



**COLEGIO ANTONIO NARIÑO
H.H. CORAZONISTAS
BOGOTÁ**

LO QUE QUIERO, LO PUEDO.

Y LO QUE PUEDO, LO QUIERO.

¡YO SÍ LO PUEDO!

**CREE EN TÍ
Y CREE EN TU
FUTURO ESPERANZADOR**

**DESCUBRE QUÉ ES LO QUE QUIERES EN LA VIDA,
EL POR QUÉ, EL PARA QUÉ Y LO QUIERES LOGRAR**

AGOSTO - 2024

LO QUE QUIERO, LO PUEDO Y LO QUE PUEDO

LO QUIERO

No olvides de que tu mejor versión aparece cuando te enfocas en tus capacidades expuestas con orden, disciplina, constancia y trabajo.

Debes aprender a dejarte la piel, cada día, según las capacidades que tengas.

La voluntad requiere determinación, decisión y tesón.

Tener una voluntad bien educada, es la consecuencia de un trabajo personal sostenido en el tiempo, a base de esfuerzo y de renuncia; nos convierte en individuos fuertes, capaces de no buscar lo más fácil, sino lo que es lo mejor para cada uno.

La voluntad no es genética, sino que se conquista.

Un indicador de madurez es el tener una voluntad recia.

El orden, la constancia, la perseverancia y el esfuerzo son los motores que impulsan cualquier empresa adelante.

Tener una voluntad bien educada nos conduce hacia la mejor versión del proyecto de nuestra vida.

Fíjate metas y objetivos concretos: Séneca decía: “No existe viento favorable para quien no sabe a dónde va”

Deja tu corazón volar, traza un plan de acciones y ejercítate.

Ten un plan, sé realista y sal a buscarlo.

El proyecto de vida parte de tener un foco donde agarrarse y apoyarse.

No tengas miedo a ilusionarte, a imaginar algo grande; traza un plan y llévalo a cabo.

Hay que dedicar más tiempo a las cosas que realmente nos hacen felices.

Hemos sido creados para ser felices, para transmitir dicha felicidad a los otros y compartir las cosas buenas de la vida.

Podemos y debemos ser siempre optimistas; se mejora la salud física y mental.

La gente que ha llegado más lejos en la vida, poseía siempre una visión optimista del mundo y de las personas; sabía también comunicarla a los demás.

El optimista sabe ver y encontrar los diferentes proyectos, mientras que el pesimista encuentra siempre excusas para no empezar.

Sólo el que se prepara, estudia y se ejercita con voluntad y ahínco puede aspirar al éxito en su vida.

La suerte favorece a quien está preparado y formado, a quien viene adquiriendo destreza y conocimientos suficientes para aprovecharla cuando llegue; hace falta el estar dispuesto a aprender, a cultivarnos y a estudiar.



Una vida lograda requiere reflexión, conocimiento, trabajo, esfuerzo y también sentido del humor.

Precisa, ¡ganas de vivir! Es decir que, a pesar de los avatares diarios, luches por lo mejor que puedas, viviendo, disfrutando, incluso cayéndote y volviéndote a levantar.

Tu eres el resultado de tus decisiones; tus decisiones condicionan tu vida; jamás debes dejarte llevar.

Con la pasión adecuada y la voluntad ejercitada y fortalecida puedes conseguir lo que te propongas.

No se triunfa en la vida por no tener defectos, o por no equivocarse, sino por aprender a potenciar tus facultades y aptitudes.

Trata de conocerte a tí mismo y cree en tu gran potencial existente en tu interior.

Los triunfadores son aquellos que disfrutan de su trabajo y son excelentes en algo específico; aman lo que hacen y lo hacen bien.

El conocerse, es el inicio de la superación. Necesito saber cómo soy, qué me caracteriza, qué es lo que más me gusta de mí y que es lo que menos.

Entérate lo que los demás perciben de tí, tu imagen. Qué autoconcepto tienes de tí, lo que crees que eres, lo que eres de verdad, es decir tu existencia.

Escuchar la voz interior, es uno de los primeros pasos para conocerse y superarse. Esa voz no se escucha ante el frenético ruido y bullicio de la vida. Paz, sosiego, es lo que piden todas las terapias actuales, cursos de yoga, meditaciones varias, para poder desconectarse del bullicio externo.

Una de las formas más efectivas para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión es practicar ejercicio con regularidad; se fomenta la serotonina y la dopamina, hormonas que reducen la ansiedad y ayudan a combatir la depresión.

Un ejercicio físico moderado y lo más cerca de la naturaleza reducirá los niveles de cortisol, mejorará el sistema inmune, nos ayudará a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

La felicidad verdadera no está en tener, sino en ser.

Nuestra forma de ser es la base de la verdadera felicidad. La felicidad pasa por volver a los valores, los cuales nos ayudan a ser mejor persona . La felicidad se encuentra en el equilibrio, entre mis aspiraciones personales, afectivas, profesionales y lo que voy poco a poco logrando, una autoestima adecuada y una valoración de uno mismo.

Ser feliz es ser capaz de superar las derrotas y levantarse después.

Quien no conoce en qué se quiere convertir y que no da sentido a su vida, no puede ser feliz.

El antídoto ante el sufrimiento es el amor. No hay ser humano al que el amor no convierta en alguien apasionado y lleno de vida. El ser humano necesita amar y ser amado.

Las buenas relaciones nos hacen más felices y más saludables; la soledad mata; las personas que viven aisladas son menos felices y más susceptibles de empeorar la salud.

Esfuézate siempre en interesarte por la vida de los demás.

Evita el juzgar a los demás.

Hay que aceptar a los demás como son, aunque lo que les veamos no nos agrade.

Todo el mundo tiene algo que aportarnos.

Si quieres influir en alguien, aprende a ser un buen ejemplo.

No pierdas la oportunidad de hacer algo por los demás; dá, sin pedir a cambio.

Habla bien de los demás, no critiques. No hablar mal de nadie produce paz, entendimiento, comprensión y colaboración.

Saber ver y mirar, es saber amar y saber conocer.

El ser amable, el comunicarse de forma positiva, activa la oxitocina, con efecto maravillosos para el organismo, al disminuir la ansiedad y la baja del colesterol; la oxitócina y la dopamina, son las hormonas del placer.

Tu vida se mide, no por lo que recibes sino por lo que llegas a dar. ¿qué estás haciendo por los demás?

Las personas que encuentran una finalidad, un objetivo, un sentido a su vida, tienen más razones para ser felices.

