



**COLEGIO ANTONIO NARIÑO  
HH. CORAZONISTAS  
BOGOTÁ**

**¡NO TEMÁIS!:**

NI A LAS ADVERSIDADES,  
NI A LAS ANGUSTIAS,  
NI A LAS PERTURBACIONES,

**¡NO TEMÁIS:**

NI A LAS HABLADURÍAS,  
NI A LAS CRÍTICAS,  
NI A LA INDIFERENCIA,

**¡NO TEMÁIS!:**

NI A LA INGRATITUD,  
NI A LA INSEGURIDAD,  
NI A LOS MIEDOS

**¡NO TEMÁIS! NI AL FUTURO DE VUESTRAS VIDAS:**

**¡YO ESTARE CON VOSOTROS HASTA EL  
FINAL DE VUESTROS DIAS, NOS DICE EL  
SEÑOR!**

OCTUBRE- 2024

**¡NO TEMÁIS NI A LAS ADVERSIDADES, NI A LAS ANGUSTIAS, NI A LAS PERTURBACIONES, NI A LO AVATARES: NO TEMÁIS NI A LAS HABLADURÍAS, NI A LAS CRÍTICAS, NI A LA INDIFERENCIA, NI A LA INGRATITUD, NI A LA INSEGURIDAD, NI AL FUTURO DE VUESTRAS VIDAS: ¡NO TEMÁIS!**

Aprende a eliminar tu timidez, la falta de confianza en tí mismo y ten valor y aplomo para saber tratar a los demás.

Sé consciente, el cómo la preocupación y sus consecuencias son uno de los mayores problemas que encara la humanidad.

¿cómo librarse de la preocupación?

Más de la mitad de las camas de los hospitales están ocupadas por personas con enfermedades emocionales o nerviosas y muchas de ellas ocasionadas por los efectos que causan en el ser humano las preocupaciones.

Dejad que el pasado entierre a sus muertos.

Cerrad los ayeres que han apresurado la marcha de los necios hacia un triste fin.

Llevar hoy la carga de mañana, unida a la de ayer, hace vacilar al más seguro.

El futuro es hoy...., no hay mañana. El día de la salvación del hombre es el aquí y el ahora.

Ten presente: resulta posible cambiar el comportamiento de los demás, si cambiamos nuestra actitud hacia ellos.

El despilfarro de energías, la angustia mental y la de los desarreglos nerviosos, estorban los pasos del hombre que siente ansiedad por el futuro.

El mejor modo de prepararse para el mañana es concentrarse, con toda inteligencia, con todo el entusiasmo e intentar hacer excelentemente el trabajo de hoy. Es este el modo que uno tiene de prepararse para el futuro.



No os cuidéis del mañana, porque el mañana cuidará de sus propias cosas; “cada día trae su afán”

No tengas ansiedad por el mañana, nos quiere decir Jesús cuando dijo: “nos os preocupéis del mañana”

Cuida el mañana: meditando, capacitándote, pero sin ansiedad.

Vale más que dediquemos el tiempo a los problemas del mañana que enojarnos con los de ayer.

El buen pensar, examina las causas y los efectos, lleva a proyectos lógicos y constructivos. El mal pensar conduce frecuentemente a la tensión y a la depresión nerviosa.

Al empezar el día sabemos lo que tenemos que hacer en el día, pero si

no las tomamos una a una a su debido ritmo, estamos destinados a destruir nuestra estructura física y mental.

En lugar de ponerme tenso, nervioso y preocupado, intentaré hacer una tarea cada vez, de modo muy eficiente y sin sensación de confusión, de aturdimiento, ni de rapidez.

Contentémonos con vivir el único tiempo que nos está permitido vivir, desde ahora hasta la hora de acostarnos.

Todo el mundo puede realizar su trabajo, por duro que sea. Todos podemos vivir suavemente, pacientemente y de modo amable, hasta que el sol se ponga.

“Cada día es una nueva vida para el hombre sabio”

Aprende a olvidar los ayeres y no pienses en los mañanas. No temas el futuro.

Según Edward Evans: La vida está en saber vivir el momento de cada día y de cada hora.

La vida se desliza con increíble rapidez. Hoy la vida es nuestra posesión más valiosa. Es la de que realmente somos dueños.

Digamos con fé, con esperanza e ilusión: este es el día hecho por el Señor; regocijémonos y alegrémonos con ÉL y en ÉL.

El ayer es sólo un sueño y el mañana una visión; el hoy bien vivido hace de todo ayer, un sueño de felicidad y de cada mañana, una visión de esperanza.

No te lamente de las cosas que sucedieron en el pasado, ni de cosas que terminaron y no tienen remedio; no te preocupes por el futuro incierto.

Comienza hoy: comienza hoy:

Si tienes algún problema que te causa preocupación, aplica la fórmula de H. Carrier.

1. ¿Qué es lo peor que me puede suceder?
2. Prepárese a aceptarlo
3. Proceda a mejorar lo peor

La preocupación no nos lleva a ninguna parte.

Ingéniese el modo de tratar su problema: analice la situación valientemente y con honradez, e imagine lo peor que le pueda suceder como consecuencia de tal suceso.

Después de descubrir lo peor que te pueda suceder, de hacerte a ello y de saber aceptarlo, sentirás una paz, alivio y tranquilidad si tratas de mejorar lo aceptado y de aceptarlo.

