



Valores Para Vivir™
Educación

CURSOS DE FORMACIÓN EN LÍNEA DE VPVE

CAPACITACIÓN DE FACILITADORES A DISTANCIA EN VALORES PARA VIVIR

Calendario de 12 semanas de información personal



Correo electrónico:
distance@livingvalues.net

www.livingvalues.net/distance

© Asociación Internacional Valores para Vivir Educación

SEMANA #1 - PAZ

DÍA #1	<p>¡Bienvenid@! ¿Estás listo para comenzar tu viaje de crecimiento personal?</p> <p>¿Hay algo que quieras lograr en el próximo año o algo que mejorar en la dinámica del hogar o el trabajo? Valores para Vivir ofrece muchos recursos y actividades para mejorar y unir las relaciones, ya sea con colegas de trabajo, amigos, parejas o hijos. Cuando agregas el poder de los valores a cualquier circunstancia, cambias la dinámica a positiva. Puedes reconstruir puentes, todo lo que se necesita es la voluntad de ver lo que estamos creando por la forma en que nos sentimos acerca de nosotros mismos y dejar de lado la necesidad de tener un resultado específico. ¿Qué esperas lograr en las próximas 12 semanas?</p> <p>Nuestros 12 valores (Paz, Respeto, Amor, Tolerancia, Honestidad, Humildad, Cooperación, Felicidad, Responsabilidad, Sencillez, Libertad, Unidad) son una característica definitoria de nuestra identidad como seres humanos y, al guiar nuestras elecciones y prioridades, establecen la brújula para la trayectoria de nuestra vida, impulsan el desarrollo humano, social y económico y la transición hacia un mundo mejor para todos. Únete a Valores para Vivir Educación en este momento único para abrirte a tus propios valores innatos que determinan tu vida...</p> <p>Tu valor para vivir esta semana es la PAZ.</p>
--------	--



DÍA #2	<p>¿Echas de menos la calma en tu vida? Mantener la calma es una fortaleza increíble. Es un superpoder que te permite mantener el control. Al igual que el silencio, te da la oportunidad de hacer una pausa y reflexionar antes de hablar, de pensar antes de actuar. Está bien tomar un descanso, respirar y reducir la velocidad</p> <p>Tal vez sea hora de pedir un tiempo de espera y despejar tu mente. Tómate ese momento de paz y tranquilidad y vuelve a recuperar tu enfoque.</p> <p>livingvalues.net/peace/</p>
--------	---










DÍA #3	<p>Mantengo mi paz al no esperar nada de nadie, sino al apreciar mi propio tesoro interior de paz. ¿Cómo conservas el tuyo?</p> <p>Una cita para considerar: <i>“La paz viene de adentro. No la busques afuera.”</i> ~ Buda</p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/peace/</p>
--------	--



<p>DÍA #4</p>	<p>Pregúntate: ¿Cuándo estoy libre de la charla mental?</p> <p>Recuerda: no siempre necesitas tener el control o tener un plan. A veces solo necesitas respirar, confiar, dejarte llevar y ver qué pasa. Tómame un momento, respira. Tomemos un momento para hacer una pausa, relajarnos y concentrarnos en nuestro bienestar. A veces, lo más productivo que puedes hacer es relajarte.</p> <p>Visite livingvalues.net/peace/ para obtener más información.</p>	 <p><i>Preocuparse no elimina los problemas de mañana, nos quita la paz de hoy.</i></p> <p>Valores Para Vivir Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #5</p>	<p>Considera esto: ¿Cómo sería diferente tu vida si tuvieras la valentía de NO participar en los chismes y dramas que están sucediendo en tu vida? Deja que este día sea el día en que hables solo de lo bueno en ti y en los demás. Observa la diferencia que puedes hacer.</p> <p>Recuerda, la paz consiste en pensamientos puros, sentimientos puros, deseos puros e intenciones puras. Es un estado mental tranquilo y relajado. Mantenerse en paz requiere compasión y fuerza.</p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/peace/</p>	 <p>Paz</p> <p>La paz comienza con cada uno de nosotros</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación. Ilustración de Arístides del departamento de producción de medios de valores para Vivir Educación.</p>
<p>DÍA #6</p>	<p>¿Estás empezando a sentirte más tranquilo?</p> <p>Pasamos la mayor parte de nuestra vida corriendo detrás de las cosas, haciendo cosas. Olvidamos que ‘ser’ viene antes de ‘hacer’. Aquellos que recuerdan este secreto hacen un esfuerzo por “ser” y descubren que cuando se detienen y observan, la vida ayuda y trae lo que se necesita. Aprender a “ser” es aprender a estar en paz. Es nuestra naturaleza más fundamental.</p> <p>Recuerda: <i>“El mayor activo del mundo es tu mentalidad”</i></p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/about-us/</p>	 <p><i>Si puedes permanecer positivo en una situación negativa, ganas.</i></p> <p>Valores Para Vivir Educación © Association for Living Values Education International</p>
<p>DÍA #7</p>	<p>¿Qué tal ha ido tu semana esta semana? ¿Más pacífica? Recuerda, la paz comienza con cada uno de nosotros. Es un estado mental tranquilo y relajado. Mantenerse en paz requiere compasión y fuerza.</p> <p>Un pensamiento para considerar: cuando termine nuestro tiempo en esta Tierra, el dinero o las cosas materiales no importarán, pero el AMOR, el TIEMPO y la BONDAD que hemos dado a los demás brillarán para siempre.</p> <p>livingvalues.net/peace/</p>	 <p>Paz</p> <p>Tu actitud en la vida determina la dirección que tomes.</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación. Ilustración de Arístides del departamento de producción de medios de valores para Vivir Educación.</p>

SEMANA #2 - RESPECT

<p>DÍA #8</p>	<p>Tu valor para vivir esta semana es el RESPETO.</p> <p>¿Alguna vez has considerado mucho de dónde viene nuestro autorrespeto? ¿Es por nuestros logros, nuestra sensación de bienestar, nuestra comodidad, la nueva adquisición, o podría ser algo mucho más profundo, un conocimiento de nuestra conexión: con nosotros mismos, con los demás, con el medio ambiente, con la naturaleza? Claramente nadie nos va a dar esto, tenemos que encontrarlo en nosotros mismos. Tal vez el respeto por nosotros mismos nos mantiene a salvo, nos sentimos amados, valorados, comprendidos, todas esas cosas que todo ser humano necesita. En esta semana de reflexión, ¿qué sientes al respecto?</p> <p>livingvalues.net/respect/</p>	 <p style="text-align: center;">Respeto</p> <p style="text-align: center;">Cuando tenemos respeto por nosotros mismos, es fácil respetar a los demás.</p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional Valores para Vivir Educación. Instituto de Artes del departamento de producción de medios de Kaituma Bell, Lima, Perú.</small></p>
<p>DÍA #9</p>	<p>Pregúntate: ¿Demuestro respeto por mis relaciones en mis actitudes y comportamientos? ¿Siento respeto y muestro respeto hacia mi familia y amigos? ¿Es esto algo en lo que puedo mejorar?</p> <p>Recuerda: <i>“No trates a las personas tan mal como son, trata a las personas tan bien como tú eres.”</i></p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/respect/</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Podemos ser el cambio que deseamos ver en el mundo.</i></p> <p style="text-align: center;">~ Gandhi</p> <p style="text-align: center;"><small>Valores Para Vivir Educación</small></p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>
<p>DÍA #10</p>	<p>El respeto es saber que soy único y valioso.</p> <p>El respeto es saber que soy adorable y capaz.</p> <p>El respeto es escuchar a los demás.</p> <p>El respeto es saber que los demás también son valiosos.</p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/respect/</p>	 <p style="text-align: center;">La clave para una mejor comunicación es escuchar</p> <p style="text-align: center;">Observa, escucha, permanece presente.</p> <p style="text-align: center;"><small>Valores Para Vivir Educación</small></p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional Valores para Vivir Educación</small></p>
<p>DÍA #11</p>	<p>Considera esto: ¿Cómo sería diferente tu vida si dejaras de hacer suposiciones negativas sobre las personas con las que te encuentras? Deja que hoy sea el día en que busques lo bueno en todos los que conozcas y respetes su viaje. ¡Puede contener las respuestas que ha estado buscando!</p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/respect/</p>	 <p style="text-align: center;"><i>La clave es aprender a respetar y honrar las complicaciones en la vida de las otras personas.</i></p> <p style="text-align: center;">~</p> <p style="text-align: center;"><small>Valores Para Vivir Educación</small></p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>

