


Una Vida Plena Y Completa

Prácticas diarias para
transformar tu vida



Fariddy Yunis

Una vida plena y completa

Prácticas diarias para transformar tu vida

Una vida plena y completa

Prácticas diarias para transformar tu vida

Fariddy Yunis

Una vida plena y completa
Prácticas diarias para transformar tu vida

Fariddy Yunis

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida por ninguna forma o medio, incluyendo: Fotocopiado, grabación o cualquier otro método electrónico o mecánico sin la autorización previa por escrito de la autora, excepto en el caso de breves reseñas utilizadas en críticas literarias y ciertos usos no comerciales dispuestos por la ley de derechos de autor. Para solicitud de permiso, comuníquese con la autora a la dirección abajo mencionada.

Copyright © 2013 por Fariddy Yunis
Todos los derechos reservados
www.faridyyunis.com

Segunda edición, febrero del 2014

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
Nº 2014-02529

ISBN: **978-0-473-25537-4**

Impresión: Litho & Arte S.A.C.
Jr. Iquique 046 – Breña

Impreso en Perú

Para mi hijo Robert con amor.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por estar a mi lado en todos los momentos de mi vida.

Agradezco a mis padres por estar viva.

*Agradezco a mis amados hermanos por ser mi fuente de motivación e
inspiración.*

*Agradezco infinitamente a mi hermana Yamily, quien siempre está cerca
en los momentos que más la necesito.*

*Agradezco a mis queridos familiares y amigos que con sus palabras
tiernas tornan mis momentos más dulces.*

*Agradezco a todas las personas con todo mi corazón, que Dios las
bendiga y que en este momento decidan vivir UNA VIDA PLENA
Y COMPLETA con intenso amor en el corazón.*

Índice

Agradecimiento.....	8
Prólogo	14
Prefacio.....	16
Momento Mágico.....	20
Agradece de corazón.....	26
Brilla con una actitud positiva	30
Canta y encanta.....	34
Chispas de alegría ¡Todo pasa!	38
Decide llenar tu mundo de alegría.....	40
Ejercita tu cuerpo con amor.....	44
Fuerza ¡Tienes la vida!.....	49
Gentileza es todo.....	53
Hidrátate y revive.....	57
Imagina y ponte en acción	61
Juega, sonríe y ríe.....	67
Kilos de ternura	71
Libérate ¡Usa la verdad!.....	75
Llama ahora.....	79
Menciona tu nombre con amor.....	82

Nada te detiene. Tú decides ser feliz.....	86
Obra con amor.....	90
Perdona ahora	94
Quiebra tabús ¡Todo es posible!.....	98
Respira con pasión.....	102
Saludable y fuerte has nacido	106
Tú creas tu realidad.....	110
Unificate con la naturaleza	116
Vístete con encanto	120
W Ve doble la grandeza del Universo	124
X Positiva y viva.....	128
Ya ¡Ahora! Descubre y aprende	132
Zambúllete en la aventura de la vida	136
Epilogo.....	140

'A vida é feita de momentos'

Prólogo

Conozco a Fariddy hace por lo menos 17 años. Fuimos colegas de trabajo en una multinacional de comunicación; ella fue mi asistente directa, mi P.A.

Hablar del lado profesional de ella sería obvio porque sólo tengo elogios con relación a su profesionalismo y lealtad. Pero estoy aquí para hablar de su otro lado: el lado humano y espiritual.

Fariddy es una de las personas más sensibles y de buen corazón que conozco. Ella es un Ángel en este mundo desorientado y con tanta necesidad de amor. Fariddy nació para servir al prójimo.

Este libro retrata la pureza y la esencia del amor. Algunos pueden, como yo, hablar del amor Cristiano. Otros podrán hablar del amor de Jehová, otros podrán hablar del amor de quien más le convenga. Pero el hecho es que Fariddy habla del amor por todo y para todos, habla de espiritualidad en todos los corazones, independientemente de la propia creencia. Lea. Ore y medite. Porque cuando Fariddy tuvo esta idea, es porque fue visitada por Ángeles, y esa es la pura verdad.