El traer a la mente experiencias positivas del pasado es un gran antídoto contra la depresión y la alteración de los ánimos.

Trata de superar las heridas del pasado y mira con ilusión y optimismo el futuro.

La culpa hunde y no permite avanzar e incluso conduce a estado de ánimos muy serios. Intenta que el pasado erróneo sea un impulso para mejorar, para aprender y superar esa caída.

La culpa es una emoción toxica que hay que procesar y destruir. Ante el posible concepto pregunta, pregúntate: ¿Qué me estoy perdiendo de mi presente por vivir enganchado en la culpa?

Aprende a quererte, a perdonarte, corregirte y a ser feliz.

Las personas que se asientan en la culpa, no logran visualizar sus fortalezas ni sus talentos.

Trata de captar lo que ha pasado y no niegues la realidad.

Sobre ponte a la rabia, a la sed de venganza, trata de ser y de aparecer siempre optimista.

Deja de convertirte en víctima.

Mira siempre adelante

Siente con el otro, ponte en el lugar de la otra persona y ayúdala a salir adelante.

Aprende a intentar a afrontar tus miedos y la ansiedad:

- No trates de ocultarlos y aprende a reconocer tus defectos y miedos
- El miedo se supera sintiéndolo y cambiando. Analiza su origen, el por qué y desenmaraña las causas de tu inseguridad
- Intenta entender tus miedos y podrás enfrentarlos mejor y superarlos
- Descansa y duerme lo necesario; la falta de sueño nos hace más vulnerables a los miedos
- Trata de mejorar tu capacidad de atención
- Confía en tí mismo e ilusióname en conseguir tus metas y objetivos
- Los temores se curan aprendiendo a disfrutar de la vida, mirando hacia el futuro con ilusión y viviendo del presente de forma equilibrada.

Tu realidad depende de cómo decides percibirla.

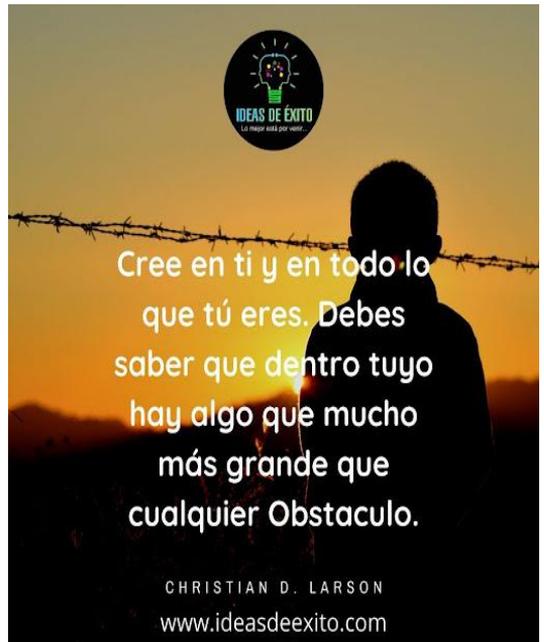
Para llegar a ser una persona feliz, en paz, precisas trabajar la forma en que piensas. Tu realidad cambia cuando cambias la forma de pensar

Enfócate en lo que deseas de verdad y usa tu pasión para ilusionarte en un proyecto concreto, para que despierte lo más profundo de tu ser.

El optimista te mira a los ojos y habla de corazón a corazón; el pesimista mira al suelo, encoje los hombros y se olvida de comunicar con el corazón.

Aprende a descifrar qué es lo que te perturba y acude a personas que puedan ayudarte.

Identifica tus emociones, pon nombre a lo que sientas: rencor, alegría etc. Aprende a ser asertivo y a decir lo que piensas sin herir; no silencies tus emociones. El desahogo tiene que permitirte recuperar la paz y el equilibrio interior.



Aprende a sacar lo más valioso de tu interior, tus emociones. Pon límite al efecto que los demás ejercen sobre ti: apártate de la gente tóxica que trata de perturbarte.

Haz del agradecimiento parte de tu vida cotidiana. Recuerda que la gratitud es una medicina muy, muy poderosa. No es que la gente feliz sea agradecida, sino que la gente agradecida es feliz.

Constrúyete una lista de motivos para sentir gratitud: salud, familia y tantos dones y beneficios de los que gozas y proponte agradecer a tu Dios, tu creador, vivificador y redentor que no quiere sino el vivir y gozar con Él por toda la eternidad.

El mayor arrepentimiento es no vivir la vida de acuerdo a nuestros principios; “no vivir la vida que queremos”

No vivas rigiéndote por los parámetros de otra persona.

Asume la responsabilidad por el punto en el que te encuentras y a donde te diriges.

Recuerda que no hay eficiencia sin disciplina, ni disciplina sin carácter.

La clave de una vida provechosa es la buena compañía y las relaciones significativas.

La calidad de lo que persigues, determina la calidad de tu vida.

¡Cuida!: “que la comparación es el ladrón de la alegría”

Valoramos la riqueza y el estatus, más que la felicidad; lo externo más que lo interno y no pensamos en cómo lo conseguimos.

Muchas personas sabían cómo conseguir lo que querían, pero las cosas que querían no merecían la pena.

No basta con saber cómo conseguir aquello a lo que aspiras: también debes saber qué cosas valen la pena, las cosas que de verdad importan.

Saber lo que quieres es lo más importante; sigue tu propio consejo; el consejo que damos a los demás es el que nos deberíamos aplicar a nosotros mismos.

Las personas que se dicen y buscan la felicidad, en el momento en el que obtienen lo que creen desear, el tenerlo, les resulta normal y aspiran a otras cosas sin haber obtenido la verdadera felicidad.

Sucumbimos a la adaptación hedónica y perseguimos todo lo que pensamos nos hará felices y dejamos de perseguir lo que de verdad

importa: el mantener los condicionantes a raya, el crear espacios para razonar y reflexionar, el tomar decisiones eficaces.

Debes saber qué cosas valen la pena el aspirar, cuales verdaderamente importan.

Ojalá pudiéramos convertir nuestra visión retrospectiva futura en nuestra visión de futuro actual.

Las personas más adultas, aconsejan para vivir felices:

- El tratar de hablar con las personas que nos importan, para poderles agradecer, pedir perdón, etc.
- El pasar el máximo tiempo en la familia, hijos, nietos, etc.
- El disfrutar de los placeres diarios, en lugar de esperar grandes cosas para ser feliz.
- El trabajar u ocuparse en algo que te guste y que te apasione.
- El tratar de elegir tu pareja sin precipitarse.