<p>DÍA #12</p>	<p>ACTIVIDADES GRATUITAS EN VALORES PARA NIÑOS DE 3 A 7 AÑOS, DE 8 A 14 AÑOS Y JÓVENES ADULTOS</p> <p>Actividades específicamente diseñadas para que los niños sean conscientes de sus valores. ¡Padres, les encantarán estos! Puedes hacerlo junto con tus hijos. Hay nueve valores en cada serie con actividades, canciones e historias para dar vida a los valores.</p> <p>¿Conoces a algún profesor? Envía por correo electrónico una copia de un folleto de Actividades Arcoíris VPVE para adultos jóvenes de 3-7, 8-14, para esta muestra sugerimos elegir el Valor de la Paz. Asegúrate de proporcionar el enlace del sitio web donde pueden descargar toda la biblioteca de folletos 48 GRATIS en livingvalues.net/rainbow-booklets</p>	
<p>DÍA #13</p>	<p>Considera esto: ¿Honro el valor de los demás? No importa qué papel estemos desempeñando actualmente, ya sea niño, padre, empresario, empleado, maestro, funcionario del gobierno, jubilado, cualquier edad, género, nacionalidad, creencia espiritual, todos tenemos una cosa en común; un requisito humano para satisfacer nuestras necesidades básicas: estar seguros, respetados, comprendidos, amados, valorados.</p> <p>Un pensamiento para considerar: <i>No necesitamos compartir las mism@s opiniones que los demás, pero sí debemos ser respetuosos unos con otros.</i></p> <p>¿Que tan respetuoso eres?</p>	
<p>DÍA #14</p>	<p>¿Cómo ha sido tu semana?</p> <p>Pausa en un pensamiento: ¿Cambiaste tu nivel de respeto esta semana? ¿Te respetaste a ti mism@ y al valor de los demás en tus interacciones diarias? ¿Se mostró este nivel de respeto en tus actitudes y acciones?</p> <p><i>Aquellos que dan respeto recibirán respeto.</i></p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/respect/</p>	

SEMANA #3 - LOVE

DÍA #15 Tu valor para vivir esta semana es el AMOR.

Tal vez dar algo a otro sin buscar algo a cambio, ¿qué tenemos todos para dar? Una palabra AMOR. ¿Es tan difícil de encontrar? Aquí hay algunas sugerencias de amor del folleto Rainbow para el grupo de edad de 8 a 14 años.

Todos los que leen esto son adorables y capaces.

Cuando estoy lleno de amor, la ira se escapa.

El amor es el valor que mejora nuestras relaciones.

Cuando mis palabras dan flores en lugar de espinas, creo un mundo mejor.

Puedo tener amor por mí mismo, amor por mi familia, amor por los demás, amor por mi país, amor por mis metas y amor por el mundo, todo al mismo tiempo.

El amor por los demás significa que quiero lo que es bueno para ellos.

El amor significa que puedo ser amable, cariñoso y comprensivo. Cuando nos sentimos fuertes por dentro, es fácil ser amorosos.

El amor es cuidar, el amor es compartir.

El amor es ser un amigo confiable.

livingvalues.net/love



DÍA #16 Esta semana, centrémonos en esto: el amor, la paz y la alegría están interconectados. Cuando expresamos amor en forma de cuidado, nos sentimos contentos. Cuando perdonamos, experimentamos paz.

Las palabras correctas crean cambios en las vidas, cambios en las opiniones, sanan a los demás, se sanan a sí mismos y a pesar del amor. Considera esto: *el amor, la aceptación y el perdón que das a los demás volverán a ti en forma de paz, alegría y libertad.*

livingvalues.net/love

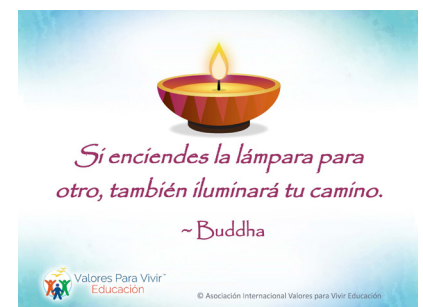






DÍA #17 ¿Cómo es el nivel de Amor en tu vida?

Solo podemos aprender a amar amando. El AMOR es ver lo bueno en todos y querer cosas buenas para ellos. El amor es el principio que crea y sostiene las relaciones humanas con dignidad y profundidad. Te permite ser amable, cariñoso y comprensivo.

¿Estás abierto a ser más amoroso?

¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/love



<p>DÍA #18</p>	<p>Durante esta semana de autorreflexión, se le debe recordar que no todos te apreciarán. Este es un hecho de la vida. Así que recuerda esto: cuando conocemos nuestro verdadero valor, nadie puede quitárnoslo. Y cuando te sientes fuerte por dentro, es fácil ser amoroso, amable, cariñoso y comprensivo. También será tu clave para la felicidad.</p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/love</p>	 <p>Permite que el amor guíe</p> <p>Valores Para Vivir Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #19</p>	<p>Vivimos en una época de ‘tomar, tomar, tomar’. Algo por nada; compre uno y llévese otro gratis. La verdad del asunto es que simplemente dando recibiré todo lo que necesito. Dar es recibir.</p> <p>Considera esto: <i>“Hoy permítanme encontrar una manera de ‘dar’ incondicionalmente y con amor.”</i></p> <p>Sonríe; da una palabra de agradecimiento; piensa en los buenos deseos; da tu cooperación para una tarea. Haz de hoy un día de dar y mañana recibirás los frutos.</p> <p>livingvalues.net/love</p>	 <p>“DAR ES RECIBIR”</p> <p>Valores Para Vivir Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #20</p>	<p>Difunde la felicidad y la positividad con palabras en lugar de regalos, como una forma de alabar y apreciar a las personas. Felicita a todos los que conozcas. Aprecie a la familia, compañeros de trabajo y amigos por su arduo trabajo y por estar allí en su vida.</p> <p>Todos conocemos a alguien que está viviendo una vida infeliz, pero hay una gran cantidad de oportunidades maravillosas e información de apoyo al alcance de nuestra mano esperando ser compartida. Pregúntate: <i>“¿dónde y a quién puedo ayudar con todo este material gratuito? ¿cómo puedo cambiar la vida de alguien?”</i></p> <p>¡Hagámoslo un mundo feliz!</p> <p>Visita livingvalues.net/love</p>	 <p>Amor</p> <p>El amor universal no tiene fronteras ni referencias. El amor emana hacia todos.</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación. Revisión de Antares del departamento de producción de medios de Kenza Bell, Utah, EE.UU.</p>
<p>DÍA #21</p>	<p>Afirmación del día: ¡ME AMO A MÍ MISMO!</p> <p>Yo, con todos mis defectos, fallas e imperfecciones, mis dones, mis talentos, mi reserva, mi entusiasmo, mi amabilidad, mi pereza, mis pasiones, mis inseguridades, mi sentido del humor, mi compasión, mis dudas, lo que la sociedad llamaría mis fracasos, mis éxitos, lo que considero mi belleza y la falta de ella. ¡¡¡ME QUIERO!!!</p> <p>livingvalues.net/love</p>	 <p>Valores Para Vivir Educación</p> <p>Mientras puedes estar Dudando de ti mismo, alguien más está ADMIRANDO TU FORTALEZA</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>