Una de las peores características de la preocupación es que nos destruyen la capacidad de concentración y perdemos toda facultad de decisión y de razonamiento.

Según William James decía a sus alumnos: aceptad que haya sido así, porque la aceptación de lo que ha sucedido es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier calamidad.

El filósofo chino Lin Yutan decía: la verdadera paz de espíritu viene de la aceptación de lo peor.

Cuando aceptamos lo peor ya no tenemos nada que perder; significa que tenemos todo por ganar.

Millones de personas han destrozado sus vidas en furiosos torbellinos, porque se negaban a aceptar lo peor, se negaban a mejorar a partir de dicha situación y se negaban a salvar lo que pudieran de lo que tenían o podían conseguir. Tranquilízate, olvida tus preocupaciones y practica los 3 pasos señalados para liberarte de las preocupaciones.

Se dice y se ha demostrado que aquellos que no saben combatir las preocupaciones mueren jóvenes. Se dice que las preocupaciones matan más que las peores viruelas, según afirma el doctor Alexis Carrel.

El 70% de todos los pacientes que acuden a los médicos, podrían curarse por sí mismos con solo liberarse de sus temores y de sus preocupaciones.

El miedo causa preocupación; la preocupación pone a uno tenso y nervioso, afecta a los nervios del estómago, cambia los jugos gástricos y frecuentemente provoca úlceras estomacales. Las úlceras del estómago no vienen de lo que se come, vienen de lo que se está pensando.

Según el doctor Álvarez: Las úlceras empeoran o mejoran de acuerdo con las subidas y bajadas de las perturbaciones emocionales.

El miedo, las preocupaciones, el ocio, el egoísmo y la incapacidad de ajustarse al mundo real, vienen siendo las causas de las enfermedades y de úlceras estomacales.

¿Qué consigue una persona si gana el mundo entero y pierde su salud?

Algunos cambian años de vida por lo que se llama éxito en los negocios.

La ciencia médica ha sido incapaz de hacer frente a las ruinas mentales y físicas causadas no por los gérmenes, sino por el miedo, el odio, la frustración y la desesperanza.

La preocupación pueda hacer un enfermo, de la persona más vigorosa, alterando la presión sanguínea, favoreciendo la diabetes, el reumatismo, Etc.

Evita la ansiedad, el odio, el resentimiento, la frustración para que no destruyas tu cuerpo con tu mente.

Las preocupaciones pueden colocarnos en un sillón con ruedas, con reumatismo y artritis, según el Dr. Russell.

Las preocupaciones pueden ocasionar hasta las mismas caries dentales, al desequilibrar el calcio en el organismo, así como también a la glándula tiroides que regula el funcionamiento del organismo.

Pocas cosas pueden envejecer a una mujer y destruir su buena presencia más rápidamente que las preocupaciones.

William James dijo: “El Señor puede perdonar nuestros pecados, pero el sistema nervioso nunca lo hace”

Según el doctor Alexis Carrel: quienes conservan la paz interior en medio del tumulto de la ciudad moderna, resultan inmunes para las enfermedades nerviosas y orgánicas.



Si uno avanza confiadamente en la dirección de sus sueños y se afana por vivir la vida que se ha imaginado, triunfará como no se lo pueda imaginar.

Una animosa actitud mental ayuda al organismo a combatir toda enfermedad. "Hágase fuerte a la situación, deje de preocuparse y haga después lo que se le ocurra.

Viva solamente el día de hoy; no viva en el ayer ni en el mañana y haga frente a los problemas.

Para tratar las diferentes clases de preocupaciones:

1. Obtenga todos los hechos
2. Después de considerar los hechos, llegue a una decisión
3. Después de tomar una decisión, actúe

¿Por qué es tan importante obtener los hechos? Porque sin tener los hechos, no podemos intentar resolver nuestros problemas de un modo razonable. La confusión es la causa principal de las preocupaciones.

Las personas intentan tomar decisiones sin un conocimiento suficiente sobre el que basar la decisión, decía Haupes.

Me dedico a conseguir los hechos y el problema se resuelve por sí mismo.

Si una persona dedica su tiempo en obtener los hechos de un modo imparcial y objetivo, sus preocupaciones se disiparán por lo general a la luz del conocimiento.

Sólo queremos los hechos que justifican nuestros actos, los hechos que encajan en nuestro modo de pensar y en nuestros deseos que sirven de apoyo a nuestros juicios preconcebidos.

André Maurois decía: todo aquello que está de acuerdo con nuestros deseos personales, parece verdad; todo lo que no está de acuerdo, nos enfurece.

Hay muchas personas que se amargan la vida y la amargan a los demás. Debemos obtener los hechos de un modo imparcial y objetivo.

Para resolver nuestros problemas, debemos obtener todos los hechos. No intentemos resolver nuestros problemas sin recoger primeramente los hechos de un modo imparcial, decía el decano Hawk.

Recoge los hechos de una forma imparcial y después de que sean bien analizados e interpretados, consígnalos por escrito y podrás solucionarlo fácilmente.

¿Qué es lo que me preocupa y qué puedo hacer frente al asunto?, es lo que debemos preguntarnos y resolver.

Si no llego a meditar en el problema y no llego a tomar una decisión, permaneceré preocupado por siempre.

El 50% de nuestras preocupaciones se desvanecen cuando llegamos a tomar una decisión clara y definida.

