiquetas inútiles como "teléfono" o "e-mail".
- Do no dar más de una dirección de correo electrónico; asegurarse de que no es una dirección de tonto que suena o inadecuado (por ejemplo, goofball@yahoo.com; sexylady@hotmail.com).
- All números de teléfono deben tener una manera de dejar un mensaje con un mensaje de salida profesional o un adulto maduro que habla Inglés.

Objetivo

- Si su hoja de vida se puede encontrar en una base de datos, mantenga objetivo a corto, específico, sin embargo, lo suficientemente amplia.
- Si usted está enviando su currículum a un empleador específico, personalizar cada vez con el nombre del empleador y puesto ofrecido.

Educación

- It no es necesario enumerar las instituciones si no gana un título de cuatro años a partir de ellos.
- It no es necesario enumerar el trabajo del curso, a menos que un par de cursos, de nivel superior son relevantes para el puesto.

▪For la obtención de un trabajo que desea sólo mientras está en la escuela, es necesario restar importancia a su educación. Demuestre que usted ha asistido a la universidad, pero no mostrar su fecha importante o graduación, o que están cerca de conseguir un grado menos que el empleador está interesado en contratarlo después de la graduación.

Proporcionar una sección separada para las certificaciones reales. Nota: Si usted califica para la certificación de los exámenes, pero aún no ha tomado ellos, la lista de su elegibilidad para la certificación bajo la sección de Educación de la hoja de vida.

Empleo y Experiencia Comunidad

- Observe cómo los elementos se colocan constantemente en un formato estrecho con cada segmento rodeado de espacios en blanco y no hay líneas en blanco en esa sección.
- Las balas detalle la información más importante y no todos los aspectos del trabajo-especialmente no los deberes obvios.
- La tensión es constante (tiempo pasado por la experiencia del pasado, tiempo presente de las experiencias actuales).
- Sentences están escritos en el idioma comprensible más corto posible con algunos artículos (el, un, una) y no hay pronombres personales (yo, yo, nosotros, nosotros, mi, nuestra).
- Specifically se proporcionan cuando sea posible resultados medibles. (por ejemplo, *aumento de las ventas en un 30% en un año.*)

Ejemplos de puestos preguntas de la entrevista ESPECÍFICO:

Preguntas de entrevista

Por qué decidió convertirse en un _____?

Fuiste a la escuela?

Dónde y cómo estabas entrenado?

Cuál es su estilo de gestión?

Cuántos empleados informar a usted?

Eres un jugador de equipo?

Tiene un sentido del humor?

Háblame de una situación difícil y cómo lo manejaste?

Eres capaz de trabajar en horario flexible?

Qué hace usted para mantenerse al día sobre las nuevas tendencias?

Cuando eres más feliz en el trabajo?

Qué tan involucrado está usted en el aspecto financiero de la empresa?

Hábleme de su experiencia de presupuestos, compras y control de inventario.

Lo que debe traer a una entrevista:

- **Llegar.** Si no estás seguro de dónde va traer instrucciones y las instrucciones del director de recursos humanos puede haber dado usted. Si usted tiene un email de confirmación de la cita traiga eso, también.
- **Identificación.** Si el edificio cuenta con seguridad se le puede pedir a mostrar una identificación. Es posible que también tenga que completar una solicitud de empleo, así que traiga su licencia de conducir u otra forma de identificación con usted para la entrevista.
- **Bloc de notas y pluma.** Es más fácil para tener su propia pluma que pedir prestado uno si usted tiene que llenar el papeleo. También llevar un bloc de notas para que pueda anotar los nombres y la información de la empresa.
- **Nombres de Contactos.** Anote el nombre de la persona que está entrevistando con en su bloc de notas. Puede ser fácil olvidar un nombre y usted no quiere ser avergonzado. También llevar el nombre de la persona que organizó el entrevistador, si es una persona diferente.
- **Lista de preguntas que hacer.** Tenga una lista de preguntas para el entrevistador. Si es necesario, se puede hojear rápidamente cuando estás preguntado si tiene preguntas.
- **Las copias adicionales de su curriculum vitae.** Trae varias copias de su hoja de vida para dar a conocer a petición. Su currículum también le dará los detalles como las fechas de empleo que necesita si tiene que llenar una solicitud de empleo de papel.
- **Lista de referencia.** Trae un impreso lista de referencias para darle al director de recursos humanos. Incluya al menos tres referencias profesionales y su información de contacto, que pueden dar fe de su capacidad para realizar el trabajo que usted está solicitando, en su lista.

- **Muestras de trabajo.** En función del tipo de trabajo que usted está entrevistando para que usted pueda necesitar para traer muestras de su trabajo. Si ellos no se prestan para imprimir, considerar la posibilidad de su iPad o portátil.
- **Una Cartera.** Una cartera es una gran manera de empaquetar todos los artículos que estás trayendo consigo a la entrevista de una manera limpia y ordenada. De esa manera, usted está organizado y todo lo necesario será fácilmente accesible.
- Lo que no se debe llevar a una entrevista de trabajo es importante, también. He oído, lo creas o no, de los solicitantes de pasantías y puestos de trabajo de nivel de entrada con lo que su mamá o papá a la entrevista. No lo haga. No es sólo incómodo de tener un tercer partido en la habitación, no es profesional. De hecho, es probable que le costará una oferta de trabajo. ¡Tienes que ser capaz de entrevistar en sus propios méritos y la compañía quiere entrevistarte, no su padre.

También es importante no entrar a una goma de mascar entrevista, llevando una taza de café o los mensajes de texto en su teléfono. Las únicas cosas que debe llevar con usted son usted y sus credenciales para el puesto de trabajo.

ETIQUETA ENTREVISTA PRÁCTICA

(habilidad de clase):

La etiqueta apropiada entrevista es importante. Recuerde que para saludar a la recepcionista, su entrevistador, y todos los demás a cumplir con educación, gratamente y con entusiasmo.

Durante la entrevista ver su lenguaje corporal - se dan la mano con firmeza y hacer contacto visual como a articular sus puntos.

Relájese y se inclina hacia adelante un poco hacia el entrevistador lo que usted aparece interesados y comprometidos. No se incline hacia atrás o caída en su silla. Usted va a mirar demasiado informal y relajado. Mantenga los pies en el suelo y la

espalda contra la parte posterior inferior de la silla. Preste atención, estar atentos, y buscar interesados.

La una impresión más positiva que hagas, mejor te va a hacer durante la entrevista de trabajo. Estos consejos de etiqueta para entrevistas de trabajo le ayudarán a tomar la mejor impresión en el director de recursos humanos.

CÓMO LLEGAR

(habilidades de clase)

Es importante saber dónde tiene que ir para su entrevista de trabajo - antes de tiempo. Utilice Google Maps o Mapquest para obtener direcciones, si no estás seguro de dónde va. Programa tu GPS, si usted tiene uno, para que pueda encontrar la mejor ruta para la empresa. Compruebe en el aparcamiento, si se trata de un problema.

Si usted tiene el tiempo, es una buena idea hacer una práctica de correr un día o dos antes de la entrevista. De esa manera, usted estará seguro acerca de dónde ir y cuánto tiempo se tardará en llegar. Dése unos minutos extra y llegar un poco temprano en la entrevista.

Escuchar y Hacer Preguntas

(habilidades de clase)::

Durante una entrevista de trabajo, escuchar es tan importante como responder a las preguntas. Si usted no está prestando atención, no vas a ser capaz de dar una buena reponse.

Es importante escuchar al entrevistador, a prestar atención y tomar tiempo, si lo necesita, para componer una respuesta adecuada.