SEMANA #4 - TOLERANCE

DÍA #22 Tu valor para vivir esta semana es la TOLERANCIA.

La tolerancia es el respeto, la aceptación y la apreciación de la rica diversidad de las culturas, formas de expresión y formas de ser humanos de nuestro mundo. Aquellos que saben apreciar lo bueno en las personas y situaciones tienen tolerancia. ¿Cuál es el nivel de tolerancia en tu vida?

Visita <https://livingvalues.net/resources-in-other-languages> para obtener más información.



DÍA #23 La tolerancia es la transformación de la fuerza interior, la incomprensión y la dificultad para invocar el resultado natural de la coexistencia pacífica. ¿Cuál es el nivel de tolerancia en tu vida?

Considere esto: *¿Tengo tolerancia conmigo mismo y me trato con amabilidad, incluso cuando cometo errores o “me equivoco”?*

livingvalues.net/tolerance/



DÍA #24 La tolerancia brinda la oportunidad de descubrir y eliminar estereotipos y estigmas asociados con personas percibidas como diferentes debido a su nacionalidad, religión o herencia.

Considere esto: *¿Puedo reconocer a sabiendas el valor y la necesidad de existir de otra persona independientemente de lo que no entiendo?*



¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/tolerance/



DÍA #25 Centrémonos en la apertura mental y la escucha. Es importante recordar ser tolerantes con nosotros mismos, no solo con los demás. Muchos problemas en el mundo desaparecerían si solo habláramos entre nosotros, en lugar de hablar unos de otros.

Considere esto: *¿Mis amigos y mi pareja me consideran tolerante?*



<p>DÍA #26</p>	<p>¿Cuándo fue la última vez que tuviste que aprender algo sobre la cultura de otra persona? ¿O considerar algo desde la perspectiva de otra persona? Pedimos a las personas de todos los orígenes, culturas y edades, que entiendan la tolerancia independientemente de las diferencias.</p> <p>La tolerancia reconoce la individualidad y la diversidad al tiempo que elimina las máscaras divisivas y desactiva la tensión creada por la ignorancia.</p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/tolerance/</p>	 <p>Por nuestras comunidades más vulnerables y por toda la humanidad, trabajemos juntos para promover la tolerancia.</p> <p>Valores Para Vivir™ Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #27</p>	<p>Un ejemplo de pregunta a considerar: <i>¿Necesito ciertas condiciones para apoyar mi tolerancia?</i></p> <p>El pensamiento abierto y de mente abierta es un sello distintivo del comportamiento tolerante. Es la voluntad de aceptar sentimientos, hábitos o creencias que son diferentes a los tuyos. La tolerancia, es dar a todos los demás Seres Humanos, los mismos derechos que reclamas para ti mismo.</p> <p>Puede descargar una copia gratuita de nuestro folleto 'Eventos y actividades' para ver cómo las comunidades de todo el mundo están aplicando sus conocimientos sobre la Educación en Valores Vivos. Estos son una maravillosa fuente de inspiración y elevación y es refrescante y humilde leer sobre los esfuerzos realizados, a menudo en circunstancias muy desafiantes.</p> <p>Simplemente visita: https://livingvalues.net/countries/#eventsbook</p>	 <p>Living Values™ Educación</p> <p>FREE download available now!</p> <p>© Association for Living Values Education International</p>
<p>DÍA #28</p>	<p>¿Cómo ha sido tu semana? ¿Has mostrado tolerancia esta semana? Considera el nivel de tolerancia en tu vida. Si necesita atención, ¿qué harás al respecto?</p> <p>¿Quieres saber más? Visita https://livingvalues.net/resources-in-other-languages</p>	<p>“</p> <p>Nuestras intenciones, pensamientos y actitud llegarán más rápido que tus palabras.</p> <p>Valores Para Vivir™ Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>

SEMANA #5 - HONESTY

DÍA #29 **Tu valor para vivir esta semana es la HONESTIDAD.**

Ser honesto significa elegir no mentir, robar o engañar de ninguna manera. Cuando somos honestos, construimos una fuerza de carácter que nos permitirá prestar un gran servicio a los demás. Somos bendecidos con paz mental y respeto por nosotros mismos y los demás confiarán en nosotros.

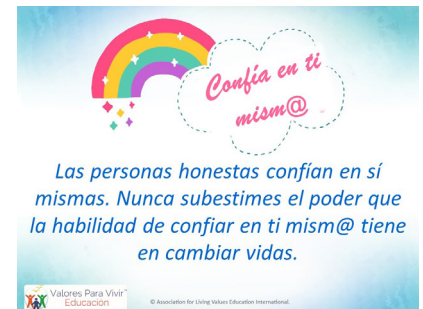
Siempre haz tu mejor esfuerzo para ser honesto. Lo que siembras ahora, lo cosecharás más tarde.



DÍA #30 Considera cómo podrías vivir una vida honesta:

- Comienza por ser completamente honesto contigo mism@. Es bastante difícil ser honesto con los demás si te niegas la verdad a ti mism@.
- Considera las consecuencias a largo plazo de tus decisiones y acciones.
- Mantén tu propia integridad personal.
- Cumple tu palabra una vez dada.
- Usa la honestidad para animar.

livingvalues.net/honesty/



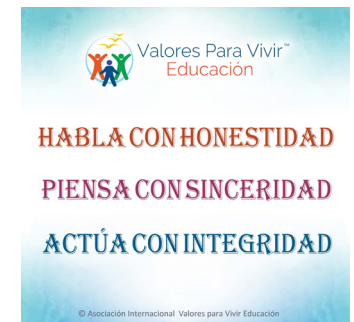
DÍA #31 ¿Por qué no podemos decidir por nosotros mismos lo que queremos? No es para que otros decidan por nosotros. En lugar de escuchar siempre a los demás, esperando aprobaciones y aprecio, ¿por qué no podemos escuchar a nuestro propio corazón?