Las cosas que le resultaban a los mayores de edad no ser tan importantes eran:

- ✓ El trabajar mucho para conseguir dinero.
- ✓ El considerar importante el ser tan rico como las personas que te rodean.
- ✓ El elegir tu estilo de carrera en función de ganar más dinero.

¿De qué era lo que más se arrepentían los adultos o mayores de edad?:

- De preocuparse demasiado de cosas que nunca sucedieron.
- Dicen que la felicidad es una “elección, que no una condición”

Las personas no nacen felices.

La felicidad requiere escoger a diario el optimismo frente al pesimismo, la esperanza frente a la desesperación.

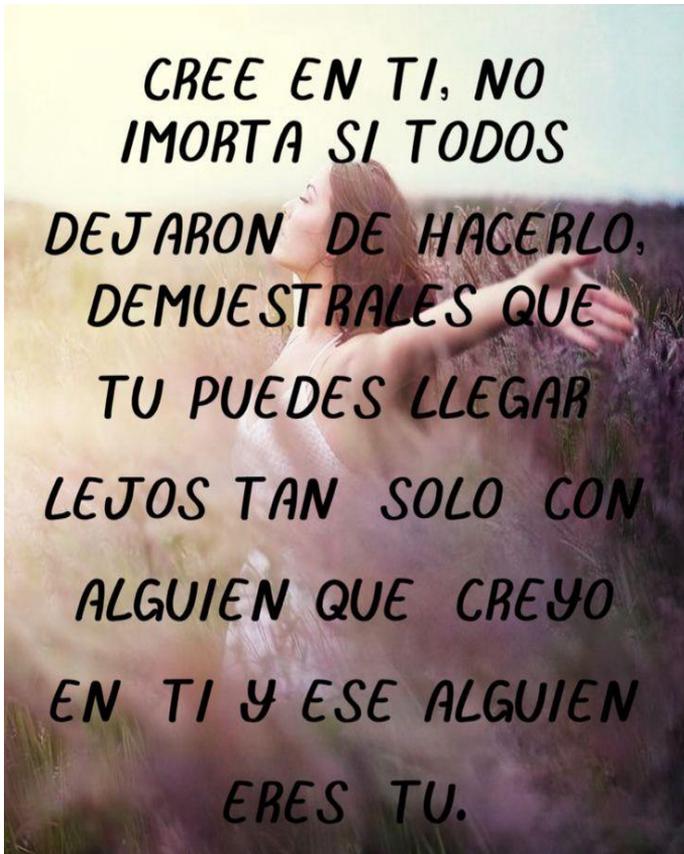
Puedes decidir lo que persigues en la vida.

Empieza a pensar en la brevedad de la vida y empezarás a apreciar lo que de verdad tiene importancia.

Si quieres tener una vida mejor, empieza a pensar en la muerte. Situarnos en la perspectiva del final de nuestra vida puede ayudarnos a entender lo que en verdad importa, así como para tomar las decisiones importantes en nuestra vida.

¿Estoy haciendo un uso correcto de mi limitado tiempo?

¿Si hoy fuera mi último día de vida?: ¿querría, hacer lo que me dispongo a hacer o estoy haciendo?



Nos arrepentimos más de las cosas que no hicimos que de las que hicimos.

No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho.

¿Cobramos conciencia de la brecha entre quiénes somos y quiénes queremos ser? ¿Vemos dónde estamos y a dónde queremos ir?

¿Si estos fueran tus últimos años de vida vivirías como vives hoy?

¿Qué dirá la gente de mi cuando ya no este?

Sea lo que sea, mi oportunidad para cambiar y para mejorar es ahora, mientras tenga tiempo de hacerlo.

¿Qué quiero de la vida? ¿Lo que le pido a la vida merece la pena?

No hay eficiencia sin disciplina, ni disciplina sin carácter

El mayor arrepentimiento es no vivir la vida de acuerdo con nuestros principios, no vivir la vida que queremos.

SOBRE EL SENTIDO DE LAS EMOCIONES:

Tomar el control de las emociones es el primero y fundamental de los pasos para una vida plena y feliz.

No es el mundo exterior sino nuestro interior el que determina como nos sentimos y como nos comportamos.

Proponte pasar de ser una víctima de tus emociones a tomar el control absoluto de ellas, a saberlas gestionar, a no tenerlas miedo y el creer que eres más fuerte de lo que crees.

La mente es algo insuperable, maravilloso, algo poderoso, capaz de hacer de un cielo un infierno y de un infierno un celo.

Ten presente dentro de ti hay un poder enorme, capaz de cambiar totalmente tu salud, tu energía, tu relaciones y emociones.

No te juzgues ni esperes nunca ser perfecto; busca intenta progresar, que no ser perfecto.

La respuesta a mis propios problemas está dentro de mí.

La causa principal de mi estado, de mi ansiedad, está en la manera como me hablo a mí mismo.

Cambia tus pensamientos negativos por otros positivos.

¿Sabías que no ves el mundo como es, sino cómo crees que es?; aprende poco a poco a ver las cosas buenas que te suceden en la vida.

Dejar de pensar de forma negativa, pareciera debería ser fácil para mucha gente y lo es, pero para otros es desafiante e incluso difícil.

Si la mayor parte del tiempo de tus conversaciones son negativas, toma el control de esa conversación contigo mismo, volviéndolas constructivas y positivas.

Como piensas, así sientes.

Si en tu mente no hay si no sapos y culebras, por la boca no te van a salir flores.

Las personas no se perturban por las cosas que suceden, sino por la opinión que se hacen de estas. (Epíteto).

Para cambiar y mejorar de vida, tus pensamientos dominantes deben ser optimistas, constructivos y enfocados en las soluciones.

Algunos no hacen sino pensar todo el tiempo en todo lo que les puede pasar mal en la vida, originando el sentimiento y la ansiedad con la frase: Y... si... me pasa eso aquello, lo más desagradable y desastroso que se puede imaginar, calentando la cabeza con pensamientos negativos, no hacen sino llenarse con datos de ansiedad, angustia y preocupación.

Más del 90% de las cosas negativas que te imaginas y te preocupan, nunca suceden. Sufrimos por adelantado e injustificadamente.

Trata de quitar en ti... ... si.... Me pasa esto o aquello o lo otro, etc...

La mente no es complicada, es muy muy lógica; si te da órdenes y usas palabras que afirman que tu vida es miserable, miserable tratará de hacerte sentir.

Quien se siente feliz sonríe, pero también quien sonríe se siente feliz.

No sufras de forma exagerada o gratuita por una situación que solo existe en tu imaginación o por una perspectiva salida de proporción.