Pascheal Fabra Neto

Socio & CCO – Director Creativo de M&C
Saatchi F&Q Brasil

Prefacio

UNA VIDA PLENA Y COMPLETA nació una madrugada cuando me levanté a poner leña en el fuego para mantener la casa caliente hasta el amanecer. Mientras miraba la leña arder sentí una energía de paz que me envolvía el cuerpo entero y mis pensamientos me susurraron suavemente: ‘Escribe tu Filosofía de vida’ – Me sonreí y me convencí de que escribiría cómo soy, cómo tomo la vida y cómo actúo en el día a día.

Después de unos minutos de meditación, me pregunté cómo podría hacer de mi filosofía de vida un escrito de manera simple y cómo las personas que quisieran adaptarla a su estilo de vida pudieran fácilmente recordarla. Me respondí que lo haría en forma de alfabeto pues así sería fácil de consultar siguiendo el orden de las letras. La idea me entusiasmó tanto que esa misma noche comencé a escribir.

Todas las palabras que he usado en los títulos de este libro me han ayudado y me ayudan a transformar mi vida en plena y completa.

Una vida plena y completa

El Agradecer, Brillar, Cantar, Decidir y todas las demás letras que continúan en los capítulos siguientes son esenciales en cada momento de mi vida.

Sin duda alguna, el agradecimiento tiene el poder sublime para transformar nuestra vida. Pequeños agradecimientos diarios atraen la abundancia de la vida.

Es increíble cómo una actitud positiva puede cambiar toda y cualquier situación triste. Una actitud positiva es el secreto para conseguir amigos, conseguir el trabajo y/o los clientes que deseamos. Estando bien dispuestos la vida se vuelve una vida llena de sorpresas alegres.

¿Qué sería de la vida sin el canto? Me lo he preguntado tantas veces y no encuentro respuesta alguna, pues sin duda, para comenzar el día con alegría, canto y me encanto oyendo mi propia melodía.

Es mágico ver cómo con una simple decisión de llenar nuestro mundo de alegría levanta una muralla de verdad tan fuerte que nada ni nadie puede estropear.

Para las personas que no están acostumbradas a practicar deporte les será muy difícil creer que una sesión de deporte o correr una media hora pueden dejarnos totalmente renovados. Hay cientos de estudios que prueban que esta afirmación es verdad.

La importancia del agua en nuestro cuerpo es algo que casi todos nosotros sabemos. Felizmente siempre he bebido muchos vasos de agua durante el día, pues veía en mi piel y en mi organismo, lo bien que hacen dos litros de agua diarios.

Una vida plena y completa

Pero descubrir su poder curativo es sin duda uno de los capítulos que vale la pena re-leer para que se nos haga un hábito el hidratarnos diariamente.

Es fascinante ver que todos los problemas se reducen a su tamaño real cuando les ponemos un poco de humor. Nada es tan serio como parece. Todo pasa y si no aprovechamos para sonreír, jugar y divertirnos ahora, ¿cuándo lo haremos? ¿Cuándo veamos que la vida ya se nos pasó y perdimos la oportunidad de haber sonreído más, haber jugado más, y haber reído más?

A medida que leas este libro notarás que cada título sigue el orden alfabético. En cada capítulo he tratado de escribir directamente para ti. Encontrarás también algunos ejemplos de mi vida donde he practicado mi filosofía de vida. Al final de cada sección he insertado algunas frases que, ciertamente repitiéndolas, ayudan a crear energía positiva alrededor de nosotros y de todo lo que nos rodea.

Sobre mis ejemplos personales, no soy un caso fuera de lo común. Gracias a Dios y a la vida no he tenido que pasar por situaciones extremas para ser una persona de actitud positiva. Estoy convencida de que estas prácticas son comunes para muchos de nosotros. Mi intención al escribirlas es puramente dejarlas escritas y de vez en cuando darles una mirada para alertarnos si todavía las estamos practicando.

