



COLEGIO ANTONIO NARIÑO

HERMANOS CORAZONISTAS

Bogotá D.C.

EDUCACIÓN EN ETICA Y EN VALORES

MES DE JUNIO – JULIO

¡CÓMO APRENDER A VIVIR PARA TRIUNFAR Y SER FELICES!

NOTA: REFLEXIONES E IDEAS EXTRACTADAS DE LA OBRA DEL GRAN PSICÓLOGO RAFAEL SANTANDREW: "SER FELIZ EN ALASKA"

La psicología cognitiva nos enseñan que, "con un poco de esfuerzo y perseverancia, todos podemos acercarnos a la mentalidad de los más fuertes.

Se trata de aprender: a buscar el bienestar dentro de uno mismo. A saber renunciar a todo. A apreciar y apasionarse por lo que nos rodea.

El principio activo de la felicidad está en nuestro interior y no en la realidad externa.

El primer paso para hacerse fuerte a nivel emocional está en concentrarse en nuestro funcionamiento mental y no tanto en lo externo. En vez de mirar fuera, mira dentro de tí.

No nos afecta lo que nos sucede, si no lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede. Estaré bien o mal según dirija mi pensamiento.

La verdadera infelicidad es creer que carecemos de cosas y la clave del bienestar está en saber que nos sobra de todo; las adversidades no son impedimento para ser feliz.

En la renuncia está la fortaleza. Se trata de evitar apegarse a los paraísos, para estar feliz en cualquier lugar y circunstancias.

Todo es inventado, lo bueno y lo malo. El dueño de mi mente emocional, siempre seré yo. Por lo tanto no habría nada de lo que quejarse.

Con la correcta programación mental aprenderemos a decirnos que "No tenemos ningún problema" y que vamos a descubrir ya mismo que somos personas maravillosas capaces de ser felices en cualquier lugar y en cualquier situación. Se puede ser feliz en cualquier situación ¡Con convicción y perseverancia!

Con nuestra voluntad y carácter debemos ser capaces de ser productores de bienestar, independientemente del exterior.

¡Adquiramos una nueva filosofía **anti queja** bien asentada en la razón!

La esencia de la técnica cognitiva consiste en revertir las emociones negativas mediante el diálogo con uno mismo, con la acumulación de argumentos hasta ver las adversidades con otra luz.

Lo único necesario es amar la vida y amar a los demás. En la vida necesitamos muy poco para ser felices.

No hay que angustiarse ni preocuparse nunca; es más útil estar siempre alegre y ocuparse de nuestros objetivos sin ningún ápice sin ningún temor.

Aprendamos a ver cualquier problema como una minucia, a quitarle importancia a los pensamientos negativos que nos vienen a la cabeza.

La terapia cognitiva nos enseña a no quejarse jamás. Las personas más fuertes y felices desconocen el lamento porque creen honestamente que no hay nada tan malo que pueda impedirles ser felices. ¡No hay ninguna razón real para quejarse; a gozar de la vida ya!

La vida está llena de oportunidades para los quienes no se quejan y se abren a las posibilidades más hermosas de la vida. ¡Podemos ser felices en cualquier situación!

La felicidad depende de lo que hacemos con lo que tenemos; todos podemos amar la vida y gozarla; cualquier adversidad es una oportunidad para desarrollar otras formas de gozar y más hermosas.

Hay que saber y hacer un esfuerzo por apreciar lo que nos rodea, con ejercicios de contemplación y apreciación del entorno.

Tenemos que llegar a ser feliz incluso ante las adversidades, ya que estas siempre serán relativas y se podrán solucionar.

La felicidad se halla en las pequeñas cosas. El maravilloso juego de la vida transcurre en el presente; el disfrutar se haya aquí y ahora.

Lo mejor de la vida viene en el momento en el que empieces a pensar bien

Para las mentes bien amobladas no existe prácticamente ningún impedimento serio para alcanzar la plenitud y la felicidad.

Uno es y debe ser el que sabe transformar las situaciones incómodas en experiencias agradables

A fuerza de huir de la incomodidad acabamos limitándonos; todo nos molesta, nos volvemos cascarrabias; los seres humanos nos cerramos y nos privamos de tantas cosas fascinantes.

Me apunto al club de las personas activas, alegres, apasionadas que apuestan por una vida emocionante y plena. ¡No quiero mucha comodidad, no la necesito!

La vergüenza es uno de los grandes limitadores de nuestra vida y el librarnos de ella nos va proporcionar enormes ventajas. La vergüenza es una emoción perjudicial que azota a muchas personas; no emprenden proyectos por temer al fracaso y al que dirán

El liberarme del temor al ridículo me ha convertido en una persona mucho más libre y la timidez ha desaparecido de mi personalidad; me he convertido en un gran desvergonzado. Todos somos iguales, digan lo que digan los demás; nuestro valor está basado en el hecho de ser personas y no en otras cosas accidentales.

Lo único valioso e importante es nuestra capacidad de amar la vida y de amar a los demás.