Para eliminar nuestras preocupaciones debemos:

1. Consignar por escrito, qué es lo que nos preocupa
2. Consignar por escrito, lo que puedo hacer acerca del asunto
3. Decidir lo que voy a hacer
4. Comenzar inmediatamente a llevar a cabo mi decisión

“Debemos analizar la preocupación y encararla decididamente. Una vez que se haya tomado una decisión basada en los hechos, hay que actuar y no detenerse con nuevas reflexiones. Debemos decidir, actuar y no mirar hacia atrás”.

Ante, tu o posibles ansiedades, pregúntate y trata de responder a:

1. ¿Cuál es y viene siendo el problema?; consígnalo por escrito.
2. ¿Cuáles son las causas del problema?; ¿Qué es lo que hay en la raíz del asunto?
3. ¿Cuáles son las soluciones posibles del problema?; consigna por escrito los diversos modos de resolver la cuestión
4. ¿Cuál es y sería la mejor solución?; oye a los demás sobre cuál sería la solución que te proponen

El análisis y la discusión del asunto nos llevará por el camino del triunfo

Después de tomar una decisión, actúa, actúa.

Si quieres quitar tus preocupaciones, trata de vivir siempre ocupado. Estoy ahora tan ocupado que no tengo tiempo de preocuparme.

Esto dijo Winston Churchill: estoy demasiado ocupado y no tengo tiempo para preocuparme. Estaba demasiado absorbido por mi trabajo, como para preocuparme decía el señor Kettring.

Los investigadores rara vez parecen desequilibrios nerviosos,. No pueden permitirse esos lujos por lo ocupados que viven.

La psicología nos enseña que es completamente imposible a cualquier espíritu humano, por muy brillante que sea, pensar en más de una cosa en el mismo tiempo.

Lo mismo ocurre con y ante las emociones: no es posible que nos mostremos a la vez entusiasmados con algo interesante que estamos haciendo y abrumarnos por las preocupaciones.

Mantente siempre ocupado y dejarás de rumiar tus terribles experiencias.



El trabajo viene siendo un sedativo para los nervios; es uno de los mejores anestésicos para los nervios enfermos.

Arthur Hallan decía: debo perderme en la acción, si no quiero mantenerme en la desesperación.

La preocupación es perfectamente apta para

apoderarse de uno, no cuando se está en acción, sino cuando ha terminado el trabajo del día, decía James Mursell.

El remedio contra la preocupación es tener ocupado todo el tiempo en la realización de algo constructivo y esperanzador.

No tenía tiempo ni energía decía Ossa Jahnsen. Y repetía: debo perderme en la acción si no quiero marchitarme en la desesperación. Tenía que ocupar su tiempo para no perder el juicio.

Sin ocupación y finalidad, mis días hubieran terminado en la desintegración personal y emocional.

El valor que nos proporciona el trabajo es la confianza en sí mismo que Emerson hizo glorioso: si no nos ocupamos, engendraríamos una serie de diablillos que destruirían nuestro poder de acción y nuestra fuerza de voluntad.

El secreto de ser desdichado es tener ocios para pensar si se es feliz o no según George Shaw. Ocúpese y manténgase ocupado.

La persona preocupada debe perderse en la acción si no quiere marchitarse en la desesperación.

Es frecuente que encaremos los grandes desastres de la vida con valor y que, en cambio, las minucias, nos venzan. Hay hombres que se encrespan más por las minucias que por las cosas importantes.

Las cosas que causan la mitad de los pesares del mundo son los pequeños golpes que se asestan a nuestra propia estimación, las faltas de consideración, las heridas sin importancia.

Por lo general las preocupaciones sin importancia nos desagradan y nos angustian, sólo porque las exageramos; dejamos que nos atribulen cosas ínfimas que deberíamos despreciar y olvidar.

Dediquemos nuestra vida a acciones y sentimientos que valgan la pena, a las grandes ideas, a los afectos verdaderos y las empresas perdurables.

Pericles dijo: Nos detenemos demasiado en significancias.

Conserva la serenidad cuando todos los demás la pierdan y te echen de ello la culpa.

No nos dejemos atribular por insignificancias que debemos despreciar y olvidar. Recordemos que la vida es demasiado buena.

Sucede que el 99% de las cosas que nos pueden preocupar, no suceden por lo general.

Examinemos la ley de los promedios y veamos si es o no probable que tal cosa ocurra; si es así, respira, tranquilízate y descansa en paz.

Casi todas nuestras preocupaciones provienen de nuestra imaginación y no de la realidad.

Examinemos las constancias y veamos qué bases hay, si es que hay alguna, para nuestra atormentada angustia.

Decide hacer algo constructivo y deja de preocuparte.

Preguntémonos: ¿Cuál es la probabilidad según la ley de los promedios, de que este acontecimiento por el que estoy preocupado ocurra?

William James, ante las tantas situaciones desagradables que se nos presenten en la vida, nos decía: "Acepta que sea así" la aceptación de lo que ha sucedido, es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia.

Es asombroso lo rápidamente que aceptamos cualquier situación, si estamos obligados a ello; nos ajustamos a ello y olvidamos cualquier asunto.

"Aguanta, suceda lo que suceda, oculta tus penas, sonríe y sigue adelante"

Deja de lamentarte del pasado que ya no volverá; haz contigo mismo la paz y vive la vida plena.

"la vida no puede reservarnos nada que no podamos soportar"

En la vida, vale más que sepamos aceptar lo inevitable.