Espero que esta lectura te ayude a recordar lo simple y precioso que es vivir.

Puedes leer este libro desde el comienzo hasta el final o puedes simplemente abrir la página de la letra que más te

Una vida plena y completa

interese. Cada letra es especial, cada letra fue escrita con amor y con el deseo de contagiarnos la alegría de vivir, la pasión por la vida, y el entusiasmo que debemos poner en cada momento por el milagro de estar vivos.

Deseo con todo mi corazón que comiences a tener UNA VIDA PLENA Y COMPLETA.

Momento Mágico

“El ayer es historia, el mañana un misterio y el hoy un regalo al que llamamos presente”

Esta madrugada, sentada cerca de la chimenea y mirando el fuego intenso de la leña ardiendo, sentí un suave calor envolver todo mi cuerpo y mi alma. Me recliné en un cojín y cerré los ojos por unos minutos. De repente, el calor suave de las brasas fue tomando forma, color, figura y vi cómo se transformaba en Ángeles celestes con alas doradas. Ellos me miraron con ternura y me abrazaron envolviéndome de una luz mágica llena de palabras. Palabras dulces que saltaban y flotaban por todos lados.

Los Ángeles sonrieron y los oí decir que me ayudarían a crear todas las palabras que tornan nuestra vida en plena y completa.

Comenzamos con la letra A y nos dimos cuenta de que la A no sólo es el inicio del abecedario, sino también el comienzo de muchas palabras para mantener una vida apacible y agradable. Los Ángeles me comentaron que sin Amor no existiría vida; que el Agua y el Aire nos mantienen vivos; que la Alegría nos rejuvenece; que la Amistad es el tesoro de nuestra vida, y que el acto de Agradecer de corazón transforma nuestra vida.

Una vida plena y completa

Me gustó mucho escucharlos. Después continuaron diciéndome palabras mágicas como: Abrazo, Acción, Aceptación, Adoración, Alegría y Armonía. Entonces les dije que debería haber más variedad y que necesitaríamos usar las letras B, C, D... hasta llegar a la Z.

A los Ángeles les gustó la idea y mencionaron la B para Bailar y Besar pues se sentían felices cada vez que sentían un beso amoroso. Pero, escogieron la B para Brillar y comenzar una nueva vida adoptando una actitud positiva.

Pasamos a la letra C y decidimos usarla para Cantar y encantar pues coincidentemente nos contamos que todos los días al levantarnos cantábamos tan fuerte que nos inundábamos de Chispas de alegría por todo el cuerpo.

Decidimos Cantar y usar nuestras Chispas de alegría para continuar jugando con las palabras.

Los Ángeles estaban seguros de que necesitábamos Decidir llenar nuestro mundo de alegría para tornar nuestra vida más alegre. Sugirieron que podríamos colocar flores alrededor de nuestra casa, escuchar música y/o festejar cada momento con amor por nuestra vida.

Observamos que el secreto para obtener mayor entusiasmo era cuando Ejercitamos nuestro cuerpo. Concordamos en que el secreto para tener un cuerpo y una mente sana es la actividad física, pues ella nos ayuda a mantener las funciones fantásticas de nuestro cuerpo.

En ese momento noté que debía echar más leña al fuego, me levanté, cogí unos pedazos pequeños y los puse

Una vida plena y completa

cuidadosamente dentro de la chimenea. El fuego comenzó a encenderse con más fuerza y sentí nuevamente el calor suave que con amor envolvía mi cuerpo y mi alma.

Mientras tanto, los Ángeles entusiasmados con el juego de las palabras, continuaron con la letra F de Felicidad. La felicidad de ver y sentir sus cuerpos fuertes pues tenían la Fuerza de la Vida. Los Ángeles estaban convencidos de que mientras tenían vida, tendrían la fuerza necesaria para superar todos los obstáculos que podrían encontrar. También sabían que tenían la fuerza y la protección divina para seguir sus caminos con pasión, entusiasmo y propósitos bien definidos.