No armes películas en tu mente basadas en suposiciones.

No pienses ni juzgues que las personas son malas o hipócritas; piensas que te respetan y quieren que seas feliz.

Tu felicidad no se construye día a día, sino pensamiento a pensamiento.

Todos tenemos el potencial y la capacidad de lograr aquello que nos proponemos.

Tu eres un ser valioso, maravilloso y capaz al igual que cualquier ser humano.

Decide decirte todos los días: “soy una persona capaz, valiosa, única, bendecida y protegida”.

Piensa en tus metas y como lograrlas siempre, en términos positivos.

Cuida de manera consciente cada pensamiento que dejas entrar en tu mente.

Ten una dieta mental que fortalezca tu mente, tu salud y tu estado emocional.

La gente feliz tiene pensamientos de felicidad.

La gente angustiada tiene pensamientos de miedo.

La gente enojada tiene pensamientos de rabia, envidia, frustración.

Como piensas, así sientes.

Si sigues haciendo siempre lo mismo, jamás tendrás resultados diferentes, Las personas de alto desempeño piensan todo el tiempo en lo que quieren. Las personas de bajo rendimiento no hacen sino pensar en todo momento en lo que tienen.

¿Qué pasos puede seguir para ir cambiando y venciendo los pensamientos compulsivos? Personalmente alégrate y salúdales dándoles la bienvenida; te dará una gran sensación de control y de esperanza. Incluso ponles nombre y diles que no tienes tiempo para hablar con ellos. Empezarás a ignorarlos y a quítales fuerza e incluso a llegar a insultarlos: mentirosos, ridículos, bobitos, etc, etc.

Deja pasar dichos pensamientos negativos; déjalos entrar y salir de tu mente, sin tenerles miedo.

Otra forma de salir airoso de ellos es el distraer tu mente.

Según Susan Nolens dice que los que usan su energía para distraer su mente tienen muchas menos posibilidades de ser depresivos y ansiosos. El quedarse dándole vueltas y vueltas a los pensamientos negativos es una de las principales causas de ansiedad y de depresión.

El primer paso resulta el identificarlos y alegrarnos al haberlos conocido al entrar en nuestra mente. El segundo paso es dejarlos entrar sin resistirlos y darles la bienvenida; el dejarlos entrar y que pasaran por ella como nubes que entran y salen. El tercer paso era, haciendo distraer a mi mente, con otras actividades, cantos etc, etc,

Donde pones tu enfoque pones tu energía.

Ahora soy feliz, pongo todo mi ser en función de ayudar a otros.

Todos podemos elegir en todo momento el significado que le damos a los eventos.

La mente es una máquina de generar significados y tú tienes el control, tu eres quien decide qué significado le das a cada situación.

No es la realidad la que te hace sentir bien o mal, sino tu realidad interpretada.

La verdadera disciplina en la vida, está en la mente.

Tu bienestar emocional no se construye día a día sino pensamiento a pensamiento.

Cuando aprendes a controlar tu respiración y traes a tu mente el aquí y el ahora, tu ansiedad se esfuma.

Si te vas conociendo a ti mismo, si logras el irte controlando, más fácil será manejar tu ansiedad, el estrés.

Utiliza la respiración vía pragmática, la meditación, la oración el calentar tus manos, el introducir humor en tu vida etc. etc.

Con tantos estímulos que nos estresan vamos perdiendo el equilibrio personal.

La respiración diafragmática ha demostrado reducir las ansiedades, la depresión y el estrés. Prácticala por lo menos dos momentos al día; ayuda a tu cuerpo a desechar el dióxido de carbono.

Trata de introducir el humor en tu vida y te podrás curar a veces de las enfermedades más incurables.

Recuerda que todo, pasa; si sientes mucha angustia, maneja tu diálogo interno que te de paz y esperanza.



Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los eventos y circunstancias.

Date cuenta que, en todo momento, te pueden llegar pensamientos negativos; apréndelos a tratar: observando, cuestionando y cambiando; cuestiona esos pensamientos y cámbialos por pensamientos constructivos no invites a tu mente a que te visiten inquilinos tóxicos que te angustian y te roban la paz.

Los pensamientos que tenemos hacen que nuestro cuerpo segregue químicos y hormonas. Si son negativos

segregan veneno que te enferman; si son positivos segregaras felicidad y bienestar.

Observa escribe pensamientos negativos que has tenido en los últimos días y que te están causando estrés, identifícalos, analízalos y atácalos.

Cuestiona esos pensamientos que acabas de escribir y pregúntate que tan reales han sido, cual ha sido la posibilidad de que sucedieran.

Cambia, escribiendo nuevos pensamientos que vas a usar con respecto a la situación que te causa estrés (pensamientos generosos, enfocados en posibilidades y oportunidades).

Recuerda que tu bienestar es tu responsabilidad. Nadie fuera de tí se va a encargar de hacerte sentir bien.

El cuidar y el mantener pensamientos de serenidad, agradecimientos, soluciones y metas, contribuye a tener una química en tu cuerpo que fortalece tu salud y tu bienestar. Cada vez que te ríes que tienes pensamientos positivos, que abrazas a un ser querido, que reflexionas y meditas, tu cuerpo empieza a segregar endorfinas, dopamina, serotonina y y oxitocina, generas tanta felicidad que fortalece tu sistema inmunológico y a sentirte feliz y bien.

La mente es maravillosa y tú la puedes ir reprogramando para sanar y vivir mejor.

Si no tenemos un guion con el que nos preparemos para dominar la situación, esta terminará dominándonos a nosotros.

Tratemos de aprender a ir perdiéndole el miedo al miedo. Puedes apoyarte diciéndote: yo soy fuerte, mi poder superior me acompaña, la gente es buena, van a saber entenderme y ayudarnos, en foco mi energía y mi mente en soluciones, oportunidades y opciones en lugar de quedarme conversando con el pensamiento negativo y agrandándolo.

Dejemos de adivinar y pensar que quienes nos rodean tienen una agenda oculta para hacernos daño.

No pongas la llave de tu felicidad en el bolsillo de las otras personas.

Nadie es perfecto; todos tenemos fortalezas y áreas de oportunidad.

Evita el generalizar en tus afirmaciones y formas de sentir ya que te harás daño a ti mismo, sacarás de proporción el problema y podrías terminar afectando tus relaciones. Deja de ser fatalista.

La práctica perfecta se hace en la mente a través del ensayo mental, técnica usada por atletas personales y empresarios exitosos, ya que ellos

repasan en su mente varias veces el cómo van a suceder las cosas y qué resultados obtendrán.