Mientras haya una posibilidad de superar una situación, luchemos; si no hay posibilidad, sepamos aceptarlo con naturalidad y sin tensión ni temor.

Para los males del mundo puede haber o no remedios; si los hay, ponte a buscarlos, y si no, no seas necio en seguir perdiendo el tiempo desesperándote.

“No veo qué se gana preocupándonos en forma desmedida”

Henry Ford decía: cuando no puedo arreglar las cosas, dejo que se arreglen solas.

Cuando nos vemos ante una situación dura y difícil, si podemos hacer algo en relación con ella, hagámoslo; si no podemos, limitémonos a olvidarla.

Deja de preocuparte por las cosas que se encuentran más allá de tu voluntad; si ha de ser así, que así sea.

Cuando dejemos de luchar con lo inevitable, dejamos en libertad una energía que nos permite crearnos una vida más rica.

“vale más, que hagas las cosas de buen humor”

Trata de aceptar y de soportar, lo que así ha de ser.

Hagamos nuestra la oración de Reinhold Niebuhr: Concédeme, Dios mío aceptar lo que cambiar no puedo; valor para cambiar lo que cambiar se pueda y sabiduría para discernir la diferencia.

Sepamos dar órdenes acertadas frente a lo que puedo llegar a perder y sepamos tomar enérgicas decisiones: incluso frente a mi paciencia, mi genio, mis penas, mis tensiones mentales y emocionales; sepámoslas aplicar el principio de tope de pérdida ante toda angustia o preocupación.

Se suelen pagar muy caro los amargos recuerdos de todo tipo; sobre todo con la paz interior que todos necesitamos.

Gran parte de las miserias de la humanidad son provocadas por los falsos cálculos que se hacen sobre el valor de las cosas.

La verdadera paz se consigue a través de una juiciosa apreciación de los verdaderos valores, por las cosas que valen para nosotros en función de nuestras vidas.

Preguntémonos: ¿En qué medida me importa esta cosa por la que me estoy preocupando? ¿en qué punto fijaré la orden de “tope de pérdida” para esta preocupación y olvidaré el asunto?

Sólo hay un modo de que el pasado pueda ser constructivo: consiste en abrazar con calma nuestros errores, sacar de ellos provechosas consecuencias y olvidarlos.

Pero no lloremos nunca sobre la leche derramada. No te preocupes ya por las cosas que han pasado y acabado.

Ocúpate en algo constructivo y positivo y no tengas ganas de preocuparte por lo que ha pasado, ni de lo que te pueda pasar más tarde.

Los hombres sensatos no se sientan para lamentar sus pérdidas, sino que procuran reparar sus daños; borrar de su espíritu sus desdichas, adaptarse y tratar de sacar el mayor provecho de su situación.

Todos los poderes del mundo no son capaces de arreglar lo que pertenece ya al pasado:

1. Expulsa la preocupación de tu espíritu manteniéndote ocupado
2. No te agites por pequeñeces. No permitas que las significancias destruyan tu felicidad
3. Pregúntate: ¿Cuáles son las probabilidades que esta cosa pueda suceder?
4. Dá una orden de: “tope de pérdida” para tus preocupaciones y decide qué medida de atención merece cada cosa.
5. Deje que el pasado entierre a sus muertos.
6. Si sabe usted que hay alguna circunstancia cuyo cambio o revisión esté fuera de su alcance, dígame: es así, no puede ser de otro modo.

Son nuestros pensamientos que nos hacen lo que somos. Un hombre es lo que piensa todo el día.

El mayor problema que encaramos, es la elección de los pensamientos acertados. Si somos capaces de esta elección, estamos en el camino que conduce a la solución de nuestros problemas.

Nuestra vida es la obra de nuestros pensamientos.

Si tenemos pensamientos felices, seremos felices. Si tenemos pensamientos desdichados, seremos desdichados. Si tenemos pensamientos enfermizos, caeremos enfermos. Si pensamos en el fracaso, seguramente fracasaremos.

Debemos ocuparnos de nuestros problemas pero no preocuparnos por ellos; asúmanos actitud positiva siempre.

Comprender los problemas es tomar con calma las medidas para solucionarlos

Oxford Street pensaba, cosas positivas y valientes y no consentía que la derrota lo derrotara.

Hombres y mujeres pueden eliminar la preocupación, el miedo y las diversas enfermedades y transformar sus vidas mediante un cambio en sus pensamientos, decía la sacerdotisa Mary Baker.

No son las situaciones por las que has pasado lo que te ha puesto en tal estado de eficiencia, dolor y desesperación, le decía un padre a su hijo, sino lo que tú piensas y has pensado de dichas situaciones.

Quien conquista su espíritu, sus pensamientos: es más fuerte que quien conquista una ciudad.

Nuestra paz interior y nuestra alegría dependen, no de donde estamos, de lo que tenemos o de lo que somos, sino únicamente de nuestra actitud mental.

Nada que no seas tú mismo puede traerte la paz. Sólo nosotros mismos podemos traernos la paz.

Epíteto, el gran filósofo nos decía: debemos tener más cuidado en eliminar los malos pensamientos de nuestro espíritu que en eliminar los tumores y los accesos del cuerpo.

Un hombre no es herido tanto por lo que sucede, cuanto por su opinión de lo que sucede, decía Montaigne.

Según William James, "Al cambiar nuestras acciones cambiaremos automáticamente nuestros sentimientos y añadía que es físicamente imposible permanecer deprimido o agobiado mientras manifestamos los síntomas de una felicidad radiante.

