

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**  
**CORPORACIÓN CIENTÍFICA DE CONSULTORÍA**  
**HOLÍSTICA EN GERENCIA, EDUCACIÓN Y SALUD**  
**CCCHGES.**

RIT: J-31355595-9

NIT: 0429262135



**GUÍA PRACTICA DEL TALLER VIVENCIAL**  
**ADOLESCENTES Y JÓVENES MENORE DE 25 AÑOS**

# **GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE**

Bases gerenciales para con seguridad consolidar  
el desarrollo integral del Ser humano

**Facilitadores:**

**Dr. Henry Barrios-Cisnero**  
**Ing. Liviam Torres-Rondón**

**Mérida – Venezuela. 2006**

## VALORES Y PRINCIPIOS PRIMARIOS

Muchas de las cosas materiales y personales que conseguimos sólo son instrumentos para disfrutar del bienestar que nos aportan los valores intangibles. Dentro de estos valores intangibles, todo lo que es importante puede ser incluido dentro de las seis categorías siguientes. **Organízalas en orden de importancia del 1 al 6.**

Salud      Hogar      Espiritualidad      Dinero      Trabajo      Relaciones

Apoyándose en el Dr. Lair Ribeiro (1994) CREA TU FUTURO. URANO. Ubica a continuación tus principios de vida más importantes.

De cada una de las seis categorías siguientes subraya los cinco valores más importantes para ti.

SALUD	HOGAR	ESPIRITUALIDAD	TRABAJO	DINERO	RELACIONES
<input type="checkbox"/> Vitalidad	<input type="checkbox"/> Comprensión	<input type="checkbox"/> Fe	<input type="checkbox"/> Respeto	<input type="checkbox"/> Libertad	<input type="checkbox"/> Amor
<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Finalidad	<input type="checkbox"/> Dignificante	<input type="checkbox"/> Seguridad	<input type="checkbox"/> Cariño
<input type="checkbox"/> Ancianidad	<input type="checkbox"/> Seguridad	<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Libertad	<input type="checkbox"/> Respeto	<input type="checkbox"/> Cooperación
<input type="checkbox"/> Energía	<input type="checkbox"/> Compartir	<input type="checkbox"/> Transcendencia	<input type="checkbox"/> Armonía	<input type="checkbox"/> Placer	<input type="checkbox"/> Entendimiento
<input type="checkbox"/> Belleza	<input type="checkbox"/> Servicio	<input type="checkbox"/> Aceptación	<input type="checkbox"/> Aprendizaje	<input type="checkbox"/> Oportunidad	<input type="checkbox"/> Gratitud
<input type="checkbox"/> Alegría	<input type="checkbox"/> Comunicación	<input type="checkbox"/> Creador	<input type="checkbox"/> Audacia	<input type="checkbox"/> Patrimonio	<input type="checkbox"/> Libertad
<input type="checkbox"/> Equilibrio	<input type="checkbox"/> Familia	<input type="checkbox"/> Dios	<input type="checkbox"/> Evolución	<input type="checkbox"/> Bienestar	<input type="checkbox"/> Equilibrio
<input type="checkbox"/> Placer	<input type="checkbox"/> Paz	<input type="checkbox"/> Plenitud	<input type="checkbox"/> Entusiasmo	<input type="checkbox"/> Abundancia	<input type="checkbox"/> Amistad
<input type="checkbox"/> Humor	<input type="checkbox"/> Felicidad	<input type="checkbox"/> Esperanza	<input type="checkbox"/> Desarrollo	<input type="checkbox"/> Poder	<input type="checkbox"/> Compartir
<input type="checkbox"/> Vigor	<input type="checkbox"/> Respeto	<input type="checkbox"/> Fraternalidad	<input type="checkbox"/> Autoestima	<input type="checkbox"/> Estabilidad	<input type="checkbox"/> Colaboración
<input type="checkbox"/> Peso Ideal	<input type="checkbox"/> Libertad	<input type="checkbox"/> Humildad	<input type="checkbox"/> Motivación	<input type="checkbox"/> Responsable	<input type="checkbox"/> Sexualidad
<input type="checkbox"/> Persistencia	<input type="checkbox"/> Propósito	<input type="checkbox"/> Propósito	<input type="checkbox"/> Confianza	<input type="checkbox"/> Realización	<input type="checkbox"/> Paz
<input type="checkbox"/> Felicidad	<input type="checkbox"/> Cooperación	<input type="checkbox"/> Motivación	<input type="checkbox"/> Excelencia	<input type="checkbox"/> Progreso	<input type="checkbox"/> Entrega
<input type="checkbox"/> Dinamismo	<input type="checkbox"/> Humildad	<input type="checkbox"/> Crecimiento	<input type="checkbox"/> Estabilidad	<input type="checkbox"/> Diversión	<input type="checkbox"/> Comprensión
<input type="checkbox"/> Bienestar	<input type="checkbox"/> Responsable	<input type="checkbox"/> Consciencia	<input type="checkbox"/> Sabiduría	<input type="checkbox"/> Disfrute	<input type="checkbox"/> Servicio
<input type="checkbox"/> Comodidad	<input type="checkbox"/> Sabiduría	<input type="checkbox"/> Congruencia	<input type="checkbox"/> Dedicación	<input type="checkbox"/> Independencia	<input type="checkbox"/> Honestidad
<input type="checkbox"/> Sabiduría	<input type="checkbox"/> Motivación	<input type="checkbox"/> Serenidad	<input type="checkbox"/> Liderazgo	<input type="checkbox"/> Prestigio	<input type="checkbox"/> Comunicación
<input type="checkbox"/> Satisfecho	<input type="checkbox"/> Dedicación	<input type="checkbox"/> Sintonía	<input type="checkbox"/> Oportunidad	<input type="checkbox"/> Beneficio	<input type="checkbox"/> Sinceridad
<input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> -	<input type="checkbox"/> -

Ya que has elegido los cinco valores más importantes de cada categoría. Ahora enuméralos por orden de prioridad del 1 al 5, empezando por el que es más prioritario para ti.

Ahora escribe en los espacios siguientes primer el valor de cada categoría:

**Salud:** \_\_\_\_\_

**Trabajo:** \_\_\_\_\_

**Hogar:** \_\_\_\_\_

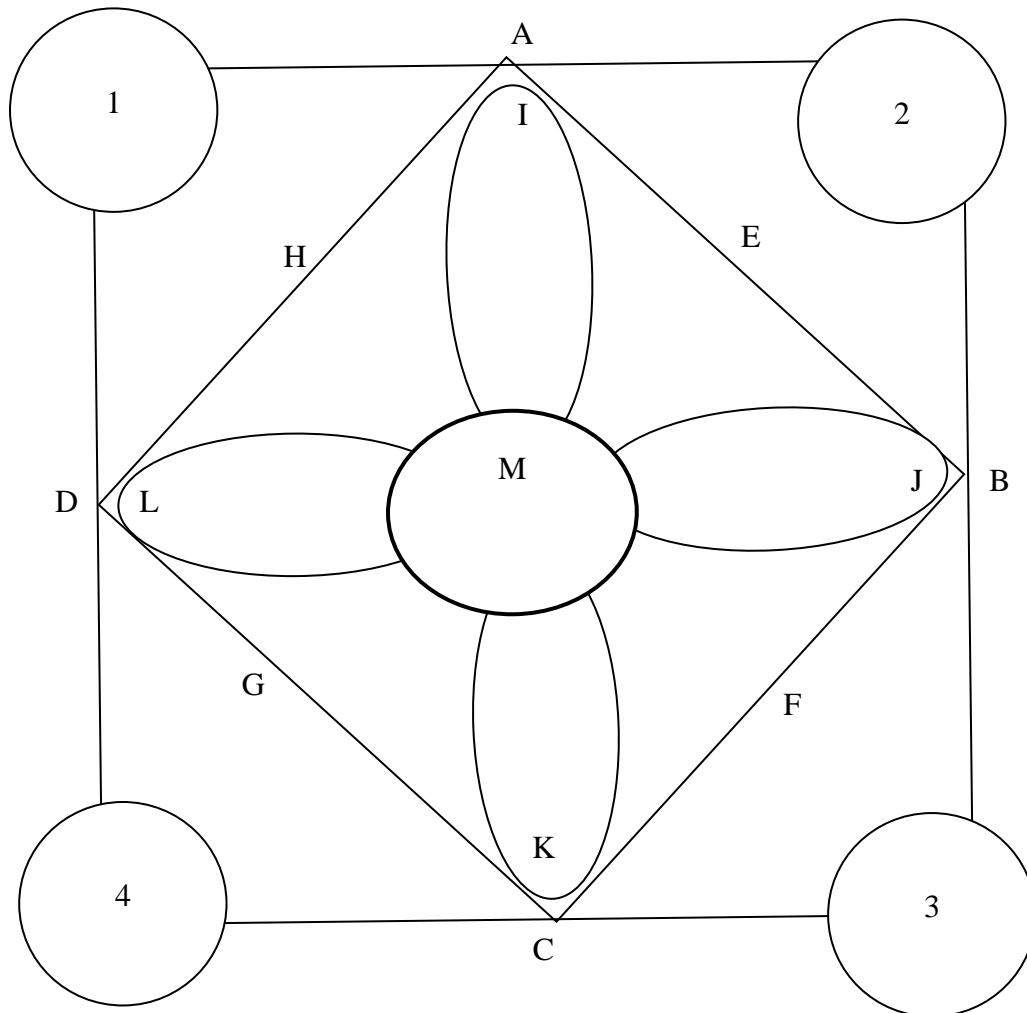
**Dinero:** \_\_\_\_\_

**Espiritualidad:** \_\_\_\_\_

**Relaciones:** \_\_\_\_\_

**Estos representan tus seis Valores más importantes de tu vida.** Pasemos a identificar tu principio primario.

Escribe en cada círculo los 4 valores que aparecen en las cuatro categorías más importantes, **se pueden repetir**.



Los valores primarios son principios creativos, que como estrellas *guían nuestra vida para cumplir nuestro propósito de vida.*

- a. ¿Cómo te ha influido en tu infancia?
- b. ¿Cómo te ha influido en tu adolescencia?
- c. ¿Cómo te influye en tu vida presente?
- d. ¿Cómo te guía hacia el futuro?
- e. ¿Cómo esta relacionado con tu misión de vida?

¿Para que me sirve este conocimiento comprendido a fin de consolidar una vida más útil, saludable y feliz? \_\_\_\_\_

Un Ser humano que quiera cultivar la Sabiduría ante cualquier situación que conoce o vive, con persistencia se pregunta:

- 1ro. *¿Qué es lo que estoy aprendiendo?*, 2do. *¿Para que me sirve?*  
3ro. *¿Cómo lo aplico con persistencia para fomentar mi bienestar?*

### **El Perdón de sí mismo.**

Permítete conectarte de corazón con lo mejor de tu Ser y con humilde honestidad, visualízate en el momento de tu vida en que te haces consciente que “sólo te queda una hora de vida, luego morirás irremediabilmente”. Visualizándote en ese momento de tu existencia contesta a la siguientes preguntas con sinceridad lo que sientas desde tu Ser.

¿Qué harías en esa hora de tu existencia para realmente sentirte realizado? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué necesitas hacer para descansar en paz, contigo mismo? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿A quien le pediría perdón? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿A quien perdonarías? \_\_\_\_\_

---

---

---

Si tan sólo por una hora puedes pensar y actuar de la manera que lo has sentido y escrito. Para ser feliz, **¿Qué te impide practicar esta actitud el resto de tu vida?**. Para qué tener que llegar a una situación donde te quede poco tiempo de vida, a fin de cambiar positivamente tu actitud ante tu existencia. Para mejorar tus conocimientos referente a la prioritaria necesidad de perdonarte a ti mismo en las páginas 18 a 24 del tomo II de Padres y Docentes del siglo XXI, MAETRO DE SABIDURÍA.

*Lo que más me molesta de los demás es una imagen en espejo de lo que no comprendo y perdono de mi personalidad. Por ello el perdonar a otro es una parábola que utilizo para realmente perdonarme a mí mismo.*

### **Mi visión de vida para planificar mi futuro prospero.**

**Fe**, es la virtud, por la que, sin ver o comprender, creemos en algo, incluye la confianza y buen concepto que se tiene de una persona o cosa. En la educación holística se considera fundamental, tener **FE en uno mismo**, en esa esencia del creador que integra nuestra trinidad, de esta manera confiamos plenamente en nosotros mismos. Comprende que a partir de este momento presente tú eres el único responsable de tu vida.

**Visualización**, Para los efectos de la psicoterapia holística es un acto creativo de imaginación mental con todos los **6 sentidos**, en el que el participante se “observa, siente, huele y escucha” actuando activamente como protagonista.

Para ello es fundamental estar consciente de que eres el único arquitecto responsable de crear y dirigir tu proceso de aprendizaje evolutivo y **tener fe en ti mismo**, como el único propietario y chofer responsable de conducir tu vida con persistencia hacia una vida útil, saludable y feliz. **Fe de que aprovecharas con persistencia todas las oportunidades que te brindan**: las circunstancias o el Creador para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.

Para crear las visiones o imaginaciones creativas que no tienen realidad y con fe, se toman como verdaderas, es fundamental que dejes volar tu imaginación para visionar el futuro que idealmente deseas consolidar en tu vida dentro de 10 a 20 años, en cada una de tus 18 áreas vitales, sin importarte si parecen sueños imposibles. Ten presente este principio gerencial, aunque no lo creas, que *¡Lo que mi mente puede concebir, creer y desear con anhelos del corazón lo lograré!*. Para escribir las visiones apasionantes e inspiradoras de tu vida, realiza la siguiente práctica. Prepárate con una hoja en blanco y un lápiz.

- a. Colócate en atención consciente, respirando con el diafragma (en las páginas 302 a 320 del tomo I, se te explica como hacerlo), cierra tus ojos mirando en tu corazón, comunicándote de manera humilde con el Creador, en voz alta menciona:

*“Dios Padre, Madre Creadora del universo de todo corazón me encomiendo a Ti, Te agradezco AMOR, SABIDURÍA y Persistencia para siempre tener presente que soy tu hijo(a), echo a tu imagen y semejanza, que tu resides en mi Ser, para con fe hacerme consciente de mi misión y comprender mi visión de vida, como las metas que a largo plazo voy a consolidar con eficiente persistencia y humildad. Ilumíname para comprender las visiones de mis 18 áreas vitales que me permitirán servirte amorosamente triunfando como tu siervo y sirviéndote por medio de mi humilde ejemplo vivencial ”*

- b. Confiando en que el Creador nos acompaña para viajar al futuro déjate ir hacia el recinto sagrado de tu espíritu. Que puede ser un hermoso: Valle, playa, montaña, bosque, una habitación o cualquier ambiente en que te imagines viajando el futuro. Visualiza en el cielo de tu mente, como si fuera la película de tu futuro, Visualiza **desde tu Ser**, una lluvia de imágenes de lo que idealmente quieres consolidar en cada área vital de tu existencia dentro de 10 a 20 años. Graba mentalmente cada imagen que vayas visualizando.
- c. Al realizar todo el recorrido y grabado de las visiones por cada una de las 18 áreas vitales, abre tus ojos, agarra el lápiz y en la hoja de papel escribe sin pensar mucho, todas las imágenes que visualizaste para cada área vital, en la meditación de tu futuro prospero.