Antes de seguir con el encanto de las palabras, fui a la cocina a traerles un té de hierbas naturales bien caliente. Apenas los Ángeles notaron la jarra de té, me ayudaron a traer las tazas, a servir y me dijeron que la Gentileza era todo. Que el intercambio de delicadeza, amabilidad y cordialidad llenan nuestros corazones de esperanza por un mundo de paz.

Mientras tomábamos el té, uno de los Ángeles nos contó que al verme cargando la jarra de té, había recordado que una vez, hace mucho tiempo, unos Ángeles traviosos se llevaron la fuente de agua cristalina y habían dejado a toda su aldea sin agua. Tuvo que caminar durante días hasta la fuente para llenar una gran jarra y distribuir un vaso de agua fresca para cada Ángel. Este Ángel nos recordó lo afortunados que somos por tener esta esencia divina. Nos recordó también que necesitamos Hidratar nuestro cuerpo para evitar enfermedades y vivir una vida plena y completa.

Una vida plena y completa

Decidimos que usaríamos la J para Jugar y reír, de esta manera, nuestro rostro y nuestra mente estarían siempre frescos. Sabíamos que sin jugar, sin reír junto a alguien podríamos perder brillo.

Mientras ellos hablaban de la importancia de la sonrisa, les pregunté, qué escribiríamos con la letra K – Ellos se quedaron pensando por algunos minutos y dulcemente les sugerí que podríamos usarla para llenarnos de Kilos de ternura. Todos concordaron.

Los Ángeles continuaron con la letra L y la usaron para Libérate con la verdad, pues no tenían dudas que con la verdad en todo momento podríamos realmente disfrutar de la vida a plenitud. Que conseguimos sentir la liviandad y la simplicidad de la vida cuando se habla con la verdad.

Con tanta exaltación de llenarnos de Kilos de amor y Liberarnos con la verdad, decidimos Llamar a todos los Ángeles amigos para compartir momentos de alegría, como este frente a una chimenea caliente protegidos del frío de la calle.

La M fue una sorpresa pues nos encontramos con la palabra Mencionar, notamos que cada vez que Mencionábamos nuestros nombres con amor nos llenábamos con tanta energía positiva y que Nadie nos detenía para ser felices.

Los Ángeles sabían que Obrando con amor y Perdonando obtenemos más salud y bienestar; así que Quebraron tabús con la letra R cuando comenzaron a

Una vida plena y completa

Respirar con pasión y a percibir que estaban vivos para hacer todo el bien que deseaban.

Los Ángeles, muy felices, notaron que todos los Ángeles nacían Saludables, Fuertes y Perfectos. Por un minuto me miraron y me explicaron que cuando llenamos nuestro corazón con resentimientos, amargura, dudas y miedos estamos disminuyendo la capacidad de amar en él, en consecuencia nos volvemos menos saludables, nos debilitamos y desperdiciamos nuestra perfección natural.

Hablando de nuestra perfección natural les pregunté quién creaba nuestra realidad, pues a veces la vida no era como nosotros lo deseábamos. El Ángel Tierno me respondió, ‘Tú creas tu realidad’ y agregó ‘La realidad depende únicamente de las decisiones que tú tomas en el día a día – No existen las decisiones equivocadas o correctas. Sólo existen las decisiones con diferentes resultados’.

Todos concordaron con el Ángel Tierno y seguimos tomando nuestro té, cuando el Ángel Natural nos hizo ver que ya estaba amaneciendo y que podríamos subir a la montaña para ver el día nacer. Los Ángeles me colocaron una túnica de seda color violeta, me envolvieron en sus alas y juntos fuimos hasta la montaña. Cuando llegamos sentí el aire fresco en mi piel, la grama húmeda, vi las flores salpicadas de rocío, el cielo azul y el brillo del sol que llegaba para resplandecer nuevamente... Todos nos quedamos en silencio, sintiendo el esplendor de la naturaleza y la vastedad del Universo. Sentimos que estábamos conectados y Unificados con esa inmensidad.

