

## **ROMPE EL CICLO**

### **01) Siete lecciones para mejorarse y proteger a su familia**

**Porque existe esta página web, que contiene y como utilizarla.**

**De Peter K. Gerlach, MSW Miembro de NSRC Experts Council**

**Translated from English by Ms. Vida Skreb**

Por favor leáis esta introducción para orientarse, y después cliquen sobre “resumen del curso” al fondo de la pagina.

Al hacer clic en enlaces subrayados abajo se abrirá una ventana nueva. Otros enlaces se abrirán en una ventana emergente informativa,

entonces por favor desactivar el bloqueador de ventanas emergentes de su navegador para permitir las ventanas emergentes de este

sitio web sin fines de lucro. Si su dispositivo de reproducción no es compatible con Javascript, los pop-ups no se muestren. Siga los enlaces subrayados después de terminar este artículo para evitar ser distraído y perdió.

Este sitio web educativo sin publicidad es para personas que toman su vida en serio - especialmente los cuidadores de niños menores de edad (ellos que o planean hacerlo). Una prueba rápida para determinar si usted es una de estas persona - ¿Han identificado su propósito de vida, o usted está seriamente buscándolo? Si la respuesta es "todavía no", este curso de auto-mejora puede ser de poca utilidad para usted ahora. De cualquier manera, le aconsejo de invertir un minuto en el vídeo inspirador "el guión" - se trata de ti y de su vida.

Para ver un resumen de los cambios recientes en este sitio, vea esto.

Este breve video de previsualizaciones YouTube muestra lo que van a leer en este sitio de introducción

Este sitio Web educativo existe para que le avise de que existe un amplio y tóxico factor del estrés personal y familiar - [+ heridas psicológicas que silenciosamente pasan por abajo de nuestras generaciones y que están debilitando nuestra cultura. Esta heridas promueven problemas sociales como el abuso, el abandono, el divorcio, la delincuencia, los abortos, las adicciones, la intolerancia, la "enfermedad mental", fugitivos, el terrorismo, las pandillas, la falta de vivienda, la obesidad, la depresión, el suicidio, la quiebra, y el asesinato. ¿Alguno de estos afectada su familia?

Con una experiencia de 33 años de trabajo clínico y del estudio, este sitio le ofrece un sistema modular de 7 Lección de autosuperación (abajo) sobre como entender y romper el ciclo y reducir los principales problemas personales, matrimoniales y familiares. Adultos maduros "bien educados" no son conscientes del ciclo y sus efectos tóxicos. Es usted uno de ellos?

#### **Que significa “rompe el ciclo”?**

El ciclo significa que padres psicológicamente heridos y inconscientes crían hijos también heridos e inconscientes. Estos hijos eligen parejas heridas e inconscientes y crían hijos heridos e inconscientes que repiten y propagan el ciclo y sus efectos sobre la sociedad. Mas detalles sobre este asunto pueden leer aquí cuando han terminando con esta introducción.

**Para romper el ciclo, adultos deben comprometerse a :**

- aprender sobre el ciclo y aceptarlo, empezando con su propia familia
- evaluar, admitir y reducir sus heridas psicológicas

- aprender los básicos en este curso modular – solos o con otros;
- elegir una pareja holísticamente sana y bien informada, y tienen desear que...
- Desarrollan juntos por años pacientemente una familia de alta nutrición, a pesar de muchos obstáculos, para criar “Hijos nutridos”; hijos que están guiados por su verdadero Yo en todas las situaciones y que saben cómo comunicar y entristecerse eficazmente y como tomar decisiones apropiadas con respecto a relaciones, la crianza.

En mi experiencia como terapeuta familiar profesional desde 1981 - la mayoría de los americanos han heredado el ciclo y no lo saben (o no quieren saber) o lo que esto significa.

*Que noten la reacción que tienen sobre lo que han leído – curiosidad? Cinismo? Indiferencia? Confusión?*

*Podría ser que el ciclo afecte Usted y su familia? Si esto es verdad – quien debería pararlo?*

- ✚ Que contiene esta pagina web?
- ✚ Siete lecciones de autosuperación para todos adultos y adolescentes :
- ✚ Valorizan sus heridas psicológicas y reducen las que encuentran (que liberen su sabio Verdadero Yo para guiarle)
- ✚ Aprenden como pensar y comunicar efectivamente
- ✚ Una apreciación global de las pérdidas (vínculos desechos) y un duelo sano en tres niveles
- ✚ Como optimizar sus relaciones
  
- ✚ Como crear una familia satisfactoria de alto nutrimento
- ✚ Como criar niños y adolescentes efectivamente
- ✚ Como crear una familia política satisfactoria de alto nutrimento
- ✚ Cada lección empieza y termina con un acertijo sobre el tema y ayuda a ver lo que saben y lo que tienen que saber .No hay anuncios.
- ✚ Para más detalles sobre estas Lecciones, ven este resumen cuando han terminado.