Desde tu intuición, sin juicio ni valor, escribe todo lo que te sale desde tu Ser, inspírate en algo GRANDE, siendo indiferente a tus inhibiciones. Deja que tu creatividad realmente fluya sin cuestionarte. A medida que te lleguen las ideas a la mente, rápidamente escríbela haciendo una detallada lista de cada meta visualizada, sin realizar ningún análisis o justificación, procura que cada una sea tan maravillosa que parezcan imposibles. A continuación se te presenta la lista de las áreas vitales para que las escribas todas.

**EXISTENCIALES**

- a. Espiritualidad
- b. Comunicación consigo mismo
- c. Ocupación por mi salud
- d. Alimentación
- e. Sexualidad
- f. Pareja
- g. Hogar
- h. Creatividad
- i. Descanso

**CULTURALES**

- j. Estudios
- k. Trabajo
- l. Vivienda
- ll. Vestido
- m. Vehículo
- n. Nivel socioeconómico
- ñ. Comunicación con los semejantes
- o. Seguridad personal
- p. Deporte y recreación

Luego de escribir las visiones maravillosas e inspiradoras del futuro de tu vida, aun las que le parezcan descabelladas o imposibles, incluyendo aquellos deseos secretos que no se ha permitido cumplir, porque le parece demasiado ambicioso. Tenga presente que este archivo es privado, que nadie más verá, Permítase soñar en GRANDE, escribir esas ideas tan locas y maravillosas que le causen risa.

*La persistencia amorosa hace posible hasta lo que yo creo que es imposible.*

*Todo estudiante o joven que ha superado el sexto grado de educación básica con toda seguridad se ha demostrado a sí mismo, al sistema educativo y a la sociedad que realmente posee toda la capacidad cerebral y capacidad intelectual para si lo quiere, ser un gran científico, premio Nóbel y consolidar el nivel de consciencia de sabiduría y amor. De existir alguna dificultad, sólo se encuentra en la falta de confianza en sí mismo o la baja autoestima.*

**Actividad práctica 2.2**

Pase a continuación la lista de las visiones que idealmente visualizo, escriba como mínimo una para cada una de las 18 áreas vitales.

**Visiones existenciales.**

**a. Visión sobre Espiritualidad:**

---



---



---

**b. Visión sobre Comunicación consigo mismo:**

---



---



---

**c. Visión sobre Ocupación por mi salud:**

---



---



---

**d. Visión sobre Alimentación:**

---

---

---

**e. Visión sobre Sexualidad:**

---

---

---

**f. Visión sobre Pareja:**

---

---

---

**g. Visión sobre Hogar:**

---

---

---

**h. Visión sobre Creatividad:**

---

---

---

**i. Visión sobre Descanso:**

---

---

---

*Las metas existenciales constituyen sólidas bases  
para consolidar una vida útil, saludable y feliz.*

**Visiones culturales.**

**j. Visión sobre Estudios:**

---

---

---

**k. Visión sobre Trabajo:**

---

---

---

**l. Visión sobre Vivienda:**

---

**ll. Visión sobre Vestido:**

---

**m. Visión sobre Vehículo:**

---

**n. Visión sobre Nivel socioeconómico:**

---

---

---

**ñ. Visión sobre Comunicación con los semejantes:**

---

---

---

**o. Visión sobre Seguridad personal:**

---

---

---

**p. Visión sobre Deporte y recreación:**

---

---

---

*Si se cree o no se cree no tiene sentido, lo realmente fundamental es experimentar el conocimiento con persistencia, teniendo presente la meta a consolidar.*

**A. Metas máximas:** Toda la vida

Corresponde a un párrafo donde se integran tus tres visiones más importantes. Observa el ejemplo siguiente donde se marca con una **V** las tres visiones más importantes. Se utiliza como guía la cuarta actualización del proyecto de vida de Varios Adolescentes y Jóvenes menores de 25 años. Recuerda que tú escribiste tus propias visiones y **eres un Ser auténtico, único e irrepetible.**



Mis 18 visiones.

- a. **Espiritualidad:** Ser un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de amigos, padres y novia. **V**
- b. **Comunicación consigo mismo:** Vivir cada momento presente de mi vida en atención consciente para ir superando poco a poco mis inseguridades y pensamientos negativos.
- c. **Ocupación por mi salud:** Fomentar mi salud integral, sanándome del asma y acné que padezco.
- d. **Alimentación:** Superar mi tendencia a comer chocolates y caramelos cuando estoy nerviosa.
- e. **Sexualidad:** Superar mi conflicto existencial que me hace desear morir en los momentos de dificultad.
- f. **Pareja:** Después de Ser pediatra casarme con un hombre blanco, profesional, sin vicios, que se respete a si mismo y se relaciones de manera amorosa.
- g. **Hogar:** Tener un hogar conformado por mi pareja y dos hijos, que sea un nido de amor y paz. **V**
- h. **Creatividad:** Escribir un libro donde se narre la experiencia de los jóvenes triunfadores y fracasados que sirva de guía a la humanidad.
- i. **Descanso:** Aprenderé técnicas de relajación y meditación para descansar mejor y aprovechar mi creatividad en el desarrollo de mis talentos para ser un joven triunfador.
- j. **Estudios:** Me graduaré de especialista en ginecología para facilitar embarazos y partos consciente y felices.
- k. **Trabajo:** Ser Ministro de Educación y deporte. **V**
- l. **Vivienda:** Construir en el Sector la Pedregosa, una quinta con suficiente terreno para cultivar.
- ll. **Vestido:** Diseñaré mi ropa y montare una empresa para el diseño de ropas juveniles.
- m. **Vehículo:** Adquirir un carro toyota de agencia.
- n. **Nivel socioeconómico:** Manejaré una escuela para la formación de lideres empresarios que consoliden su nivel de consciencia de sabiduría y amor.
- ñ. **Comunicación con los semejantes:** Superar la irritabilidad y tendencia agresiva que padezco.
- o. **Seguridad personal:** Superar la falta de confianza en mi mismo que me causa inseguridad y miedo antes las dificultades.
- p. **Deporte y recreación:** Ser miembro de la selección de fútbol de Venezuela y ser estrella goleador de un campeonato mundial.

**Mi meta máxima es:** *Ser un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos, con persistencia facilitarle a mis seres amados las mejores condiciones para que desarrollen su máximo potencial de sabiduría y amor, respetándole su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal y con seguridad consolidar la Corporación Científica de Consultoría Holística en Gerencia, Educación y Salud como empresa sólida, líder en Venezuela y el mundo.*

## Actividad práctica 2.4

Tomando como ejemplo la meta máxima citada anteriormente, o las que están en las páginas 56 y 57 del tomo II, se te invita para que en tu cuaderno escribas tus propias metas máximas. Recuerda hacerlo en atención consciente, inspirado desde tu Ser o conectado con el Creador.

---



---



---

**Comprensión detallada de las metas en cada una de mis 18 áreas vitales.** Para realizarla, guiarse con las páginas 55 1 129 del tomo II.

Las metas son puntos de referencias o aspiraciones que el Ser humano desea lograr, con el objeto de alcanzar los objetivos de su vida y autorrealizarse como Ser humano. Las metas son como estrellas que iluminan el camino de aprendizaje en nuestra vida terrenal. La programación representa la nave espacial, que permite con seguridad alcanzar esas estrellas. Las metas al igual que los objetivos necesitan:

- a. Ser congruente con **mi Visión**.
- b. Ser redactadas de manera clara, factibles de alcanzar.
- c. Poder ser valorada en cantidad y calidad.
- d. Tener un plazo determinado para su inicio y final.
- e. Ser motivante.