Repasa en tu mente varias veces los resultados que quieres obtener, en, en y elevarás las probabilidades del éxito.

¿Y si no lo logras? ¡No importa! Unas veces se gana y otras se aprende, pero nunca se pierde. Los pensamientos fatales, siempre para afuera.

Es una gran axioma el que reacciona con rabia o violencia, siempre pierde.

Cada vez que tengas rabia que quieres hacer un mal a alguien, que sientas ganas de gritar o insultar, mejor no hagas nada, estarías actuando debido a la parte emocional de tu mente, perdiendo todo tu control y responsabilidad personal.

Si tienes necesidad muy grande de expresar todo aquello que sientes, tampoco es sano que lo guardes; para no intoxicarte con dichos pensamientos mejor escríbelos, pero no los mandes a nadie descargándolos. Vuelve a leerlos cuando estés calmado, verás que lo más probable es que los termines incluso borrándolos: ante las rabias o el estrés, respira, anda, canta, baila, pero distráete del asunto que te intoxica.

No dejes que tu cerebro emocional tome el control de tus acciones; el que reacciona con rabia siempre pierde. Miles de personas han perdido carreras, negocios y hasta su libertad y todos por reaccionar bajo el mando del cerebro emocional, suelen disculparse diciendo: me cegué, me dominó la ira, no me controlé. Todos esos culpados actuaron bajo el mando del cerebro emocional y cuando el cerebro ejecutivo toma el control ya era demasiado tarde.

Cuando logres construir esa maravillosa comunicación de tu cerebro emocional con el ejecutivo, tus reacciones serán diferentes, sentirás que tienes control, así como también te resbalará lo que puedan decir de tí los demás.

Practicando el control de tu diálogo interno, podrás notar como las cosas que antes te molestaban, ya no te perturban y resulta mucho más difícil que alguien te quite la paz.

Tu mente es una máquina de crear significados y tú tienes el control de ellos. No pongas la llave de tu paz ni de tu felicidad en el bolsillo de otros.

Es los momentos de angustia, de ansiedad y nerviosismo es cuando más necesitas guardar la calma.

Al ponerte nervioso, tu cerebro ejecutivo se apaga, tu cerebro sabio, se apaga y por ello suelen ocurrir desgracias y posibles problemas.



Antes de entrar en pánico, si el peligro es eminente, más razón hay para mantener la calma, respirar y usar el cerebro ejecutivo, pues si actuamos bajo el mando de la mente emocional, podemos convertir algo malo en algo, muy, muy malo, tener un accidente y tomar una mala decisión en un momento crucial.

Cuanta más urgencia hay, más calmado necesitas estar, pues es en esos momentos cuando no hay espacio para errores ni para malas decisiones.

Algunas técnicas que te ayudarán a mantener la calma en momentos de ira.

- El saber respirar profundo, inflamando el estómago ya que aumentará tu producción de oxígeno que beneficiará a todo el cuerpo.

Respira inhalando por la nariz e inflando el estómago. Sostén la respiración 3 segundos y luego exhala por la boca. Suelta la tensión de tus músculos y recuerda tu paz interior

- Échale agua y no gasolina a la depresión con pensamientos positivos que no negativos, destructivos y pesimistas. Todo nos va a salir bien, somos capaces. Nada del y.... si me muero... y ... si me dejan solo... etc, etc.
- Piensa a largo plazo. Preguntándote: ¿y qué quiero lograr a largo plazo?, no en este momento sino a largo plazo.

Ya sabes que la técnica del grito y de perder el control no funcionan.

Pregúntate qué quiero de mí y de los míos a largo plazo.

Ten presente que cuando grites, no estas formando, estas deformando y enseñando que la violencia es una forma valida de comunicación.

El pesimista ve una dificultad en cada oportunidad. El optimista ve una oportunidad en cada dificultad (Winston Churchill).

“La cualidad más destacada en la gente exitosa es el optimismo”

Las personas más felices, tranquilas y saludables tienden a percibir las cosas viéndolas desde un ángulo positivo, como una lección, como una oportunidad y muchas veces como una bendición.

Muchos estudios han demostrado que las personas optimistas tienen vida más saludable, son más exitosas, viven más años, sufren menos de estrés, duermen mejor y llegan a tener un sistema inmunológico más fuerte. ¡Sé siempre optimista!

No puedes tener una mente positiva y una vida negativa: Joyce Meyer.

Háblate a ti mismo, siempre de forma positiva.

La única relación tóxica que tienes es contigo mismo, todas las demás son consecuencias de esa relación.

Ten presente: cuando tú cambias, todo cambia.

Tengo derecho a decir NO.

Si quieres tener paz, búscala tenerla dentro de tí.

¿quieres ser feliz? ¡Mantente lleno de felicidad!, nadie te la va a dar, pues proviene de tu interior, de tu diálogo interno, del significado que des a las cosas y a tu manera de verlas.

Deja de querer cambiar a los demás y trata de cambiar tu, incluso sabiendo decir NO, según las circunstancias.

Marca los límites con amor y a veces con firmeza.

Cuando culpamos a los demás, nos enfocamos en alguien que no podemos controlar: la otra persona.

La mayoría tenemos cosas que sanar y mientras esperemos que sea el otro quien cambie, seguiremos sufriendo y todo permanecerá igual; seguiremos desempeñando el papel de víctimas.

Todos tenemos derecho a expresar lo que en verdad sentimos. Si es no, es no. Si es sí, es sí.

Pon los límites con amor. No es lo que dices, sino como lo dices. Puedo hacerlo con mucha firmeza y también con mucho amor; pero decídete a decir sí, cuando tengas que decir sí y cuando tengas que decir no, dí con fuerza y con convicción el NO.

Cada vez que dices sí, queriendo decir no, empiezas a sentir rabia, desazón y esperar que otros te agradezcan los sacrificios que no te pidieron hacer.

Se dan tres formas de establecer interacción: “**con agresividad**”, creyendo y demostrando que tú eres el importante y la otra persona no.

Con “**pasividad**”: al creer que la otra persona es la importante y tu no.

Con “**asertividad**”: resulta cuando se cree que las dos personas o grupos sociales ambos son importantes.

Se comunica lo que se quiere y se necesita de forma respetuosa, incluso amorosa.

No juzgues al otro ni le asignes calificaciones negativas o agresivas.

Tienes que saber hablar de tus sentimientos y expresar claramente lo que necesitas o quieres. Por ejemplo: me gustaría me trataras así..., me siento incómoda cuando te diriges a mí de tal y tal forma... etc.