Comienza a actuar de un modo animoso y alegre; actúa como si tuvieras que dar expresión a un amor de juventud en lugar de dar vueltas a un amargado carácter, así también serás la alegría de los demás.

Un hombre solo puede prosperar, conquistar y alcanzar sus metas elevando sus pensamientos; nosotros sabemos que podemos conseguirlo.

La mayoría de las personas son tan felices como deciden serlo, decía Abraham Lincoln. Me ajustaré a lo que es y no trataré de ajustar todas las cosas a mis propios deseos. Siempre cuidaré debidamente de mi organismo. Trataré de vigorizar mi espíritu, mi voluntad e intentaré aprender constantemente algo útil y provechoso. Leeré algo que requiera esfuerzo, meditación y concentración. Haré a alguien, algún bien sin que él lo descubra. Seré agradable con los demás; tendré el mejor aspecto personal que pueda, vestiré con la mayor corrección que pueda, hablaré con moderación, jamás criticaré a nadie y no encontraré defectos en nada; seré ordenado y me programaré por anticipado. Eliminaré las prisas y la indecisión. Trataré de tener cada día media hora de soledad, de meditación y de descanso; me comunicaré con Dios mi Redentor, Salvador y Dador de todo bien.

Pensemos y actuemos con alegría y nos sentiremos alegres.

Cuando odiamos a nuestros enemigos, les damos poder sobre nosotros, sobre nuestros sueños, deseos, nuestra salud y poder sobre nuestra felicidad.

Cuando el resentimiento es crónico, las consecuencias son una hipertensión crónica y otras enfermedades del corazón.

Un acceso de ira mató a un ejecutivo en Washington, según nos lo dijeron sus médicos.

El perdón, la ternura y el amor, son las mejores medicinas para nuestra salud.

Si no podemos amar a nuestros enemigos, amémonos por lo menos a nosotros mismos.

No calientes de odio tanto el horno, que te llegues a quemar tú mismo.

Jorge Rona descubrió que una respuesta amable disipa la ira. En bien de nuestra salud, sepamos perdonar y también olvidar lo pasado nuestro y el de los demás.

Es un necio quien no puede enfadarse, pero es un sabio quien no se enfada.

Tengo la costumbre en todas las noches el perdonar todo a todos. No guardaré ni odio ni rencor para nadie.

El lugar de odiar a nuestros enemigos, compadezcámoslos y demos a gracias a Dios por habernos hecho distintos a lo que ellos son.

En lugar de amontonar condenaciones y venganzas sobre nuestros enemigos, procurémosles nuestra comprensión, nuestra simpatía, nuestra ayuda, nuestro perdón y nuestras oraciones.

“Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que maldicen, haced bien a los que os odian y rezar por los que os persiguen”



No tratemos de pagar con la misma moneda a nuestros enemigos, porque si lo hacemos, nos haremos más daño que el que les hagamos.

Eisenhower decía: no perdamos un minuto pensando en las personas que nos desagradan.

Que nunca te ocupe ni te preocupe la ingratitud.

Confucio dijo: “Un hombre enfadado está lleno de veneno”

El doctor Samuel Johnson dice: “la gratitud es un fruto que exige mucho cultivo”

A veces la gente lo que necesita es “cariño y atención”, la cual a veces por su forma de ser, la confunden con la gratitud. Es necesario enseñar a esa gente a saber querer sin llegar a veces a ser correspondidos. Hay miles de personas enfermas de:” ingratitud, soledad y abandono”; desean ser amadas. Estas personas deben cesar de pedirlo y comenzar a querer sin esperanza de ser correspondidos; deben aprender a dar sin esperar comprensión.

Aristóteles nos dijo. El hombre ideal disfruta haciendo favores a los demás, pero se avergüenza que los demás le hagan favores. Es señal de superioridad conceder una gracia, pero señal de inferioridad el recibirla.

Si queremos encontrar la felicidad, cesemos de pensar en la gratitud o la ingratitud y demos por el placer de dar.

La gratitud es como una rosa; hay que saberla cultivar, regarla, amarla y protegerla.

Los hijos no serán agradecidos si no los educamos para serlo. Si nuestros hijos son desagradecidos: ¿De quién es la culpa?. Nuestros hijos son en gran parte lo que les hacemos ser.

Eduquemos en un afecto humano, cálido, radiante, abierto, servicial.

Para tener hijos educados, agradecidos, debemos ser agradecidos también nosotros. Recordemos que el único modo de ser feliz es no esperar gratitud, si no dar por el placer de dar.

Tuve aflicción por no tener zapatos hasta que vi a quien no tenía pies.

Aprendí que, si se tiene agua para beber y algo para comer en la medida suficiente, no hay motivo para quejarse.

Deberíamos pensar en todo lo que merece nuestro agradecimiento y dar gracias a Dios por todas nuestras prosperidades.

Si me pregunto porque demonios me estoy preocupando, la respuesta por lo general es: por cosas insignificantes y que no merecen la pena

Jonathan Swift, alababa el gran poder curativo que tienen la alegría y la felicidad; decía: los mejores médicos del mundo son el doctor dieta y el doctor alegría, el doctor optimista y el doctor esperanza.

Fija tu atención en todas las increíbles riquezas que tienes ya que raramente pensamos en lo que tenemos y nos quejamos siempre de lo que nos falta.