En los términos de autogerencia de vida, las metas para nuestro proyecto de vida, necesitan formularse en cada una de las 18 áreas vitales. Ellas son de especial importancia para la formulación de las estrategias; mientras que los objetivos son especialmente importantes para la ejecución de la estrategia y para la asignación de recursos. Un proyecto de vida bien planificado es como la gran autopista que con seguridad y comodidad nos conduce a la consolidación de nuestras metas. De acuerdo al tiempo para la obtención de una meta. Estas de manera prospectiva se clasifican en:

1. Meta Máxima: Toda la vida, esta relacionada con la misión de vida.
2. Largo Plazo: Más de 15 años. **¿Qué necesito lograr para consolidar mi meta máxima?**
3. Mediano Plazo: De 5 años a 15 años. **¿Qué lograre para consolidar mi meta de largo plazo?**
4. Corto Plazo: De 1 a 5 años. **¿Qué lograre para consolidar mi meta a mediano plazo?**
5. Inmediato Plazo: De 0 días a 12 meses. **¿Qué lograre para consolidar mi meta a corto plazo?**

Hay que tener presente que al definir una meta, sólo se especifica con claridad el objetivo a alcanzar, su calidad y el tiempo para consolidarlo. Las metas a mediano y largo plazo pueden ser cambiantes. Ten presente que:

*La inmediatez nos conduce al fracaso, la planificación a largo plazo es lo que realmente nos guía hacia el triunfo sólido.*

Un Planificador de una comunidad que proyecte en menos de 25 años, sólo crea invasiones, quien planifique entre 25 a 50 años siembra barriadas, el que lo haga proyectando entre 50 a 100 años, consolida urbanizaciones y quien lo haga para más de 100 años consolida ciudades. Cuando sólo se planifica a plazos inmediatos se crea caos, porque se anda a la deriva.

Tomando como referencia las visiones escritas anteriormente, se te presenta un ejemplo o sugerencia de cómo se escribe las metas para cada área vital, sin embargo se te sugiere revisar las páginas 20 a 43 del **Manual de Autoayuda de Adolescentes y Jóvenes Triunfadores**, donde existen otros ejemplos. **Es fundamental que estén en congruencia con tus visiones para cada área vital. Con tu libre albedrío tienes la plena libertad de escribir lo que realmente te corresponde.** Solo necesitas ser auténtico y honesto contigo mismo. Recuerda que en esencia:

*Tú eres un Ser hecho a imagen y semejanza del Creador, con todas las neuronas y potencialidades para manifestarte con Sabiduría creadora.*

**a. Espiritualidad:**

**a.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

A partir de hoy que tengo 15 años me ocupare de practicar con persistencia el contacto con el Creador en cada momento presente de mi vida, para a más tardar a mis 30 años, ser un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de amigos, padres, hijos y pareja. V.

**a.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

Realizar el Curso de Educador y Psicoterapeuta holístico, para servirle al Creador como psicoterapeuta Juvenil

**a.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

Practicar la atención consciente en cada acto de mi vida, teniendo presente la consolidación de mi bienestar y felicidad.

**a.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

A partir de hoy practicar como mínimo 3 minutos al despertar, al mediodía y al acostarme, de comunicación en atención consciente con el Creador, agradeciéndole que me ilumina con sabiduría.

**Espiritualidad:**

**a.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---



---



---

**a.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---



---



---

**a.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---



---



---

**a.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---



---



---

*La decisión o acción de mayor locura que puede cometer un joven, es tener el conocimiento y no aplicarlo con persistencia para el fomento de su bienestar.*

**b. Comunicación consigo mismo:**

- b.2.** A partir de hoy que tengo 16 años vivir cada momento presente de mi vida en atención consciente para ir superando poco a poco mis inseguridades y pensamientos negativos, lo cual será plenamente superados a mis 25 años.
- b.3.** Practica con persistencia el conocimiento adquirido en el entrenamiento recibido en la psicoterapia Holística para el cultivo de la sabiduría que estoy realizando con el Dr. Henry Barrios-Cisnero.
- b.4.** Como me he dado cuenta de la raíz de mis temores y baja autoimagen que estoy elaborando terminar a más tardar en 3 meses toda las consultas de psicoterapia holística iniciada hace 2 semanas.

**Comunicación con migo mismo:**

**b.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---



---



---

**b.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---



---



---

**b.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---



---



---

**b.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---



---



---

*El conocimiento que se práctica con persistencia fomenta nuestra capacidad para Ser más feliz.*

**Ocupación por mi salud:**

- c.3.** Aprender sobre estilo de vida saludable para fomentar mi salud integral, sanándome del asma y acné que padezco a más tardar en 4 años.
- c.3.** Documentarme y poner en práctica con persistencia todo el conocimiento de calidad que me oriente con bases científica sobre cómo alimentarme adecuadamente, realizar ejercicio físico y manejar con sabiduría las situaciones de mi vida.
- c.4.** La próxima semana realizar una consulta con un especialista en Salud Holística para que me oriente de manera integral de cómo superar el asma que he padecido durante 23 años.

*Cuando el espíritu está reprimido, porque la mente no se ha liberado de los recuerdos traumáticos o paralizantes del pasado, es el cuerpo quien lo llora por medio de la conducta, el síntoma o la enfermedad, pidiendo a gritos ayuda.*

**c.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

**c.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**c.3. Corto Plazo. De 1 a 5 años.**

---

---

---

**c.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*La sabiduría se consolida mediante la práctica persistente.*

**d. Alimentación:**

**d.3.** A más tardar en 3 años, superar mi tendencia a comer chocolates y caramelos cuando estoy nerviosa los cuales me hace engordar.

**d.4.** Aprender a manejar creativamente mis crisis emocionales a más tardar en 9 meses.

**d.4.** A más tardar en un mes realizar una consulta con un psicoterapeuta que me ayude a comprender la causa básica de mi ansiedad y como superarla.

**d.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

**d.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**d.3. Corto Plazo. De 1 a 5 años.**

---

---

---

**d.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*La felicidad en una actitud interna que se fomenta con el persistente entrenamiento.*

**e. Sexualidad: Ejemplo de una joven de 24 años, con 3 meses de casada.**

- e.2. A más tardar en 5 años consolidar unas relaciones sexuales satisfactorias donde me sienta orgasmos placenteros.
- e.3. Buscar asesoría por especialistas de sexualidad y psicoterapia para aprender sobre la sexualidad placentera y la consolidación de orgasmos, leyendo los libros y observando los documentales que con base científica me oriente al respecto. (Cama Sutra moderna Vídeo educativo, El Tantra del sexo) a más tardar en 1 año.
- e.4. Como estoy segura que mi rechazo a tener relaciones sexuales con mi esposo es debido a que me causa dolor en la penetración y me da miedo salir embarazada, a más tardar en 4 meses lo consultaré con un psicoterapeuta, para liberarme del recuerdo traumático que tengo cuando a mis 21 años salí embarazada y termine como madre soltera.
- e.4. Esta tarde cuando llegue mi esposo le contaré sobre mis temores y la causa de mi rechazo a estar con él para que nos comprendamos y en conjunto busquemos una solución creativa.