Deberás ser asertivo y a la vez empático, pero necesitas poner un límite y aclarar la situación... por ejemplo “yo entiendo.... Pero sin embargo es importante que me avises con tiempo, que no me grites, etc, etc”.

“Pide lo que necesites o quieras”. La gente no es adivina, para saber qué está pasando o qué es lo que esperas o quieres. Necesito un abrazo, necesito ayuda, etc, etc: pide lo que necesitas.

Tú también, no asumas que sabes lo que los otros están pensando o sintiendo.

Nadie lee las mentes; habla sin miedo y con sinceridad.

“No le pidas peras al olmo”.

Los seres humanos tenemos diferentes estilos de comportamiento. Se dan personas introvertidas, extrovertidas, tímidas, chistosas etc. Etc. Cada uno en su estilo que no todos por igual. Pero no le pidas peras al olmo”

Las personas con alto nivel de dominio, enfrentan los problemas de inmediato, sin rodeos, sin pena y sin pedir permisos. Actúan de forma rápida, determinada, sin rodeos y al instante. A veces se manifiestan toscas, sin tantos sentimientos, de forma crítica.

En la sociedad se dan personas: de influencia, de estabilidad y de cumplimento.

Las personas de influencia atraen a los demás con el fin de atraerlos hacia su punto de vista. Tienden a ser personas con muchas cualidades como el llevarse bien con la mayoría, el ser entusiastas, empáticas, cálidas y

persuasivas, también se manifiestan escuchando poco y hablando mucho, no saben decir no, son poco estructuradas, etc.

Personas de estabilidad, estables: tienen un ritmo pausado en sus decisiones y en su comunicación. Son amables, pacientes, leales, reflexivas ordenadas, con mucho tacto al comunicarse; también suelen ser indeciso, resistentes al cambio, lentos y no saben decir no.

“Personas de cumplimiento”: se trata de personas con alto nivel de cumplimiento, muy ordenadas, estructuradas, minuciosas, muy apegadas a las normas. Presentan resistencia al cambio, muy perfeccionista y perfeccionistas para con los demás, demasiado analizadores de todos aspectos e influencias. Mantienen mucho orden en sus pertenencias.

La regla de oro dice: trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti; pero existe la regla más elevada, la del platino: trata a los demás como a ellos les gustaría ser tratados.

Algunas orientaciones frente a la comunicación con los demás:

- ✚ Vé al grano.
- ✚ No tomes muy apecho las palabras o el tono del otro.
- ✚ Aprende a decir no si traspasa tus límites.
- ✚ No frenes el deseo de actuar.
- ✚ Reconoce los aciertos del otro.
- ✚ Se cálido, amistoso
- ✚ No frenes la espontaneidad del otro.
- ✚ Valida las opiniones y los sentimientos de los otros.
- ✚ Manifiesta que te permitan expresar tu opinión.
- ✚ Baja el tono de voz.
- ✚ No presiones a tomar decisiones.
- ✚ No rompas la rutina del otro.
- ✚ Evita el conflicto y las conversaciones airadas.

LA CALIDAD DE UNA PERSONA
SE NOTA DESDE EL SALUDO.



Oscar Sánchez Pérez

Que la vida te dé silencio para meditar.. Que te dé fortaleza para volverlo a intentar..
Que te dé compasión y amor para perdonar.. Que te dé tanta fé que nada te pueda quebrantar.. Que te dé mucha gratitud para valorar.. Y que te dé grandes alas para ver lo alto que puedes volar..

Estas personas prefieren opiniones y hechos comprobados. No les toques sus pertenencias ni les desorganices sus cosas. Respeta mucho su espacio personal. Ten paciencia mientras analizas y no te apresures a contestar las preguntas. Sé muy puntual y exacto.

No pidas a las personas que sean unas como las otras.

Ambas tienen cualidades muy puntuales y son las que se debe promover.

No pongas al tímido a ser extrovertido y al extrovertido a callarse. Ayúdalos a ambos a ser excelentes en las áreas en las que se destacan.

Las comparaciones además de ser odiosas, son absurdas, ya que todos operamos de forma diferente, según nuestro estilo y personalidad. Es más, la personalidad con la que chocas es generalmente la que te complementa. Esa persona haría un gran equipo contigo y tú con ella.

¡Aprendamos a apreciar las diferencias en lugar de rechazarlas!

“**no controles**”: no hables así, siéntate bien, no te vistas así, etc, etc.
¿Quién te dió la función de controlar, de salvar y corregir vidas? Nadie, yo me lo adjudiqué hiriendo al otro e hiriéndome también a mi mismo. Me desgaste tratando de controlar lo que no puedo controlar a los demás.

“Aprende a estar de acuerdo, en estar en desacuerdo”.

Cuando todos en un lugar piensan lo mismo, nadie está pensando.

Es importante aprender a escuchar a los que piensan distinto a nosotros. Es fundamental aprender a estar de acuerdo en estar en desacuerdo y construir puentes, que no abismos.

Si supiéramos escuchar podríamos entender mejor de donde nace la posición del otro.

Observa que cuando te rodeas de personas idénticas a tí, no estás aprendiendo nada. John Maxwell afirma que lo peor que lo que pueda hacer un líder es rodearse sólo de gente igual a él, que siempre le respondan que .. sí señor.

Deja que el otro viva como quiera.

Si me amo y me respeto, no me involucro en una relación en la que no se me respete.

Si aprendo a ser asertivo, seré más transparente con los demás y viviré más feliz. Podré decir NO cuando quiera decirlo, sin culpabilidad y sin necesidad de perder una amistad. No debo ser la correctora de defectos que nadie me asignó, tratando de ser el salvador del mundo.

Sé que no puedo cambiar ni controlar a otros. Vive y deja vivir. Permite que cada persona sea quien quiere ser, poniendo límites solamente cuando sus acciones violen tus límites o te falten al respeto.

Cuanto más importancia les damos a las cosas fuera de nuestro control menos control tendremos "Epíteto".

Cuando actúas bajo un mando externo, pones la llave de tu felicidad y de tu tranquilidad en el bolsillo de las otras personas o situaciones que no puedes controlar. Cuando actúas bajo un mando interno, te enfocas en la única persona a la que puedes controlar (tú mismo) y en aquello que siempre está bajo tu control: tu interpretación.

Obrar bajo el mando externo, es obrar como una marioneta; es permitir que las actitudes, acciones, miradas y los gestos de las otras personas controlen tu estado emocional y tu voluntad.