También, esté dispuesto a entablar el entrevistador. Usted quiere que haya un toma y daca tipo de conversación, por lo que usted está construyendo una

relación con el entrevistador en lugar de dar respuestas a las preguntas rutinarias. Tener preguntas de su propio listo para pedir al entrevistador.

Hacia el final de la entrevista dejó que el reclutador saber que usted cree que el trabajo es una excelente forma y que son altamente interesados.

Habilidades De Relación:

IGUALDAD ELEMENTO CLAVE EN LAS RELACIONES

Aspectos positivos

Amar y cuidar de sí mismo, antes y mientras que en una relación.

Respetar la individualidad, abrazando las diferencias, y que permite a cada persona a "ser ellos mismos".

Hacer las cosas con amigos y familiares y tener actividades independientes el uno del otro.

Hablar de las cosas, teniendo en cuenta las diferencias de

Los riesgos negativos

Te preocupas por y centrarse en otra persona solamente y descuida sí mismo o te enfocas sólo en sí mismo y la negligencia de la otra persona.

Se siente presión para cambiar para cumplir las normas de la otra persona, usted tiene miedo de no estar de acuerdo, o sus ideas critican. O bien, presionar a la otra persona para satisfacer sus estándares y criticar sus / sus ideas.

Uno de ustedes tiene que justificar lo que haces, a donde vaya, y que ves.

Uno de ustedes toma todas las decisiones y controla todo sin

opinión, y comprometiendo igualmente.

escuchar a la entrada del otro.

Expresando y escuchar unos a otros sentimientos, necesidades y deseos.

Uno de ustedes se siente algo inaudito y es incapaz de comunicar lo que quieres.

Confiar y ser honesto con uno mismo y con los demás.

Usted se acuesta entre sí y se encuentra haciendo excusas para la otra persona o para ellos.

Respetando necesidad de privacidad de los demás.

Usted no tiene ningún espacio personal y tienen que compartir todo con la otra persona.

Resolver los conflictos de una manera racional pacífica y de mutuo acuerdo.

Uno de ustedes grita y golpea, empuja o tira las cosas en el otro en una discusión.

Cuestiones

Tres décadas de investigación han convergido en el hallazgo de que las amistades del lugar de trabajo en general, mejorar la productividad y la moral. Eso es, sin duda ha sido el caso de la Universidad de Wisconsin clínica estudiante graduado de psicología Emily Schweigert, que dice que el tener amigos cercanos en su laboratorio ha sido esencial para su éxito en la universidad. Proporcionan un apoyo práctico mediante el intercambio de conocimientos y datos, pero la ventaja más grande, dice Schweigert, "es el apoyo emocional y moral que proporcionamos entre sí. Vamos a través de las mismas luchas y entendemos los retos y obstáculos de los demás."

Pero las amistades del lugar de trabajo pueden tener inconvenientes, según una investigación de la psicóloga organizacional Rachel Morrison, PhD, de la Universidad Tecnológica de Auckland. En un estudio publicado en 2007 en *la* Universidad de Auckland *Business Review*, Morrison encuestó a 445 trabajadores que representan una gran variedad de industrias. Cuando se le pida para describir ejemplos de cómo una relación de amistad lugar de trabajo hace su trabajo más

difícil, más de 200 participantes compartieron historias de amistades laborales borrosos límites, distraen empleados y que dificultan la productividad.

El estudio de Morrison no examinó por qué algunas amistades causaron problemas y otros no, pero el trabajo realizado por la Universidad de Arizona, profesor de negocios Patricia Sias, PhD, sugiere que las expectativas en conflicto pueden ser un problema.

En un estudio de 2004 publicado en el *Diario de las relaciones personales y sociales*, Sias entrevistó a los empleados acerca de las amistades laborales ido mal y lo que causó las divisiones. Ella encontró que un factor primordial fue cuando un compañero de trabajo no pudo estar a la altura de las expectativas "amigables", como un supervisor-amigo dado una evaluación sorprendentemente negativo o no obtener el apoyo de una opinión o idea.

"Esperamos que los amigos que nos apoyan y nos favorecen siempre, pero en el trabajo que tenemos que ser objetivos," dice Sias.

La mejor manera de evitar el conflicto entre amigos el lugar de trabajo es haciendo sus expectativas claras y aplicación de las normas a todos por igual, dice ella. Para estar seguro de que usted no favorece involuntariamente a sus amigos, explica el razonamiento detrás de las decisiones grandes o controversiales a todo el mundo que usted supervisa, dice ella. "Si se trata de una buena decisión, y tu amistad es funcional, su amigo podría estar decepcionado, pero va a entender", dice ella.

Relaciones basadas en la integridad

Así como es fácil decirle a su mejor amigo que tiene la espinaca en sus dientes, Louisiana Tech University estudiante graduado Christopher Castilla le resulta más fácil criticar a los estudiantes universitarios en su industrial / organizacional laboratorio de psicología, una vez que ha establecido una relación amistosa. Cuando uno de estos licenciatura, por ejemplo, envió un correo electrónico en términos enérgicos a un profesor que le pasó por encima de una pasantía, Castilla no dudó en decirle al alumno a disculparse.

"Si hay una base amistosa, tomar medidas enérgicas contra ellos es más fácil", dice Castilla. "Ellos no te ven como una amenaza sino como un mentor con sus mejores intereses en mente."

Sias de acuerdo en que los amigos del lugar de trabajo a comunicarse mejor entre sí. En un estudio de 2005 se publicó en *Ciencias de la Comunicación*, que encuestó a 190 empleados en una gran universidad pública sobre la calidad de los empleados de información relacionadas con el trabajo de recepción, la calidad de las relaciones supervisor-subordinado y pares compañero de trabajo, satisfacción en el trabajo y el compromiso de trabajo. Encontró que la información relacionada con el trabajo compañeros de trabajo comparten más rápidamente y con mayor precisión el más colegiada sus relaciones, ya que estaban hablando con sus compañeros, supervisores o subordinados. Además, mejores serán las relaciones de trabajo, las personas mejor informadas eran sobre cuestiones laborales y cuanto más satisfechos estaban con sus trabajos.

Teniendo en cuenta estos hallazgos, los estudiantes de posgrado deben sentirse libres de hacer amigos en sus laboratorios de investigación, dicen los expertos, pero deben ser más cuidadosos acerca de los límites que establecen. La escuela del graduado es, después de todo, un gran lugar para aprender a equilibrar múltiples roles.

Es también un buen momento para aprender a hacer las cosas sin descartar con un puño pesado, dice Dotan. "Nunca se sabe quiénes son estas personas estarán en el futuro", dice ella.

Las 10 Habilidades de Comunicación

1. Escuchando

Ser un buen oyente es una de las mejores maneras de ser un buen comunicador. A nadie le gusta comunicarse con alguien que sólo se preocupa por poner en sus dos centavos, y no se toma el tiempo para escuchar a la otra persona. En su lugar, practicar la escucha activa. La escucha activa implica prestar mucha atención a lo que la otra persona está diciendo, haciendo preguntas aclaratorias, y reformular lo que la persona dice para asegurar la comprensión ("Entonces, lo que estás diciendo es ..."). A través de la escucha activa, se puede entender mejor lo que la otra persona está tratando de decir, y puede responder de manera apropiada.

2. Comunicación no verbal

Su [lenguaje corporal](#), contacto visual, gestos con las manos, y el tono de todo el color del mensaje que está tratando de transmitir. Una postura relajada abierto

(los brazos abiertos, las piernas relajadas), y un tono amistoso le hará parecer accesible, y alentarán a otros a hablar abiertamente con usted. Contacto con los ojos también es importante; quieres lucir a la persona a los ojos para demostrar que usted se centra en la persona y la conversación (sin embargo, asegúrese de no mirar a la persona, lo que puede hacer que él o ella incómoda).