Una vida plena y completa

A pesar de sentir mi túnica elevarse con el viento frío, mi cuerpo continuaba tibio y sereno. Noté que todos los Ángeles emanaban una luz tibia que me protegía del frío y también noté que los Ángeles me habían Vestido con encanto. El encanto de la suavidad y la libertad de la túnica que cada vez brillaba y flotaba más.

El Ángel Gentil notó mi emoción ante ese momento mágico y me susurró suavemente, Ve doble la grandeza del Universo siempre con una X positiva y viva. Una actitud positiva para ¡Ya! ¡Ahora! descubrir y aprender los secretos infinitos y Zambullirse en la aventura de la vida.

Sin darme cuenta ya había amanecido, las personas comenzaban a levantarse para salir a trabajar, los carros ya llenaban la ciudad y los Ángeles necesitaban hacer otras visitas. Sentí cómo me envolvían nuevamente hasta llevarme a la sala de mi casa, donde la leña ya estaba acabándose de quemar.

Los miré a todos, nos abrazamos con ternura por la conclusión del abecedario cuando el Ángel Imaginativo mencionó dócilmente: ‘Increíble, Infinitamente Increíble. Nos olvidamos de la I’.

Todos mostrándonos Incrédulos respondimos que la podríamos usar para la Intuición, el Instinto, lo Infinito, la Ilusión, la Idea... El Ángel Sabio respondió, ‘Siempre hay una coincidencia divina para todo. ¡Tal vez por eso se perdió la I!... Usemos la I para Imaginar pues sin nuestra imaginación no habríamos creado el abecedario que nos ayudará a vivir una vida plena y completa’.

Agradece de corazón

¡Agradece y transforma tu vida!

Agradece de corazón por tu existencia, por el nuevo día, por el poder de crear tu propio destino, por el aire que respiras, por todo lo que puedes hacer, todo lo que tienes y todo lo que te rodea. Demuestra gratitud por todas las cosas que posees y por todo lo que te hace feliz. Pueden ser las cosas simples como tus libros, tu pijama, tu almohada, tu ropa. Cuando agradeces, positivamente atraes mejores oportunidades hacia ti. Es la ley de la vida.

El agradecimiento es el primer paso para una vida plena y completa. ¿Sabes por qué? Porque la gratitud es poder. Es por eso que los maestros espirituales siempre nos repiten lo mismo: *“Comienza por agradecer. Sé feliz con lo que tienes ahora y más vendrá hacia ti”*.

Agradeciendo tu vida se envolverá en un halo de paz. Agradeciendo estarás creando una aureola de energía positiva que es transmitida al Universo. Agradeciendo demuestras amor por tu vida, iluminas tus momentos con ese amor y manifiestas tu encanto por existir.

Cuando te levantes, abre los brazos con fuerza y repite: ‘Agradezco por todo lo bueno que llega a mí hoy’ o ‘Este es el

Agradece de corazón

mejor día de mi vida’ o ‘El mundo me proporciona todo lo mejor’ – Crea las frases que mejor te suenen y reflejen tu personalidad. Crea siempre frases positivas y en presente. Las frases positivas ayudan con las buenas vibraciones durante tu día.

Nos hemos acostumbrado a todo lo que podemos y tenemos sin ver lo privilegiado que somos. Todo lo que podemos y tenemos nos parece común. Cada día poder levantarnos e ir por nosotros mismos al baño, sin depender de nadie, ya es un regalo de la vida. Si no lo ves de esta manera te recomiendo que leas la historia de Jacob Jankowski en ‘*Water for Elephants*’ escrita por Sara Gruen quien describe perfectamente la humillación y frustración cuando el personaje de la historia pierde el derecho a la privacidad. Déjame compartir contigo un ejemplo simple de un momento de nuestra vida que es fácil pensar que no tenemos por qué agradecer. Cuando subes a un ómnibus que está lleno de personas y viajas todo el trayecto de pie y a veces sin siquiera poder moverte, es muy fácil sólo ver el acto de subir al ómnibus lleno. En estos momentos vemos únicamente con los ojos y la cabeza. No nos damos cuenta, ni notamos, ni percibimos, hasta olvidamos que GRACIAS a Dios, a la vida, al Universo, a la fuerza del amor, o como lo quieras llamar... PODEMOS subir al ómnibus, pues tenemos las piernas, tenemos los brazos, las manos para agarrar el pasamanos y no caer, tenemos los ojos para ver adónde vamos, tenemos la conciencia y la libertad de poder subir a un bus que nos lleve adonde queremos llegar, tenemos la oportunidad de estar en contacto con otras personas, tenemos la ropa que nos

