GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

EL ARTE DE SER UNA BUENA PERSONA

La vida se construye con decisiones

Conócete. Vive tus valores. Toma mejores decisiones. Deja una huella positiva.

JORGE J. CRODA

Basada en la filosofía Best of Me: A Lifestyle™

SER UNA BUENA PERSONA SE APRENDE Y SE ENTRENA.

Una idea que transforma

No nacemos sabiendo cómo comprender nuestras emociones, cumplir nuestros compromisos, convivir con respeto o ayudar a los demás. Aprendemos al vivir, observar, equivocarnos, reparar y volver a intentarlo.

SER UNA BUENA PERSONA SE APRENDE Y SE ENTRENA.

NUESTRO PROPÓSITO

Ser una buena persona es nuestro propósito humano. Desarrollar el carácter es uno de los caminos para lograrlo. Las decisiones de cada día son el lugar donde practicamos ese aprendizaje.

CINCO DIMENSIONES, UNA VIDA

TEMPERAMENTO	Conocerme
CARÁCTER	Construirme
PERSONALIDAD	Expresarme
LIDERAZGO	Contribuir
LEGADO	Trascender

CONOCERME

DIMENSIÓN / TEMPERAMENTO

1. Conocerme es el primer paso

Observo cómo reacciono sin juzgarme por sentir.

PRACTÍCALO: Hoy reconoceré una situación que activa una reacción en mí.

2. Mis emociones y mis siete sentidos

Mis sentidos y las señales de mi cuerpo me ayudan a prestar atención.

PRACTÍCALO: Me detendré un minuto para identificar qué siento y dónde lo noto.

3. Mi diálogo interno

Las palabras que me digo influyen en cómo enfrento mis retos.

PRACTÍCALO: Cambiaré una frase dura por otra realista y amable.

4. Conectar conmigo mismo

Reconocer mis necesidades es una forma de autocuidado.

PRACTÍCALO: Me preguntaré qué necesito y cuál es un paso saludable.

REFLEXIONA: ¿Qué aprendí sobre mí? ¿Qué decisión puedo tomar hoy?

CONSTRUIRME

DIMENSIÓN / CARÁCTER

5. Mis valores y mis decisiones

Un valor cobra vida cuando orienta una decisión concreta.

PRACTÍCALO: Elegiré una acción de respeto o gratitud.

6. La disciplina y mis hábitos

La constancia se construye con pasos pequeños y sostenibles.

PRACTÍCALO: Cumpliré un compromiso realista sin descuidar mi descanso.

7. Vivir con esperanza y perseverancia

La esperanza ayuda a seguir buscando posibilidades sin negar la dificultad.

PRACTÍCALO: Identificaré una alternativa y pediré apoyo si lo necesito.

8. Responsabilidad y autorregulación

Hacerme cargo incluye reconocer límites y reparar errores.

PRACTÍCALO: Admitiré un error y decidiré cómo corregirlo.

REFLEXIONA: ¿Qué aprendí sobre mí? ¿Qué decisión puedo tomar hoy?

EXPRESARME

DIMENSIÓN / PERSONALIDAD

9. Autenticidad e identidad

Ser yo mismo no significa dejar de aprender o justificar malos tratos.

PRACTÍCALO: Mostraré una cualidad propia de manera respetuosa.

10. Confianza y autoestima

Mi dignidad no depende de resultados, títulos o aprobación.

PRACTÍCALO: Reconoceré un avance y una necesidad de aprendizaje.

11. Escuchar para comprender

Escuchar exige atención y curiosidad, no solamente silencio.

PRACTÍCALO: Haré una pregunta antes de responder.

12. Conectar y construir relaciones

Los vínculos sanos requieren cuidado, límites y reciprocidad.

PRACTÍCALO: Expresaré una necesidad con claridad y amabilidad.

REFLEXIONA: ¿Qué aprendí sobre mí? ¿Qué decisión puedo tomar hoy?

CONTRIBUIR

DIMENSIÓN / LIDERAZGO

13. Liderarme antes de liderar

Mi ejemplo empieza por mis propias decisiones.

PRACTÍCALO: Cumpliré una promesa pequeña que hice.

14. Empatía y compasión

Comprender a alguien puede ayudarnos a responder con cuidado.

PRACTÍCALO: Escucharé sin apresurarme a juzgar.

