



COLEGIO ANTONIO NARIÑO

HERMANOS CORAZONISTAS

Bogotá D.C.

PARA EDUCACIÓN EN ÉTICA Y EN VALORES

MES DE AGOSTO – 2017

SABER VIVIR CON OPTIMISMO

El mayor factor de riesgo de presión y de ansiedad en las personas, es el hecho de juzgar y pensar que los demás son “más felices” que nosotros y pensar que los demás tienden a juzgar su propio bienestar en comparación con el de las personas que les rodean.

Nos suele importar mucho lo que los demás piensen de nosotros; incluso somos nosotros mismos los que nos auto-juzgamos en relación con los demás.

El fin íntimo de cualquier motivación es la felicidad y esta se consigue con la búsqueda del auto-perfeccionamiento; ser más perfecto y completos.

Nos consta que las palabras y las acciones diarias de toda persona son el reflejo de sus pensamientos, sentimientos y emociones, los cuales llegan a formar parte de su conducta y personalidad.

“Nadie es o debería ser menos que nadie”

Somos libres de obrar y de pensar con independencia. Estaría bien el que pensáramos un poco y averiguáramos cuál debería ser nuestro paso, para no dejarnos llevar tan fácilmente por el entorno y empezar a crear nuestro propio camino

Recordemos que: “Somos lo que somos, porque estamos donde estamos y en la época que estamos”.

Lo que realmente nos une a todos es el hecho de sentirnos valorados, de formar parte de un grupo, familia, pueblo, comunidad, etc.

Nuestros pensamientos, emociones y conductas están íntimamente relacionados e influyen los unos en los otros.

Cuando detectamos que tenemos una situación que nos produce miedo y no existe una razón objetiva para ello, debemos enfrentarnos a esa situación de forma gradual, aunque sistemática y repetida; requiere bastante decisión y valor, pero el resultado merece la pena.

Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace.

De entre todas las cosas que pueden hacernos tremendamente desgraciados, la principal son nuestros propios pensamientos.

Las maneras más eficaces de amargarnos la existencia son:

- El tener miedo, a que nos critiquen, al que pienses como piensen de nosotros, etc.
- El quejarnos y el lamentarnos, viendo el lado negativo de las cosas.
- El criticar y juzgar a los demás sin cesar, viendo tan sólo lo malo de las personas e ignorando su dignidad.
- El exigirnos que las cosas y las personas sean como nosotros deseamos, sabiendo que todos somos diferentes.
- El tener y manifestar excesivos apegos; cuantas más necesidades tengamos, más miedo tendremos a perderlas.
- El exagerar cualquier acontecimiento o suceso; los extremos nunca son buenos.
- El no aceptar nuestros errores con naturalidad y franqueza.
- El sentir que se está siempre obligado a...

Un pensamiento es positivo cuando es constructivo, creativo y aporta soluciones; nos llevan a solucionar las adversidades de forma ordenada y sensata.

Nuestros pensamientos no somos nosotros mismos; solo son eso, pensamientos, simples impulsos eléctricos. Pueden ser cuestionados en cualquier momento; pueden ser tomados en serio, también rebatidos, modificados y hasta anulados; todo es del cristal con que se mira. Debemos ser nosotros quienes manejamos nuestros pensamientos y no al revés.

No podemos cambiar el pasado, pero podemos transformar nuestro presente, que redundará en nuestro futuro. Evitemos dar más excusas del por qué somos, cómo somos y tratemos de no dar vueltas a los problemas y volvamos al presente.

El preocuparnos demasiado es una verdadera pérdida de tiempo y una forma terrible de amargarnos la vida.

La preocupación deriva de un pensamiento negativo, es una sensación que proviene del miedo al fracaso, el miedo a que las cosas no salgan bien.

Al preocuparnos y no echarle cabeza templada, no conseguimos solucionar un problema y lo peor que dichas preocupaciones, la mayoría no se basan en la realidad. La preocupación es positiva cuando dura sólo el tiempo necesario para encontrar una solución y actuar.

