

*Dr. Alexander Rúa y Dra. Dóricy Esquilín*

*Coach de Matrimonios*

www.dlcconsultantsinc.com  
dradorily@dlcconsultantsinc.com  
(407)- 719-2472

## **10 INGREDIENTES PARA EL CRECIMIENTO...**

### **Parte. 1**

Todo ser humano desea desarrollarse en diferentes áreas de su vida para ser productivo, alcanzar el crecimiento y llegar a la madurez. El tema de la madurez lo tocare en el ingrediente número 9 (parte 2), pero sí quiero mencionar 10 factores que considero esenciales para el crecimiento **PERSONAL**. Estos ingredientes son de gran importancia para mi vida, y se los comparto pues considero que como individuos necesitamos crecer y aprender cómo hacerlo. Claro, estoy segura que hay un millón de ingredientes más que podríamos añadirle a esta lista, pero estos son mis 10. 😊

#### **1. Es importante desarrollar metas a corto y largo plazo.**

-Hay que ser realistas. La mayoría de las veces pensamos que alcanzaremos algo en un abrir y cerrar de ojos. Casi como ir a una tienda de comida rápida y ordenar por el servi-carro. (Bueno, ya no son tan rápidos como deseamos). La realidad es que necesitamos una libreta y un lápiz para escribir nuestros deseos, metas, y sueños.... y luego establecer cuanto tiempo tenemos para lograrlos y que acción debemos tomar para que se cumplan. Por eso, primero establezcamos metas alcanzables, y luego trabájenoslas una a una. *Anda, haz tu lista, ¡no lo dejes para mañana!*

#### **2. Hablemos menos y hagamos más.**

-Me he dado cuenta que mientras más hablo de mis planes, menos hago. Todo se va en planear, escribir estrategias y acumular herramientas, y cuando es hora de actuar ya no hay fuerzas para hacer nada. Ponemos a un lado lo que por tanto tiempo deseamos hacer y cuando abrimos los ojos, todo se ha esfumado como el humo en el aire. Por eso, he aprendido que mientras menos hablo sobre mis planes, más hago para alcanzarlos. *¿Te pasa a ti también?*

#### **3. Hagamos la decisión de aprender algo nuevo.**

-Soy educadora, mi pasión es el magisterio, me encanta la educación (aprender y enseñar). Todo el que me conoce sabe que mi vida son los libros, el adquirir conocimiento y el darlo a los demás. Es esencial nutrir

*Dr. Alexander Rúa y Dra. Dórily Esquílín*  
*Coach de Matrimonios*

www.dlcconsultantsinc.com  
dradorily@dlcconsultantsinc.com  
(407)- 719-2472

su mente si desea crecer. Estudie, lea, discuta con otros de manera respetuosa, haga preguntas... por amor a Dios haga algo a favor de usted mismo. Mientras más conocimiento adquieras, más difícil les será a los demás engañarle. No se deje persuadir por personas con mucha información, y poca ejecución. Cuida tu mente. Filtra a través de la Palabra

de Dios lo que escuchas. Aprende lo bueno, desecha lo malo. No permitas que nadie "mate" tu potencial, pero tampoco lo hagas tú. Nunca desprecies la instrucción y el aprendizaje. *¡Aprende algo nuevo hoy!*

**4. Efectúa una introspección a diario.**

-Examina tus palabras y acciones. Identifica de donde nace tu mal o buen humor, tus estados de ánimo, las palabras que salen de su boca o el hecho que de vez en cuando actúas de manera impulsiva. Mírate por dentro, siéntate en silencio, piensa, analiza tu vida. No pases por alto las cosas que sabes están mal. Date una palmada cuando hagas o digas algo de manera sabia y con inteligencia. Al final del día, la mejor persona para saber cómo te sientes eres tú, y créeme que, si te miras al espejo, tú mismo de lo dirás. *¿Te miraste por dentro hoy?*

**5. Busca la intimidad con Dios.**

- No podemos buscar a Dios solo en las navidades. (Si, en los momentos cuando esperamos a Santa Claus). Es nuestra responsabilidad buscar a Dios a tiempo y a fuera de tiempo. ¡Cuando nos va bien y cuando no! La intimidad se logra por medio de la interacción, de la comunicación, de la búsqueda, de la obediencia y de la sumisión. Un dato hermosísimo sobre la intimidad con Dios es que la podemos establecer 24-7 y 365 días al año. ¡Por eso no tenemos excusa! Nuestra intimidad con Dios solo depende de nuestra disponibilidad. *¿Ya hablastes con Dios hoy?*

***-Dra. Dórily***

*Dr. Alexander Rúa y Dra. Dóricy Esquilín*  
*Coach de Matrimonios*

www.dlcconsultantsinc.com  
dradorily@dlcconsultantsinc.com  
(407)- 719-2472

Para Reflexionar:

Identifique 1 de los 5 ingredientes. Escriba que pasos debe tomar para lograr tener éxito en el ingrediente que escogió. ¡Ahora, trabaje!



**DLC**  
CONSULTANTS INC