15. Bondad, servicio y cultura

La bondad se aprende y se demuestra en acciones observables.

PRACTÍCALO: Ayudaré sin humillar ni esperar aplausos.

16. Inspirar mediante el ejemplo

La coherencia inspira más que las palabras solas.

PRACTÍCALO: Haré lo correcto aunque nadie me observe.

REFLEXIONA: ¿Qué aprendí sobre mí? ¿Qué decisión puedo tomar hoy?

TRASCENDER

DIMENSIÓN / LEGADO

17. Vivir con propósito

El propósito da dirección a mis decisiones, no exige una vida perfecta.

PRACTÍCALO: Escribiré para qué quiero realizar una acción importante.

18. Gratitud y bienestar

Agradecer permite reconocer lo valioso sin negar el dolor.

PRACTÍCALO: Nombraré tres cosas que aprecio hoy.

19. Convertir dificultades en aprendizaje

No toda dificultad tiene una lección obligatoria; puedo buscar apoyo y opciones.

PRACTÍCALO: Identificaré algo que puedo cuidar o mejorar.

20. La huella de mis decisiones

El legado empieza en la manera en que trato a otros hoy.

PRACTÍCALO: Haré una acción que deje una huella positiva.

REFLEXIONA: ¿Qué aprendí sobre mí? ¿Qué decisión puedo tomar hoy?

Cuatro conceptos para vivir

DISCIPLINA

Practico lo importante con constancia y autocuidado.

ACTITUD

Cultivo una disposición consciente ante lo que vivo.

RESPETO

Reconozco mi dignidad y la de otras personas.

RESPONSABILIDAD

Asumo mis decisiones, compromisos y oportunidades de reparar.

La actitud abre posibilidades; el respeto les da humanidad; la responsabilidad orienta nuestras decisiones; y la disciplina nos ayuda a convertirlas en acciones constantes.

De los valores a los hábitos

1

DARME CUENTA

Reconozco lo que siento, pienso y hago.

2

COMPRENDER

Investigo qué sucede y cómo afecta a otros.

3

ELEGIR

Considero mis valores, mis opciones y sus consecuencias.

4

ACTUAR

Doy un paso concreto y respetuoso.

5

REFLEXIONAR

Reconozco qué funcionó y qué puedo mejorar.

6

REPETIR

Practico de nuevo y ajusto mi manera de actuar.

Cinco reglas para el camino

01

SEGURIDAD ANTE TODO

Cuido mi vida y la de los demás.

02

HAZ TU MEJOR ESFUERZO

Doy lo mejor que puedo con mis recursos reales.

03

SI COMETES UN ERROR, DILO

Reconozco, reparo y aprendo.

04

SÉ AMABLE

Trato a las personas con dignidad.

05

DISFRUTA LO QUE HACES

Busco sentido y bienestar en el camino.

Mi plan de 30 días

DÍAS 1–6 **CONOCERME**

Reconozco una emoción, una necesidad y una respuesta posible.

Mi acción: _____

DÍAS 7–12 **CONSTRUIRME**

Elijo un valor y lo practico mediante una acción observable.

Mi acción: _____

DÍAS 13–18 **EXPRESARME**

Escucho, comunico mis necesidades y practico límites respetuosos.

Mi acción: _____

DÍAS 19–24 **CONTRIBUIR**

Realizo una acción de bondad o servicio con respeto.

Mi acción: _____

DÍAS 25–30 **TRASCENDER**

Practico gratitud, reviso mis decisiones y elijo cómo continuar.

Mi acción: _____

Mi reflexión final

¿Qué descubrí sobre mi manera de ser?

¿Qué hábito quiero seguir practicando?

¿Cuándo necesito pedir ayuda o establecer un límite?

¿Qué decisión puede mejorar una relación importante?

¿Qué huella quiero dejar hoy?

UN MENSAJE PARA LLEVAR CONTIGO

Tu mejor versión no es una persona distinta.

Es la persona que construyes cuando aprendes a conocerte, eliges vivir tus valores y pones lo mejor de ti al servicio de la vida.

Cada decisión es una oportunidad. Cada acción es una práctica. Cada día es una nueva posibilidad de crecer.

SER UNA BUENA PERSONA SE APRENDE Y SE ENTRENA.

JORGE J. CRODA | BEST OF ME: A LIFESTYLE™

Desarrollar personas. Transformar vidas. Construir un mundo mejor.