Agradece de corazón

protege, la audición y especialmente tenemos un día más de vida.

Recuerda PODEMOS y TENEMOS. Es muy fácil olvidar lo que podemos y tenemos. El ejemplo de subir al bus se puede adaptar a cualquier y toda ocasión. Imagínate por un momento yendo al supermercado en una silla de ruedas. Nota cómo muchos de los productos están en las platinas de arriba, casi imposible de ser alcanzados por una persona sentada, ¿correcto? Entonces te digo, cuando estacionamos nuestro auto y usamos nuestras piernas para libremente coger los productos que deseamos, ni lo notamos y ni siquiera agradecemos lo afortunado que somos. Podría decirte también que ir al supermercado en silla de ruedas es algo para agradecer, ya que puedes ver, oír, hablar y decidir tus compras. Tienes dinero para obtener lo que necesitas. Tienes vida y la vida sólo trae milagros cada día. Es esencial recordar que estamos vivos y todavía estamos respirando y viviendo en este mundo maravilloso.

El poder del agradecimiento lo debes haber percibido muchas veces cuando has hecho algo por alguien y esta persona te agradece de corazón, de repente te has sentido feliz. A veces incluso pensamos que podríamos haber hecho mucho más de lo que realmente hicimos. ¿Verdad? – Por otro lado, ¿cómo te sientes cuando no te agradecen y parece que ni cuenta se dan de algún favor que haces? Es exactamente lo que sucede con el Universo y nosotros. Cuando agradecemos generamos una aureola de energía positiva que produce bienestar y satisfacción para ambas partes. Cuando le agradecemos a la vida estamos transmitiendo toda esta energía

Agradece de corazón

positiva y ella lo celebra dándonos más y el doble por lo que estamos siendo gratos.

Agradece de corazón en este instante. No interesa si sólo tienes una chompa para abrigarte, al menos tienes una. Que importa si no tienes la mejor casa del mundo, al menos tienes una. No estoy diciendo que seamos conformistas y no anhelemos lo mejor, pero te digo, usando la gratitud abrimos las puertas para recibir la abundancia de la vida. Para mí, agradecer es tan importante como vivir, por eso todos los días agradezco por las bendiciones recibidas. Agradezco el poder usar mi cuerpo para abrazar, poder oír la voz de las personas que amo, poder dormir en un lugar seguro y comfortable. Agradezco por el agua que bebo y por el cuerpo que tengo. Especialmente agradezco por mi salud que es lo más importante. Creo firmemente que teniendo salud lo tengo todo. No interesa si no tengo los mejores vestidos, teniendo salud puedo obtenerlos y lucirlos. Agradezco también cada día que estoy viva pues sé que es un día más de vida, sé que estoy teniendo una oportunidad más para disfrutar y descubrir cada momento. Cada día es un milagro que sólo traerá más milagros.

Decide lo que es primordial para agradecer cada día. Crea tu lista de agradecimiento ahora. Llévala contigo para recordar siempre todas las bendiciones que ya recibes. Focaliza tu atención en lo que posees. Agradece de corazón por todos los momentos que serán parte de tu vida, son tuyos, ¡valóralos!

*‘Gracias Dios mío por este nuevo día, Gracias Dios mío por tener vida.
Gracias, gracias, gracias’*

Brilla con una actitud positiva

¡Has nacido para brillar!

