

CONSEJOS PARA SABER VIVIR

- 1. Vivir mi vida como la más apasionante y fantástica aventura esta en "mis" manos mediante tres logros fundamentales:**
 - Amarme y aceptarme a mí mismo y a los demás y recordar que yo debo ser mi propio mejor amigo y tratarme con ternura
 - Mantener siempre un buen nivel de autoestima y sentimiento de competencia.
 - Dar una razón a mi existencia. Tener un claro proyecto de vida, realista y comprometido por el cual no me importen sacrificios ni esfuerzos, ni el tener que renunciar frecuentemente a satisfacciones inmediatas perseverar con paciencia y tesón en los objetivos marcados.
- 2. Aprender a ser responsable, a hacerme cargo de mí mismo y ser persona autodisciplinada y evitar los tres obstáculos que de manera más directa impiden "saber vivir".**
 - Seguir siendo de por vida un "niño malcriado", no educado para la privación, el esfuerzo y la perseverancia en el logro de objetivos.
 - Dejarme inmovilizar por un absurdo perfeccionismo que se mueve siempre en la dicotomía de "todo-nada", "bueno-malo", "blanco-negro".
 - Perder de forma absurda tiempo y energías, atrapado por sentimientos de indefensión, inferioridad y culpa.
- 3. El perdón es "la llave maestra de la felicidad", porque nos hace comprensivos, profundos, inteligentes y buenos.**
 - Por el perdón aprendemos a no abrigar constantemente sentimientos de ataque. Jamás es más grande el hombre que cuando perdona y reconoce sus miserias y defectos. El perdón es "la única venganza" que se puede permitir quien desee ser feliz y saber vivir.
- 4. La búsqueda de aprobación de los demás y estar siempre pendientes del qué dirán.**
 - Son otros tremendos obstáculos que nos apartan de la felicidad y de la alegría de vivir, así como la timidez causada por la necesidad de caer bien a todos y el pretender ser "las mejores" en todo. Ya es suficiente ser buenos en algo y los mejores en aquello que nos permitan nuestras capacidades, tal como lo expresa Douglas Mallock:
*"Si no puedes ser pino en la cima de la colina, sé hierba en el valle, pero sé la hierba mejor junto al torrente.
Sé arbusto si no puedes ser árbol. Si no puedes ser camino real, sé atajo. Si no puedes ser el sol sé estrella.
No vencerás por el volumen, sino por ser el mejor de lo que seas".*
- 5. Tener un ideal que me haga sentir la plenitud interior de un "porque", de un "motivo" fuerte que me realice plenamente.**
 - Hoy, que parece interesarse solamente el tener, el aparentar, el consumir y el disfrutar, es muy conveniente dejar a un lado estos "ideales" con minúscula que siempre dejan un tremendo vacío interior y aferrarse a los ideales con mayúscula, con vocación para la generosidad, el bien de los demás, el dar y el compartir. Como dice Nikos Kazantzakis: *"puesto que tenemos el pincel y los colores, pintemos el paraíso y entremos en él".*
- 6. Saber vivir con alegría supone no estar disponible a la neurosis de quienes de manera constante pretende hacernos sentir como unos seres despreciables y que nos culpabilicemos siempre y por todo.**
 - Precisamente la comprensión y el amor para con aquellos que de manera reiterada pretenden hacernos mal y hasta disfrutan con ello, consisten en ignorarles y no reforzar su proceder negativo con nuestra permisividad y tolerancia

- 7. El amor tiene una fuerza incontenible. Es bueno recordar que "*el miserable quiere, que yo sea también miserable y sino lo soy le desarmo y le rompo sus esquemas*".**
 - El amor ha de estar siempre presente en la vida de todo aquel que pretenda vivir con alegría y ser feliz. El amor—perdón es el arma más poderosa. El amor es la única fuerza que puede con el dolor, afirma Killmans y el perdón nos hace superiores a los que nos injuriandecía Napoleón. Personalmente, pienso que el amor siempre conduce a la felicidad y a la alegría, por difíciles y tortuosos que sean los caminos que hayamos de recorrer hacía los demás. Siempre el amor transforma de alguna manera a quien amamos y esa transformación ya produce felicidad y alegría. Estoy de acuerdo con Saint-Exupery en que el amor es el proceso de dirigir al otro gentilmente hacia el mismo. Por eso amar siempre produce alegría y felicidad.
- 8. La aceptación es la primera ley del crecimiento personal y es condición para la felicidad y para saber vivir.**
 - Si cometo un error he de aceptarlo. Las cosas son como son y es absurdo ir contra la evidencia. "*Es lo que es*" y no debo sufrir inútilmente por lo que "*podría haber sido*", "*debería*" o "*estaba obligado/a...*" Para saber vivir hay que aprender a aceptar que las personas sean como son.
- 9. La ira y el mal genio son reacciones aprendidas ante la frustración.**
 - Proviene del deseo de que los demás, el mundo, las cosas, sean y se amolden a nuestros deseos, quien elige la ira elige su desgracia y se aparta neciamente del buen camino para saber vivir y ser feliz.
- 10. Vivir la experiencia de una amistad autentica es imprescindible a cualquier ser humano para ser feliz.**
 - Sabiamente dice un proverbio chino que se puede vivir sin hermano, pero no sin un amigo. El mismo S. Agustín afirma que nada es grato para el hombre si no tiene un amigo.