De todo se puede aprender para no volver a hacerlo, porque lo que pasó, ya pasó; quitémonos las cargas y remordimientos y quedémonos con lo que es verdaderamente importante.

¿Qué hacer, “ocuparnos o preocuparnos”?

Cuidado con las demandas excesivas acerca de uno mismo...; “Debo hacer las cosas bien” y muchas veces lo exageramos al rozar con lo imposible y no originar sino ansiedad y depresión, vergüenza de culpa.

También con la “demanda acerca de los demás”. Los otros son los que deben cambiar para adaptarse a mí; se deben poner en mi lugar y adaptarse a mí; todo esto suele llevar a la ira, al inconformismo, a las envidias, etc. Una cosa es el respeto mutuo y otra muy distinta es la exigencia de que los demás deben ser de una manera determinada para nuestra conveniencia.

“Demandas acerca del futuro, del mundo y de las condiciones de vida. Se dice “el mundo debería ofrecerme una vida más cómoda, más justa, no puedo soportarlo”.

Las palabras: “Debo, debes y deben” es preferible cambiarlas en la realidad por: “prefiero, deseo, ojalá, me gustaría; actitudes diferentes que jamás nos llevarán a alteraciones emocionales de ansiedad y de depresión que nos lleguen a bloquear.

Pensemos siempre en positivo.

Es cierto que las quejas de los pequeños nos parecen tonterías, aunque para ellos sea algo de vida o de muerte, de igual manera nos sucede a los adultos, lo que pensamos que es terrible, visto desde fuera, muchas veces daría risa.

Quejarse es un hábito tan nocivo que nos impide avanzar correctamente. Quienes se quejan habitualmente lo que hacen es señalar a otros como culpables de sus desgracias y no se dan cuenta que son ellos mismos quienes las están creando en ese momento; es importante dejar de quejarse tanto.

Según Jolín Locke: los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias.

Las cosas no nos suelen afectar por lo que son sino por cómo las vemos.

El conocerse a uno mismo es el mejor camino para lograr el equilibrio psicológico y una correcta maduración personal. Si conocemos nuestras aptitudes podemos desarrollarlas y si conocemos nuestras limitaciones y defectos ya hemos dado el primer paso como para superarlos. Un mejor conocimiento de uno mismo es básico para definir nuestro proyecto personal de vida y aceptarnos

tal y como somos, sintiéndonos a gusto con nosotros mismos, adaptándonos con nuestro entorno y con unas relaciones interpersonales sólidas, intensas y satisfactorias.

Lo más importante en este caso es decidir el cómo vamos a conseguir llegar a ser lo que deseamos y cuál va a ser nuestra estrategia al respecto.

Acepta que la incertidumbre es parte de la vida, por lo tanto, no intentes controlar y estar seguro de todo, pero haz de saber que, si deseamos algo con mucho fervor, se acabará haciendo realidad.

Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo.

Ten en cuenta que a “pensar bien, también se aprende”, no es fácil, pero tampoco es imposible.

La clave es aprender a tratar las preocupaciones como son: ideas sobre el futuro, pero no el futuro en sí. Somos nosotros los que de forma consciente dedicamos victimizarnos; somos nosotros los que podemos decidir rechazar el causarnos preocupaciones a nosotros mismos por cualquier cosa.

Si logramos pensar más en positivo, nos sentiremos más dichosos; deja de quejarte del problema y empieza a trabajar en la solución. Si nos sentimos bien con nosotros, si pensamos en forma optimista, tus emociones positivas promoverán la salud, serás capaz de utilizar la fuerza de tu mente y establecer metas saludables y la capacidad de conseguirlas.

Nunca es tarde para cambiar, ten siempre presente. Pero cambiar, exige coraje, valentía para plantearle cara al miedo y no acobardarse ante las dificultades; hace falta valor y energía para abandonar los caminos, muchas veces del confort. Y actuar con valentía supone seguir los criterios de nuestro corazón y el enfrentar al miedo que viene siendo el peor de nuestros enemigos ante la necesaria renovación. El miedo es como una cortina de humo; se esfuma en cuanto lo miramos de frente.