El ser humilde y sencillo es virtud fundamental para convertirse en una persona fuerte y ser considerado por los demás, así como el dejar de hacerse el especial; los complejos de superioridad rebajan y denigran muchos de uno; el creerse demasiado y más que los demás, el querer siendo siempre el protagonista, perjudica mucho a las personas. Hay que saber bajar a bajo para subir a lo más alto.

No hay mejor autoestima que la basada en la unidad radical.

La estrategia de bajar abajo elimina el temor al ridículo porque estamos dispuestos a que los demás nos califique como les parezca mejor. ¡ Que no me importe nada la opinión de los demás!. Todos valemos igual; la única cualidad valiosa es la capacidad de amar.

La clave de una autoestima valiosa es la unidad radical.

El método cognitivo, consiste en razonar que ninguna adversidad tiene suficiente entidad como para amargarnos ni la muerte, ni la enfermedad, ni la soledad.

El ser amable, honestos, el darse a los demás, el ser elegante, cultivar la amistad, ser humilde; todas esas virtudes son manantiales de felicidad y de fortaleza.

Ser honesto consiste en decir la verdad a pesar de ello nos pueda perjudicar. Consiste en conseguir que los demás puedan confiar en nosotros de forma profunda.

Trata de considerar a las personas como la principal belleza del mundo y conecta con su fuente de bondad y amor, ellos serán la fuerza necesaria para superar cualquier depresión y ansiedad.

Darse a los demás es una fuerza tan poderosa que diluye cualquier malestar físico o mental.

El amor, tu amor es mucho más importante que el dinero; no les des tanta importancia a lo material.

Recuerda que cuando se nos sugiere con amor, nos abrimos al cambio.

Practica la aceptación incondicional de los demás y jamás **terribilices** las cosas y situaciones; intenta convencer siempre con amor.

Gandhi con su filosofía de la no violencia, respondía a la injusticia con la amabilidad, al maltrato con cariño, al egoísmo con la colaboración.

Solemos ser muy transigentes y benévolos a nosotros mismos pero implacables con los demás. Ni él ni yo, somos malas personas, comprendámonos mutuamente. Por lo general cuando nos portamos peor, es más bien por locura o desconocimiento que no por maldad. Sólo seremos amables con nosotros mismos, cuando lo seamos con los demás.

En la renuncia racional está nuestra personalidad y fortaleza. La felicidad está en la cabeza, no en la comodidad ni el estatus; necesitamos muy poco para estar bien y felices.

En vez de mandar, se trata de ir con paciencia y delicadeza en el modelar para llegar a lo que se quiera; modelar con alegría y capacidad de convencimiento.

No nos podemos resistir a la tentación de ser excelente a través de la perseverancia y la constancia, de ponerle pasión, ilusión y fuerza; siempre aspirar y apuntar muy alto.

Nuestra vocación, nuestro empleo y de los demás lo debemos hacer emocionante, motivantes, por nuestro trato acertado, respetuoso y razonable; nada de broncas, de malas caras y siempre manifestarse positivo.

Nadie tiene que imponer nada. Se trata de proyectar un modelo de persona virtuosa, exitosa, feliz y guiarle hacia allí con ilusión.

Para llegar a ser excelente en algo, tiene que ser una decisión voluntaria y propulsada por la ilusión.

La perseverancia es la madre de las consecuciones; nada de pulsos o imposiciones.

Lo más deseable en toda formación es el enseñar a transformarse y a convertirse en personas excelentes.

Sepamos amar a todo el mundo con sus defectos también. Preguntémonos: ¿Cómo puedo mejorar mi forma de ser y de actuar para poder persuadir a los demás el cómo debe ser y el cómo debe comportarse?.

Sólo tras el reconocimiento de la verdad ajena podemos poner la nuestra sobre la mesa; nada de verdades absolutas. Se trata de conducir al otro hacia otra verdad más amplia que incluya la suya; incluimos su verdad dentro de la nuestra, que resulta más amplia y acertada. Con el diálogo inteligente y flexible nos volveremos más admirados, escuchados, creíbles y de mejores resultados.

La mejor ayuda que podemos prestarle a alguien es estar radiantes y felices y contagiarle parte de esa energía.}

El gritar, el pelearse y discutir es siempre una forma de locura; los enfados son la especialidad de las personas perturbadas.

Siempre se trata de buscar soluciones imaginativas en vez de quejarse y el no amargarse estúpidamente por pequeñeces.

Debemos aprender a tratarnos a nosotros mismos con comprensión y con amor y a dejar de castigarnos sin razón. Si queremos ser fuertes, ser felices y rendir bien, sólo cabe “amar a la vida y amar a los demás”.

La buena enseñanza es siempre divertida y segura, jamás desde la amenaza, del miedo o de la fuerza bruta.

Casi todos somos buenos para casi todo. ¡ Aprender es muy divertido y fácil si no le tenemos a nada!.

Las personas podemos pasarnos años pensando erróneamente que algo es muy difícil; todo se debe al miedo a hacer el ridículo, o a parecer tontos; los miedos, las prevenciones, el temor al qué dirán, autolimita a todo el mundo y más a los niños y a los jóvenes; ¡fuera, fuera a los miedos y al qué dirán; demuestra lo que eres, lo que puedes, ten personalidad y siempre serás feliz y triunfaras.