También presta atención a las señales no verbales de otras personas mientras está hablando. A menudo, las señales no verbales transmiten cómo una persona realmente está sintiendo. Por ejemplo, si la persona no está mirando a los ojos, él o ella puede ser incómodo o esconder la verdad.

3. Claridad y concisión

Trate de transmitir su mensaje en el menor número de palabras posible. Di lo que quieras de forma clara y directa, ya sea que estés hablando con alguien en persona, por teléfono o por correo electrónico. Si usted pasea en, su oyente o bien no le prestará atención o será inseguro de exactamente lo que quieres. Piense en lo que quieres decir antes de decirlo; esto ayudará a evitar hablar excesivamente y / o confusión por su público.

4. Amabilidad

A través de un tono amable, una pregunta personal, o simplemente una sonrisa, se le anime a sus compañeros de trabajo para participar en la comunicación abierta y honesta con usted. Esto es importante en tanto cara a cara y la comunicación escrita. Cuando pueda, personalizar sus mensajes de correo electrónico a los compañeros de trabajo y / o empleados - un rápido "Espero que todos hayan tenido un buen fin de semana" en el inicio de un correo electrónico puede personalizar un mensaje y hacer que el receptor se sienta más apreciada.

5. Confianza

Es importante tener confianza en todas sus interacciones con los demás. Confianza asegura que sus compañeros de trabajo que usted cree y seguirá adelante con lo que está diciendo. Lleno de confianza puede ser tan simple como hacer contacto visual o el uso de un tono firme pero amable (evitar hacer declaraciones suenan como preguntas). Por supuesto, tenga cuidado de no sonar

arrogante ni agresivo. Asegúrese de que siempre está escuchando y empatizar con la otra persona.

6.Empatía

Incluso cuando no está de acuerdo con un empleador, compañero de trabajo, o empleado, es importante que usted entienda y respete su punto de vista. El uso de frases tan simple como "Yo entiendo a qué atenerse a partir de" demostrar que usted ha estado escuchando a la otra persona y respetar sus opiniones.

7.Mentalidad abierta

Un buen comunicador debe entrar en cualquier conversación con una mente flexible, abierto. Esté abierto a escuchar y entender el punto de vista de la otra persona, en lugar de simplemente hacer llegar su mensaje. Al estar dispuesto a entablar un diálogo, incluso con personas con las que no está de acuerdo, usted será capaz de tener conversaciones más honestas y productivas.

8.Respecto

La gente estará más abierta a la comunicación con usted si usted transmite respeto por ellos y sus ideas. Acciones simples como usar el nombre de una persona, haciendo contacto visual y escuchar activamente cuando una persona habla hará que la persona se sienta apreciado. En el teléfono, evitar distracciones y mantener la concentración en la conversación.

Transmitir respeto a través de correo postal o electrónico por tomarse el tiempo para editar su mensaje. Si envía un descuidadamente escrito, carta confuso o correo electrónico, el destinatario va a pensar que no se respeta lo suficiente como para pensar a través de su comunicación con ella.

9.Realimentación

Ser capaz de dar adecuada y recibir retroalimentación es una habilidad de comunicación importante. Los gerentes y supervisores deben buscar continuamente maneras de proporcionar a los empleados con una retroalimentación constructiva, ya sea a través de correo electrónico, llamadas telefónicas, o actualizaciones de estado semanales. Dar retroalimentación implica dar alabanza también - algo tan simple como decir "buen trabajo" a un empleado puede aumentar la motivación.

Del mismo modo, usted debería ser capaz de aceptar, e incluso fomentar, la opinión de los demás. Escuche la retroalimentación que le dan, hacer preguntas aclaratorias si no está seguro de la cuestión, y hacer esfuerzos para aplicar las votaciones.

10. Escoger el Medio Derecha

Una habilidad de comunicación importante es saber simplemente lo que forma de comunicación a utilizar. Por ejemplo, algunas conversaciones serias (despidos, cambios en el salario, etc.) casi siempre se hacen mejor en persona. También debe pensar en la persona con quien desea hablar - si son personas muy ocupadas (como su jefe, tal vez), es posible que desee transmitir su mensaje a través del correo electrónico. La gente va a apreciar sus medios reflexivos de comunicación, y será más probable que respondan positivamente a usted.

APRENDER A CONTROLAR NUESTROS SENTIMIENTOS

Aprender a controlar nuestros sentimientos y a manejar el estrés a menudo nos sentimos en nuestra vida cotidiana requiere un conjunto de hábitos que puede ser muy útil y satisfactorio. Es natural (normal) a experimentar pensamientos negativos y sentimientos como una respuesta inicial a los eventos y las interacciones con los demás.

COMPRAR ALGÚN TIEMPO:

Porque nuestros sentimientos pueden ser abrumador, sobre todo los sentimientos negativos, como miedo, ansiedad, ira y frustración, una práctica efectiva es comprar tiempo. La intensidad de sentimientos tiende a desaparecer con el tiempo. Y, entonces, tenemos la oportunidad de hacer uso de nuestras habilidades de razonamiento para comprender las causas de tales sentimientos y comprometerse en la solución de problemas.

SER HONESTOS ACERCA DE LA REALIDAD:

A vivir nuestra vida, - para resolver problemas específicos, para tomar decisiones y elecciones que importan, cada persona debe desarrollar la disciplina para enfrentar la realidad. Realidad no es lo que queremos de la vida más bien, es lo que es, y tenemos como honesto y veraz como podemos ser.

CENTRARSE EN EL AQUÍ Y AHORA:

Aunque es tentador, cuando surgen problemas, para centrarse en el pasado y deseo que podríamos cambiar las acciones y eventos que causaron las dificultades, ninguno de nosotros puede cambiar el pasado. Muchas personas nunca superan la tendencia a detenerse en problemas de esa manera, culpa de la fijación en nosotros mismos y juzgar sobre las acciones de otros. Una de las razones que podemos conseguir pegados en ese juego de la culpa es que bien puede ser cierto. Sin embargo, es fundamental que entendamos que, por ser en el pasado, nosotros no podemos cambiar. La verdadera pregunta a dirección es, por lo que puede haber sucedido, - por nuestra propia culpa de los demás-, lo que puede hacer ahora.

PRÁCTICAS QUE PUEDEN MEJORAR NUESTRA REFLEXIÓN:

Una práctica que ha demostrado para ser beneficioso para muchas personas es la meditación. La meditación puede sonar atractiva; pero, ¿cómo hacerlo? El mundo moderno está lleno de distracciones; por ejemplo, TV, música en el fondo y dispositivos electrónicos de todo tipo. Una de las opciones (decisiones positivas) que podemos hacer es apagar o aléjese de cualquier tales ejemplos de multi-tasking (participar en más de una actividad a la vez). Lecturas selectivas, incluso de 10-15 minutos, pueden contribuir a la creación de un estado meditativo por introducirnos en algunos aspectos más profundos del pensamiento. Algunos refieren a esto como atención plena. La experiencia demuestra que cuanto más a menudo nos comprometemos en este tipo de actividad, el más atractivo y fascinante que se vuelve.

PROCRASTINACIÓN:

Procrastinación es un problema constante para la mayoría de las personas. Requiere disciplina para superar. Cualquier disciplina se aprende y mejora con la práctica. A menudo comienza con la decisión personal de tomar al menos un pequeño paso a la vez. No sólo se acumulan esos pequeños pasos, pero nos absorber en la tarea que nos hemos dado a (por ejemplo, hacer la cama, limpieza de nuestra habitación, etc.), entonces estamos motivados para completar el trabajo y, finalmente, a la izquierda con una sensación de logro. En contraste con la sensación negativa que son reactivas sobre todo en la naturaleza, a las cosas que suceden en nosotros, sentimientos positivos ocurren generalmente solamente cuando iniciamos acciones y hacer algo.

