

# SELF-DISCIPLINE



## What Is Self-Discipline?

It is not like the discipline that is punishment. It is self-control.

Self-discipline can be not "losing it," even when you are angry. It can be forcing yourself to finish a job you begin. It can be practicing your shot, or your music, or your dance steps, by yourself to get better on your own. It can be turning off the TV when it is time to do your homework. It can be resisting pressure to do things when "everyone is doing it." It can be pushing yourself to do better, even if what you've done is "good enough." It can be walking away from trash talk or violence. It can be getting to school or a job on time, even when you have been up late. It can be keeping your mind focused when there are distractions.

Who has self-discipline?

Everyone has the potential to show self-discipline. But like any skill, it needs to be developed. At first it may seem hard, but the more you use it, the more natural it becomes. Self-discipline is power. People who have it feel pride that they have the power.

Who benefits from self-discipline?

Most of the benefit goes to the person strong enough to have self-discipline. But everyone around that person benefits as well. When each person has self-discipline, there are fewer arguments, fewer fights, and fewer annoying interruptions. There is more respect among people. The world around you is a more pleasant place to be.

## Then and Now

Throughout history self-discipline has been extremely important to people.

Self-discipline has enabled soldiers to fight effectively, even when afraid or faced with death. It has allowed scientists to keep at research until they reached breakthroughs in medicine, computers and other fields. It has allowed athletes to train and train until they become the greatest in their sports. It has given writers, artists or composers the strength to complete beautiful works of art. It has allowed politicians to resist bribes or improper behavior. It has allowed children to overcome poverty or hardship and become successful in school and careers. It has allowed small business-people to start and build great businesses.

## History

In the history of art, one of the greatest painters ever was Michelangelo. From the time he was 12 years old, Michelangelo worked to develop his skills in both painting and sculpture. He apprenticed with a painter as a teenager and shortly after worked with a student of the famous sculptor Donatello.

The way he presented the human body in paint and stone was new and exciting. His style came together only after much work and self-discipline.

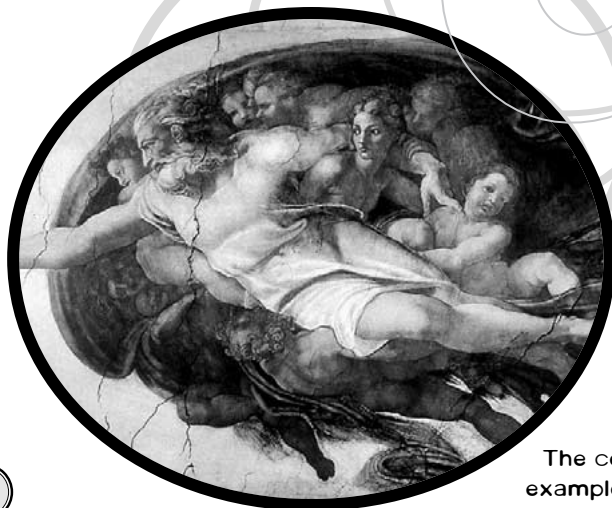
But the greatest challenge to Michelangelo's self-discipline came in the year 1508 when Pope Julius II asked him to paint the ceiling of the Sistine Chapel with scenes and people from the Bible. The pope is the head of the Catholic Church, and Italy was a strongly Catholic country in Michelangelo's time. So the assignment was a huge honor to Michelangelo—and a huge challenge.

Even this great artist must have been awed when he first saw what he would have to paint. The ceiling of the Sistine Chapel is bigger than a basketball court. And it is 68 feet off the ground!

Not only would Michelangelo have to paint with brilliance, he would have to do much of it reaching over his head on on great, high platforms. And with the fresco style he was using—in which he painted directly into wet plaster—he couldn't correct any mistakes!

It took three years for Michelangelo to finish the assignment, and at times he must have felt great frustration. But his enormous self-discipline kept him focused and working, day after day, year after year.

Nearly 500 years later, the scenes and characters he created are some of the most beautiful and memorable in all of art—the reward of great talent, and great self-discipline.



## Use the Newspaper

*Great works of art—whether paintings or music, sculpture or movies, books or classic cartoons—all require self-discipline from the artist. Look through the entertainment section in today's paper and find an artist who has created something. Make a list of ways the artist would have to use self-discipline to succeed. Then create a poster showing the artist, the work of art, and self-discipline.*

The ceiling of the Sistine Chapel painted by Michelangelo is a beautiful example of self-discipline, hard work and talent.

# Auto-Disciplina



## ¿Que es la Auto-Disciplina?

No es la Disciplina que se aplica como castigo. Es auto-control.

Auto-Disciplina puede ser no perder la serenidad, aún cuando estés enojado. Puede ser forzarte a tí mismo a terminar un trabajo que iniciaste. Puede ser practicar tu tiro al blanco, o tu música, o tus pasos de baile sin que nadie te tenga que decir que lo hagas, para que mejores por tí mismo. Puede ser el apagar la televisión cuando es hora de hacer la tarea de la escuela. Es resistir la presión de hacer cosas negativas cuando "todos lo hacen." Puede ser el esforzarte a ser mejor, aún cuando lo que has hecho ya esté bien hecho. Es alejarse del vocabulario vulgar y sucio. Es alejarse de la violencia. Puede ser el llegar a la escuela o al trabajo a tiempo aunque te hayas desvelado el día anterior. Puede ser el mantener la mente enfocada cuando hay distracciones.

