



TEMPLANZA

Puntos clave:

1. Solo porque quieras más, no significa que debas tener más.
 2. Aprende a decir "no".
-

1. Introducción

- a. Esta es una charla sobre la templanza o autodisciplina. No hay grandes logros en la vida sin autodisciplina. Es uno de los atributos más importantes necesarios para lograr algo grandioso en la escuela, deportes, actividades en clubes, trabajo, etc.
- b. La autodisciplina es la capacidad de controlar los impulsos o deseos. Esta charla se centra en un impulso que todos tenemos dentro de nosotros: "Sr. Más".

2. Todos tenemos un "Sr. Más" dentro de nuestro cuerpo. El Sr. Más siempre quiere más de lo que le gusta.

- a. Cuando terminamos de comer una galleta con chispas de chocolate, a menudo queremos *una más*.
- b. Cuando terminamos de ver un dibujo animado que nos gusta, a menudo queremos *ver otro*.
- c. Cuando estás jugando un juego que te gusta o leyendo un libro que te gusta, y tu mamá te llama diciendo: "Es hora de prepararse para ir la cama", generalmente dices: "¡Mamá, solo cinco minutos *más!*"
- d. Cuando suena la alarma por la mañana y es hora de levantarse, lo primero que pensamos es: "Solo 10 minutos *más*".

3. Todos sabemos que hay un punto en el que hemos tenido suficiente (galletas, dibujos animados, tiempo de juego, sueño). Sin embargo, cuando ese punto llega, aún queremos más. Tenemos que aprender a decir "no" incluso cuando queremos *más*. Dile "no" al Sr. Más.

- a. Babe Ruth comió 25 perritos calientes para el almuerzo en pretemporada (¿1925?). Se enfermó tanto que necesitó ser hospitalizado y se perdió el primer mes de la temporada. Lección: si no decimos "no" al Sr. Más, sufriremos las consecuencias.
- b. Tus padres te ayudarán a decir "no".
 - i. ¿Alguna vez has escuchado a tu mamá o papá decir: "Es suficiente"?



- ii. Por ejemplo, suficiente de este juego; hora de dormir; has tomado suficientes vasos de leche, deja algo para el desayuno de mañana.
- iii. Tus padres no dicen esto como un castigo, sino para ayudarte. Aprendemos qué es suficiente a través de la experiencia.
- c. No solo nos beneficiamos a nosotros mismos al decir "no" al Sr. Más. Debemos decir "no" cuando otros se benefician de nuestra renuncia personal.
 - i. Jugando fútbol con amigos. Te encanta jugar de delantero. Sabes que tu amigo también ama jugar de delantero, pero está atrapado en la defensa. Le preguntas a tu amigo si quiere intercambiar posiciones contigo. Esto es un gran acto de caridad. Solo fue posible gracias a tu autodisciplina.
 - ii. Día frío. Entrás a casa con frío con tu papá y hermano, y tu mamá ha preparado chocolate caliente. Cada persona recibe una taza. Tú quieres otra, pero solo hay suficiente para dos tazas más. Dejas que tu papá y hermano tengan la taza extra. Esto es un gran acto de caridad, y solo fue posible porque dijiste "no" a ese deseo de más.
- d. Debemos decir "no" al Sr. Más cuando el deber llama.
 - i. Estás leyendo un libro que te gusta, pero tienes tarea para el día siguiente. Dejas el libro y haces tu tarea. Esto es un gran acto de diligencia que te permite terminar tu tarea, y solo fue posible gracias a tu autodisciplina.

4. Cuanto más decimos "no" al Sr. Más, más fácil se vuelve decir "no" cuando lo necesitamos. Desarrollamos un hábito.

Historia: La conferencia Big Ten siempre juega contra la conferencia Pac-12 para el Rose Bowl (a menos que albergue el Campeonato Nacional). En la década de 1970, cuando la conferencia Pac-12 se convirtió en la conferencia Pac-10, la conferencia Big Ten siempre perdía. La razón: eran agasajados y atendidos cuando iban a California (era un gran viaje para ellos). El equipo de la conferencia Pac-10 no era agasajado (no estaban de viaje). Un año, el entrenador de la Universidad de Michigan, Bo Schembechler, dijo que no más agasajos. La conferencia Big Ten ganó.

5. Este mes, elige un área en la que puedas decir "no" a algo que te gusta pero no necesitas, y hazlo durante un mes. Decide con tus padres en qué área podría ser.

- a. No comer entre comidas.
 - i. 30 minutos después de la cena, abres la puerta del refrigerador y ves un cartón de leche con chocolate -> di "no".
- b. Ir a dormir a una hora establecida.
 - i. Cuando llega la hora de dormir y quieres ver 15 minutos más del fútbol del jueves por la noche -> di "no".
- c. Levantarse a una hora establecida.



- i. Suena la alarma y quieres presionar el botón de repetición -> di "no".

6. En su lugar, podrías elegir un área en la que tiendes a exagerar.

- a. Monstruo de las galletas: limita la cantidad de galletas para el postre o no comas galletas, y cuando quieras comer una galleta extra, simplemente di "no".
- b. Monstruo de la electrónica (televisión, videojuegos): decide cuánto tiempo lo usarás por semana, y cuando quieras usarlo más, di "no".
- c. Monstruo de los ensueños: si tiendes a soñar despierto mientras haces tu tarea, cada vez que quieras soñar despierto, di "no".

7. Ofrecer sacrificios.

- a. Decir "no" a las cosas es algo que hacemos durante la Cuaresma. Un sacrificio que ofrecemos a Dios.
- b. Podemos hacer lo mismo cuando decimos "no" con el propósito de tener más autocontrol.