APOYO DE LOS DEMÁS:

Tratar con los problemas que surgen en nuestras vidas, la primera pregunta a la dirección es: sé cómo resolver este problema? A menudo, tenemos la experiencia de nuestro comportamiento pasado; algo de esto puede ser una cuestión de aprender de los errores del pasado. Por cierto, aprender de los errores del pasado puede ser el tipo más importante y potente de aprendizaje que podemos experimentar, - si dejamos trabajar a través de problemas y no se sienten abrumados por nuestras debilidades humanas.

Pero, hay veces cuando no sabemos qué hacer. Y eso está bien también. Es donde otras personas entran en juego. Si usted está tomando este curso, se dedican a buscar el asesoramiento y Consejo de otros. Dependiendo de las circunstancias de la vida, puede o no puede tener otros que están cerca de usted que usted puede confiar en la ayuda. A pesar de que nadie puede solucionar tus problemas para usted (en última instancia, tiene que asumir la responsabilidad), otros pueden ser muy útiles y apoyo. Si usted mira alrededor, nuestra sociedad, nuestras comunidades y nuestras iglesias, proporcionan esas oportunidades.

CONFIANZA:

Mientras que son personas y deben aprender a actuar con responsabilidad para nosotros mismos, podemos tomar gran consuelo en saber que, por nuestra propia naturaleza, somos seres sociales así. En algún nivel, estamos conectados a los demás y a todos los aspectos de la creación. Funcionando como un ser social implica aprendizaje; -lo que llamamos habilidades sociales (es decir, cómo desarrollar y mantener relaciones con los demás). El apoyo y la ayuda que recibimos de los demás pueden ser críticamente importantes. Sin embargo, para merecer ese apoyo, más a menudo tenemos que tomar la iniciativa para darle nuestra atención y apoyo a otros. Relación social funciona mejor cuando nos damos cuenta de que es recíproco en la naturaleza; es decir, es interactivo y funciona mejor cuando se va en ambas direcciones. Tenemos que dar para recibir. No podemos exigir amor de los demás; por el contrario, tenemos que actuar en amar de maneras, con la comprensión, la confianza y la esperanza que nuestro amor será devuelto en especie. Mientras que no siempre ocurra en algunas de nuestras relaciones, esa actitud cada uno de nosotros hará una persona mejor y más satisfecha.

PIDIENDO AYUDA:

Además de lo que se ha dicho sobre este tema ya, hay algunas ventajas más para nosotros cuando encontramos el valor de pedir el apoyo y la ayuda de otros. El

respeto que se muestra puede profundizar en la calidad de esa relación. Al admitir que no sabemos qué hacer permite a otros saber que estamos buscando maneras de mejorar. También nos ayuda a no culpar a otros por nuestros problemas. Incluso en esas circunstancias cuando otros tienen una parte en la culpa, crea una oportunidad para ellos de hacer una contribución positiva.

LA LÍNEA DE FONDO ES: CREAR UN ENTORNO PROPICIO AL PENSAMIENTO PRODUCTIVO.

NUTRICIÓN Y COCINA

CÓMO ALIMENTOS INSALUBRES AFECTAN EL CUERPO

Comer alimentos poco saludables de forma regular puede contribuir a problemas de salud. Estudios siguen mostrando los efectos negativos de muchos productos comunes de alimentos poco saludables. Para una salud óptima y bienestar, comer una dieta balanceada con muchas frutas, verduras y granos enteros - y ahorrar calorías vacías para golosinas ocasionales.

Obesidad

Además de otras causas tales como inactividad y problemas médicos, la obesidad también está relacionada con una dieta poco saludable. Porque usted debe quemar más calorías de las que consumes, una dieta alta en calorías combinada con inactividad física probablemente resultará en aumento de peso excesivo. Alimentos que contienen grandes cantidades de grasas trans, grasas saturadas y azúcar contribuyen a aumentaron las posibilidades de obesidad. Máxima salud benefician, siempre desayuno y evitar saltarse las comidas durante todo el día para ayudar a regular tu metabolismo y evitar bocadillos no saludables.

Salud del corazón

La calidad de su dieta tiene un impacto significativo en su salud cardiovascular. Sal y grasos de los alimentos pueden ser particularmente perjudiciales cuando se consume en cantidades excesivas en una base regular. Para la salud cardiaca máxima, Medline Plus recomienda limitar la ingesta de sal a 2.400 mg cada día. Otros alimentos insalubres para evitar incluyen soda, mantequilla, carnes grasas,

vísceras y alimentos fritos. Uso de aves de corral sin piel siempre que sea posible. Evitar comer más de tres o cuatro yemas por semana y elige siempre productos lácteos bajos o sin grasa.

Prevención de la enfermedad

Comer alimentos poco saludables también contribuye al aumento de la susceptibilidad a la enfermedad y la enfermedad crónica. No sólo hace una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades del corazón, pero también puede ayudar en la prevención del tipo 2 diabetes, osteoporosis y hasta cáncer. Una dieta poco saludable también puede provocar carencias de nutrientes, que son particularmente comunes en los que no cumplen con los requerimientos diarios de calorías. Según la Organización Mundial de la salud las deficiencias de nutrientes más amenazantes son la anemia ferropénica, deficiencia de vitamina A y deficiencia de yodo.

Salud mental

Dieta desempeña un papel crucial en la salud mental. Comer mucha comida chatarra puede agravar los síntomas de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad. Alimentos azucarados y carbohidratos refinados son particularmente nocivos, ya que resultan en un rápido aumento de azúcar en la sangre. Patatas, arroz integral, avena y otros hidratos de carbono complejos son opciones más sabios. Según Vademecum, elección de alimentos poco saludables y hábitos de la dieta también pueden incrementar sus probabilidades de desarrollar enfermedades mentales como la enfermedad de Alzheimer más adelante en vida.

CÓMO LEER Y ENTENDER LABELS ALIMENTOS:

Datos Nutricional			
Tamaño de la Ración (110g)			
Raciones Por Envase 4			
Cantidad Por Ración			
Calorías 130	Calorías de Grasa 60		
% Valor Diario*			
Grasa total 7g	11%		
Grasa Saturada 3g	15%		
Grasa de Trans 0g			
Colesterol 0mg	0%		
Sodio 35mg	1%		
Carbohidratos Total 17g	6%		
Fibra Dietética 2g	8%		
Azúcares 12g			
Proteínas 2g			
Vitamina A 6%	• Vitamina C 10%		
Calcio 2%	• Hierro 4%		
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basado en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

Al tratar de averiguar lo que los alimentos que usted está pensando en comprar en realidad contiene, ignorar la parte frontal del bomo paquete! Es sólo eso - bomo comercialización. Los fabricantes no pueden mentir realmente en el etiquetado, pero pueden estirar la verdad cuando se trata de llamar su atención para comprar su producto. Cada alimento envasado debe incluir una lista de ingredientes. El ingrediente en cantidad más grande aparece en primer lugar, mientras que el de menor cantidad aparece pasado.

Recomendado Tamaño de la porción / Calorías por porción. Los primeros artículos, en la parte superior de la etiqueta, te darás cuenta están Tamaño de la porción y porciones por envase. Tamaño de la porción es una medida estándar de la comida. Porciones por envase representa el número de porciones que se encuentran en el paquete de alimentos. Tamaño de la porción puede ser expresada en términos de cocina - tazas, cucharas, rebanadas, onzas, y también en gramos. Tamaño de la porción le indica cuánto comida lo compensa una sola porción. Todos los datos de la etiqueta se basa en el tamaño de la porción indicada.

Cantidad por dosis - Muestra el número de calorías que se encuentran en una sola porción de alimentos. Multiplique este número por el tamaño de la porción y debe igualar o acercarse a, el volumen total del paquete.