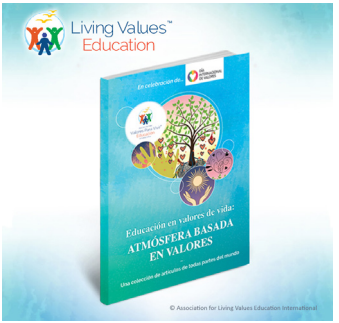



La integridad es parte de la honestidad. Significa ser fiel a ti mismo y a tus valores. ¿Has sido fiel a ti mismo?

¿Has estado siguiendo tu corazón?

¿Hasta qué punto confías en tu propio valor?

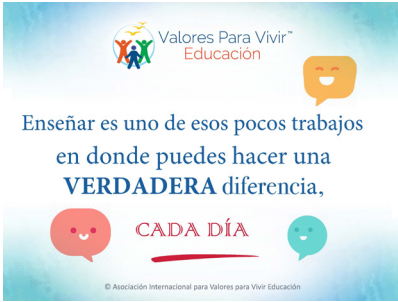


Visita nuestro sitio web hoy para obtener más información: livingvalues.net/values/







<p>DÍA #32</p>	<p>Los valores afectan nuestras vidas a cada momento. Son una fuerza guía en todo lo que hacemos y perseguimos. Cuando nuestros valores están en congruencia con nuestras acciones, estamos en armonía. Pero ¿qué son los valores? ¿Y cómo los desarrollamos?</p> <p>¿Te gustaría fomentar los valores en tu escuela? ¿Estás buscando mejorar tu propia vida? Entonces este es el libro, dedicado exclusivamente al enfoque de VpVE para una Atmósfera Basada en Valores, ¡es una lectura obligada para ti! Ofrece diferentes perspectivas de diferentes maestros, capacitadores, profesionales y padres mientras comparten sus pensamientos y experiencias con VpVE.</p> <p>** Descarga su copia gratuita en: https://livingvalues.net/resources-in-other-languages</p>	
<p>DÍA #33</p>	<p>¿QUÉ TAN CONSCIENTE DE TI MISMO@ ERES?</p> <p>Pruébate a ti mismo@ y tal vez junto con los miembros de tu familia, este sencillo cuestionario de 15 minutos 'Concientización de Valores para Vivir' para ver el importante papel que juegan los valores en todas nuestras vidas.</p> <p>La 'Rueda de la Vida' puede mostrarte dónde y cómo es tu viaje a través de la vida, ya sea suave o lleno de baches, y lo más importante, resalta dónde se pueden hacer correcciones.</p> <p>Puedes descargar su copia hoy en: https://livingvalues.net/resources-in-other-languages</p>	
<p>DÍA #34</p>	<p>Muchos de nosotros vivimos con honestidad superficial. El verdadero desafío es ir más allá de eso a un lugar mucho más profundo donde cuestionamos nuestra respuesta y comportamiento por todo lo que atraemos a nuestras vidas. Depende de cada uno de nosotros preguntarnos: <i>"¿cómo estoy viviendo esto todos los días?"</i></p> <p>¿Quieres saber más? Visita livingvalues.net/honesty/</p>	
<p>DÍA #35</p>	<p>¿Cómo ha sido tu semana? Pregúntate: ¿Fui sincero con mis relaciones, mis sentimientos y conmigo mismo?</p> <p>Cuando tomamos la decisión de aceptar la verdad o la realidad, ya no sufrimos. Aquí, no queremos que la realidad sea diferente. Sin embargo, en la mayoría de los casos lo que pensamos y hacemos es diferente de lo que la verdad o la realidad lo es.</p> <p>livingvalues.net/honesty/</p>	

SEMANA #6 - HUMILITY

<p>DÍA #36</p>	<p>Tu valor para vivir esta semana es la HUMILDAD.</p> <p>Tu valor para vivir esta semana es la HUMILDAD.</p> <p>La humildad es un gran valor de todo ser humano. Es tu joya más preciada. Brillando en la oscuridad brillante y penetrante, eliminando todo miedo e inseguridad, y abriéndose a las verdades universales.</p> <p>Descubre la verdad de 'Quién eres' en Autorreflexión https://livingvalues.net/resources-in-other-languages</p>	
<p>DÍA #37</p>	<p>Los valores afectan nuestras vidas a cada momento. Son una fuerza guía en todo lo que hacemos y perseguimos. Cuando nuestros valores están en congruencia con nuestras acciones, estamos en armonía. Pero ¿qué son los valores? ¿Y cómo los desarrollamos?</p> <p><i>La humildad permite que el ser crezca con dignidad e integridad, sin necesidad de la prueba de un espectáculo externo.</i></p> <p>livingvalues.net/humility/</p>	
<p>DÍA #38</p>	<p>La tendencia a impresionar, dominar o limitar la libertad de los demás para probarse a sí mismo puede disminuir la experiencia interior de valor, dignidad y paz mental. Con humildad puedo reconocer mis propias fortalezas y las fortalezas de los demás.</p> <p>Visita livingvalues.net/humility/</p>	
<p>DÍA #39</p>	<p>La humildad es mantenerse estable y mantener el poder en el interior y no necesitar controlar a los demás en el exterior. Sé siempre honesto acerca de tus sentimientos, pero al mismo tiempo, lo suficientemente humilde como para comprender y aceptar los sentimientos de otras personas.</p> <p>Independientemente de su raza, color, religión, sexo, idioma, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición, toda persona tiene derecho a sus derechos como ser humano.</p> <p><i>"Nunca creas que estás por encima o por debajo de los demás. Mantén un espíritu humilde." ~ Brendon Burchard</i></p>	

<p>DÍA #40</p>	<p>Como educadores, facilitadores y padres, hay muchas cosas que podemos hacer para reservar esta tendencia a la baja y crear bienestar, para los jóvenes y nuestro mundo.</p> <p>Valores para Vivir Educación tiene todos los componentes para alegrar no solo la energía del aula, sino también para cambiar la dinámica de sus propios estudiantes.</p> <p>Si es importante para ti y para el profesorado de tu escuela centrarse más en los valores de la escuela, háganoslo saber. Podemos proporcionarle toda la información y los materiales que necesite.</p> <p>Ve aquí cómo hacer que la Educación en Valores sea una realidad práctica en tu escuela: livingvalues.net/values-for-schools/</p>	 <p>Valores Para Vivir Educación</p> <p>Enseñar es uno de esos pocos trabajos en donde puedes hacer una VERDADERA diferencia, CADA DÍA</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #41</p>	<p>Pregúntate: ¿Realmente conozco el significado de la Humildad, es parte de mi vida? ¿Ves esto como un valor positivo para agregar a tu vida?</p> <p>La tendencia a impresionar, dominar o limitar la libertad de los demás para probarse a sí mismo, disminuye la experiencia interna de valor, dignidad y paz mental.</p> <p>Con el equilibrio entre el autorrespeto y la humildad, puedo mantenerme poderosa por dentro y no necesitar controlar a los que me rodean.</p> <p>livingvalues.net/humility/</p>	 <p>“ Humildad no es pensar menos de ti mism@, es pensar menos en ti mism@.”</p> <p>Valores Para Vivir Educación</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #42</p>	<p>¿Cómo ha sido tu semana? ¿Descubriste cuánta humildad tienes en tu vida? Una relación saludable viene con un equilibrio saludable de honestidad y humildad.</p> <p>A healthy relationship comes with a healthy balance of honesty and humility.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) La aceptación y el respeto son la base. 2) Busca entender primero en lugar de esperar que te entiendan. 3) Asume la responsabilidad de tu propia felicidad. 4) Concéntrate en lo mejor de los demás. 5) Ve a la persona, no su posición. <p>¿Quieres saber más? Visita: https://livingvalues.net/resources-in-other-languages</p>	 <p>Humildad</p> <p>Sé honesto acerca de tus sentimientos pero al mismo tiempo, sé lo suficientemente humilde para entender los sentimientos de los demás.</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación - Ilustración de Arizana del departamento de producción de medios de Kathryn Ball, Utah, EE.UU.</p>

