Guía de cumpleaños para una vida significativa



Tabla de contenido

Paso 1. Introspección personal

Paso 2. Intensifique e inicie

Paso 3. Dar caridad

Paso 4. Oración y Meditación

Paso 5. Conéctate con tu canción

Paso 6. ¡Organiza una fiesta!

Paso 7: ¿Importas?



1

INTROSPECCIÓN PERSONAL

Tómese un tiempo para reflexionar sobre sus logros y metas.

Aislarse por un tiempo el día de su cumpleaños y revise retrospectivamente su conducta del año pasado — vea lo que necesita mejora — y haga buenas resoluciones para el próximo año.





REVISE SU AÑO

Examina las facetas que componen tu vida.

¿Dedicas tiempo haciendo lo que amas?
¿Estás cumpliendo con tus expectativas personales y de misión?
¿Hay algún hilo común que los conecte a todos?

A continuación se presentan once temas. Tómese un tiempo para reflexionar y hacer balance del año. Su respuesta indica dónde y cómo debe enfocar su energía en el próximo año.

Relaciones:
Familia inmediata, familia extendida, amigos, conocidos y compañeros de trabajo

Niños:
Crianza positiva, pasar tiempo de calidad juntos, enseñar valores, enseñar límites

Casa:
Crear espacio sagrado, invitados, sensación de seguridad, estar satisfechos con su lote

Trabajo:
Actitud, logros, fracasos, hacer que el trabajo sea significativo

Caridad y dinero:
Presupuestar y ahorrar, donaciones caritativas, preocuparse por el dinero, valorar demasiado el dinero

Uso del tiempo:
Tiempo bien utilizado, tiempo perdido, procrastinación, tiempo de inactividad

Salud física:
Comer, hacer ejercicio, dormir, problemas médicos

Intimidad:
Respeto, confianza, amor, vulnerabilidad

Tecnología:
Demasiada tecnología, no suficiente tecnología, uso de la tecnología para bien, mensajes enviados a través de la tecnología

Comunidad:
Hizo nuevos amigos, conexión, ayuda dentro de la comunidad, nivel de, y respuesta a, la soledad

Liderazgo:
Encontró nuevas oportunidades de liderazgo, un uso cuidadoso del poder, proporcionando una nueva perspectiva, ayudando a otros a encontrar sus propias oportunidades de liderazgo

2

INTENSIFICAR Y COMENZAR

Accede a tu alma, que irradia en tu cumpleaños, intensificando todas tus buenas actividades existentes e iniciando otras nuevas.

La vida se apoya sobre tres pilares:

MENTE, CORAZÓN y ACCIÓN

En este día haz algo para fortalecer cada uno de tus tres pilares, y comprometerte a hacerlo en los próximos días del año:

1. Estimula tu mente estudiando algo significativo
2. Conéctate emocionalmente con un ser querido a través de una conversación de corazón a corazón
3. Dedica tiempo para la meditación consciente
4. Aumenta los actos de bondad
5. Da caridad
6. Conéctate con tu canción
7. Alimenta tu alma a través de la lectura espiritual

Mi nuevo compromiso es:_____

_____

_____

_____

_____

5 Técnicas para iniciar un nuevo compromiso

Da el primer paso

Cultiva tu deseo de tomar medidas y crear emoción definiendo lo que vas a hacer y empezar, incluso si está dando un pequeño paso.

Cambia tu ritual diario

Tendemos a quedarnos atascados en nuestras rutinas diarias. En lugar de estar pegado a tus ciclos y comportamientos regulares, incorpora un nuevo ritual o trata de ser espontáneo.

Examina tu vacilación

¿No estás dispuesto a cambiar? Haz un balance honesto de lo que te detiene; a continuación, ir a la raíz de la inacción y abordarlo.

¡Compartan y declaren!

Dile a un amigo tu nuevo compromiso. Al hablar su plan en voz alta a alguien, el compromiso se transforma de ser una idea a ser hablado en la existencia, dándole más poder para convertirse en una realidad.