Muestra de etiqueta de los alimentos en la izquierda: Recuerde siempre que las calorías enumerados se basan en una (1) persona que sirve de contenedor. 4 porciones 280 calorías x = 1.230 calorías totales en el contenedor / caja / botella en la etiqueta de los alimentos muestra.

Calorías de grasa - Etiquetas de los alimentos muestran Calorías de grasa por lo que puede limitar la cantidad de grasa que usted come una dieta más saludable. La regla general es que no más del 30% de sus calorías diarias deben provenir de grasas. Los alimentos altos en grasas deben consumirse en porciones más pequeñas.

% Valor Diario - Esta sección le indica qué porcentaje de la cantidad diaria recomendada total de cada nutriente (grasas, carbohidratos, proteínas, importantes vitaminas y minerales) es en cada porción, basado en una dieta de 2.000 calorías por día.

Grasa total - Esto es igual al número de gramos de grasa por porción de la comida. Un corazón saludable dieta limita los alimentos que contienen grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio.

Grasa Saturada - una grasa que es sólida a temperatura ambiente y se trata principalmente de productos alimenticios de origen animal y algunas plantas. Algunos ejemplos de grasas saturadas incluyen alimentos como la carne de res, cordero, cerdo, manteca de cerdo, la mantquilla, la crema, la leche entera y queso rica en grasas. Las fuentes vegetales incluyen aceite de coco, manteca de cacao, aceite de palma y aceite de palmiste. Las grasas saturadas hace que los niveles altos de colesterol LDL - un riesgo para la enfermedad cardiovascular.

Grasas Trans - También conocido como también conocidos como ácidos grasos trans. Las grasas trans son un tipo específico de la grasa que se forma cuando las grasas líquidas se convierten en grasas sólidas mediante la adición de átomos de hidrógeno, en un proceso curiosamente conocido como hidrogenación. La hidrogenación se solidifica aceites líquidos y aumenta la vida útil y la estabilidad del sabor de los aceites y los alimentos que los contienen. Las grasas trans se encuentran en mantecas vegetales y algunas margarinas, galletas, galletas, bocadillos y otros alimentos. Pequeñas cantidades de grasas trans se encuentran naturalmente en algunos alimentos de origen animal. Las grasas trans es lo que se considera la grasa no saludable

Colesterol - Esta línea le indica cuántos miligramos de colesterol y qué porcentaje se trata del valor diario recomendado.

Sal - La última recomendación de sodio es menos de 2.400 mg de sodio por día, o alrededor de una cucharadita de sal de mesa.

Carbohidratos totales - Le indica cuántos gramos de carbohidratos hay en cada porción y el porcentaje del valor diario que esto representa. Este número incluye almidones, carbohidratos complejos, fibra dietética, edulcorantes distintos del azúcar añadido, y aditivos no digeribles.

Fibra - La fibra es un carbohidrato no digerible y ayuda en la eliminación. Se recomienda por lo menos 15 gramos de fibra por día.

Proteína - Muchos alimentos contienen algo de proteína, pero la carne, pescado, aves y productos lácteos son más altos. Las necesidades de proteínas promedio de entre 50-100 gramos por día.

Valores diarios - Esta sección proporciona algunos nutrientes estimados por 2000 y 2500 calorías.

PLANIFICACIÓN DE UNA COMIDA:

Cocinar en casa durante la semana puede ser difícil si usted no tiene un plan. Si usted necesita la familia planificación de las comidas ayuda, has venido al lugar correcto. A través de nuestro planificador de comidas fácil de usar, se puede seleccionar recetas de planificación de comidas semanales que utilizan las ventas en su tienda local de comestibles. Nuestras recetas son rápidos y fáciles, y se puede hacer en menos de 45 minutos. Tú puedes ser la agenda semanal de comida de su familia! Sólo echa un vistazo a nuestros recetas para obtener algunas ideas de planificación de comidas para la cena de esta semana.

Recorte Su Grocery Presupuesto

Pasa demasiado dinero en el supermercado sólo para volver a casa sin nada que cocinar para la cena? Los planes de comidas puede ayudar a mantenerse enfocado en el supermercado para que sólo compra lo que necesita para sus planes de menú. Al planear alrededor de las ventas, a ahorrar aún más. Se acabó el buscar la circular o periódico; nos encontramos con las ventas en su tienda local de comestibles para que pueda preparar las comidas a precios accesibles. Preparar comidas semanales con un presupuesto nunca ha sido tan fácil.

Elegir el Plan de Derecho de comidas para usted

Hay algunos factores a considerar cuando se trata de elegir un plan de alimentación para lograr los objetivos específicos de salud. En primer lugar, es necesario determinar su peso ideal. A continuación, usted debe preguntarse si su nivel de actividad es alta o baja. Entonces, se puede determinar lo que es un plan de alimentación saludable se verá como para usted. Sólo cambia el tamaño de su plan de alimentación de acuerdo a sus necesidades dietéticas. Nuestros servicios de planificación de comidas puede ayudar a crear una personalizada, menú semanal receta que le permitirá alcanzar todos sus objetivos dietéticos.

Planificación de las comidas de la familia

Realización de una semana planificador de comidas que toda la familia puede disfrutar puede ser difícil, especialmente si usted tiene algunos los más caprichosos en la mezcla. Con una planificación receta, sólo puede conectar ingredientes que a todos les gusta y crear planes de la comida de la familia a partir de ahí. Después de realizar su planificador de la cena semanal, puede servir a la familia y ver lo que piensan. También hay un montón de temas en los foros de debate sobre la planificación de comidas para los niños. Con nuestra guía de planificación de menú, toda la familia se va a volver por unos segundos.

Lista de Compras Departamento Por

Los estudios demuestran que por cada minuto de más de 30 minutos que pasas en la tienda de comestibles, que gasta una suma adicional de \$ 1 por minuto. Haga su viaje a la tienda rápido con **una** lista de compras organizada por departamento. Use un planificador de comidas de presupuestos, y usted puede ahorrar entre \$ 40 y \$ 100 al mes. Swoop dentro y fuera de la tienda de comestibles con facilidad por la planificación del menú semanal y el uso de aplicaciones de planificación de comidas en su iPhone, Android o el bloc de notas. Así es, usted puede llevar su planificador de menús todo bien con usted. Simplemente tome su semana planificador de comidas sobre la marcha y sus visitas a las tiendas de comestibles será más rápido que nunca.

Rápidas y fáciles recetas de la cena

Nuestros chefs se ven en todas nuestras recetas para asegurarse de que son rápidos y fáciles de preparar. Elegimos ingredientes comunes y técnicas de cocina sencillas para que su cena noche sea un éxito. Echa un vistazo a nuestras muchas recetas sencillas y rápidas para obtener ideas semanales de comida.

Planee comidas saludables

Puedes permite la planificación de comidas saludables al ofrecer información nutricional forman colecciones de recetas públicas. Con tanta información nutricional disponible, usted será capaz de crear planes de alimentación saludables que funcionen para todos. Hacer planes de comidas familiares sanas en un presupuesto es un juego de niños.

Creación de una Lista de la Compra

Utilice un sistema que es utilizado por los gerentes de restaurantes.

1. Crear un inventario completo de todo lo que utilice. Esto quiere decir, todo.
2. Crear una hoja de cálculo con la lista.
3. Inventario de todo, sentarse y hacer una lista de lo que se necesita.
4. Inventario y pista "uso real".
5. Después de hacer esto por un período de 2 o 4 semanas que bastante tienen que marcar en. Haga compras una vez por mes. Sin embargo, su despensa, congelador y nevera conseguirán adelgazado.
6. ¡No se preocupe acerca de su comida adelgazamiento antes de su próximo viaje, eso es lo que se supone que debe hacer.

