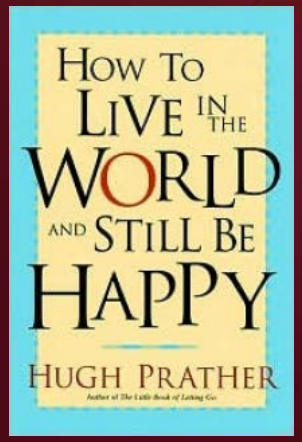


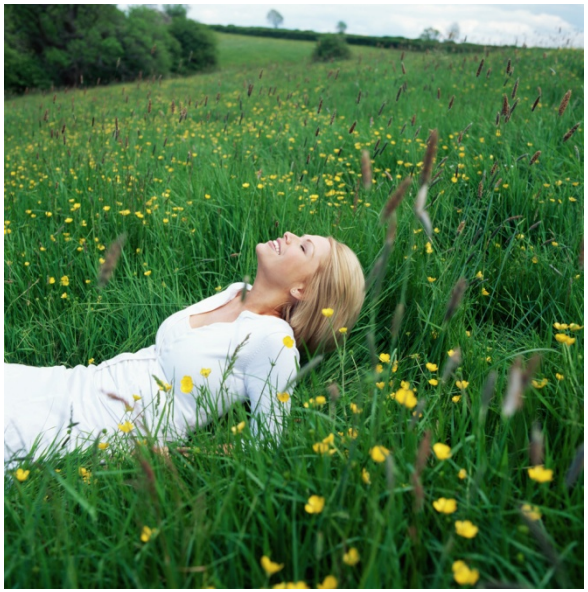
Como Vivir en el Mundo y Seguir Siendo Feliz

(Empresa)
(Nombre)
(Puesto)
(Julio, 2012)
Web: www.DHO-Consulting.com

La Idea Principal

La insatisfacción e infelicidad te pueden agobiar en la vida. Pero también existe otro aspecto: las situaciones como éstas pueden presentar oportunidades poderosas para poder ser felices y tener una profunda paz, si tan solo eres lo suficientemente sensible para saber como convertir las desventajas en situaciones para tu propia ventaja.

En como Vivir en el Mundo y Seguir Siendo Feliz, Hugh Parther muestra como cambiar las actitudes que te retienen de la felicidad. El se concentra en asuntos significantes del individuo que son obstáculos en el camino que lo detienen a lograr la verdadera felicidad.



Infelicidad

- La felicidad es fácil, se trata de dejar ir la infelicidad que puede ser duradera.
- La gente algunas veces puede cuestionar su derecho a ser feliz cuando en el mundo existe mucha gente infeliz.
- De esta manera puedes cargar con la creencia de que no mereces ser feliz. No ayuda el hecho de que casi todo mundo cargue con el mensaje de que el mundo se esta escurriendo de nuestras manos y que no debes olvidar el dolor y sufrimiento que existe afuera.
- Un pensamiento feliz y toda la bondad que fluye en este puede tocar a cualquiera y puede mejorar la vida de las personas, incluso por un pequeño momento.

Felicidad

- La gente cree que la felicidad no es algo permanente.
- Además se ha dicho que nadie en su mente sana quisiera una felicidad permanente. El camino a la felicidad que ha sido planteado en nuestras mentes es alcanzado en demasiado tiempo.
- Sin embargo es posible ser feliz a pesar de todo pero solo si tienes esto en mente.
- Los niños están en este camino porque han hecho una simple decisión: todo lo que ven está ahí para ser disfrutado.
- A fin de ser feliz tienes que aprender a manejar tu irá. Tienes que darte cuenta de que la irá se esparce a tu alrededor.

Pensamientos

- La mayoría, está de acuerdo que la felicidad es un estado mental, pero constantemente fallas en verlo de esta manera.
- Tienes que ser cuidadosa de abordar pensamientos críticos o acusadores acerca de las personas.
- Debes lidiar con tus emociones dentro de ti. Evita provocar a los demás o incrementar el número de gente involucrada.

- Tienes que aprender a perdonar. Para perdonar verdaderamente no necesitas hacer nada. Es un acto de corazón, no del cuerpo.
- El descontento, la ansiedad y las pláticas de experiencias de la gente sin un sentido mental vienen de la preocupación del pasado y el futuro. Necesitas estar y permanecer tranquila.