

PROPUESTAS

Pensamientos positivos

► Recuerda que “el hombre es lo que piensa”. Tus pensamientos se proyectan en lo que haces o dices, o en lo que dejas de hacer o de decir. Cuida tus pensamientos, son la base de tu personalidad y de tu ser. Piensa siempre positivamente, piensa bien de los demás, piensa bien de ti mismo. Con tus pensamientos estarás creando, cada día, tu propia vida.

► Definitivamente eres mucho más de lo que tú mismo crees; vales mucho más de lo que tú mismo piensas. Tienes capacidades que tú mismo aún no conoces. Eres capaz de muchas más cosas, si realmente te lo propones. Tienes mucha más inteligencia de la que realmente utilizas y aprovechas. Eres mucho más capaz y más valioso de lo que hasta ahora has sido. Piensa, reflexiona, tú puedes hacer más y ser mucho mejor... para ti y para quienes te rodean.

► No te encierres ni te limites ante las dudas y la incertidumbre. Todas, todas las respuestas han sido dadas. Busca, pregunta, investiga, piensa, medita, pide consejo, lee. No te encierres, no huyas, no te escondas, no te limites ni te des por vencido. Busca con ahínco, con perseverancia y voluntad decidida. Seguramente encontrarás las respuestas.

► Expulsa radicalmente de tu corazón y de tu mente cualquier pensamiento, sentimiento o emoción relativa al odio, como resentimientos, rencores, deseos de venganza o desquite, repulsión o desprecio. Ellos son el primer motivo de todos tus problemas, son la principal causa de errores y fracasos, son como un cáncer que te corroe el alma. Perdona. Crece. Supérate. Concéntrate sólo en amar. Te asombrará ver como tu vida florece y se enriquece.

► Apréndete la siguiente información, escríbela en un lugar importante y repítela todos los días, hasta que forme parte de tu forma de ser y de pensar. “Siempre que te concentres sólo en la búsqueda de tu felicidad individual, ella te será esquiva; pero si buscas hacer felices a los demás, encontrarás primero la tuya”. Aprender a dar es el primer paso para aprender y merecer recibir.

► Todos los días, regálate unos minutos en silencio, tranquiliza tus sentidos, aléjate del ruido y de la agitación normal de tus actividades, intenta calmar el torrente de tus pensamientos. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, sólo en tu respiración durante algunos pocos minutos. Este ejercicio será muy beneficioso para tu mente y tu espíritu. Unos pocos minutos en silencio pueden ayudarte a mantener serenidad, paz interior y a prevenir o aliviar el estrés.

► Para mejorar tu calidad de vida es fundamental aprender a perdonar, y para aprender a perdonar primero debes perdonarte a ti mismo. No, no te has equivocado tanto como tú crees; no, no has cometido tantos errores como te recriminas... Sólo has estado aprendiendo, has estado experimentando. Se aprende más de los errores, entonces alégrate, agradece y perdónate ya. Levanta la frente con fe y optimismo... y sigue adelante.

► Una de las bases estructurales de cualquier proceso de crecimiento personal es la gratitud. Aprender a dar gracias permanentemente por todas las cosas maravillosas que constantemente estamos recibiendo y disfrutando, para el enriquecimiento de nuestra vida. Quien agradece, merece lo que recibe y también merece recibir más. Mírate al espejo, mírate en tus seres queridos, mira tu entorno familiar, mira con ojos de gratitud todas las cosas buenas que la vida te ha dado. Sólo piensa y mira lo positivo de cada cosa o persona, verás que realmente hay tanto que agradecer.