ESTRÉS Y LA IRA DE GESTIÓN:

Técnicas de Relajación

1. Ahora es el único momento en que es importante - ¿Cuántas veces nos encontramos preocuparse por el futuro? La ansiedad por el futuro ocupa una parte importante de nuestros pensamientos. Pero, para ser honesto, preocupándose por el futuro no ayuda de ninguna manera. Si siempre vive en el pasado o el futuro que nunca será capaz de relajarse. Estar en un estado de relajación significa vivir sólo en el momento presente.

2. Sus asuntos de medio ambiente - en el que pasar el tiempo tiene una influencia sutil sobre su estado de ánimo. Conscientemente no seamos siempre conscientes de ello; sin embargo, se puede observar que en algunas habitaciones es más fácil relajarse y estar en paz. Mira a tu habitación; si ves montones de desorden éstos actuarán como recordatorios constantes de cosas que hay que hacer.

Estos recordatorios subconscientes constantes son un peso pesado en la mente. Si usted poner en orden la habitación y crear un ambiente agradable, que hará una gran diferencia en su estado de ánimo y le permiten relajarse. No sea reacio a gastar un poco de dinero en cosas como el aire freshners de y flores. Pase tiempo poner en orden su entorno de vida / trabajo. Su esencial para la relajación y también le hará más productivo.

3. Meditación - Durante la meditación nos activamente hacer tiempo para silenciar la mente y traer a la palestra una verdadera sensación de relajación. La meditación ayuda porque aprendemos a controlar el flujo incesante de pensamientos.

Durante la meditación, el objetivo es mantener la mente todavía; esto trae claridad y la paz interior. Este es el mejor tipo de relajación, porque nos liberamos de las preocupaciones incesantes y las angustias de nuestra propia creación. Encuentra tiempo para meditar durante 10 o 15 minutos cada día; a través de la meditación podemos separar fácilmente a nosotros mismos de las presiones del mundo.

4. La productividad no dilación - Relajación no tiene por qué significar pasar todo el día en una playa sin hacer nada. Tenemos que aprender a relajarse, incluso en medio de nuestras actividades diarias. Dar prioridad a las cosas que usted necesita hacer. Si haces las cosas sistemáticamente, una a la vez, te sentirás menos estresado y hacer las cosas rápidamente. Es cuando tratamos de hacer varias cosas a la vez que nos ponemos bajo una gran presión - esta lucha que hace la relajación imposible. No hacer la vida más difícil para usted mismo. Haga una cosa a la vez y disfrutar haciéndolo. Cuando hayas completado tu trabajo es necesario, entonces usted tiene la recompensa de complacer a sí mismo sin una conciencia culpable.

5. No dependa de las opiniones de los demás - ¿Cuánto depende de la opinión de los demás? Cuando nos preocupamos lo que la gente puede pensar o decir, ponemos una carga para nuestra mente. Inconscientemente trabajamos para tratar de complacer a los demás. Sin embargo, cuando tenemos este estado de ánimo se vuelve imposible relajarse. No importa lo que hacemos o decimos, siempre habrá alguien que se las arregla para criticar o encontrar defectos. Por lo tanto, debemos desarrollar una actitud de desprendimiento de elogios y críticas. Esto no quiere decir que somos indiferentes a las opiniones de los demás; sólo

significa que no vamos a permitir que nos perder nuestra paz interior a causa de sus opiniones. Este consejo no es fácil de aplicar, pero con el tiempo que podemos dar cada vez menos importancia a las opiniones de los demás. Relajación sólo puede ocurrir si no estamos constantemente pensando en lo que otros están diciendo y haciendo.

6. Tiempo para usted mismo - No se permita estar siempre a la entera disposición de trabajo y otras personas - hacer tiempo para usted. Si usted está acosado por correo electrónico y teléfono investigaciones constantes, tomar una acción evasiva. Sólo recibir llamadas y contestar mensajes de correo electrónico en determinados momentos del día. Es poco probable que su disponibilidad, las 24 horas del día, es indispensable. Cuando permitimos que las presiones se acumulen, la relajación se hace muy difícil. Pero, si de verdad intenta duro, usted debe ser capaz de reducir las exigencias sobre su tiempo y energía.

7. Un cambio es tan bueno como un descanso - La vida no debe ser una telenovela repitiendo constantemente. Si usted se encuentra atascado en la misma rutina, hacer algo completamente diferente. Por ejemplo, si vas a gastar todas sus tardes viendo la basura en la televisión o navegar por internet, usted no conseguirá una sensación de relajación real. Ir a dar un paseo o hacer alguna actividad deportiva. El cambio de escenario y la actividad le ayudará a relajarse y desconectar de la monotonía y la frustración de la actividad diaria.

10 HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE CAMBIARÁ TU VIDA

HABILIDAD PRIMER AFRONTAMIENTO

Aprenda a aceptar la realidad

"Realidad" es lo que tomamos por cierto- Lo que tomamos como TRUE es lo que Crea la Lo que creemos se basa en nuestros perceptions- whatwe percibir depende de lo que buscamos for- Lo que buscamos depende de lo que pensamiento Lo que creemos que depende de lo que perceive- Lo que consideramos la verdad.

El problema es que con demasiada frecuencia nos aferramos a las cosas que tenemos que ser cierto que simplemente no están. Si va a examinar la afirmación

anterior se dará cuenta de que es circular en sus reasoning. This es realmente la forma en que la mente piensa que las cosas a través de una gran parte del tiempo. Nuestra pensamientos círculo y círculo hasta que llegamos a lo que creemos que es verdad. El problema con este proceso natural es que a menudo produce la "Verdad" FALSO. Aquí hay algunos ejercicios que le ayudarán. Cuando encontramos la verdad real podemos tomar acciones que producirán resultados fructíferos.

Habilidad de afrontamiento SEGUNDO

Aprender de los errores pasados

Henry Ford dijo que "no hay fracasos. Hay intentos simplemente exitosas que demuestran lo que no funciona "Thomas Edison intentó miles de diferentes materiales hasta que se desarrolló la primera bombilla éxito. Podemos "t siempre se sabe cuál será el resultado de una acción particular producirá. Albert Einstein dijo que "no pasa nada hasta que algo se mueve" Tenemos que tratar de actuar (o no actuar) en base a la verdad lo mejor que sabemos. Si no estamos seguros acerca de la verdad de un asunto, lo mejor es esperar hasta que la verdad se hace evidente.

Habilidad de afrontamiento TERCERA

Aceptar la responsabilidad

Sus sentimientos son tus sentimientos, no los culpo a nadie ni a ninguna otra cosa. Declaraciones "I" nos recuerdan que sólo nosotros somos responsables de hacer el trabajo para cambiar nuestros sentimientos negativos. Sólo nosotros somos responsables de hacer el trabajo para cambiar oour sentimientos negativos y estimular nuestros sentimientos positivos. Tenemos sentimientos, nuestros sentimientos no son nosotros.

Habilidad de afrontamiento CUARTO

La preocupación es inútil

En realidad te preocupes es peor que inútil. La preocupación se gastará abajo hacer sentir cansado, difícil de llevarse bien con y sin saber la verdad más obvia. Shun preocuparse como la peste! El trabajo en algún otro problema que tiene una

solución, un problema que puede hacer algo al respecto. No girar sus ruedas tratando de resolver las cosas fuera de su control.

Habilidad de afrontamiento QUINTO

"Es mejor enfrentar los hechos que vivir una mentira".