El arte de ser sabio, consiste en saber en lo que debemos ignorar (William James)

Todo lo que otras personas te digan de manera ofensiva deben resbalarte. Muchos siguen buscando las soluciones fuera de sí mismos, cuando las soluciones están en tu interior.

Tu tesoro más grande está dentro de tí; no tengas orejas para lo de afuera, sino oídos para escuchar tu voz interna.

No debes permitir que voces negativas externas se conviertan en voces negativas internas.

Tu siempre tienes una opción, la de decidir cómo responder a una situación.

Según Mandela: resentir es como tomarse un vaso de veneno esperando que de quien te ofendió muera.

Acepta profundamente que el momento presente es lo único que tienes. Haz del “ahora” el enfoque principal en tu vida.

Toma el control de tus emociones y dale explicaciones constructivas a todo aquello que tiende a ser negativo y que te roba la paz; solamente guarda dentro de tí, recuerdos positivos y constructivos.

Trata de enumerar algunos recuerdos bonitos y edificantes, que quisieras guardar por siempre; así como también trata de cerrar la puerta de tu mente a los recuerdos negativos desagradables.

Perdonar es liberar a un prisionero para luego darte cuenta que ese prisionero eras tú.

Existen dos tipos de violencia: “la externa” (rabia, ira, resentimiento para con los demás) y la “interna”. (El sentimiento de culpa, de vergüenza y el no perdonarnos a nosotros mismos.

La culpa es violencia contra tí, es falta de compasión contigo mismo. Perdónate y toma la determinación de no volver a hacerlo.

Siempre que sea posible enmienda tu error. ¿sientes culpabilidad por algo que hiciste? perdónaste primero y luego pide perdón adecuadamente.

La gente herida hiere; ya que la gente no puede dar lo que no tiene.

No hay que pedirle “peras al olmo”. Si una persona tiene heridas y angustias, en su mente y emociones, no esperes que de su boca salgan flores. Ten compasión para con ellas, pero no permitas que sus actitudes arruinen tu estado emocional.

Mahatma Gandhi: nos decía:” los débiles no perdonan. El perdonar es un atributo de los fuertes”.

El verdadero perdón comprende:

- El liberarte, sanarte y dejar de envenenarte.

- Es darle un nuevo significado a lo que pasó.
- Es un regalo para uno mismo.
- Al perdonarte se pueden reducir dolores musculares, dormir mejor, regular el colesterol, armonizar tu estado físico y psicológico, sentir mayor bienestar integral, etc.

El perdonar, no significa que tengas que exponerte de nuevo a un maltrato, ni incluir en tu vida a una persona dañina, ni dar por cierto o sabido que tu ofensor se arrepiente. Significa el que puedes recordar el hecho, sin sentir furia, dolor ni angustia.

Perdonar es liberarte, es darte a tí mismo el regalo de disfrutar tanto la salud física como emocional; es ser valiente y libarte del apego al sufrimiento.

¡Tú eres fuerte!. Decide hoy perdonar y perdonarte.

“Encuentra tu propósito”: el propósito de la vida es tener una vida con propósito.

Si de verdad quiero ayudar a otros, debo primero ayudarme a mí mismo.

Intenta con reflexión, ilusión y esperanza el encontrar y reafirmar el propósito de tu vida.

Concientízate, cree en tí y reflexiona y cae en cuenta que tu vida, que tú eres un milagro.

Eres un ser único, no existe una sola persona igual a tí; la misión que viniste a desarrollar, solo la podrás desempeñar tú.

Empieza por preguntarte que es lo que te apasiona. Qué es aquello que cuando lo haces, el tiempo se te pasa aprisa y sin pensar. Cuando hacemos algo que no nos gusta, sentimos cansancio, estrés, apatía, ansiedad.

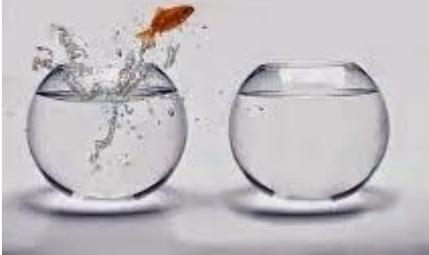
No estás cansado, estas desmotivado: con la pasión es la fuerza que nos mantiene andando y avanzando.

¡Encuentra en que consiste tu motivación!.

Cuando piensas que estás cansado, lo qué te ocurre es que estas desmotivado. La motivación, el dolor, el cansancio excesivo es capaz de pararse y de rendir el doble de lo acostumbrado.

¿Qué es lo que de verdad te motiva?: obra en consecuencia.

El que piensa positivo
ve lo invisible,
siente lo intangible y
logra lo **imposible**.



En muchas ocasiones, sabemos qué queremos tener o lograr, pero cuanta más razones tengas para lograr una meta, más probabilidades tendrás para lograrla.

Pasión es lo que se necesita para ser exitoso y feliz; cada uno debe encontrar lo que le apasiona.

Cuando amas lo que haces, es muy probable que tengas éxito.

¿Qué es aquello que cuando lo haces, te sale muy bien y se te pasa el tiempo muy corto?. Es importante que sepas lo que te apasiona, que es lo que quieres lograr en

la vida y porque lo quieres lograr; ello te dará mucha más energía de la que creías tener.

El “lenguaje, el enfoque y la fisiología”, son los tres aspectos a considerar el cómo nos sentimos.

Si desde que me levanto empiezo a usar palabras de alta gama negativas, no voy a ponerme sentir bien.

“Palabras negativas “por ejemplo: estoy agotado, lo detesto, no me quieren, me critican, eres raro, insensible, lo detesto, etc, etc.

“Algunas palabras positivas”: es fuerte, es auténtico, estoy protegido, soy persistente, tengo juventud acumulada” etc, etc.

Acostumbra a cambiar la palabra “tengo que”, por: “tengo la oportunidad de”

La comunicación contigomismo incluye tu diálogo interno y las palabras que pronuncias en voz altas. Estas dos prácticas afectan cómo te sientes y como actúas.

Tengo la oportunidad de hacer lo que amo todos los días y es un privilegio para mí. Amo mi trabajo, lo elijo y resulta un regalo para mí.

Trata de cambiar el “tengo que” por el “tengo la oportunidad de”; estoy feliz porque podré hacer....

Ten cuidado con los dichos y ciertas metáforas que heredamos de nuestra familia o de parte de nuestra cultura, con afirmaciones que generan creencias limitantes y detienen nuestro potencial, como, por ejemplo: “Loro

viejo no aprende a hablar”, es demasiado bueno para ser verdad, estoy que reviento, se me vino el mundo encima, tengo dolor en el alma, crea fama y échate a dormir, etc, etc.