**e.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

**e.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**e.3. Corto Plazo. De 1 a 5 años.**

---

---

---

**e.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*Solo se ama a la pareja que no se necesita, si existe dependencia se quiere llenar el vacío interior desde lo que le aporta externamente la pareja.*

**f. Pareja: Joven de 17 años.**

- f.1.** Cuando tenga 29 años, después de Ser pediatra casarme con un hombre blanco, profesional, sin vicios, que se respete a si mismo y se relaciones de manera amorosa
- f.3.** A partir de mis 19 años hasta que me case a los 29 años tendré un promedio de 5 novios, que sean jóvenes maduros que se comuniquen con amor, siendo honesta conmigo misma y dándome a respetar.
- f.4.** Buscaré información para aplicar con persistencia conocimientos que me permitan comprender a mis novios y cuando decida casarme consolidar un hogar estable donde reine el amor y la comprensión.

**f.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---



---



---

**f.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---



---



---

**f.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---



---



---

**f.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---



---



---

*El hogar es el mejor ambiente significativo de aprendizaje evolutivo para cumplir mi misión de vida. Ser cada día más feliz.*

**g. Hogar: Joven de 16 años**

- g.1.** A mis 33 años, tener un hogar conformado por mi pareja y dos hijos, que sea un nido de amor y paz
- g.2.** A mis 26 años luego que me gradué de licenciada en educación preescolar me casaré con un hombre profesional universitario emprendedor con quien consolidaré un hogar pleno de amor y paz.

**Hogar:**

**g.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---



---



---

**g.2. Mediano Plazo.** Entre 5 a 15 años.

---

---

**g.3. Corto Plazo.** De 1 a 5 años.

---

---

**g.4. Inmediato plazo.** 0 a 12 meses.

---

---

Quien con persistencia le sirve al creador, siempre feliz se realiza en la vida y vive con seguridad, porque el Creador le guía y protege.

*La acción persistente en la madre de la sabiduría, porque entrena la mente para que la persona sea más saludable y feliz.*

**h. Creatividad:** Joven universitario de 21 años estudiante de educación integral

**h.2.** A más tardar a mis 30 años Escribir un libro donde se narre la experiencia de los jóvenes triunfadores y fracasados que sirva de guía a la humanidad.

**h.3.** Cuando me gradué presentaré como tesis de grado una primera parte del libro que escribiré donde presente alguno testimonios de la manera de pensar, sentir, actuar, el nivel de autoestima y confianza de los estudiantes de educación que colaboren con este proyecto.

**h.4.** A más tardar en tres meses haber conseguido un asesor metodológico, un psiquiatra y un psicólogo que me orienten cómo realizar un buen trabajo de estudio de casos.

**Creatividad:**

**h.1. A largo Plazo.** Más de 15 años

---

---

**h.2. Mediano Plazo.** Entre 5 a 15 años.

---

---



**h.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---

---

---

**h.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*Cuando me dejo llevar por lo fácil o lo habitual me niego la oportunidad de aprender a rectificar mis modos automáticos de actuar y cultivar mi sabiduría.*

**i. Descanso: Joven de 21 años**

i.3. Aprenderé técnicas de relajación y meditación para descansar mejor y aprovechar mi creatividad en el desarrollo de mis talentos para ser un joven triunfador. las cuales conoceré y aplicaré con excelencia a mas tardar cuando tenga 25 años.

i.4. A partir de este fin de semana buscar información por Internet, asistir a cursos de meditación y comenzaré a leer libros relacionados con este tema.

**i.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

**i.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**i.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---

---

---

**i.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*El persistente estudio y la constante capacitación son prioritarios para fomentar nuestra calidad de vida y felicidad.*

*El estudio persistente es una manera sabia de entrenar la mente en el mejoramiento continuo de nuestra calidad de vida y felicidad.*

**j. Estudios o capacitación: Ejemplo de un estudiante del 2do semestre de la Licenciatura de Educación Integral, partiendo de diciembre 2005.**

**j.1. A largo Plazo. Como es joven menor de 25 años, más de 15 años.**

A partir de hoy que tengo 19 años, estudiare con más persistencia, cultivando mi sabiduría para a más tardar a mis 30 años, obtener un Doctorado en Educación y ser Ministro de Educación y Deporte antes de mis 40 años.

**j.2. Mediano Plazo. Como es joven menor de 25 años, entre 5 a 15 años.**

Obtener a mas tardar a mis 30 años un Doctorado en educación con un promedio de notas mayor de 19 puntos y honores académicos por mi alto rendimiento.

**j.3. Corto Plazo. Entre 1 a 5 años.**

A más tardar en diciembre de 2009 graduarme de Licenciado en Educación Integral con un promedio de notas superior a los 18 puntos.

**j.4. Inmediato plazo. 0 a 3 meses.**

Practicar de inmediato y con persistencia en conocimiento adquirido en las Jornadas practicas de Gerencia Integral Consciente y a más tardar en 1 mes leeré y aplicaré con persistencia el conocimiento adquirido en un libro sobre superaprendizaje y las herramienta eficientes para la educación integral.

**j.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

**j.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**j.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---

---

---

**j.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*El estudio aporta conocimiento, el entrenamiento persistente aporta sabiduría y felicidad.*

*Quien tiene claro un proyecto de vida, con seguridad desarrolla sus potencialidades y se permite aprovechar cada oportunidad que se le presenta para consolidar su meta y ser cada día más prospero y feliz.*

**k. Trabajo:** Joven de 19 años, estudiante del primer año de medicina.

**k.1.** A más tardar a mis 35 años tendré una clínica amplia como especialista en Obstetricia que facilitar embarazos y partos conscientes y felices, con partos naturales.

**K.2.** A más tardar a mis 30 años recibiré con un promedio mayor de 19 puntos mi título de Obstetra y realizaré mi tesis de grado sobre partos psicoprofiláctico o naturales conscientes, asesorándome con el Dr. Javier Rivas.

**K.3.** A mis 25 años recibiré mi título de Médico General con un promedio mayor de 18 puntos.

**K.4.** A partir de hoy ser más persistente en entrenándome en las herramientas de: PERSISTENCIA EN LA APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO recibidas por el Dr. Henry Barrios-Cisnero y ha mas tardar en 6 meses leer un libro de superaprendizaje y aplicar las herramientas.

**k. Trabajo:**

**k.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

**k.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**k.3. Corto Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**k.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*Quando el trabajo está en congruencia con nuestro talento o misión de vida,  
divierte, dignifica y nunca cansa al Ser humano.*

**I. Vivienda:** Joven de 19 años, estudiante del primer año de medicina

**I.1.** Construir en el Sector la Pedregosa, una quinta con habitaciones espaciosas conformada por tres dormitorios con baño incorporado, recibo, comedor y cocina con baño, salón de estudio con biblioteca, sala de reunión y planificación, estar y sala de entretenimiento, garaje para 5 carros y Jardinería entre otras cosas. Construida en un terreno amplio y suficiente para cultivo de un huerto

orgánico y un Centro de formación integral del Ser humano, en el sector de Manzano, a más tardar cuando tenga 37 años.

- 1.2. A más tardar en 15 años realizar la compra del terreno y el diseño arquitectónico de la quinta.
- 1.2. Realizar el ahorro de un promedio de Bs. 500.000 millones para la compra del terreno a más tardar en 15 años.
- 1.3. A mis 27 años comprar un apartamento en el sector el Campito de Mérida.
- 1.4. Estudiar y practicar con persistencia para graduarme de médico con un promedio mayor de 18 puntos.

**I. Vivienda:**

**I.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---



---



---

**I.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---



---



---

**I.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---



---



---

**I.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---



---



---

*La vivienda es la infraestructura física que sirve de protección a los miembros del hogar para que fomenten su bienestar y sean cada día más felices.*

**II. Vestido: Adolescente de 12 años**

- II.1. A más tardar cuando tenga 27 años diseñaré mi ropa y tendré una empresa para el diseño de ropas juveniles.
- II.2. A mis 24 años me graduaré de licenciada en diseño grafico, haciendo énfasis en diseño de ropa juvenil.
- II.3. A más tardar a mis 15 años realizaré un curso de corte y costura y confesión de ropas.
- II.4. Le pediré a mis padres de regalo de cumpleaños una máquina de coser y comenzaré a diseñar y construir ropas para mí y para vendérsela a los padres de mis primos y amiguitas.