Repetir

Usa la resistencia y la persistencia para hacer el trabajo. Así como la inercia de la rutina le impidió comenzar, utilice el impulso de la acción para mantener la pelota rodando.

3

DAR CARIDAD

Tu cumpleaños es el día en que tu alma fue enviada a la tierra
para dar a los demás al iluminar el mundo con tu luz especial.
¿Qué mejor manera de energizar esto que siendo caritativo en tu día?



5 MANERAS DE DAR CARIDAD

Dar a diario

Llenar... Dar... Repetir. Coloque una caja de caridad en su casa u oficina y ponga una moneda en todos los días. El acto mismo de dar, incluso una pequeña cantidad, nos entrena para ser generosos. Además, colocar una caja de caridad en un lugar redefine todo el espacio como un centro de bondad y cuidado. Cuando esté lleno, dáselo a una organización cuya misión apoyes.



Dar con alegría

¡Cómo das es más importante que cuánto das! No arrojes una moneda en el sombrero de alguien. Dar con una sonrisa y calidez genuina. Haz que el destinatario se sienta muy bien, en lugar de vergonzoso, por tener que pedir ayuda.

Dar más que dinero

La forma más alta de caridad es empoderar a otro. La donación financiera es sólo un componente de la caridad. Usted tiene mucho más que ofrecer que las monedas en su bolsillo, como su tiempo, experiencia y consejo. Si usted tiene una experiencia en algo o una oportunidad de empleo o un préstamo, dar eso puede ser mucho más valioso que una donación única. Hay una expresión de que puedes darle un pez a un hombre y que será la cena por una noche, o puedes enseñar a una persona a pescar y ahora puede alimentar a su familia por el resto de su vida.



Dar a los más cercanos a usted

A veces podemos ser ciegos para aquellos que más nos necesitan: nuestros amigos, familiares y colegas más cercanos. En nuestro intento de ser generosos, podemos dejar de dar a las personas que más nos necesitan: a nuestros mejores amigos y familiares. A veces es más fácil dar a aquellos que no conocemos o a organizaciones, ya que somos críticos acerca de si nuestros amigos cercanos realmente necesitan ayuda.



Dar anónimamente

El más alto nivel de donación es cuando lo hacemos de forma anónima, sin motivos ocultos mientras preservamos la dignidad del receptor.

4

Meditación

El día que tu alma renueva su misión,
la oración puede ayudarte a conectarte emocionalmente con tu misión divina.

¿QUÉ ES LA ORACIÓN?

Es un diálogo entre tu corazón y tu alma. Es difícil porque requiere práctica y trabajar para desarrollar las habilidades necesarias para conversar desde el corazón. Esta es la razón por la cual la oración se llama "servicio del corazón". Como tal, no es una experiencia intelectual, es una experiencia emocional.

Si el estudio es ejercicio para la mente,
la oración es ejercicio para el corazón.



5 beneficio de la oración y meditación rutinaria

1. **Estabiliza tu estado de ánimo, haciéndote más consistente emocionalmente**
2. **Aumenta tu resiliencia al estrés y atenúa la ansiedad**
3. **Mejora el autocontrol, lo que te permite absorber y disipar energía negativa sin que te afecte**
4. **Te hace más indulgente**
5. **Compensa los efectos negativos para la salud del estrés**

4 Pasos para comenzar la meditación

Aproveche al máximo el día para conectarse, recibir, lograr y ser agradecido



PASO 1

Libera tiempo real. Encuentra un espacio tranquilo lejos de cualquier visión o sonido que distraiga. Saca todo lo demás de tu mente, liberándote, centrándote hacia adentro. Escúchate respirar. Cierra los ojos. Cántate una canción a ti mismo. Crea el estado de ánimo de un oasis.

PASO 2

Concéntrate en tu alma interior, la fuerza invisible dentro que te hace tictac. Permítete sentir y habla con tu esencia más profunda. Entonces asimila que tu alma es parte de una esencia mucho más grande. Esa esencia más grande se llama Dios. Si fueras capaz de hablar con tu esencia, ¿qué dirías?