Decide eliminar y olvidar dichas expresiones o dichos, para dejarlas de creer en nuestros pensamientos y no nos hagan mal.

Los problemas en tu vida no cambiarán si no eliminas las palabras con que los alimentas.

Cuando te enfocas en un área, esta se fortalece y crece. Donde van tus energías y atención, allí creces y te expandes.

¿En dónde enfocas tu cámara la mayor parte del tiempo? ¿en todo aquello que puedes y debes agradecer? ¿o tiendes a ver el punto negro en la hoja blanca? ¿te enfocas más en tus fortalezas o cualidades? ¿o en sus áreas deficientes y por mejorar?

No es lo mismo un pensamiento negativo que pensar continuamente de forma negativa.

Pensamientos negativos los tenemos todos. Pensar negativo es cuando tomas esos pensamientos negativos, te enfocas en ellos, los alimentas, los haces crecer y te enfocas en miedos y en fantasías que incluso no tienen soporte real.

Piensa en soluciones, en ideas para hacer mejor las cosas, de forma más fácil, más rápida y más efectivas. Piensa, piensa, piensa.

Enfócate en las posibles soluciones, lecciones y oportunidades. Respóndete a las preguntas:

¿Qué necesito dejar de hacer? ¿Qué voy a empezar a hacer? ¿a quién sería sabio pedirle ayuda? ¿con qué recursos cuento para optar por la mejor solución? ¿Cuál es la forma más rápida de solucionarlo?, etc, etc,

La manera en que manejamos nuestro cuerpo, determina en gran parte como nos sentimos.

Dependiendo de las señales que mandes a tu mente, tu cuerpo segregará químicas y hormonas que te enferman, te depriman, que te han sentir mal o por lo contrario segregará sustancias que te alegran, que te enriquezcan y te emotive; podrás generar sopa de veneno o sopa de felicidad; todo depende de tu forma de pensar.

El movimiento crea la emoción. Si te mueves con energía y ánimo te sentirás motivado y feliz.

Cada vez que te sientas preocupado, cambia tu enfoque, hazte las preguntas correctas y busca la solución.

Fisiología y emoción son una carrera de doble vía. Cuando una persona está feliz, sonrío; cuando no se siente bien y sonrío, comenzarás a sentirte mejor e incluso también hasta feliz.

Frente a tu “fisiología”: sonrío, baila, abraza”

Frente al “enfoco”, hacia donde miras: ¿te fijas en lo que te falta o en lo que tienes? ¿estás agradecido y enfocándote en lo bueno que hay en tu vida?. ¿te enfocas en el problema o en la solución?

Frente al lenguaje: “analiza cómo te estás hablando a tí mismo y como te estás explicando los eventos en tu vida. Las palabras que usamos tienen una intensidad emocional.

No hay límites para lo que puedes lograr en la vida, excepto los que tu aceptes en tu mente.

Tu no ves el mundo como es, sino cómo crees que es. No estás viendo con los ojos sino con la mente.

Las personas positivas ven oportunidades por todas partes, porque así han programado su mente.

Si en tu mente tienes la imagen de que no eres suficiente, que no eres capaz y cosas parecidas, esa será tu imagen dominante a la que debes vencer y jamás tolerar.

Dale creencias más positivas y abundantes a tu mente, ello siempre te ayudará a vivir mejor, a ver más oportunidades a tener mejores ideas y más energía para lograr tus metas.

Cuando tu visualizas la vida que quieres como si ya fuera una realidad, actúas, piensas y hablas como si fueras un campeón.

Tú atraes a tu vida personas y circunstancias en armonía con tus pensamientos dominantes.

Al visualizar las cosas y metas, ellas te llegan; pero no olvides el esforzarte y el trabajar y trabajar.

La mente crea lo que cree. Aunque aún no sepas como lo vas a lograr, créelo con todo tu ser y trabaja todos los días para lograrlo.

Cree, cree, cree mucho en tí. Tu eres un milagro. No ha habido ni hay, ni habrá una persona igual a ti en este mundo. Nadie puede hacer lo que tu

viniste hacer. ¿Por qué dudas? Créelo, con todo tu ser y entonces esa imagen de tí mismo se grabarán en tu subconsciente y esa mente maravillosa que Dios te dio te empezará a decir ideas de cómo lograrlo y amostrarte el camino.

No digas no pienses nada de ti que no quieras ver hecho realidad. No lo hagas ni en broma.

Recuerda hablar como si ya fueras aquello que quieres ser; siempre en positivo, la mente hace lo que ella cree que tú quieres que haga.

Recuérdate con frecuencia el: soy, soy excelente, capaz y optimista, eres incomparable, caminas hacia el éxito. Si tú crees que en el mundo hay bondad, bondad verás.

No dejes que tu mente te maneje. Ponle límites, dirígela y crea allá el mundo, las emociones y los resultados que quieres alcanzar, aferrándote a esa imagen con todas tus fuerzas. Más temprano que tarde, ese mundo que creaste en tu interior empezará a tomar forma en tu mundo exterior.

Tu mundo exterior es solo un reflejo de tu mundo interior.

Nunca digas, ni pienses nada de ti que no quieras ver hecho realidad.

¡Tú tienes dentro de tí todo lo necesario para ser imparable!

Recuerda: ¡si yo puedo, tú puedes!

La felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos, sino cuando disfrutamos lo que tenemos.

HNO. ANGEL CORRES



Un solo
pensamiento
positivo por la
mañana puede
cambiar
todo tu día

diariofemenino

«La Vida no se trata de ganar...
 o de perder, se trata de
 ser **feliz**,
 de **amar**, 
 de **aprender**.
 y de **disfrutar**
 cada momento.

Eso es **vivir**.
 Desde mi Infancia hasta tu Eternidad.

Buen día



La vida...

Es el milagro de existir,
 el coraje de sonreír,
 las ganas de esperar,
 la fuerza de resistir
 y la humildad para
Agradecer.

Elizabeth



**Siempre
 Recuerda:**

Dar un abrazo, una
 sonrisa, un te quiero,
 un te extraño, o un
 me haces falta...

Son detalles
 que no cuestan,
 nada pero
 como llenan el

Alma!

B
U
E
N
O
S

D
I
A
S



Hoy !!!
 Invierte tú
 recurso más
 importante :

En la
 obra
 más
 trascendental :

TÚ TIEMPO ...

TÚ VIDA ...

¡BUENOS DÍAS !