No pases tu vida gruñendo ni protestando; sé feliz con lo que tienes y no te preocupes de lo que te pudiera faltar; aprende a ver el buen lado de cada cosa.

Según Pearsall Smith: trata de conseguir lo que quieres y luego trata de disfrutar de ello lo que puedas.

Sepamos contar nuestros bienes, que no, nuestros problemas.

Sé tú mismo, ya que no hay nadie en el mundo como tú.

¡No imitemos a los demás; encontrémonos y seamos nosotros mismos!

En vez de cuestionarnos en compararnos, tratemos siempre de ser lo mejor de lo que podemos ser.

Usted es único y algo nuevo en este mundo. Alégrese por ello y sáquele el máximo provecho a lo que la naturaleza le ha proporcionado. Confía en ti mismo, descubre y desarrolla tus cualidades que verdad sí las tienes; pero sé siempre usted mismo.

No debemos preocuparnos a causa de no ser como otros; seamos con autenticidad y firmeza nosotros mismos y no tratemos de aparentar ni de imitar el modelo de los demás.

Nadie es tan desgraciado como el que aspira a ser alguien distinto a la persona que es en cuerpo y alma.

Un consejo paternal es: “suceda lo que suceda, tenemos que ser siempre nosotros mismos”. Conoce tu personalidad y trata de averiguar tus puntos fuertes y tus posible debilidades.

Trata de ver lo bueno que hay en cada situación, cambiarás tu actitud mental y cambiaras tú.

Las cosas mejores son las más difíciles.

La felicidad no es simplemente el placer; la felicidad es la victoria de haber luchado.

Procura el tener tiempo para pensar de forma que llegues a tener un verdadero sentido de los valores.

Tenemos todo que ganar y nada que perder; siempre podrás triunfar. Deja de llorar por el pasado y cambia tus pensamientos pesimistas o negativos en pensamientos optimistas y positivos.

La señora Loftin daba un sabio consejo para eliminar las zozobras y preocupaciones, así como para convertir en amigos a los enemigos. “Muestra interés por los demás y trata de prestarles toda la ayuda posible; te bendecirán en lugar de maldecirte, así como también llegarás a tener menos preocupaciones.

El doctor Lupe afirmaba: Asegura y procura y pensar cada día de qué manera puedes complacer a alguien; nunca llegues hacer nada que le desagrade a alguien; abstente de hacer todo lo que desagrada a los demás.

El deber más importante que ha impuesto siempre la religión es: “ama a tu prójimo”

El individuo que más daño causa los demás, es el que no se interesa por el bien de sus semejantes.

La señora William Mom acabó con una melancolía en un día, pensando y logrando ayudar y socorrer a un par de huérfanos; tenía motivo para estar satisfecha y dejar la melancolía; su soledad se desvaneció como arte de magia; los huérfanos decían, ella han hecho por mi mucho más de lo que yo hecho por ellos.

Es necesario tratar de hacer felices a los demás para ser una mismo feliz. La felicidad es contagiosa,

Al dar recibimos.

Hay cantidad innumerables de personas que hallaron en el olvido de sí mismas la felicidad y la salud.

El doctor Carl Junj decía: Una tercera parte de mis pacientes sufren no de neurosis clínicamente definidas sino de la carencia de sentido y del vacío de sus vidas. Echan la culpa a todo el mundo menos a ellos mismos y piden que todos les satisfagan sus egocéntricos deseos y gustos.

Trata de ofrecer a los demás la posibilidad de compartir su situación y experiencias con los otros; dignificarás sus personas y les atraerás su felicidad.

Benjamín Franklin decía: Cuando eres bueno para los demás, eres bueno para tí mismo. El hacer bien para los demás no es deber, es una alegría que aumenta tu salud y tu propia felicidad. Soro Astro. He observado que cuando uno toma interés en los asuntos de los demás, les causa gran placer a ellos y a uno mismo.

Ten la delicadeza del saludo a los demás, sin mirar su estado o estatus; incluso manifiesta simpatía con todo el mundo.

Un proverbio chino dice: “Siempre queda un poco de fragancia en la mano que te da rosas”

La persona que se olvida de sí misma en el servicio a los demás, encontrará la alegría de vivir; sin embargo, la persona que sólo piensa en sí misma, raramente gozará de felicidad.

Cualquier bien que pueda hacer debe ser en el hoy y para hoy; no debo posponerlo ni descuidarlo.

El único modo de ser feliz no es esperar gratitud sino dar por el placer de dar.

Tengamos pensamientos de paz, de valor, de salud y de esperanza. Cuente siempre sus bienes que no sus males.

Olvídese de sí mismo interesándose por los demás. Haga cada día una acción que provoque una sonrisa de alegría en el rostro del otro; todo ello requiere eliminar la preocupación y cultivar la paz y la felicidad.

Si amamos a Dios y guardamos sus mandamientos, todos nos ira bien. Sepamos poner todas nuestras preocupaciones y zozobras en las manos de Dios y pidamos a Dios amor y protección.

William James profesor de Filosofía en Harvard decía: La cura soberana para la preocupación es la fe religiosa. La Fe en mi religión, me proporciona valores espirituales, me da más celo para la vida, mas vida, una vida más grande, más rica y satisfactoria; me procura fe, esperanza y valor; desvanece mis tensiones, ansiedades, miedos y preocupaciones; señala propósito y diversión a mi vida, aumenta mi felicidad; me facilita una salud bondadosa y me crea un oasis de paz en medio de los torbellinos de la existencia nos decía William James.