SEMANA #7 - COOPERATION

<p>DÍA #43</p>	<p>Tu valor para vivir esta semana es la COOPERACIÓN.</p> <p>La cooperación existe cuando las personas trabajan hacia un objetivo común. Requiere reconocer el valor de la parte de todos y mantener una actitud positiva. Comprender que la cooperación es un principio más alto que la competencia es invaluable.</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/cooperation/</p>	
<p>DÍA #44</p>	<p>La valentía, la consideración, el cuidado y el compartir proporcionan una base para la cooperación. Evalúa las relaciones que tienes actualmente. ¿Ya estás en la etapa de cooperación o tienes trabajo que hacer? ¿Cuánta cooperación permites en tu vida, estás dando tanto como estás recibiendo?</p> <p>Recuerda: <i>“El que coopera recibe cooperación.”</i></p> <p>livingvalues.net/cooperation/</p>	
<p>DÍA #45</p>	<p>Los valores son la esencia de lo que somos como seres humanos. Tienen un impacto poderoso en lo que creamos en nuestras vidas y en el mundo. Vivir los valores de paz, amor, respeto, honestidad, bondad y compasión nos hace felices y crea un mundo de paz y respeto por nuestros hijos. Lo que los jóvenes aprenden se teje más tarde en el tejido de la sociedad. Cuando la educación tiene valores positivos en su corazón, y la expresión resultante de ellos como su objetivo, crearemos un mundo mejor para todos.</p> <p><i>Los niños son nuestro futuro, y lo mejor que podemos ofrecerles es educación.</i></p> <p>Obtenga más información en livingvalues.net/values-for-schools/</p>	
<p>DÍA #46</p>	<p>Considera esto: Mi cooperación proporciona una cuerda de seguridad que permite a cada individuo dar un paso, sin importar cuán pequeño sea, y para que esos pasos colectivamente alcancen la cima.</p> <p>¿Quizás te gustaría contribuir? livingvalues.net/cooperation/</p>	

<p>DÍA #47</p>	<p>La valentía, la consideración, el cuidado y el compartir proporcionan una base para la cooperación. Al cooperar, es necesario saber qué se necesita. A veces se necesita una idea, a veces necesitamos soltar nuestra idea. A veces necesitamos liderar y a veces necesitamos seguir. ¿Qué tan cooperador eres?</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/cooperation/</p>	
<p>DÍA #48</p>	<p>La verdadera educación mejora la dignidad y la autoestima. Si cada persona pudiera sentir el verdadero espíritu de la educación y avanzar en todos los campos de la actividad humana, el mundo sería un lugar mejor para vivir. Con una educación inclusiva y equitativa de calidad y oportunidades para todos a lo largo de toda la vida, los países pueden lograr la igualdad de género y romper el ciclo de la pobreza.</p> <p><i>“Educar la mente sin educar el corazón, no es educación en absoluto”.</i> ~ Aristóteles</p> <p>Más información en livingvalues.net/values-for-schools/</p>	
<p>DÍA #49</p>	<p>¿Cómo ha sido tu semana? ¿Descubriste el nivel de cooperación que ofreces en tu vida?</p> <p>La cooperación requiere reconocer el valor de la parte de todos y mantener una actitud positiva, y trabajar con paciencia hacia un objetivo común. Se necesita muy poco para mostrar amabilidad y ayudar a alguien, pero puede significar mucho. ¿Qué tan cooperador eres?</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/about-us/</p>	

SEMANA #8 - HAPPINESS

DÍA #50 **Tu valor para vivir esta semana es la FELICIDAD.**

Considera esto: ¿Por qué no me acepto a mí mismo? Cuando me amo y me acepto tal como soy, la lucha por convertirme en otra persona termina. Siéntete bien contigo mism@ sin sentir la necesidad de la aprobación de nadie. Una vez que te has reconocido y dado cuenta por ti mism@, el deseo de ser reconocid@ por otras personas se pierde.

Recuerda, *¡lo que piensas de ti mism@ es mucho más importante que lo que los demás piensan de ti!*

Obtén más información en livingvalues.net/happiness/



DÍA #51 Nadie es perfecto, ¡pero todos pueden ser increíbles!

La genialidad corre por las venas de todos nosotros, y todos tenemos pequeños períodos de genialidad absolutamente épica todos los días de nuestras vidas. ¡Solo tenemos que ponernos de pie y reconocerlo!

Nadie es perfecto, ¡pero todos pueden ser increíbles!

La genialidad corre por las venas de todos nosotros, y todos tenemos pequeños períodos de genialidad absolutamente épica todos los días de nuestras vidas. ¡Solo tenemos que ponernos de pie y reconocerlo!

Tómate el tiempo para abrazar a alguien, sin importar quién sea: tu ser querido, miembros de la familia, amigos o incluso extraños. Abrazar tiene muchos beneficios para nuestra salud, y llena tu corazón de alegría y felicidad.

livingvalues.net/happiness/



DÍA #52 Elige ser amable en cada momento, no solo hoy.

Haz del mundo un lugar mejor celebrando y promoviendo las buenas acciones y realizando actos intencionales de bondad hacia los demás, ya sea hacia tu familia, amigos, vecinos o incluso hacia un extraño. Experimenta la alegría de entregar: simplemente donar tu tiempo a alguien puede ser igual de valioso y gratificante.

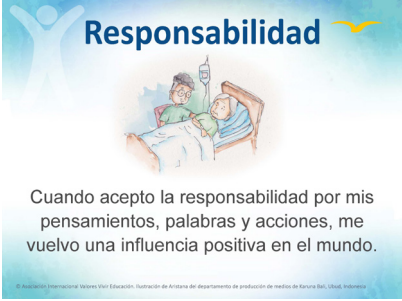
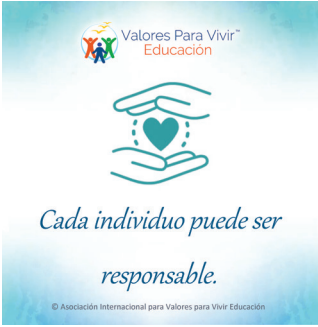
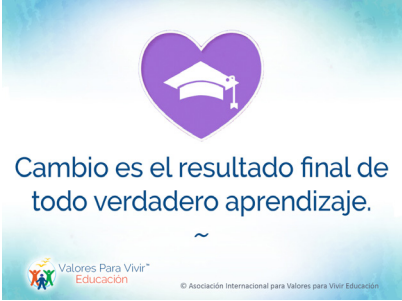
No equipares tu propósito con logros basados en objetivos. Cuando eliges actuar con amabilidad, compasión y amor, ya estás familiarizado con tu verdadero propósito. No hay necesidad de buscar más. Recuerda, las personas más felices son dadoras, no receptoras.