PASO 3

Abre tus emociones. Al recitar las palabras, habla con Dios con la conciencia de que Él es la esencia que sostiene y energiza tu alma. Permita que las palabras de la oración abran sus emociones más profundas.

PASO 4

En tus propias palabras, pídele todo lo que necesitas en la vida. Sé abierto y vulnerable. Expresa tus sentimientos sobre los asuntos más importantes de tu vida.

5

CONÉCTATE CON TU CANCIÓN

Cada alma tiene su única canción

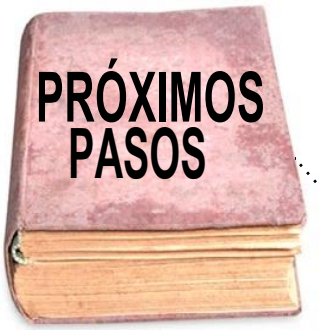
Una forma de conectarte con tu propia canción especial es a través del Salmo que corresponde a tu edad: el nuevo Salmo que empiezas a recitar en tu cumpleaños, cuando tu alma vuelve al punto en que entró en este mundo y comenzó a cantar su propia melodía.

Cada año en tu cumpleaños surge una nueva dimensión de tu canción. Accedes a esa energía leyendo conscientemente tu nuevo Salmo cada día del año.



¿Qué es el Libro de Salmos?

Es una colección de 150 canciones compiladas por el rey David que personas de todo el mundo han estado recitando durante siglos en tiempos de alabanza, acción de gracias, crisis, oración y necesidad.



Encuentra tu Salmo: Toma tu edad, añade una, y ese es el número de tu Salmo. Ejemplo: Si cumples 32 años, comienzas a recitar salmos 33 en tu cumpleaños y todos los días hasta tu próximo cumpleaños cuando comiences el Salmo 34.

En tu cumpleaños, lee tu nuevo Salmo. Familiarícese con su tema general y el mensaje de cada versículo. Busca paralelismo entre tu vida y tu Salmo.

Cada día, preferiblemente por la mañana (después de las oraciones), designe tiempo para recitar su Salmo, concentrándose en el mensaje que más se relaciona con su estado de ánimo en ese día.

Permita a su Salmo ayudarte a encontrar tu voz y cantar tu canción.

Comience un diario para documentar cómo habla su Salmo y le ayuda a lidiar con sus experiencias y desafíos.

6

¡ORGANIZA UNA FIESTA!

Celebre significativamente reuniendo a familiares y amigos en honor a su cumpleaños para compartir una conversación profunda y manifestar alegría genuina.

PLANIFICADOR SIGNIFICATIVO DE FIESTAS DE CUMPLEAÑOS

❒ Elija una ubicación donde pueda crear espacio sagrado.

❒ Elige una hora y una fecha lo más cerca posible de tu cumpleaños.

❒ Busca tu cumpleaños hebreo.

❒ Escribe tu lista de invitados.

❒ correo electrónico/envíe sus invitaciones.

❒ Hacer un menú, ¡solo los aperitivos están bien!

❒ Invita a alguien que te inspire a compartir una historia o lección en su fiesta.

PLANIFIQUE LA DIMENSIÓN SIGNIFICATIVA DE SU PARTIDO

❒ Desarrollar una lluvia de ideas con temas de conversación significativos.

❒ Preparar algunas historias perspicaces para contar, de su propia vida o de la de otra persona.

❒ Aprenda una lección sobre cómo vivir una vida consciente con la intención de compartirla con sus invitados.

❒ Pida a sus invitados que traigan un dicho o lección espiritual favorito.

❒ Preparar una oración o bendición para cada uno de sus invitados, en su cumpleaños tienen poder de oración extra!

❒ Tener una caja de caridad en la fiesta, y dar a todos sus invitados monedas para introducir una moneda.

¡ORGANIZA TU FIESTA ESPIRITUAL DE CUMPLEAÑOS!

❒ Una hora antes de que lleguen los huéspedes, establezca una hermosa mesa.

❒ Pasar los momentos antes de que sus invitados lleguen en contemplación tranquila con el fin de establecer su intención de su reunión.