Cuando aprendemos a aprender de nuestros errores, nos volvemos más fuertes y llenos de confianza para seguir avanzando, traspasando las fronteras del miedo y emprendiendo nuevas aventuras.

No te confundas, no te inquietes, si algo no funciona, ¡Corrígelos! El secreto de la felicidad en la vida no está en preocuparse por haber tomado una decisión errónea, el secreto es aprender a corregirla cuando haga falta.

Después de tantas teorías y consejos ten siempre presente que es mucho más difícil mantener lo logrado que alcanzarlo; es más fácil conquistar que conservar.

Enfréntate a aquello que temes y hazlo de forma repetida, hasta que no suponga un reto o dificultad para ti. No dejes para mañana lo que puedes y debes hacer hoy.

Tu opinión y no la de los demás, es la que cuenta.

Asume de una vez por todas que eres tu quien decide cómo pensar, cómo sentir y cómo actuar y no que decidan los demás por mí.

Trabajo y práctica son los únicos secretos.

El optimismo es la clave secreta hacia el éxito personal y social. El optimismo es la clave secreta hacia el éxito personal y social.

La persona optimista posee una visión clara de cómo alcanzar una vida plena, emocionante y de la que vale la pena ser protagonista.

Pon en tu vida algo que verdaderamente te apasione, algo que ocupe nuestro tiempo y nuestro ser.

El futuro no está por venir, el futuro está aquí y ahora.

La mayor tragedia que existe en la vida es no animarnos a vivir; de modo que, muévete y vive, solo tú puedes hacerlo.

El escritor inglés Aldous Huxley, afirmó: El único progreso y verdadero progreso de la humanidad, es el progreso del amor por el prójimo. Es entonces por el progreso del amor por el prójimo, por lo que vale la pena vivir.

El equilibrio que todos pedimos debe instaurarse en la profundidad de nuestra alma y llevar el verdadero amor al prójimo.

Pensamientos positivos crean con tiempo un subconsciente positivo, el cual con el tiempo crea un hombre feliz y sano.

Recuerda que en realidad: “Los malos tiempos de hoy”, son mejores que los buenos tiempos de antes o del pasado; no focalicemos nuestra atención sobre lo negativo de la vida.

Ernst Gombrich, autor austriaco, considera nuestro tiempo como “la edad de oro”, con la cual la humanidad ha soñado desde siempre.

Somos islas en medio del océano, pero que a través del agua nos comunicamos en una sola identidad. Existe una mente cósmica que nos sostiene y nos vincula, a la cual todos tenemos la posibilidad de acceder.

En el subconsciente hay una fuerza positiva que es el núcleo de nuestro ser. Él es una fuente inmensa de energía positiva que inunda todo nuestro ser y nos conduce hacia lo positivo de la vida.

La fe, venga de donde venga, es el fundamento del optimismo; fe que no tiene nada que ver con dogmas y religiones; hablamos de la esperanza, la confianza del hombre inseguro que cree en el algo más elevado que la naturaleza, en alguien más grande y perfecto, que lo ha creado y que a su muerte lo acogerá.

Cada uno transmite al prójimo la idea que tiene de sí mismo, de nuestra felicidad o descontento, del dolor, etc.

Para no visualizar una imagen negativa, debemos interponer una imagen nueva distinta y en lo posible positiva, ya que de otra forma el cerebro no lo admitirá. Lo oscuro siempre está presto a adueñarse de nuestra mente y esto jamás debemos permitirlo.

En cada situación existe efectivamente algo hermoso y fascinante, depende de usted el descubrirlo.

Si haces algo, hazlo bien. Te hace falta ejercitar la “Concentración”, es decir focalizar tus sentidos y toda tu atención en lo que estás haciendo. Hoy vivimos con cien mil cosas que nos ocupan la cabeza y reclaman nuestra atención. Al perder nuestra concentración y nuestra atención de las cosas perdemos el control de nuestros pensamientos.