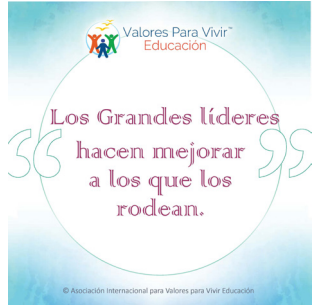
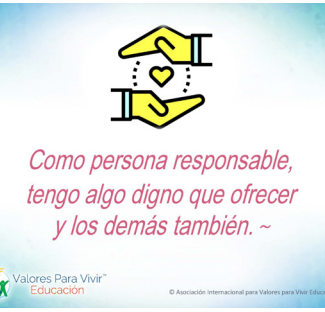
livingvalues.net/happiness/



<p>DÍA #53</p>	<p>Haz una pausa para pensar: ¿Cada mañana puedo elegir nutrirme con una ración de felicidad? Puede hacer que las cosas difíciles sean fáciles y las cosas pesadas ligeras.</p> <p>¡Necesitamos tu ayuda para motivar la felicidad! Puedes hacerlo demostrando amor y actos de bondad al azar. Pon una sonrisa en la cara de tu prójimo y haz tu parte para hacer del mundo un lugar mejor. Apuntemos a <i>“¡Mejorar este mundo, una sonrisa a la vez!”</i></p> <p>Please visit livingvalues.net/happiness/</p>	<p>No podemos controlar el mundo, pero sí podemos controlar cómo reaccionamos a él... <i>¡Elige permanecer feliz!</i></p> <p>Valores Para Vivir Educación © Asociación Internacional Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #54</p>	<p>A veces, todo lo que necesitas hacer es reírte mucho. No solo se siente bien y hace que los que te rodean se sientan felices, sino que también proporciona muchos beneficios curativos. Mira una película divertida, cuéntale a alguien un chiste divertido, escucha a un comediante, lee un libro divertido, únete a una clase de risas, incluso comienza haciendo una cara divertida.</p> <p>Así que cuando te despiertes mañana, trata de no tomarte todo demasiado en serio... <i>¡Diviértete!</i></p> <p>livingvalues.net/happiness/</p>	<p>La Risa ES LA MEJOR MEDICINA</p> <p>Valores Para Vivir Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #55</p>	<p>La verdadera felicidad es un sentimiento. Es una sensación inmersiva de que todo está bien por dentro. No se trata solo de riquezas; es un estado mental en el que uno tiene una sensación plena y satisfactoria de que tu corazón está realmente en reposo. ¡Libérate de las complejidades de tu vida y te espera una vida de sencillez y felicidad!</p> <p>Por favor visita livingvalues.net/happiness/</p>	<p>Sé feliz con nada, y serás feliz con todo.</p> <p>Valores Para Vivir Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #56</p>	<p>Ejemplos de preguntas a considerar: ¿Sé que mi felicidad es contagiosa y puedo compartirla? ¿Me quedo en el momento, apreciando las pequeñas cosas y cultivando mi propio amor, paz y satisfacción?</p> <p>Recuerda, la felicidad de mi vida depende de la calidad de mis pensamientos. Cuando hay amor y paz en el interior, la felicidad crece automáticamente.</p> <p>¿Cuánta felicidad hay en tu vida? ¿Qué podrías hacer para mejorarlo?</p> <p>Visite: livingvalues.net/happiness/ para obtener más información.</p>	<p>Elige la Felicidad</p> <p>Valores Para Vivir Educación © Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>

SEMANA #9 - RESPONSIBILITY

<p>DÍA #57</p>	<p>Tu valor para vivir esta semana es la RESPONSABILIDAD.</p> <p>Los valores afectan nuestras vidas a cada momento. Son una fuerza guía en todo lo que hacemos y perseguimos. Cuando nuestros valores están en congruencia con nuestras acciones, estamos en armonía. Pero ¿qué son los valores? ¿Y cómo los desarrollamos?</p> <p>Pregúntate: ¿Soy responsable de mí mism@ de mis actitudes, de mis acciones? ¿Asumes la responsabilidad de las cosas que has hecho mal? ¿O intentas ocultarlos? ¿Quizás solo asumes la responsabilidad de las cosas cuando van bien?</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/responsibility/</p>	
<p>DÍA #58</p>	<p>Los valores ayudan a profundizar la comprensión, la motivación y la responsabilidad con respecto a la toma de decisiones personales y sociales positivas. Es importante cómo aprendemos y enseñamos estos valores. La responsabilidad no solo nos obliga, sino que también es algo que nos permite lograr lo que deseamos.</p> <p>livingvalues.net/responsibility/</p>	
<p>DÍA #59</p>	<p>Como persona responsable, tengo algo que ofrecer a los demás, al igual que los demás.</p> <p>Considera esto: cuando acepto la propiedad de mis palabras, pensamientos y acciones, me convierto en un modelo a seguir y una influencia positiva en el mundo. Al asumir la responsabilidad, ¿notas alguna diferencia?</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/responsibility/</p>	
<p>DÍA #60</p>	<p>La educación es un derecho humano, un bien público y una responsabilidad pública. Con una educación inclusiva y equitativa de calidad y oportunidades para todos a lo largo de toda la vida, los países pueden lograr la igualdad de género y romper el ciclo de la pobreza.</p> <p>Son una fuente de innovación y creatividad, y pueden ofrecer un cambio social positivo para un futuro mejor. Para obtener más información, visita https://livingvalues.net/values-for-schools/</p>	

DÍA #61	<p>No importa qué papel estemos desempeñando actualmente, ya sea hijo, padre, empresario, empleado, maestro, funcionario del gobierno, jubilado, cualquier edad, género, nacionalidad, creencia espiritual, todos tenemos una cosa en común; un requisito humano para satisfacer nuestras necesidades básicas: sentirnos seguros, respetados, comprendidos, amados, valorados. ¿Están estas cualidades completamente presentes en tu vida ahora?</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/responsibility/</p>	
DÍA #62	<p>Si realmente quieres saber si algún líder es inspirador, mira a quienes lo rodean. ¿Están creciendo y convirtiéndose en mejores líderes? Para ser un líder eficaz, debes tener ese deseo interior de ayudar a las personas a convertirse en la mejor versión de sí mism@s. Si en tu corazón sientes que el liderazgo es tu destino y quieres marcar la diferencia en este mundo, entonces ciertamente estás comenzando desde el lugar correcto y en el camino para convertirte en un gran líder.</p> <p>livingvalues.net/responsibility/</p>	
DÍA #63	<p>¿Cómo ha sido tu semana? La responsabilidad es un rasgo valioso que ayuda a las personas a sobresalir en áreas de sus vidas. Asegura que se apropien de sus deberes y que se preocupen por quienes los rodean. La responsabilidad no es solo algo que nos obliga, sino también algo que nos permite lograr lo que deseamos. Cuando alguien es responsable, existe la satisfacción de haber hecho una contribución.</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/responsibility/</p>	

SEMANA #10 - SIMPLICITY

DÍA #64 **Su valor para vivir esta semana es la SIMPLICIDAD.**

Tómese un tiempo para tener la oportunidad de reflexionar ...

