



# Módulo Carácter

## Moderación



*El dominio de sí mismo consiste en dominar nuestras palabras.*

*La contestación apresurada puede arruinarlo todo*

### **Construyamos nuestro Carácter**

Lo invitamos a subrayar los conceptos importantes que encuentre:

Existen heridas en el cuerpo que tardan años en sanar; hay heridas en el alma que duran toda una vida y nunca sanan. Las palabras tienen tal poder que pueden sepultar sueños, acabar con la autoestima y desconocer las virtudes de los demás. Esto ocurre diariamente en muchos hogares y empresas, cuando constantemente se mencionan las faltas y nunca se reconocen los talentos o el potencial. Así se destruye la esperanza futura.

Todo lo que decimos, de un modo u otro, vuelve a nosotros. Las palabras son tan poderosas que pueden construir o destruir, aportar soluciones o enfrascarnos en inimaginables problemas. Las palabras son difíciles de controlar porque siempre “brotan” en cualquier circunstancia. Son impulsivas y tremendamente reactivas. Resulta irónico pensar que con mucha facilidad podemos decirle a las personas, sobre todo a las que más amamos, cosas desagradables.

Las palabras tienen una relación directa con la ley de la siembra y de la cosecha. A veces, hablamos de la gente y decimos cosas indebidas. A su vez, las personas nos juzgarán como chismosos o habladores y, por supuesto, nos sentiremos avergonzados. Luego trataremos, con mentiras, de justificar o negar lo dicho, aumentando el problema e iniciando un círculo vicioso de argumentos que no tiene fin. A veces toma años entender que es más costoso “apagar” la boca que cerrarla.

No todo lo que llega a nuestra mente ha de ser comunicado. Deberíamos escribir y fijar esto en donde lo podamos leer continuamente. Los procesos mentales humanos son rápidos y ante un hecho nos sugieren múltiples interpretaciones, sin embargo, las palabras son medios de expresión y actúan calificando los hechos. La moderación consiste precisamente en saber frenar las palabras, en saber callar antes que en avergonzarse.

Cuando empezamos a controlar, por medio de la moderación, lo que llega a nuestras mentes y que quiere salir a borbotones en forma de palabras, evitaremos afectar a otros. Una vez abrimos la boca y hacemos que el pensamiento se convierta en expresión, los otros pueden sufrir mucho. De hecho, entre los beneficios de la moderación figuran:

- ♦ Al **moderar nuestras palabras**, evitaremos la angustia que produce haber dicho algo indebido o inoportuno
- ♦ La moderación hará que nuestras **palabras puedan servir** para dar a los demás aliento, vida y consejo sabio
- ♦ Cultivar la moderación nos ayudará a entender la vida con la **mirada de los sabios**
- ♦ Al controlar nuestras palabras, y por consiguiente nuestros pensamientos, estaremos **asumiendo la real dirección** de nuestra vida.

La moderación implica tres atributos de carácter:

1. **Sabiduría**; ya que es esencial crecer en capacidad de reflexión. A fin de cuentas, si no podemos tener algo en nuestra mente y cerrar la boca, no somos dignos de conocer información delicada porque no sabríamos qué hacer con ella.
2. **Integridad**; porque la coherencia también tiene que ver con las palabras y se refleja en acciones y pensamientos. Hay quienes quieren ser rectos, pero no cierran la boca y van demasiado lejos divulgando asuntos o temas que terminan por causarles la pérdida de su integridad.
3. **Humildad**; al respecto un proverbio dice que es mejor no decir nada y ser considerado tonto, que abrir la boca y eliminar todas las dudas. Una de las expresiones más corrientes en las personas sabias es “No sé”. Hay personas que nunca quieren admitir que

**La vida no ha sido diseñad para que sea difícil, la hacemos difícil al obrar con motivos egoístas.**

**Pasos a seguir**

La moderación es una disciplina y se consigue con la práctica consciente. Para empezar le proponemos:

1. **Tenga conciencia del poder de sus palabras.** Se nos ha dado la habilidad para hacer el bien o el mal a través del poder de la palabra. Nuestro futuro depende de él y exige que cuidemos nuestro presente.
2. **Practique la amabilidad con otros.** Elogiar a las personas, alentarlas y hablar bien de ellas contribuye a construir. A veces no nos alcanzamos a imaginar el efecto duradero de una palabra amable...lo mismo ocurre con un maltrato. En muchas ocasiones este efecto cambia vidas, propósitos y situaciones.
3. **Sea constructivo con sus palabras.** Cuando edificamos recibimos algo en respuesta. Este aspecto está relacionado con una ley crucial: sembrar y cosechar. El tiempo nos puede devolver cosas gratas o ingratas de acuerdo con nuestra capacidad de moderación.

Las palabras son importantes porque permanecen en las mentes de las personas animándolas o desanimándolas. Por eso es importante tener en cuenta: Lo que vamos a decir; a quién le vamos a hablar; cómo vamos a hablar; cuándo y en dónde.

Así que si estamos enojados sobre alguna cosa con alguien y queremos decirlo, es mucho mejor escribirlo. Lo escrito nos da posibilidad de retractarnos y corregir, pulir y tratar de decir de mejor manera lo que queremos expresar. Al hablar siempre hay una carga emocional que exige que sepamos decir lo que vamos a comunicar. Asegurémonos de saber lo que decimos porque las palabras quedan por siempre en el aire.

*Recuerde que la aplicación honesta de los principios, los convierte en hábitos; a su vez, los hábitos correctos le añaden valor al carácter; todo lo que eleva el sentido moral tiende a ser protegido, preservado y empleado para bien.*

**Reflexione y responda**

- ¿Qué buenas semillas ha sembrado con sus palabras?
- ¿Cómo puede corregir a alguien de su familia o de su trabajo edificando con las palabras?

**Auto-evaluación**

Vuelva a leer el Principio. ¿Qué tan bien aplica usted este principio en su vida?

Evalúese de 1 a 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Por qué se dio ésta calificación?										
¿Qué beneficios obtendrá al subir su calificación?										
¿Qué va a hacer?: Con quién: Cuándo:										
Chequeo de la lectura diaria del Principio	L	M	M	J	V	S	D			
<input type="radio"/> Cumplí <input type="radio"/> No cumplí										

**Pensamiento para reflexionar**

**Sé es esclavo de lo que se dice y dueño de las palabras que se callan**