La verdad puede doler pero va a doler mucho menos de una mentira. La verdad a menudo nos trae recuerdos punzantes de cómo son realmente las cosas. Se encuentra a sólo nos preparó para desastres dolorosas podríamos evitar si aprendemos y practicamos la verdad. "Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres" libre de qué? Las mentiras y autoengaño que nos llevan a las relaciones y situaciones que nos dañan. El viejo dicho "la verdad duele" es cierto, pero la verdad no mata. Las mentiras van a matar nuestro espíritu, nuestra alma y en última instancia nuestro cuerpo. Para vivir una mentira es perder una vida. Shakespeare dijo: "a ti mismo ser verdad" hay menos adagios mejores para vivir.

Habilidad de afrontamiento SEXTO

Reconociendo los Datos

Aprenda la diferencia entre un hecho y una inferencia. Se podría decir que "sólo porque mi amigo no me llamó hoy no significa que sean enojado conmigo. "Ser humano tal vez se les olvidó. Quizás estaban acosados por sus propios problemas. Al dibujar conclusiones, preguntar "¿cuáles son los hechos" Cuando usted sabe los hechos y luego decidir, se enfrentan a la realidad. Recuerde que todo lo que no es acerca de usted!

Habilidad de afrontamiento SÉPTIMO

Desafíe su pensamiento ilógico.

Conclusiones negativas de preguntas tales como, "sólo porque yo aún no tengo, no significa que no puedo nunca. "El hecho de que lo he intentado antes no significa que no voy a tener éxito esta vez. Puede que no gane el bono de \$ 1,000.00, pero el bono de \$ 500.00 no estaría tan mal.

Habilidad de afrontamiento OCTAVO

Permítase para suceder a su manera.

"Está bien que sea emocional, a tomar mi tiempo, y al respeto a mí mismo. Puedo tomar el tiempo que tengo que pensar en esto. Anytime presiones alguien a decidir "en este momento" antes de que sea demasiado tarde. "Ellos saben que con la reflexión verá la mentira detrás de su proposición. Don "t dejar las emociones de otras personas que empujan en cualquier cosa. Haz lo tuyo

Habilidad de afrontamiento NOVENO

No se ponga de Down.

Evite escuchar los mensajes "negativos" que te detienen. Ellos parecen surgir de la nada, pero en realidad vienen a la mente al escuchar a la libre derrotar voces. If las voces son de afuera, evitar aquellas personas o ignorarlos. Si las voces vienen de adentro, Tú y sólo tú tienes el control sobre sus pensamientos. En lugar de tener la attitude que "nunca voy a hacerlo" tiene la actitud positiva que "Trataré de tener éxito, si lo hago, eso es maravilloso, si no lo hago, nunca lo haré." Tener la actitud positiva Voy a tratar de trato de succeed, si lo hago, eso es maravilloso, si no lo hago, voy a ganar algo de tratar ". Un ministro, una vez establecido un objetivo que parecía imposible para un proyecto de recaudación de fondos. Muchos en la iglesia pensaban que estaba loco. Efectivamente la iglesia no cumplió la meta. Lo que ellos lograron en el proceso era recaudar el doble de lo que la iglesia nunca había planteado antes. Usted no puede ganar el oro, pero que bien puede ganar la plata o el bronce.

Habilidad de afrontamiento DÉCIMA

Pedir ayuda

A menudo, una persona con una perspectiva diferente nos puede mostrar cosas que no pudimos ver de otra forma. "El hierro se afila con el hierro; por lo que un hombre afila su amigo "Proverbios 27:17 Un hombre sabio pide la opinión de los demás. Usted no tiene que tomar sus consejos, (especialmente si es negativo) pero al escuchar los pensamientos de los demás va a aclarar sus propios pensamientos.

PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE OCIO:

*"Hierro se oxida de desuso, agua estancada pierde su pureza...
aunque también lo hace la savia inacción los vigores de la mente".*

- Leonardo da Vinci

Satisfacción con la vida y calidad de vida son dos conceptos ligados al envejecimiento exitoso. Es *la* percepción de qué tan satisfechos estamos con vida y *la* calidad de nuestra vida que da cuenta de un sentimiento positivo o negativo sobre las experiencias de vida. Se trata de las actividades diarias elegidos - o no elegidos - que conforman nuestras experiencias de vida. No es nuestra intención aquí para identificar todas las actividades posibles. Más bien, esta sección define la actividad y ocio, describe cómo las actividades se relacionan con los adultos mayores, cita los aspectos positivos de la actividad, y resume brevemente las actividades específicas para los adultos mayores. Voluntariado y Ejercicio y Nutrición tienen sus propias secciones, a pesar de su estrecha relación con la actividad y la jubilación .

"Usarlo o perderlo." Este dicho se siente como un cliché, pero se ha demostrado una y otra vez para ser verdad. Se aplica al aprendizaje, la memoria, otras habilidades mentales, la fuerza física y agilidad, las relaciones sociales y así sucesivamente. . .

Mantenerse involucrado en la vida con actividades y relaciones está directamente relacionada con la longevidad y la satisfacción con la vida. Así. . . ¿existen actividades específicas que uno puede hacer para mejorar la vida? Una vez más las diferencias notables entre y dentro de las poblaciones y los individuos responsables de la necesidad de una gran variedad de actividades para los adultos mayores. En su mayor parte, no hay actividad "correcto" o "incorrecto", si eso te hace sentir bien física y mentalmente.

El Continuo de Atención:

CON RESPECTO A LAS ADICCIONES

La adicción es una enfermedad compleja que tiene la desafortunada capacidad para afectar cada parte de tu vida. Superar una adicción requiere obtener ayuda de otros y hacer grandes cambios en la manera de vivir, pensar, resolver problemas y se relacionan con otros y aun a sí mismo. A pesar de estos desafíos, recuperación y rehabilitación de la adicción son posibles y el proceso puede ser muy llena de esperanza. El continuo de atención es un concepto Redirigido se centró en el tiempo inmediatamente después de que una persona trata de sobriedad. Requiere conseguir ayuda de otros.

theadddictionadvisor.com es un recurso muy útil en reconocer, afrontar y superar los principales comportamientos compulsivos adictivos tales como drogas, alcohol, droga de la prescripción, sexo, pornografía, video, internet, juego, comida, compras y otros químicos y adicciones de proceso.

Reconociendo un problema

Reconociendo un problema de adicción puede ser más difícil de lo que parece. Los adictos suelen ser hábiles en ocultar su comportamiento, incluso de sus amigos más cercanos y miembros de la familia. También, lo que puede parecer una adicción podría ser una fase experimental o cómo una persona dada hace frente a circunstancias estresantes. Pero la adicción es crónica y generalmente degenerativa o empeora con el tiempo. Sin la ayuda en las primeras etapas, una adicción puede convertirse en una condición debilitante y potencialmente mortal.

No importa el tipo de adicción, es importante reconocer las señales de advertencia y buscar ayuda si es necesario.

Comportamiento Temprana

En las primeras etapas, una persona no puede mostrar signos reveladores de una adicción en toda regla. Cuando se trata de comportamientos comunes como beber o fumar, puede ser que una persona está utilizando simplemente una sustancia social o casualmente. Por lo tanto, puede ser difícil determinar si el comportamiento es insalubre o cuánto tiempo podría durar. Pero, incluso en las primeras etapas, algunas pistas pueden estar presentes. Los síntomas incluyen:

- siendo particularmente atraído por una actividad o sustancia
- la búsqueda de situaciones en las que la sustancia o actividad está presente
- episodios de atracones o pérdida de control

Alienación

Una vez que una persona se mueve más allá de la experimentación o la primera fase de la adicción, él o ella probablemente comenzará a alienar a sus amigos y familiares, apartando a la gente que se preocupa por ellos. Los adictos tienden a rodearse únicamente con otros que tampoco fomentan o emulan su comportamiento adictivo. Un adicto normalmente no pondrá a sí mismo en situaciones sociales en las que él o ella no puede usar su sustancia de elección o realizar la conducta adictiva.