**L14.** Como me encanta hacerle ropa a mis muñecas realizaré un curso de pintura para aprender a diseñar ropa de calidad y le pediré a mis padres que me permitan aprender con una diseñadora de ropa de Mérida.

*Quien esta consciente de sus metas, con seguridad y confianza triunfa en la vida.*

**II.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

**II.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---

---

---

**II.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---

---

---

**II.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---

---

---

*El cuerpo es el vehículo de expresión terrenal del Ser,  
así como la mente es su Instrumento de comunicación.*

**m. Vehículo: Joven de 16 años.**

**m.1.** Adquirir un carro toyota de agencia y de moda para el momento, a más tardar cuando tenga 27 años.

m.2. Como me encanta la electrónica, a más tardar a mis 25 años seré ingeniero en electrónico para dedicarme a construir robot y artefactos electrónicos que fomenten el bienestar del hogar.

m.3. A más tardar a mis 17 años trabajaré como técnico de piezas electrónicas de carros, motos y equipos domésticos y así reuniré el dinero suficiente para a más tardar a mis 18 años tener mi carro propio.

m.4. Antes de un año relazaré un curso para reparar equipos electrónicos y comenzar a inventar los artefactos que aumenten las facilidades de hacer las cosas y comodidades a las personas.

**m.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

---

*El trabajo más dignificante de un estudiante es aplicar con persistencia el conocimiento adquirido*

**m.2. Mediano Plazo.** Entre 5 a 15 años.

---

---

---

**m.3. Corto Plazo.** De 1 a 5 años.

---

---

---

**m.4. Inmediato plazo.** 0 a 12 meses.

---

---

---

*El dinero es un valor tangible, que adquirimos por medio de nuestro trabajo y utilizamos para satisfacer nuestras necesidades, disfrutando del bienestar que nos proporciona.*

*El nivel de productividad con que manejamos el dinero es un reflejo del nivel de amor que sentimos por nosotros mismos.*

**n. Nivel socioeconómico: Joven de 16 años que quiere ser psicólogo.**

- n.1. A más tardar a mis 35 años manejaré una escuela para la formación de líderes empresarios que consoliden su nivel de consciencia de sabiduría y amor, que genere una productividad mayor de 25.000.000 de bolívares por mes.
- n.2. Trabajaré como consultor y asesor psicológico en la Corporación Científica de Consultoría Holística en Gerencia Educación y Salud y como profesor de psicología de la ULA para obtener la experiencia y bases económicas a fin de crear la escuela para la formación de líderes empresarios a mis 30 años, con mi formación de doctorado en psicología empresarial..
- n.3. A más tardar a mis 24 años me graduaré como licenciado en psicología empresarial con un promedio de notas mayor de 18 puntos.
- n.4. A partir de hoy estudiaré y practicaré con persistencia la herramientas eficientes del la apropiación del conocimiento y superaprendizaje para mejorar mi formación profesional y habilidades de estudio.

**n.1. A largo Plazo.** Más de 15 años

---

---

---

**n.2. Mediano Plazo.** Entre 5 a 15 años.

---

---

**n.3. Corto Plazo.** De 1 a 5 año.

---

---

**n.4. Inmediato plazo.** 0 a 12 meses.

---

---

*La práctica persistente desarrolla los talentos para disfrutar de una mejor calidad de vida.*

**ñ. : Comunicación con mis semejantes. Joven de 19 años que quiere ser abogado y comerciante de equipos de informática, telecomunicación y computación.**

**ñ.2.** Realizar consulta con psicoterapeuta holístico para a más tardar a mis 25 años superar la irritabilidad y tendencia agresiva que padezco, para comunicarme con sabiduría.

**ñ.3.** Realizaré todas las sesiones de psicoterapia y las actividades asignadas para a más tardar en un año consolidar mi madurez psicológica liberándome de todos los recuerdos que me generan rabia.

**ñ.4.** Como estoy consciente de que cada día me siento más disgustado y tiendo a pelear mucho, porque tengo rabia desde que mis padres se divorciaron cuando yo tenía 5 años, porque papá era borracho y nos maltrataba cuando llegué a casa le pediré a mamá que me lleve a un psicoterapeuta holístico que me asesore.

**ñ.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---

---

**ñ.2. Mediano Plazo.** Entre 5 a 15 años.

---

---

**ñ.3. Corto Plazo.** De 1 a 5 año.

---

---

**ñ.4. Inmediato plazo.** 0 a 12 meses.

---

---

**Quien le sirve con amor al Creador, se comunica de manera eficiente con sus semejantes.  
Porque Dios le guía y se expresa por medio de su voz.**

**o. Seguridad personal: Joven de 16 años que quiere ser psicólogo.**

- o.1.** Superar la falta de confianza en mi mismo que me causa inseguridad y miedo antes las dificultades, para con seguridad consolidarme como Ph. D. en psicología clínica de consultoría gerencial, a más tardar cuando tenga 30 años.
- o.2.** Invertiré la oportunidad de mi tiempo de estudio en mi formación cómo psicólogo a más tardar a mis 24 años, para cada día sentir más confianza y seguridad en mi vida. Tendiendo presente que quien sirve al Creador vive con seguridad porque Dios le guía.
- o.3.** Buscar y leer libros que me ayuden a superar las inseguridades y falta de confianza en mis potencialidades a más tardar a mis 20 años.
- o.4.** Como estoy claro que mi inseguridad viene desde niño y actualmente siento flojera de practicar las cosas que me cuesta aprender, con que tiendo a dejar pasar muchas oportunidades de mi vida, a partir de hoy me entrenaré para superar mi inseguridad, estando abierto al aprendizaje y permitiéndome aprender cómo se hacen las cosas o que me lo enseñen, antes de creer que no puedo hacerlo.

**o.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---



---



---

**o.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---



---



---

**o.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---



---



---

**o.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---



---



---

*Quien por el bien anda, feliz desanda. Porque el Creador le guía y le protege.*

**p. Deporte y recreación: adolescente de 11 años, estudiante de séptimo grado.**



- p.1.** A más tardar cuando tenga 17 años, ser miembro de la selección de fútbol de Venezuela y a más tardar a mis 25 años ser estrella goleador en un campeonato mundial.
- p.2.** A mis 23 años me graduaré de licenciado en educación física y como entrenador de fútbol, para ser entrenador del estudiante de Mérida.
- p.3.** A mis 16 años seré parte de la selección juvenil de Venezuela y del Estudiante de Mérida.
- p.4.** A partir de hoy practicaré con más constancia el fútbol para ser el capitán de mi equipo y en tres meses me inscribiré en la escuela de fútbol de Mérida.

**p.1. A largo Plazo. Más de 15 años**

---



---

**p.2. Mediano Plazo. Entre 5 a 15 años.**

---



---



---

**p.3. Corto Plazo. De 1 a 5 año.**

---



---



---

**p.4. Inmediato plazo. 0 a 12 meses.**

---



---



---

*Un verdadero profesional es aquel que aplica con sabiduría amorosa la ciencia y arte aprendida para crear nuevos conocimientos o estrategias que no se encuentra en los libros.*

Actividad práctica 2.3

**Evaluación de lo consolidado en mis áreas vitales**

Ésta es una herramienta sencilla de aplicar para realizar el diagnóstico de nuestra calidad de vida en función a las áreas vitales, está inspirada en la estrella evaluativa de la Toyota. Para ello primero dejamos volar nuestra imaginación y creatividad para idealizar las metas que deseamos lograr en cada área vital, luego se realiza una calificación de lo logrado hasta el momento respecto a lo que idealmente deseamos alcanzar, siguiendo los siguientes pasos.