Francis Bacon: decía un poco de filosofía inclina al espíritu humano al ateísmo, pero las profundidades filosóficas llevan a los espíritus humanos a la religión.

Con Dios todas las cosas acaban bien, no teniéndonos por qué preocuparnos.

Ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a tí mismo; no hagas nada mezquino, egoísta o deshonesto. Lo que hace cristiano a un hombre

no es la aceptación de ideas o normas, sino su posesión de cierto espíritu y su participación en la vida.

William James decía: a medida que pasa el tiempo y la vida, me considero más incapaz de seguir el camino sin Dios.

Los momentos duros de nuestra vida no pueden durar mucho; siempre hay un futuro mejor.

William James dijo: la fe es una de las fuerzas que hacen vivir a los hombres y la carencia de ella, les lleva a un desplome total.

Miles de almas torturadas que padecen en los manicomios, se habrían salvado si hubieran acudido a una fuerza superior en busca de ayuda.

Por lo general en el límite de nuestras fuerzas, recurrimos a Dios en nuestra desesperación. En las trincheras no se dan los ateos.

Multitud de hombres y mujeres han vencido los miedos y preocupaciones, por medio de la oración, acudiendo a Dios.

Como ante tanta desesperada situación, como no tenía a quien acudir, acudí a Dios; le pedí su ayuda y obtuve la paz y la solución.

Mientras rezaba mi tensión nerviosa cedió, mis ansiedades, miedos y preocupaciones se transformaron en coraje, esperanza y fe.

Un hombre pobre y solitario puede ser derrotado fácilmente pero un hombre con fe en el poder de Dios, resulta invencible. Digamos: hágase tu voluntad o Dios mío, que no la mía.

“Pide y se te dará: busca y encontrarás, llama y se te abrirá.

Multitud de hombres de ciencia se están volviendo a Dios.

El doctor Carrel: la oración es la más poderosa forma de energía que cabe generar; es una fuente de energía dirigiéndose a la fuente infinita de toda energía.

Es imposible que un hombre o una mujer recen un instante sin que haya un buen resultado.

Ten presente que nunca estas solo, ni nos encontramos solos, si quieres salvar la vida.

Nada tengo por qué temer al contar con Dios; confiemos en Dios y nos vendrá la paz y la tranquilidad.

- a) La oración nos ayuda a expresar en palabras lo que nos turba; es como consignar por escrito nuestro problema
- b) La oración nos procura la sensación de que se comparte la carga de no estar solos ante la dificultad, tiene un gran valor terapéutico el contar con Dios mediante la oración
- c) La oración pone en vigor un activo principio de realizaciones. Es el primer paso hacia la acción, de obtener algún beneficio y también de lo que deseas.

Por lo general las personas no están pensando en usted; se cuidan muy poco de lo que digan de nosotros. Aunque seamos calumniados, engañados, ridiculizados y traicionados por uno de algunos de nuestros íntimos amigos, no incurramos en una multitud de lamentaciones.

¿Qué le paso a Jesús?... ; también fue traicionado. No debes dar importancia a lo que la gente diga, siempre que sepas que tú tienes la razón.

Haz lo que creas que es justo, por qué de todos modos te criticarán; serás condenado si lo haces y condenado si no lo haces.

Si consigo ser más que los demás, seré criticado.

A veces cuanto más tratada de pacificar los espíritus, más enemigos me creaba. Obra lo mejor que puedas y no te fijes en lo que digan los demás.

“Hagamos las cosas lo mejor que podamos y procuremos que la lluvia de las críticas no nos moje”

La felicidad está a nuestro alcance; el problema está en que la buscamos en lugares desacertados.

Renunciar es saber prescindir de los bienes innecesarios. A mayor capacidad de renunciar, mayores posibilidades de disfrutar.

Frente a las preocupaciones, si piensas en ellas todo el día, acabarás paralizado e incapaz de vivir.

Ante los temores, no terribleces jamás.

En cada momento de la vida, si te fijas en tus oportunidades, en vez de centrarte en las quejas, te darás cuenta de que eres muy afortunado y puedes ser feliz.

Si no te quejas y estás abierto a crear cosas hermosas, te llegarán oportunidades increíbles.

De cualquier adversidad podemos sacar las mejores oportunidades.

Ninguna discapacidad tiene por qué impedirte tener una vida feliz.

La adversidad no tiene por qué afectarnos si mantenemos una actitud mentalmente correcta. Cualquier cosa que te puede estar afectando, viene siendo una verdadera tontería a la hora de la verdad.

Trata de sacar el lado positivo a cualquier adversidad.

Todo el ambiente nos ofrece oportunidades de aprender, de crecer y de hacer cosas hermosas: vivamos con fe, con mucha alegría y esperanza.

Aprende a gozar de lo que tienes y de lo que te rodea.

No nos perturbemos al desear lo que no tenemos.

Se deduce que una vida excesivamente cómoda no nos da la felicidad, ya que es la incomodidad la que nos hace más fuertes.

Cuando estés agobiado, triste, adolorido y quizá hasta hundido, con o sin razón, mira a tu alrededor, contempla la hermosura de la naturaleza, la cual te demuestra que todo es amor y que tus formas parte de ello; deducirás que nada de lo que te preocupa es digno de atención.

