

## 20 consejos para vivir con calidad interna. Maestra Kwan Yin

Texto: <http://sincrodestino2012.ning.com/profiles/blogs/diez-principios-de-la-felicidad>

Para vivir con calidad interna



- 1) TRABAJA con perseverancia y lograrás alcanzar lo anhelado.
- 2) APRENDE a DECIR NO, sin sentirte culpable, o creer que lastimas a alguien. Querer agradar a todos es un desgaste enorme.
- 3) PLANEA tu día, pero deja siempre un buen espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de ti.
- 4) CONCENTRATE en apenas una tarea a la vez. Por más ágil que sean tus cuadros mentales, te cansarás.
- 5) OLVIDATE de una vez por todas que eres indispensable en el trabajo, casa, o grupo habitual. Por más que eso te desagrade, todo funciona sin tu actuación, a no ser tu mismo.
- 6) DEJA de sentirte responsable por el placer de los otros. Tu no eres la fuente de los deseos, ni el eterno maestro de ceremonia.
- 7) PIDE AYUDA siempre que sea necesario, teniendo el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.

- 8) **SEPARA** problemas reales de los imaginarios y elimínalos, porque son pérdida de tiempo y ocupan un espacio mental precioso para cosas más importantes.
- 9) **INTENTA** descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, sin creer que es lo máximo que puedes conseguir en la vida.
- 10) **EVITA** envolverte en ansiedades y tensiones ajenas, en lo que se refiere a ansiedad y tensión. Espera un poco y después retorna al diálogo y a la acción.
- 11) **TU FAMILIA NO** eres tu, está junto a ti, compone tu mundo, pero no es tu propia identidad.
- 12) **COMPRENDE** que principios y convicciones inflexibles pueden ser un gran peso que evite el movimiento y la búsqueda.
- 13) **ES NECESARIO** tener siempre alguien a quien le puedas confiar y hablar abiertamente.
- 14) **CONOCE** la hora acertada de salir de una cena, levantarte del palco y dejar una reunión. Nunca pierdas el sentido de la importancia sutil de salir a la hora correcta.
- 15) **NO QUIERAS** saber si hablaron mal de ti, ni te atormentes con esa basura mental. Escucha lo que hablaron bien de ti, con reserva analítica, sin creértelo todo.
- 16) **COMPETIR** en momentos de diversión, trabajo y vida entre pareja, es ideal para quien quiere quedar cansado o perder la mejor parte. Cooperar, en cambio, te abrirá nuevas puertas y te dará más energía en la participación.
- 17) La **RIGIDEZ** es buena en las piedras, no en los seres humanos.

18) DESCANSA equilibradamente luego de tus tareas cotidianas.

19) TEN PRESENTE SIEMPRE tus tres grandes e invaluable amigas: Intuición, Inocencia y Fe.

20) ENTIENDE de una vez por todas, definitivamente y en conclusión que TU ERES LO QUE TU HAGAS de  
TI MISMO

Tomado del Instituto Francés de Ansiedad y Estrés

*"El hecho de que sea irreplicable es lo que hace tan dulce la vida. "*

Emily Dickinson