Tres guías están disponibles en forma de libros o libro electrónicos con el contenido de lecciones 1 y 2 y la mayoría de Lección 7. Esta página web puede ser citada y distribuida con la cita apropiada si no tienen fines lucrativos.

Este sitio contiene también:

Más de 160 videos en YouTube para obtener una idea y resumen de artículos y conceptos clave

Un glosario de los términos utilizados aquí

Recursos seleccionados, incluyendo resúmenes de investigación que apoyan las premisas en este sitio;

Artículos para profesionales de salud mental y consejeros (en construcción), y ...

Un formulario de contacto para sus comentarios y sugerencias.

Sugerencias sobre el uso de este curso:

Asegúrense que liberar su verdadero Yo (Lección 1) sea su más alta prioridad en curso. Eso va a maximizar su retorno de inversión de tiempo y energía en este curso de auto-mejoramiento.

• Mantener una perspectiva a largo plazo (por ejemplo, el resto de su vida) y la mente abierta de un estudiante. Muchas de las ideas aquí

serán diferentes de lo que te han enseñado. Experimente con ellos, en lugar de pre-juzgar.

- No esperar que estas ideas y herramientas resuelven cualquier crisis inmediatamente - tomen su tiempo!.
- Evitar el uso de estas ideas como absolutos. Siente los temas que subyacen en ellas, y adapte las a su personalidad, estilo, experiencia y circunstancias.
  - Guardar estas directrices en cuenta en el desarrollo de su crecimiento y sanación.
- Para beneficiarse de este curso de auto-mejoramiento ...
- completen cada guía de estudio a su propio ritmo. Las 7 Lecciones son secuenciales y se complementan entre sí, de modo tienen que estudiarlos en orden. Traten este aprendizaje como lo harían con un curso a la universidad. Lo más que aprenden, todos los temas van a tener más sentido. Al estudiar ...
- apliquen los aprendizajes a cualquier problema personal o de la familia, empezando por la liberación de su verdadero Yo y la mejora de su eficacia en la comunicación.
- Identificar las preguntas específicas que tratan de responder aquí. Opción: llevar un registro o un diario de sus preguntas, pensamientos, percepciones y sentimientos, al explorar este sitio y sus guías.
- Estos artículos están diseñados para ser visto con el navegador Internet Explorer. Requieren su navegador para soportar Javascript, con el fin de ver las ventanas emergentes informativas en cada artículo. Si tiene algún problema para ver cualquiera de estas páginas, prueba este navegador.
- por favor, utilice este formulario de comentarios que me digas tus necesidades, reacciones y sugerencias a medida que aprenden. Si encuentra el sitio útil, por favor, informar a otros sobre el ciclo y vídeos relacionados sfhelp.organd YouTube (ref. el "gercacn" canal).
- Resumen
- Esta introducción describe los efectos de este sitio web sin fines de lucro y sin publicidad, Siete lecciones de superación personal diseñados para ayudarle a romper el ciclo letal [+ heridas desconocimiento] , y cómo obtener el máximo provecho de este curso en línea.

## **Recapitulación**

Próximo - Si usted está listo para mejorar su vida, su salud y sus relaciones, empezar a estudiar la lección 1 (libre a tu Ser verdadero) y Lección 2 (aprender el pensamiento efectivo y habilidades de comunicación). A la vista general del contenido de las 7 lecciones secuenciales, consulte este esquema.

Tengo la sospecha que también los adultos en la mayoría o en todas culturas heredan y transmiten el ciclo. Como no puedo hablar con autoridad sobre otras culturas, me voy a referir con "Americanos" en este artículo y los YouTube videos. Comentarios recientes sobre este video confirman que este ciclo toxico es un problema global.

Por favor dirigen todas sus críticas, sugerencias y preguntas sobre la traducción a [vidaskreb@gmail.com](mailto:vidaskreb@gmail.com)

Please direct all your questions, comments and critiques regarding the translation to [vidaskreb@gmail.com](mailto:vidaskreb@gmail.com).  
[Next / Proximo...](#)