❒ ¡Bienvenidos a sus invitados con calidez y alegría!

❒ ¡Disfruta de tu reunión de cumpleaños cantando, bailando y teniendo conversaciones significativas con tus invitados!

❒ Anunciar a sus amigos y familiares su compromiso con una nueva buena oferta! (¡Anímelos a hacerlo también!)

❒ Si eliges tener un pastel de cumpleaños con velas en la fiesta, enciende las velas, en lugar de soplarlas.

¿Eres relevante?

¿Podría el mundo ser diferente si no hubieras nacido? ¿Te despiertas por la mañana sintiendo que tienes un papel importante que desempeñar en el gran esquema de las cosas?

La mayoría de nosotros crecemos en un mundo donde la vida es prescindible, donde nuestras contribuciones individuales no son reconocidas y donde no hay una sensación real de que la vida es significativa.

En la raíz de esta inquietud y descontento está la profunda convicción de que "no importa". Es una creencia que si yo apareciera en algún lugar o hiciera algún tipo de contribución no afectaría a las personas que viven en él. Piénsalo un minuto. Si no sientes que haces una diferencia en el mundo, ¿qué tan emocionado puedes estar por las cosas que haces y las decisiones que tomes? Cuando te despiertas por la mañana y sientes que lo que haces ese día no importa de todos modos, ¿Cuán comprometido puedes estar?

Pero, aquí hay un mensaje que cambiará tu vida para siempre:

El nacimiento es la manera
de Dios de decir "tú importas"

Esto significa que eres absolutamente necesario. Eres indispensable para la visión del mundo de Dios, elegido para cumplir una misión en este mundo que tú y sólo tú puedes lograr. Al igual que las notas musicales de la gran composición divina, cada uno de nosotros tiene nuestra música única que tocar.

Cada uno de nosotros debe desafiarnos y preguntarnos: ¿Realmente importa?

He planteado esta pregunta a audiencias de todo el país. La respuesta suele ser: Por supuesto que me importa, siento que soy importante. Mi familia, amigos y compañeros de trabajo me valoran. Pero permítanme reformular la pregunta: ¿Marcaría la diferencia si nunca hubiera nacido? Recuerda, antes de nacer, no habría sido una catástrofe si no aparecieras; nadie te extrañaría porque nadie te esperaba. Por supuesto, podemos justificar nuestra existencia una vez que nacemos. ¿Pero nuestra existencia tiene algún mérito más allá de nuestras justificaciones?

Eres una nota musical indispensable en la sinfonía de la vida. Insustituible. Punto. El mundo sería diferente si no estuvieras aquí o si no cumples tu llamamiento.

La única razón absoluta por la que realmente importas es porque fuiste elegido por Dios para venir a este mundo. Las palabras "El nacimiento es Dios diciendo que importas". Son tomados de la Torá, que dice la verdad más importante que jamás escucharás: Sí, importa, no porque creas que eres importante, o porque otros te digan que eres, o por tu poder adquisitivo, valor monetario, apariencia, rendimiento o nivel de productividad. Eres importante porque Dios te pondría aquí.

Eres una nota musical indispensable en la sinfonía de la vida. Insustituible. El mundo sería diferente si no estuvieras aquí o si no cumples tu llamamiento. Se le ha asignado una cierta sección de este mundo, con ciertos talentos; personas que conocerás; experiencias que tendrá; lugares a los que irás; objetos que obtendrás, todos se te asignan para que los transformes, para dejarlos de manera diferente a como los encontraste. Y esto cambia vidas para siempre. Eternamente. Cuando sabes que tú y tu contribución son cruciales, infunde todo lo que haces con un sentido de urgencia convincente.

Creo que este mensaje es medicina preventiva para el sufrimiento que aquejan a nuestro mundo hoy: los tiroteos, el odio, los suicidios y las guerras. Tenemos que llegar a cada persona, a cada niño, a cada padre, a cada educador, a cada líder, con el mensaje: Tú importas. Tu vida y lo que haces con ella importa.

Eres indispensable
para Dios y este mundo