La queja es el gran enemigo de la felicidad, viene siendo insidiosa y mentirosa.

Evita el hacerte con solo amigos perfectos, porque entonces te quedarás solo.

Para dar solución a los temores neuróticos, debemos saber dar cuatro pasos: primero afrontarlo. Segundo aceptarlo. Tercero flotar sobre el y cuarto dejar pasar el tiempo.

No tengamos miedos a experimentar ansiedad.

La práctica continuada de no responder a los pensamientos negativos produce la maravillosa disminución de ellos, hasta casi desaparecerlos.

Tanta prevención, tanta rumiadora, tanta proyección en el futuro, acaban siendo una maldición porque nos impide disfrutar del presente y nos vuelven seres obsesivos y temerosos,

Aprende a aceptarlo todo y a reaccionar con entusiasmo ante cada situación.

Calificar de terribles todas las cosas negativas que nos suceden, no es nada positivo ni constructivo, ya que esa evaluación conlleva un descalabro emocional que en nada ayuda a resolver las situaciones. Trata de evaluar las cosas en su justa medida ya que las adversidades no son tan malas como las imaginas.

Aprender a evaluar lo que nos sucede, con realismo y objetividad, nos hace más fuertes y tranquilos.

Las creencias irracionales, catastróficas, inútiles y dañinas son las grandes enemigas de los psicólogos en la atención a sus pacientes.

Si limpias la mente de tantas exigencias irracionales o innecesarias, te darás cuenta de lo mucho que te ofrece la vida para disfrutarla.

Las necesidades inventadas producen ansiedad, depresión, insatisfacción e inseguridad.

La creación de necesidades artificiales producen malestar emocional, tanto si las satisfaces como si no.

La única forma de disfrutar de los bienes de la vida es estar dispuestos a perderlos.

Debemos ocuparnos y no preocuparnos.

Mantén la calma y disfruta del momento.

Adquiere habilidades, capacítate, trabaja y mantente ocupado haciendo lo que te satisface.

Aprende a detectar las creencias irracionales y a reemplazarlas por creencias racionales.

Detrás de cualquier malestar emocional exagerado hay un mensaje terrible; conoce las creencias irracionales que te las pueden estar provocando.

Tomar y formarse una mente racional, nos permite decir adiós para siempre a las dudas, a los temores, a las tribulaciones y al malestar emocional.

Nadie necesita a nadie, así tampoco necesitamos la aprobación de los demás.

Prefiero aceptarme como soy y soportar con buen humor las críticas de mis amigos.

Aprende a aceptar al otro tal cual es, también con sus fallos.

Si le das menos importancia a las cosas, será más fácil el solucionarlas.

El buen humor es una gran estrategia para enfrentarse a las personas que terribleizan; les saca a las personas del estado mental negativo y les vuelve a la realidad nacional.

Los miles de inconvenientes que se nos presentan en la vida no tienen ni deberían tener poder para amargárnosla, a no ser que se la otorguemos. Por lo general la mayoría de las cosas son pequeñas incomodidades sin trascendencia. Aprende a aceptar los problemas de antemano; date cuenta

que esos reveses que piensas y sientes, no son relevantes y focaliza tu atención en las maravillas que tenemos a nuestro alrededor.

Fijémonos en lo que poseemos y no en lo que nos falta.

Las personas maduras saben que no hay nada que temer.

Enfréntate siempre al miedo, eso lo resuelve todo; no hay nada que temer.

Para evitar el miedo y no temer a los miedos:

- Trata de aceptar las sensaciones negativas
- No evites las situaciones temidas
- No pidas ayuda
- No hables de ello
- No tomes pastillas ni ansiolíticos
- Exponete una y otra vez a la situación temida

Hasta los individuos más sanos pueden entrar en crisis en un momento de actividad vital.

Deja de terribilizar la situación en la que estés. Si cambio mi mundo mental, se transformará mi entorno real. Las cosas tienen la importancia que las quieras dar

Aprende incluso a no tener miedo ni a la muerte. Muerte, que no es muerte sino cesación de vida biológica, ante la verdadera vida eterna regalada por Cristo, que, así como nos creó, también se comprometió a obtener nuestra salvación a través de su Crucifixión. Con semejante testimonio de salvación, no tienes por qué tener miedo ni a la muerte, si crees en este Cristo Creador, Salvador y Redentor.

Disfruta del tiempo que dispones aquí en la tierra.

A quienes padecen pensamientos obsesivos, busquen ayuda cognitivo conductual con un experto de la conducta, ya que la psicología cognitiva tiene un valor enorme a la hora de cambiar nuestros pensamientos y nuestro universo emocional.

Mantente flexible, sereno, ocupado y siempre optimista.

La aceptación de lo que sucede, es la clave del éxito. Aprende a aceptar con actitud positiva aquello que crees que no puedes cambiar.

Disfruta el presente sin temer el futuro. Vive el día con entusiasmo como verdadero regalo que se te ofrece.

Resulta efectivamente, que en el ser humano “la fuerza del disfrute es mucho más poderosa que la fuerza de voluntad.” Aprende a trabajar disfrutando y a vivir gozándolo.

## **NO PODEMOS DAR VIDA A OTROS, SIN DAR NUESTRA PROPIA VIDA**

- “Suprime las preocupaciones y disfruta la vida, Autor: Dale Carnigie”
- Ideas sacadas de las obras de Rafael Santandreu

**HNO. ANGEL CORRES**