La concentración evita la fuga de ideas. Una mente concentrada es menos propensa a visualizar pensamientos negativos; por desgracia la modernidad no es propensa a la concentración.

Las noticias tienen un poder inimaginable y efectos imprevisibles sobre nosotros y su repercusión sobre nuestra mente resultan devastadoras; lo negativo se infiltra en nuestra naturaleza hasta el punto que se convierte en una parte significativa de nuestro modo de pensar. El recipiente de nuestro subconsciente tiene necesidad de una tapa; ¡Cierre la tapa! De hecho, si no nos distraemos por la marea de noticias negativas, seremos capaces de concentrarnos mejor en nuestra vida y en las cosas que verdaderamente nos importan. Muchas veces la industria televisiva resulta la gran basura del mundo que hipnotiza nuestra mente, nos cansa y chupa nuestras energías, incluso nos roba las ganas de vivir, al ver un mundo irreal y muchas veces inalcanzable.

Literalmente hoy día la televisión tiene el mando sobre nuestras vidas. Con seguridad el “cerrar la tapa, apagar el televisor” le da y puede darle una nueva percepción del mundo y un autocontrol muy favorable y loable de nosotros mismos; quizá para lograr liberarse de verdad será necesario mandar el televisor al sótano o al menos saberlo administrar sin convertirse en esclavo del mismo; algunas noticias pueden ser importantes y útiles; otras, no.

Las nuevas tecnologías han tomado nuestras casas y ocupan una posición predominante en nuestra vida; usadas indiscriminadamente son las causas de los mayores trastornos psíquicos de los jóvenes; por el bienestar psicofísico, el filtro y la censura personal son indispensables; es indispensable alejarnos de todos aquellos que nos influyen de manera negativa.

La mayoría de los negativistas que continuamente lanzan juicios, son personas insatisfechas que tienen necesidad de ser sacudidas por alguien.

Las palabras que utilizamos cuando hablamos son de enorme importancia; las palabras no son de aire, pesan más que el plomo. Una buena costumbre es el hablar de modo positivo. “negativistas” son aquellos que con una frase arruinan nuestro entusiasmo y las ganas de actuar.

Debemos actuar, debemos aprender a aceptar lo que sucede dejándolo en el pasado y saber dirigir nuestra atención al futuro, porque lo importante es lo que sucederá de aquí en adelante.

El constante flujo de noticias negativas pone en peligro nuestro equilibrio mental; quienes transmiten no tienen escrúpulos y no miden cuanto puede influir su programa en el alma y en la mente del espectador.

Examinémonos: “somos campeones en lamentarnos, en gimotear, en quejarnos y quejarnos”. Cada vez más, adoptamos el papel de escépticos y críticos, sembrando dudas y sospechando de todo; alimentando mil obsesiones y persiguiendo solo lo negativo de las cosas; vienen siendo los profetas del luto. El hombre, muchas veces va perdiendo la versión objetiva de las cosas y se dispone a volverse un miedoso y un pesimista experto.

Al ser nosotros los responsables de nuestros pensamientos, resulta importante la dirección hacia la cual nos dirigimos; si los dirigimos justamente, nos aportarán alegría y salud; si van en dirección equivocada, nos supondrán malestar y enfermedad.

Las imágenes una vez visualizadas no pueden ser modificadas. En cada momento de la vida el hombre es libre de pensar en lo que quiere de modo positivo o negativo. En esta doble posibilidad de juzgar un hecho de modo negativo o positivo se encuentra la gran oportunidad del hombre: influir en su subconsciente en sus pensamientos. Esto nos enseña de ahora en adelante al qué y al cómo debemos pensar. El pensar bien es esencial para la calidad de vida y para nuestra supervivencia para la salud y para el entendimiento para con los demás; sintámonos radiantes de felicidad y llenos de energía; ¡soy la persona más feliz del mundo; con la vida lo tengo todo! Joven llena tu vida de imágenes positivas y triunfaras, serás feliz.