¿Quién tiene Auto-disciplina?

Todos tienen el potencial para mostrar Auto-disciplina. Pero como cualquier otra habilidad, necesita ser desarrollada. Al principio podría parecer difícil, pero lo más que la usas, lo más natural llega a ser. La Auto-disciplina es poder. La gente que la tiene se siente orgullosa de tener la fuerza que les proporciona.

¿Quién se beneficia de la Auto-disciplina?

La mayoría de los beneficios van hacia la persona que es lo suficientemente fuerte para tener Autodisciplina. Pero todos a su alrededor también se benefician. Cuando cada persona tiene Auto-disciplina, hay menos discusiones, menos peleas y menos interrupciones molestas. Hay más respeto entre la gente. El mundo a tu alrededor es un lugar más agradable para estar.

## Antes y Ahora

A través de la historia, la Auto-disciplina ha sido extremadamente importante para la gente.

La Auto-disciplina ha hecho que los soldados peleen de una manera efectiva, aún cuando tengan miedo o se enfrenten a la muerte. Ha permitido a los científicos mantener las investigaciones hasta que llegan a un descubrimiento en la medicina, computadoras y otros campos de trabajo. Ha permitido a los atletas a entrenar y entrenar hasta ser los más grandes en su deporte. Ha dado a los escritores, artistas o compositores la fuerza para completar bellísimos trabajos de arte. Ha permitido a los niños a sobreponerse a la pobreza o dureza y llegar a tener éxito en la escuela o en carreras profesionales. Ha permitido a los dueños de negocios pequeños a empezar y construir grandes imperios comerciales.

## Historia

En la historia del arte, uno de los más grandes pintores que han existido fué Miguel Angel. Desde que tenía 12 años, Miguel Angel trabajó para desarrollar y mejorar sus habilidades en la pintura y escultura. Fue aprendiz de un pintor cuando era un adolescente, y poco tiempo después trabajó al lado de uno de los estudiantes del famoso escultor Donatello.

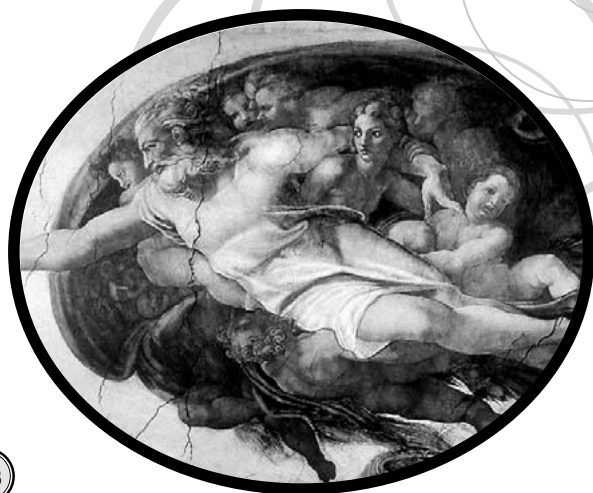
La manera como representaba el cuerpo humano en la pintura y en piedra era nueva y emotiva. Su estilo salió a relucir solamente hasta después de mucho trabajo y Auto-disciplina.

Pero el reto más grande para la Auto-disciplina de Miguel Angel llegó en el año de 1508 cuando el Papa Julio II le pidió que pintara el techo de la Capilla Sixtina con escenas y personajes de la Biblia. El Papa es la cabeza de la Iglesia Católica, e Italia era un país fuertemente católico en el tiempo de Miguel Angel. Así es que esta tarea que se le asignó era un enorme honor para Miguel Angel – y un reto grandísimo.

Aún este gran artista debió de haberse sentido maravillado cuando vió lo que supuestamente tendría que pintar. El cielo de la Capilla Sixtina es más grande que una cancha de baloncesto. Y con el estilo fresco que él estaba usando – en el cual pintaba directamente en el yeso – ¡no podría corregir ningún error!

Le tomó tres años a Miguel Angel para terminar este trabajo, y a veces debió de haber sentido gran frustración. Pero su enorme Auto-disciplina lo mantuvo enfocado y trabajando, día tras día, año tras año.

Casi 500 años después, las escenas y personajes que creó son algunos de los más bellos y memorables en toda la historia del arte – la recompensa al gran talento y gran Auto-disciplina.



## Usa el Periódico

*Grandes trabajos de arte – ya sea de pintura o música, escultura o películas, libros o caricaturas clásicas – todos requieren Auto-disciplina del artista. Busca en el periódico y encuentra un artista que haya creado algo. Has una lista de maneras en las que el artista habría usado la Auto-disciplina para llegar al éxito en su creación. Después crea un poster mostrando al artista, el trabajo de arte y Auto-disciplina.*

El techo de la Capilla Sixtina, pintado por Miguel Angel, es un bello ejemplo de trabajo, de talento y de Auto-disciplina.