- 1ro. Escriba sin cuestionarse cuáles son las metas fundamentales que usted idealmente desea alcanzar en una vida plena de autorrealización. Si lo realizaste en tu cuaderno, siguiendo las sugerencias de las actividades anteriores, este paso está listo.

2do. Califique del 0 al 20 el grado de satisfacción que ha logrado hasta el momento en su vida con respecto a las metas idealizadas en la actividad práctica anterior. También anote el tipo de acción que habitualmente toma ante las situaciones o dificultades de sus áreas vitales.

ÁREAS VITALES	PUNTUACIÓN DEL 0 AL 20	CONDUCTA QUE PREDOMINA *
<b>EXISTENCIALES</b>		
1. <b>Espiritual</b> .....	_____	_____
2. Comunicación Conmigo mis..	_____	_____
3. Ocupación por mi salud.....	_____	_____
4. Alimentación.....	_____	_____
5. Sexualidad.....	_____	_____
6. Pareja.....	_____	_____
7. Hogar.....	_____	_____
8. Creatividad.....	_____	_____
9. Tiempo libre y descanso. ...	_____	_____
<b>CULTURALES</b>		
1. Estudio o Capacitación.....	_____	_____
2. Trabajo y Productividad.....	_____	_____
3. Vivienda y vehículo.....	_____	_____
4. Vestido.....	_____	_____
5. Comunicación con mis sem.	_____	_____
6. Seguridad personal.....	_____	_____
7. Nivel Socioeconómico.....	_____	_____
8. Deporte .....	_____	_____
9. Recreación.....	_____	_____

\* Las acciones o conductas corresponden a las de: 1. **Sumisión**, 2. Huida por **miedo**. 3. Pelea por **rabia**, 4. Búsqueda de asesoría por **inseguridad**, 5. Meditación por **confianza**.

*El escribir una meta es una declaración que emitimos al universo para que se cumpla, con mayor razón si se escriben tres veces o más.*

### SELECCIÓN DE LAS 7 METAS MÁS IMPORTANTES

En esta etapa, de toda la lista de las metas planteadas, se seleccionan la meta máxima y las 5 metas más importantes. Luego se marca con una V las tres más prioritaria.

**Ejemplo:**

1. A partir de hoy que tengo 15 años me ocupare de practicar con persistencia el contacto con el Creador en cada momento presente de mi vida, para a más tardar a mis 30 años, ser un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de amigos, padres, hijos y pareja. **V**.
2. A más tardar a mis 30 años Escribir un libro donde se narre la experiencia de los jóvenes triunfadores y fracasados que sirva de guía a la humanidad.
3. A más tardar a mis 35 años manejaré una escuela para la formación de líderes empresarios que consoliden su nivel de consciencia de sabiduría y amor, que genere una productividad mayor de 25.000.000 de bolívares por mes. **V**
4. Aprender sobre estilo de vida saludable para fomentar mi salud integral, sanándome del asma y acné que padezco a más tardar en 4 años.
5. Superar la falta de confianza en mi mismo que me causa inseguridad y miedo antes las dificultades, para con seguridad consolidarme como Ph. D. en psicología clínica de consultoría gerencial, a más tardar cuando tenga 30 años. **V**

*El que vive consciente, expresa el potencial de sabiduría y amor integrando todo su cerebro.*

#### Actividad práctica 5.

Igualmente como se hizo en el ejemplo de la lista de todas tus metas escritas en las actividades anteriores, especifique a continuación las 7 metas más importantes.

Las 7 metas.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

*La vida se vive creativamente por medio de la acción persistente basándose en la prioridad de mis metas. La meta prioritaria es la como la luz que ilumina el camino.*  
**ORDEN DE PRIORIDAD DE MIS 3 META MÁS IMPORTANTES.**

Tan pronto como tengas escrito las 5 metas más importantes, seleccione las 3 más prioritarias y escríbalas en orden de prioridad. A manera de sugerencia se presenta la siguiente priorización:

**Orden de Prioridad de mis metas:**

- 1ra. Superar la falta de confianza en mi mismo que me causa inseguridad y miedo antes las dificultades, para con seguridad consolidarme como Ph. D. en psicología clínica de consultoría gerencial, a más tardar cuando tenga 30 años. **V**
- 2da. A partir de hoy que tengo 15 años me ocupare de practicar con persistencia el contacto con el Creador en cada momento presente de mi vida, para a más tardar a mis 30 años, ser un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de amigos, padres, hijos y pareja. **V**
- 3ra. A más tardar a mis 35 años manejaré una escuela para la formación de líderes empresarios que consoliden su nivel de consciencia de sabiduría y amor, que genere una productividad mayor de 25.000.000 de bolívares por mes. **V**

Estas 3 metas (más) prioritarias de la vida permite delimitar el eje integrador de actividades y recursos. Para la gerencia de nuestras vidas, la primera se convierte en el blanco o meta fundamental hacia donde se dirigirá nuestra atención en la autogerencia de vida. Una vez lograda la inmediata pasa a ser el blanco, hasta que en una redefinición de metas, regularmente en 1 ó 2 años, se refuercen las existentes o se cambien por otras.

Habiendo cumplido las actividades prácticas anteriores, nos hacemos consciente del diagnóstico inicial de la situación de calidad de vida que hasta el momento hemos diseñado y construido, también se clarifica las meta que vamos a gerenciar para mejorar continuamente nuestra existencia y consolidar una vida útil, saludable y feliz.

Es fundamental recordarte, que las metas prioritarias de tu vida son como un mapa o una guía que te ayudan a autogerenciar con un propósito claro todos los recursos disponibles. También te facilita que con persistencia aprendas a superar tus limitaciones y con una tendencia creativa, mejores continuamente hasta autorrealizarte como Ser humano.

En ningún momento es conveniente que te aferres a estas metas como un fin al que rígidamente debes alcanzar. Aprovecha el poder de la existente en la atención y la intención puesta en las metas, que es la base para crear cualquier cosa que realmente desees recibir. También es conveniente que realices los

siguientes pasos que sugiere Deepak Chopra en “**Las Siete Leyes Espirituales del Éxito.**” Comprometiéndote a hacer lo siguiente para poner a funcionar la ley de la intención y el deseo.

- 1) Haré una lista de todas mis metas o deseos, y la llevaré a donde quiera que vaya. Miraré la lista antes de entrar en mi silencio y mi meditación. La miraré antes de dormir por la noche. La miraré al despertar por la mañana.
- 2) Liberaré esta lista de mis deseos y la entregaré al seno de la creación, confiando en que cuando parezca que las cosas no están saliendo bien, hay una razón, y en que el plan cósmico tiene para mí unos designios mucho más importantes que los que yo he concedido.
- 3) Recordaré practicar la conciencia de momento presente en todos mis actos. No permitiré que los obstáculos consuman o disipen mi atención en el momento presente. Aceptaré el presente tal como es, y proyectaré el futuro a través de mis intenciones y deseos más profundos y amados al servicio de la Creación.

Actividad práctica 6.

Siguiendo las sugerencias que se ejemplifica en la Priorización de Metas, de las 7 metas más importantes de tu vida seleccione de ellas solo las 3 más prioritarias y escríbalas en el orden de prioridad. Preferiblemente escribe tu meta máxima y 3 del resto de metas.