Considera esto: ¿Puedes abogar por una vida de sencillez? Con la situación actual del mundo de aumento de las tasas de inflación y el costo de vida, busquemos las necesidades básicas, las necesidades básicas simples. Trate de evitar gastar en compras frívolas y, en su lugar, considera ayudar a un miembro de la familia o vecino que lo necesite.

Para obtener más información, visita desde: <https://livingvalues.net/resources-in-other-languages>



DÍA #65 Simplemente visita <https://livingvalues.net/resources-in-other-languages> para obtener tus 'Meditaciones audio guiadas de Valores para Vivir Educación' GRATIS (simplemente desplázate hasta la parte inferior de la página). Este conjunto de audio incluye:

1. Introducción - ¿Estamos viviendo nuestros valores?
2. Ejercicio de relajación de paz
3. Ejercicio de Imaginación de Amor
4. Ejercicio de humildad
5. Felicidad - Hablando conmigo mismo
6. Sencillez - Mensajes de los medios



DÍA #66 ¡Comienza tu viaje de crecimiento personal hoy! El verdadero crecimiento ocurre cuando...

- Haces preguntas
- Ayudas a los demás
- Tomas riesgos
- Aprendes de tus errores
- Te mantienes fiel a tus valores
- Abrazas el cambio
- Estás impulsado por el futuro
- Generas energía positiva
- Practicas el pensamiento reflexivo
- Sales de tu zona de confort
- Te sientes afirmad@ y apoyad@
- Eres desafiad@ y estás dispuest@ a crecer







livingvalues.net/simplicity/





<p>DÍA #67</p>	<p>Un momento de contemplación: ¿Qué placeres simples de la vida significan más para ti?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seres queridos riendo • Un paseo al aire libre o una caminata en la naturaleza • Un baño relajante • Conversaciones profundas • Leer un buen libro • Pasar tiempo con la familia • El olor de una comida casera <p>Sea lo que sea... Disfruta de las cosas simples de la vida.</p> <p>livingvalues.net/simplicity/</p>	<p>Valores Para Vivir Educación</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #68</p>	<p>Recordar quiénes somos nos reconecta con nuestras cualidades innatas, nutriendo la semilla de nuestros valores con una aceptación amorosa de la realidad de quiénes somos. Este recuerdo y conexión crea naturalmente la atmósfera basada en valores dentro de nosotros y a nuestro alrededor.</p> <p>Descargue gratis el libro <i>Atmósfera Basada en Valores</i> de VpVE y lee que otros han descubierto: https://livingvalues.net/resources-in-other-languages</p>	<p>Valores Para Vivir Educación</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #69</p>	<p>La sencillez es permanecer en el presente y no hacer que las cosas se compliquen.</p> <p>Ejemplos de preguntas a considerar: <i>¿Estoy libre de vivir con deberes y auto juicio? ¿Acepto mi situación de vida con facilidad y gracia voluntarias?</i></p> <p>Ser simple es volver a lo que es real, natural y esencial. Es eliminar los deseos innecesarios y los pensamientos inútiles. Con la sencillez, las labores de la vida terminan, y sin embargo se siente una profunda satisfacción.</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/simplicity/</p>	<p>No hagas que el proceso sea más difícil de lo que es.</p> <p>Valores Para Vivir Educación</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #70</p>	<p>¿Cómo ha sido tu semana? ¿Te preguntaste: ¿Tengo la sencillez de simplemente disfrutar de “ser” o estoy consumido por deseos materiales?</p> <p>¿No sería bueno si pudiéramos tomarnos un tiempo para simplificar las cosas? Para reducir la vida a lo esencial y aferrarse a ella como lo precioso que es.</p> <p>livingvalues.net/simplicity/</p>	<p>Sencillez es libertad de deseos materiales y emocionales – simplemente permiso para “ser”</p> <p>Valores Para Vivir Educación</p> <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>




SEMANA #11 - FREEDOM

<p>DÍA #71</p>	<p>Tu valor para vivir esta semana es la LIBERTAD.</p> <p>Descubrir la relación con nuestros valores puede convertirse en una experiencia que cambia la vida.</p> <p>Un ejemplo de pregunta a considerar: ¿Me siento libre del ruido mental, debo hacerlo, tengo que hacerlo, mantenerme ocupado? Haz una pausa antes de responder para sentir la verdad.</p> <p>Visite livingvalues.net/freedom/ para obtener más información.</p>	 <p style="text-align: center;">Valores Para Vivir™ Educación</p> <p style="text-align: center;">Si cambias tu conciencia a tu ser, eso será tu pasaje a la LIBERTAD ~ Deepak Chopra</p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>
<p>DÍA #72</p>	<p>No busques la libertad en alguna tierra lejana, porque todo ya existe dentro de tu propio cuerpo, corazón, mente y alma. La elección es la palabra clave....</p> <p>Elijo apreciar, disfrutar y amar lo que pienso y lo que creo. Elijo sentirme feliz y apreciado. Elijo aceptarme con todo mi corazón. Elijo escuchar. Elijo amar. ¿Estoy en lo cierto?</p> <p>livingvalues.net/freedom/</p>	 <p style="text-align: center;">Valores Para Vivir™ Educación</p> <p style="text-align: center;">Termina siempre el día con un pensamiento positivo. No importa cuán difícil haya sido tu día, el mañana está lleno de posibilidades</p> <p style="text-align: center;">~</p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>
<p>DÍA #73</p>	<p>Un ejemplo de pregunta para considerar: ¿Qué significa la libertad para mí? Hay una gran cantidad de libertad que te llega cuando no te tomas nada personalmente.</p> <p>La libertad interior es estar libre de confusión y complicaciones dentro de la mente, el intelecto y el corazón que surgen de la negatividad. ¡Se experimenta cuando tienes pensamientos positivos para todos, incluyéndote!</p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/freedom/</p>	 <p style="text-align: center;">Valores Para Vivir™ Educación</p> <p style="text-align: center;">Libertad</p> <p style="text-align: center;">Libertad es ser tú sin necesidad de tener el permiso de alguien.</p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>
<p>DÍA #74</p>	<p>Elige ser amable en cada momento, no solo hoy.</p> <p>No equipares tu propósito con logros basados en objetivos. Cuando eliges actuar con amabilidad, compasión y amor, ya estás alineado con tu verdadero propósito. No hay necesidad de buscar más.</p> <p>livingvalues.net/freedom/</p>	 <p style="text-align: center;">Valores Para Vivir™ Educación</p> <p style="text-align: center;">~</p> <p style="text-align: center;">Haz el bien a otros, eso regresará a ti en formas inesperadas.</p> <p style="text-align: center;">~</p> <p style="text-align: center;"><small>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>