Al principio, la alienación puede ser poco frecuentes, pero normalmente va a progresar con el tiempo. Un adicto a tratar de ocultar la conducta adictiva de sus seres queridos-especialmente los que pueden tratar de detenerlo. Es común que los adictos a completamente aislados contacto con sus familias, amigos, cónyuges o hijos. Evitarán las llamadas telefónicas, ignorar los mensajes de texto, e incluso negarse a abrir la puerta.

El deterioro de la Salud

Otra manera de reconocer la adicción es prestar atención a la salud del individuo. Si la adicción es una droga o comportamiento, la salud del adicto casi siempre disminuirá. Enfermedad constante, lesiones o fatiga crónica pueden ser signos de un problema. La piel, el cabello, los dientes y las uñas de un adicto también pueden estar en mal estado. Esto es especialmente cierto cuando la persona está abusando de las drogas ilícitas como la cocaína o metanfetaminas. La persona también puede tener un horario extraño dormir o constantemente faltar al trabajo y otras obligaciones importantes

Salud mental y emocional de la persona también puede sufrir. El siguiente podría ser signos de un problema:

- cambios repentinos de humor
- comportamiento agresivo
- irritabilidad
- depresión
- apatía

- pensamientos suicidas

En general, si otros factores que contribuyen a los problemas de salud mental o física están ausentes, es probable que un abuso de sustancias u otro problema de adicción está presente.

El inicio de las Consecuencias de la Vida

En las etapas intermedias o posteriores de una adicción, el adicto va a experimentar resultados negativos de la adicción. Estas consecuencias pueden ser limitados a la vida personal de un adicto, pero podrían incluir problemas profesionales o legales. Algunas consecuencias comunes incluyen:

- la deserción escolar o bajas calificaciones
- faltar al trabajo o descuidar las obligaciones importantes
- relaciones dañadas con amigos y familiares
- pérdida de buena reputación o la reputación empañada
- accidentes, lesiones u hospitalizaciones como resultado de conductas adictivas
- arrestos o tiempo en la cárcel
- el desalojo de la vivienda o pagos hipotecarios fallidos
- pérdida de trabajo
- la pérdida de la patria potestad

Si bien pueden ocurrir problemas similares en la vida de las personas no adictas, estos pueden ser más comunes cuando una adicción está presente. Es importante evaluar si el problema es el resultado de un solo incidente o un problema cada vez mayor con la adicción.

Tendencia a poner excusas

A pesar de la preocupación de los amigos y la familia, un adicto casi siempre negar la gravedad de su adicción. Haciendo excusas es común entre los adictos. Ya saben que son adictos o no, van a negar a otros. La persona que por lo general tienen una serie de razones para justificar su comportamiento.

Mientras que una persona no adictos generalmente se puede ver un comportamiento negativo y eliminarlo, este no es el caso con un adicto. En lugar de admitir que el problema existe, los adictos deben convencer a sí mismos ya los demás por qué está bien que continúe el comportamiento. Es por esto que una intervención o tratar de obligar a un adicto en tratamiento a menudo falla. Hasta

que un adicto "toca fondo" y quiere ayuda, él o ella no será capaz de admitir que necesitan ayuda. En la mayoría de los casos, un adicto debe querer cambiar para que la recuperación sea exitosa.

El papel de la espiritualidad en la recuperación de la adicción:

Muchas personas que están en la recuperación de la adicción o alcoholismo atribuyen gran parte de su éxito en la libertad de las drogas y beber a la inclusión de la espiritualidad en su programa de recuperación. De hecho, la mayoría de los centros de tratamiento de adicciones tienen la espiritualidad como una parte importante de sus programas. Y si bien hay otras claves de la recuperación de larga duración - como una fuerte red de apoyo, familia, reflexiones diarias, teniendo inventarios personales regulares y asistir a diversas terapias, adictos y alcohólicos que recaen a menudo afirman que fue la pérdida de su espiritualidad que con el tiempo los llevó a utilizar de nuevo. Sin embargo, muchas personas confunden la espiritualidad con la religión y se niegan a participar en este componente crítico de recuperación.

Entender la diferencia y hacer que la espiritualidad de un enfoque esencial de cualquier programa de recuperación podría significar la diferencia entre una vida de libertad de la adicción y los años de recaídas repetidas.

La espiritualidad no es la misma que la religión. Religión se refiere a un conjunto organizado, altamente regimentada de creencias y prácticas muy específicas que son seguidos por un determinado grupo de personas. La espiritualidad no está organizado y puede ser practicado por cualquier persona, en cualquier momento, sin reglas ni restricciones. Espiritualidad se refiere al reconocimiento de que hay algo más grande de lo que - sea lo que sea. Para algunas personas puede ser Dios, para otros puede ser el poder de la naturaleza o el misterio del universo, y para algunos puede ser una sensación indescriptible que se encuentra dentro. Cualquiera que sea el caso, la espiritualidad es principalmente acerca de un poder que es más grande que tú. Y durante la agonía de la adicción activa, esto podría ser muchas cosas diferentes - las cosas que podrían cambiar con el tiempo.

La relación fundamental entre la espiritualidad y la recuperación es la impotencia que la gente experimenta en relación con sus adicciones, y cómo la espiritualidad puede ayudar a restablecer este desequilibrio a través del reconocimiento y la incorporación de un poder más alto en la vida de una persona. Esto es principalmente porque mientras que la adicción es una enfermedad clínica progresiva, sino que también es una condición de un sentido mal equilibrada de la espiritualidad. De hecho, en una amplia serie de entrevistas con adictos en recuperación llevadas a cabo por la Fundación Robert Wood Johnson, una de las principales conclusiones fue que:

"La adicción tiene sus raíces en un desequilibrio físico, mental y espiritual. Hay una necesidad de un modelo de tratamiento de abuso de sustancias que le da credibilidad a la conexión mente-cuerpo-espíritu".

En base a esto y otros estudios similares, es fácil ver que si un sentido dañado de la espiritualidad (o falta de ella) contribuyó a la adicción o alcoholismo, a continuación, incluyendo la espiritualidad como parte del proceso de curación y la recuperación es el método lógico y adecuado de abordar esta básica necesidad humana. Esto es especialmente cierto teniendo en cuenta que la condición humana se describe generalmente como la búsqueda perpetua de respuestas y verdades más elevadas con el fin de lograr la tranquilidad dentro - lo que significa que adicto o no, la espiritualidad es fundamental para todo el mundo.

Cuando se trata de la recuperación de la adicción o alcoholismo, una de las funciones más importantes que la espiritualidad puede servir es la comunión de personas de ideas afines. Compartiendo opiniones y creencias similares - especialmente entre un grupo de otras personas que se recuperan - ayuda a construir un fuerte sistema de apoyo y proporciona una sensación de camaradería, la inclusión y el compañerismo; todos los cuales son necesarios para la recuperación duradera.

Por último, la negación es ampliamente considerado como un grave problema para los adictos y alcohólicos. Y si bien puede ser fácil de ocultar la verdad a otros, es difícil permanecer en la negación en la práctica de la espiritualidad como parte de un programa de recuperación de todos los días. Si necesita ayuda para descubrir o recuperar la espiritualidad para ti mismo y liberarse de las cadenas de la adicción, todo lo que tienes que hacer es pedir ayuda. Levante el teléfono ahora mismo y llame al número en la parte superior de la pantalla. Estamos aquí

24 horas al día, y la llamada es gratuita. Pregunte por nuestro tratamiento de hospitalización, rehabilitación de alcohol, o sólo nos dicen lo que está pasando con usted. No podemos ayudar si no llamas. James F. Davis, CAS