1ra. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2da. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3ra. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

*La persistencia es un proceso evolutivo que tiene como eje integrador la acción persistente para el fomento de mi bienestar, apoyándose en el trípode de la comprensión, respeto y amor por mí mismo.*

**Si eres menor de 18 años, hasta aquí puedes concluir este taller. No es necesario continuar.**

## **PROGRAMACIÓN: (Para mayores de 18 años).**

Una vez que has realizado tus metas, el paso siguiente es el de planificar o programar un proyecto que te garantice lograr los objetivos prioritarios en orden de importancia. Donde redimensionando tus acciones ante la vida, **plasma lo mejor de tus potencialidades en cada momento presente**. Esta programación es fundamental para realizar una gerencia eficiente, de manera que establezca actividades específicas y generales, especifique los recursos humanos, económicos, físicos, tecnológicos y tiempo requerido en función de los objetivos o resultados y productos deseados para la consolidación y mejoramiento continuo de sus metas.

Para que se fortalezca el liderazgo y las herramientas de la autogerencia de vida saludable es prioritario, detallar de manera clara y flexible las actividades que permitirán alcanzar las metas. Establezca claramente la secuencia, prioridades y determine los responsables de cada ejecución. Se presenta para ello una guía que permita con el mayor detalle posible describir todos los pasos que se darán para alcanzar la meta más prioritaria para consolidar nuestra misión de vida.

1. ¿Cuál es la naturaleza precisa del objetivo?

### **(Aplicarlo a la primera meta prioritaria)**

¿**Cuál?** Cuál es la meta o solución que merece atención prioritaria: realice una especificación clara, objetiva de las etapas necesarias para consolidar su meta, también escriba el tiempo necesario para lograr su meta, estando clara de lo que merece atención prioritaria.

¿**Para qué?** Qué bienestar obtendrás si logras esa meta, **cual es el propósito**. ¿Cuál es el sentido que tiene los actos que estoy haciendo en cada área vital de mi vida?

¿**Por qué?** Qué representa para ti o para tus seres amados la meta, que necesidades se satisfacen y que brecha o diferencia existe entre la situación que tienes actualmente y los grandes sueños que idealmente quieres alcanzar. El que realmente quiere y confía en sí mismo encuentra soluciones donde los demás se dan por vencido.

¿**Quién?** Identificar a las personas o instituciones que pueden cooperar contigo, para consolidar la meta de una manera eficiente: Su nombre, dónde vive y trabaja, conque pueden cooperar y cuando te comunicarás con ellos.

¿**Cuánto?** Cuántos pasos o actividades realizarás con persistencia para con seguridad lograr la meta y en cuánto tiempo. ¿Cada cuánto tiempo se valorara la consolidación de los resultados, Cuántas personas realizarán el seguimiento?

### **Ejemplo de cómo aplicar la programación con la 1ra meta.**

¿**Cuál?** Cuál es la meta o solución que merece atención prioritaria: realice una especificación clara, objetiva de las etapas necesarias para consolidar su meta, también escriba el tiempo necesario para lograr su meta, estando clara de lo que merece atención prioritaria.

**Meta: Superar la falta de confianza en mi mismo que me causa inseguridad y miedo antes las dificultades, para con seguridad consolidarme como Ph. D. en psicología clínica de consultoría gerencial, a más tardar cuando tenga 30 años.**

**Pasos en orden progresivo.**

1. Como estoy claro que mi inseguridad viene desde niño y actualmente siento flojera de practicar las cosas que me cuesta aprender, con que tiendo a dejar pasar muchas oportunidades de mi vida, a partir de hoy me entrenaré para superar mi inseguridad, estando abierto al aprendizaje y permitiéndome aprender cómo se hacen las cosas o que me lo enseñen, antes de creer que no puedo hacerlo.
2. Al llegar a mi casa, dialogaré con mis padres sobre este proyecto de vida, solicitándoles cooperación para superar estas inseguridades, fortaleciendo la confianza en mí.
3. A más tardar en 1 mes, consultaré a un Psicoterapeuta Holístico para iniciar un programa de entrenamiento integral al respecto.
4. Cumpliré con persistencia todas las consultas y actividades que me indique el psicoterapeuta para lograr mi madurez psicológicamente a más tardar en 6 meses.
5. Buscare, leeré, y aplicaré con persistencia el conocimiento de buenos libros que me ayuden a superar las inseguridades y falta de confianza en mis potencialidades a más tardar a mis 20 años.
6. Iniciaré mis estudios de psicología en la UCV, a más tardar a mis 18 años, para graduarme con un promedio mayor de 18 puntos.
7. Invertiré la oportunidad de mi tiempo de estudio en mi formación como psicólogo a más tardar a mis 24 años, para cada día sentir más confianza y seguridad en mi vida. Aprendiendo a aplicar con eficiencia herramientas de asesoría personal, grupal y empresarial.
8. A más tardar a mis 25 años iniciar en EEUU o Europa mi doctorado en psicología clínica para la consultoría gerencial.

**¿Para qué?** Qué bienestar obtendrás si logras esa meta, **cual es el propósito.** ¿Cuál es el sentido que tiene los actos que estoy haciendo en cada área vital de mi vida?

**Para mí:** la satisfacción personal de consolidar mis metas planificadas en este taller y sentirme realizado con mi vida.

**Para mis seres amados:** La alegría y orgullo de verme graduar con honores y ser prospero y feliz.

*Un padre o una madre se sienten realmente orgullosos cuando observan que su hijo es feliz.*

¿**Por qué?** Qué representa para ti o para tus seres amados la meta, que necesidades se satisfacen y que brecha o diferencia existe entre la situación que tienes actualmente y los grandes sueños que idealmente quieres alcanzar. El que realmente quiere y confía en sí mismo encuentra soluciones donde los demás se dan por vencido.

Aprender herramientas eficientes que me permitan ser cada día más seguro y confiado en cada momento presente de mi vida.

¿**Quién?** Identificar a las personas o instituciones que pueden cooperar contigo, para consolidar la meta de una manera eficiente: Su nombre, dónde vive y trabaja, con que pueden cooperar y cuando te comunicarás con ellos.

Mi papá: Henry Alexander Barrios-Cisnero,

Mi mamá: María del Rosario Dávila

Psicoterapeuta: Dr. Félix Ángeles

¿**Cuánto?** Cuántos pasos o actividades realizarás con persistencia para con seguridad lograr la meta y en cuánto tiempo. ¿Cada cuánto tiempo se valorara la consolidación de los resultados, Cuántas personas realizarán el seguimiento?

Ser cada día más honesto y humilde con migo mismo, para hacerme consciente de mis limitaciones, falta de conocimiento e inseguridades para aprovechar la grandiosa oportunidad de aprendizaje que me aportan para con persistencia fomentar mi experiencia y felicidad.

Dialogar con mis padres al llegar de este taller y plantearle que quiero una consulta psicológico con el Psiquiatra Félix Ángeles.

Asistir lo más pronto posible a la primera consulta y con persistencia cumplir y practicar el programa que el me indique.

Leer y poner en practica los libros que mis padres, el Dr. Ángeles y otros expertos en la materia me recomienden al respecto, para luego escoger los libros que yo crea conveniente.

*La persistencia lleva implícito comprensión, respeto y amor con uno mismo.*

#### Actividad práctica 8.

En unas hojas blancas, apoyándote en la priorización de las metas realizada en la actividad practica 7, realiza la programación explicada en los párrafos anteriores, con tu meta más prioritaria.

**Dr. Henry Barrios-Cisnero**

Especialista en Medicina Interna

Investigador en Salud Holística

Experto en Educación Holístico

Psicoterapeuta Holístico

**Ing. Liviam Torres-Rondón**

Ingeniero Químico

Educadora en Salud Holística

Experta en Programación Neurologüística

*Que el Creador te ilumine con mucho amor y Sabiduría, en la persistente aplicación de este conocimiento, para ser cada día más feliz.*