<p>DÍA #75</p>	<p>Se incluye una variedad de canciones en las lecciones de VPVE para niños de 3 a 7 años. Puedes descargar las canciones para escuchar la melodía o para tocarlas para los niños. Los niños se benefician de muchas maneras al aprender y cantar las canciones juntos, y hacerlo genera sentimientos de felicidad y pertenencia. La lista de canciones incluye:</p> <p><i>Soy una estrella pacífica</i> <i>Algo amable</i> <i>Estas pequeñas manos</i> <i>Cada uno de nosotros es un hermoso amigo azul verdadero</i> <i>Si alguien dice que te amo</i> <i>Niños felices</i> <i>Sonreír</i> <i>La canción del arco iris</i> <i>La canción de las estrellas felices</i> <i>Amigos hacen girar el mundo</i> <i>Aplaudamos juntos</i></p> <p>Descarga tus archivos de canciones mp3 gratis en livingvalues.net/download</p>	 <p>Colocar música suave en el aula desarrolla un ambiente pacífico y promueve mayor claridad.</p>  <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #76</p>	<p>Tal vez trates de mirar las cosas y pensar: “¿cómo se puede simplificar esto?” Tal vez no pueda, pero a menos que lo miremos, es posible que nunca lo sepamos.</p> <p>Dale de 10 a 15 minutos al día para la mente... Dar tiempo para considerar todos los aspectos de la vida (carrera, relaciones, salud) y cómo podemos hacerlos simples, fáciles y gratuitos.</p> <p>Un pensamiento simple para considerar: cuando no me veo influenciado por lo que necesito hacer, con quién necesito interactuar y cuál puede ser el resultado, soy verdaderamente libre. ¿Qué tipo de libertades te gustaría para ti?</p> <p>livingvalues.net/freedom/</p>	 <p>Simplemente enfócate en los pasos frente a ti, no en la escalera entera.</p>  <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>
<p>DÍA #77</p>	<p>¿Cómo ha sido tu semana? ¿Encontraste la libertad en tu vida?</p> <p>¿Con qué frecuencia te escuchas decir: “No puedo” o “Nunca lo haré”? ¿Puedes identificar las creencias autolimitantes que tienes sobre ti mism@? ¿Puedes entonces desafiarlos y decirles: “Puedo”, “Soy capaz”, “Lo haré”</p> <p>Elige creencias en ti mism@ que funcionen para ti, creencias que te den la oportunidad de tener éxito. Al elegir pensamientos positivos más elevados, puedes cambiar lo que ves y experimentas en tu realidad.</p> <p>livingvalues.net/freedom/</p>	 <p>Tu mente es un jardín, Tus pensamientos son las semillas, Puedes elegir sembrar flores, O puedes elegir sembrar maleza.</p>  <p>© Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</p>

SEMANA #12 - UNITY

DÍA #78	<p>Tu valor para vivir esta semana es la UNIDAD.</p> <p><i>“Los valores nos unen”... y qué mejor manera de hacerlo que con nuestro punto de reflexión para esta semana: Unidad. ¡Ayúdanos a generar el impulso para la concientización de valores en todo el mundo! Cuando las comunidades cuidan los valores y el bienestar de su gente, se desempeñan mejor y tienen mayores niveles de compromiso y satisfacción.</i></p> <p>¿Quieres saber más? Visita: livingvalues.net/unity/</p>	 <p>En lugar de ser selectivo ¡Sé inclusivo!</p> <p><small>Valores Para Vivir Educación Association for Living Values Education International</small></p>
DÍA #79	<p>UNIDAD. Un ejemplo de pregunta a considerar: <i>“¿Puedo verme a mí mismo como parte de la comunidad mayor, en lugar de mantenerme separado de alguna manera?”</i></p> <p>La unidad comienza contigo. Si no eres tú, ¿entonces quién?</p> <p>¿Cómo se manifiesta el valor de Unidad en tu vida?</p> <p>livingvalues.net/unity/</p>	 <p>La calidad de cualquier tarea que realizamos está determinada por nuestra actitud y estado mental.</p> <p><small>Valores Para Vivir Educación Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>
DÍA #80	<p>En un mundo que puede sentirse cada vez más dividido, los valores ayudan a unirnos. Son el pegamento que mantiene unidas a nuestras comunidades y a la sociedad en general. La unidad crea un sentido de pertenencia y aumenta el bienestar para todos.</p> <p>Pongamos nuestros valores en acción, superando las crecientes barreras que nos dividen para construir comunidades más fuertes y un mundo más unido.</p> <p>livingvalues.net/unity/</p>	 <p>UN PEQUEÑO PROGRESO CADA DIA se suma a ¡GRANDES RESULTADOS!</p> <p><small>Valores Para Vivir Educación Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación</small></p>
DÍA #81	<p>Los valores son lo que más nos importa. Nos motivan y guían. Son la pasión en nuestros corazones, la razón por la que hacemos las cosas que hacemos. Reconectemos con nuestros valores y con las personas que nos rodean a través de ellos.</p> <p>livingvalues.net/unity/</p>	 <p>Cuando nuestros valores están en congruencia con nuestras acciones, estamos en Armonía</p> <p><small>Asociación Internacional Valores para Vivir Educación</small></p>

<p>DÍA #82</p>	<p>Fomentar el perdón y la compasión entre las personas puede crear paz y unidad. Tener como objetivo mantener el deseo de vivir y actuar juntos, unidos en las diferencias y la diversidad, para construir un mundo sostenible de paz, solidaridad y armonía.</p> <p>Recuerda: <i>“Debes ser el cambio que quieres ver en el mundo.”</i> ~ Mahatma Gandhi</p> <p>livingvalues.net/unity/</p>	
<p>DÍA #83</p>	<p>Lo mejor de la vida se puede encontrar en un grupo de amigos de buen corazón en una reunión estructurada regular que explora nuestros valores, de ahí la razón de los Grupos de Estudio de Valores para Vivir Educación. Puedes comenzar tu grupo de estudio con esta descarga gratuita que explica qué hacer y cómo administrar tu propio grupo ... qué mejor manera de sentirse unido.</p> <p>Más información en: livingvalues.net/distance-groups</p>	
<p>DÍA #84</p>	<p>Valores para Vivir Educación desea reconocer cómo realmente apreciamos la contribución que hace para promover, desarrollar y mantener la VpVE en tu país. Como parte de la familia ALIVE, nuestro sitio web es una forma invaluable de apoyarlo para hacer precisamente eso y ayudar a VpVE a fortalecerse en todo el mundo.</p> <p>Valores para Vivir Educación desea reconocer cómo realmente apreciamos la contribución que hace para promover, desarrollar y mantener la VpVE en tu país. Como parte de la familia ALIVE, nuestro sitio web es una forma invaluable de apoyarlo para hacer precisamente eso y ayudar a VpVE a fortalecerse en todo el mundo.</p> <p>Puedes visitar nuestro sitio web en: livingvalues.net/ para obtener más información, o comenzar siguiendo la página de Valores para Vivir Latinoamérica en Facebook.</p>	

**Paz, Respeto, Amor, Tolerancia, Honestidad, Humildad, Cooperación,
Felicidad, Responsabilidad, Sencillez, Libertad, Unidad**

*Avanza en tu vida utilizando estos 12 valores como guía, y hagamos la transición a un mundo mejor para todos.
No dude en enviar invitaciones a su familia y amigos para que se unan a Valores para Vivir Educación.*

¡¡GRACIAS!!



*** FIN DEL CURSO DE 12 SEMANAS ***