

9 CITAS DE SABIOS

Para tener una vida feliz

* 1 "CONÓCETE A TÍ MISMO". *SÓCRATES.*

La meditación o cualquier práctica que permita conectarse con el yo íntimo van a ayudar a conseguir ese estado de equilibrio y quietud mental que todos buscamos. Cuenta la leyenda que los dioses ocultaron el secreto de la felicidad en el corazón del ser humano. La dicha y la felicidad no están fuera sino dentro de cada persona y mediante la introspección podemos alcanzarlas.

* 2 "DEBES APRENDER A PONERTE EN CONTACTO CON LA MÁS PROFUNDA Y PURA ESENCIA DE TU SER. ESTA ESENCIA VERDADERA VA MÁS ALLÁ DEL EGO, NO CONOCE EL MIEDO; ES LIBRE; ES INMUNE A LA CRÍTICA; NO LE TEME A NINGÚN RETO, NO ES INFERIOR A NADIE, NI SUPERIOR A NADIE, ESTÁ LLENO DE MAGIA, MISTERIO Y ENCANTO"

DEEPAK CHOPRA

Es importante apreciar las cosas que nos gustan de nosotros mismo, tanto de nuestro cuerpo como de la personalidad o la capacidad de apreciar la belleza de la vida; en vez de criticarnos todo el tiempo por las cosas que hicimos o dejamos de hacer. Empecemos cada día apreciándonos más.

* 3 "LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA SIEMPRE REQUIERE UN PASO DE FE. TÚ DAS EL PASO Y LUEGO RECIBES LA RECOMPENSA. (...). EL UNIVERSO QUIERE DARTÉ TODO; SÓLO TIENES QUE ABRIR TUS BRAZOS. CUANDO LO HACES, LO QUE RECIBES ES ILIMITADO."

ISHA

El apego se refiere a aquello que temes perder, las cosas o personas que temes se ausenten en tu vida. No se trata de abandonar a las personas o las cosas materiales sino soltar la necesidad de que esas personas estén si o si en tu vida para que puedas ser feliz. Soltar el miedo a perderlas. Es importante soltar las expectativas, la idea de cómo tienen que ser o verse las cosas. La expectativa a un resultado determinado provoca sufrimiento cuando las cosas no resultan igual a como fueron planeadas.

* 4

"EL SECRETO DE LA SALUD MENTAL Y CORPORAL ESTÁ EN NO LAMENTARSE POR EL PASADO, NO PREOCUPARSE POR EL FUTURO NI ADELANTARSE A LOS PROBLEMAS, SINO VIVIR SABIA Y SERIAMENTE EL AHORA."
BUDA.

Como explica Eckhart Tolle, el conocido maestro espiritual, el único momento que existe es el actual. Solo existe el aquí y ahora. Cuando pensamos en el pasado, estamos trayendo recuerdos al momento presente. Cuando pensamos en el futuro, lo estamos haciendo también desde el momento presente. El pasado es historia, y sirve para aprender lecciones. El futuro es ilusión, aun no llega. El presente es un regalo. La felicidad se encuentra aquí y ahora.



*5

"UN GUERRERO ASUME LA RESPONSABILIDAD DE SUS ACTOS, HASTA DE LOS ACTOS MÁS TRIVIALES".

CARLOS CASTANEDA

Vivir responsablemente es asumir el liderazgo de la propia vida. Ser responsable permite que ganemos satisfacción, realización, autoestima, autorespeto, sabiduría y autonomía. Es tomar decisiones en cada momento y afrontar las consecuencias que acarrearán las mismas. Es ser dueño y protagonista tomando las riendas de la propia vida, en los diferentes roles que elegimos vivir, de tal manera que todo lo que hagamos sea en pos de autorealizarse como persona y trascender como Ser Humano.

*8

"NO HAY QUE TENER MIEDO DE LA POBREZA NI DEL DESTIERRO, NI DE LA CÁRCEL, NI DE LA MUERTE. DE LO QUE HAY QUE TENER MIEDO ES DEL PROPIO MIEDO".

EPICTETO

Todos los seres humanos tenemos miedos: Miedo a fracasar, miedo a las pérdidas, a equivocarnos, a no ser queridos, miedo a emprender algo nuevo, a formar una pareja, al futuro, miedo a la vida, al éxito, a la muerte. Lo importante es animarse a atravesarlos en vez de que éstos se apoderen de nosotros y nos paralicen. Es importante no enfocarte en ellos para no darles poder ya que no son reales, solo están en nuestras mentes.



*6

"ENCUENTRA UN TRABAJO QUE TE GUSTE, Y NO VOLVERÁS A TRABAJAR NI UN SOLO DÍA DE TU VIDA. CONFUCIO."

Si hacemos lo que nos apasiona, cada vez tendremos más energía y seremos más felices. Si su actividad habitual no es lo que más lo apasiona es importante tener un hobby, algo que al hacerlo perdamos la dimensión del tiempo y nos recargue de energía.

*7

"GRACIAS A LA VIDA, QUE ME HA DADO TANTO"

VIOLETA PARRA

La gratitud es una forma de atraer más cosas buenas a la vida. Agradecer es enfocarnos en todo lo bueno que tenemos y sentir alegría por ello. No hay límites respecto al bien que podemos. Practicando la gratitud cada día, podremos aumentar el magnetismo para conseguir una vida plena y maravillosa.

*9

"LA PAZ COMIENZA CON UNA SONRISA. MADRE TERESA DE CALCUTA."

El humor nos permite abordar una situación difícil de diferente manera. Nos ayuda a crear ambientes más relajados y favorables para la toma de decisiones y la solución de conflictos; y nos protege, en cierta medida, del estrés. Muchos expertos en el tema consideran que la esencia del humor está en la capacidad de reírse de uno mismo. Esta actitud es un signo de inteligencia y de buena salud mental.