Nos preguntamos ¿Cómo se forman los pensamientos, porqué surge una idea y como funciona nuestro pensamiento? La medicina moderna pareciera que no ha logrado hasta ahora definir con precisión el proceso del pensamiento; ni filósofos, ni teólogos, ni neurobiólogos lo vienen logrando.

El pensamiento funciona con imágenes y estas se visualizan una a una; un concepto después de otro; siempre creando una sola imagen, una tras otra, un concepto tras otro. Registra la mente solamente el concepto expuesto y lo visualiza por medio de una imagen. El pensamiento funciona por medio de imágenes y solo es posible pensar en una sola imagen a la vez. Es digno el saber que producimos un infinito número de imágenes sin ni siquiera darnos cuenta; el más grande computador está encerrado en los pocos centímetros de nuestra cabeza.

Para Freud, nuestro subconsciente es la unidad de memorización de nuestra vida. ¿Quién de nosotros conoce su propio subconsciente?; los sabios y los científicos dicen no conocerlos, ni quererlos conocer. Según Freud el hombre vive según las directrices del subconsciente y estas guían sus actividades cotidianas.

Todo el ser del hombre, creatividad, estado psíquico, físico dependen del subconsciente. Y... ¿hasta qué punto nuestro subconsciente es dueño de nosotros mismo?; ... ¿cuánta de nuestra vida está determinada por este recipiente que contiene las experiencias, las imágenes creadas a lo largo de los años?; el subconsciente no es sino el recipiente que se llena cada día con las imágenes de nuestros pensamientos y nuestro estado de ánimo depende muchas veces de nuestro subconsciente.

El subconsciente hace de nosotros lo que él quiere y no solamente con nuestra mente, hasta muchas veces con nuestro cuerpo; claro que para que una mente esté sana es necesario que dependa de un cuerpo sano.

¡tener pensamientos sanos es determinante para tener un cuerpo sano! un subconsciente perturbado y enfermo a la larga proyecta su sombra sobre nuestro bienestar físico. El sonrojo el sudor físico, el temblor, los tics nerviosos, la reparación acelerada, el nudo en la garganta, el ritmo cardiaco, el cambio de presión, la falta de apetito, los mareos, las migrañas, las cefaleas, ciertas lumbalgias, gastritis vienen siendo síntomas y efectos del funcionamiento de nuestro subconsciente.

Cada persona tiene su punto débil en el cuerpo, a través del cual el propio subconsciente se hace sentir. Las heridas del alma se muestran en el cuerpo a través de las enfermedades psicosomáticas.

Según tu mente, según crees y mantengas tus pensamientos, derivará el origen de tu felicidad, de tus aciertos o de tu desgracia.

TALLER Y PUNTOS DE REFLEXIÓN

Apreciado lector(a):

Has podido leer y hasta profundizar sobre la importancia de saber analizar, dirigir y controlar nuestros y tus pensamientos; sobre la actitud de siempre creer en uno mismo, de intentar y volver a intentar las verdaderas metas y objetivos con orden, disciplina y constancia; de ser optimista frente a la vida, de aprender a no quejarse e incluso a saber hacer de la vida un medio de vivir el verdadero amor a través de la aceptación y entrega a los demás.

1. Lee y vuelve a leer con atención el presente documento.
2. Subraya las ideas que más te han impresionado y llamado la atención.
3. Elige y selecciona las que han de hacer parte de tu proyecto de vida.
4. ¿Qué estrategias vas a determinar para poderlas llevar a cabo?
5. Imagina tu futuro al hacerte dueño de tus pensamientos, a no temer lo que puedan decir de tí, a saber no depender de nadie, a ver las cosas de forma optimista y positiva, a saberte concentrar y hacer excelentemente lo que estás haciendo, etc. ¿hasta a dónde llegarías?; ¿Qué sería de tí?

EVALUACIÓN DIARIA ACERCA DEL CUMPLIMIENTO DE MIS OBJETIVOS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	RESULTADO FINAL	
EXCELENTE																																	
BIEN																																	
REGULAR																																	
DEFICIENTE																																	