Hoy es el comienzo de tu nueva vida. ¿Y sabes por qué? Porque hoy decides tener una ¡Actitud Positiva!

Una actitud positiva no sólo es el mejor regalo para ti y para todos los que te rodean, también es la mejor opción para tu vida.

Ten iniciativa para renovarte.

Despiértate con entusiasmo y atraerás milagros que van a transformar todo a tu alrededor para mejor. Comienza a ver la hermosura que te rodea, y siente cómo la alegría y el buen humor conquistan tus días.

La clave para una vida plena y completa es tener una actitud positiva en la vida, especialmente en los momentos difíciles donde parece que las cosas no van como quisiéramos. Momentos donde sentimos la frustración, el stress y la desesperanza. En situaciones en las que sentimos que el mundo se nos viene abajo es necesario recordar que cada experiencia es pasajera y que el tiempo ayuda a sobreponerse. El tiempo no se detiene. Si estamos viviendo una experiencia penosa, lo mejor es tranquilizarse. Todo tiene una razón

divina de ser y un día esta realidad también estará quedándose atrás. Lo más importante es aceptar que queremos salir adelante y que deseamos sentirnos bien.

“Toda desventaja trae una ventaja igual o más grande” – esta frase la leí en uno de mis libros predilectos ‘*O Segredo da Realização*’ de Brasílio Starepravo y me acompaña siempre.

Una anécdota interesante sobre la desventaja cuenta la historia de un granjero pobre y su joven hijo que lo único que tenían era un caballo. Un día el caballo se marchó y desapareció. Los vecinos se afligieron por la mala suerte del granjero. Pero un día, el caballo regresó seguido de tres caballos salvajes. Los vecinos se alegraron de la buena suerte del granjero hasta el día en que el hijo tratando de montar uno de los caballos se cayó y se rompió la pierna. Qué mala suerte nuevamente. Excepto que pronto después del accidente aparecieron unos militares en el pueblo llevándose a todos los jóvenes fuertes y saludables para luchar en una terrible guerra. No se llevaron al hijo del granjero.

La lección de esta historia es que debemos estar atentos para notar que dentro de cada regalo se puede encontrar algunas desventajas y en cada desventaja podremos estar recibiendo un regalo de la vida.

Ver la vida de una manera optimista nos ayuda a sentirnos felices, saludables y con belleza. No me refiero a belleza física, me refiero a la belleza interior, aquella que tenemos en el corazón cuando está lleno de amor.

Casi toda mi vida me han hecho las siguientes preguntas en todo lugar y a cualquier hora del día, ¿Por qué estás tan

Brilla con una actitud positiva

sonriente hoy? ¿Qué te ha sucedido para que estés tan feliz? – Siempre me quedaba pensando cómo no estarlo. Cómo no sonreír si estaba teniendo un día más de vida. Nunca sabía exactamente cómo responder a esta pregunta, con una respuesta, para mí, tan obvia. Sólo me sonreía y decía, ‘por todo’. Pero veía que no era fácil para las personas entender mi respuesta.

Es fácil entender ‘por todo’ cuando percibes que no hay necesidad de algo que nos haga feliz, que ya somos felices por muchos motivos. Somos felices por la familia, por la salud, por el trabajo. Ya somos felices por el hecho de haber dormido en una cama confortable y por haber tenido comida por la mañana. Ya somos felices por la ropa que vestimos. Ya somos felices por la capacidad de mirar, oír, caminar, pensar, respirar, sentir, amar, reír y mucho más. La lista es interminable. Encuentra tus propios motivos para ser feliz.

Una persona optimista es una estrella en todo lugar. Es una persona que a veces nos hace sonreír simplemente con su presencia. Por otro lado, a nadie le gusta estar cerca de personas negativas, que andan lamentándose y quejándose. Aléjate de ellas pues la felicidad como la infelicidad es contagiosa.

Es muy fácil encontrarte en medios donde las personas usan el tiempo para hablar de los otros. En muchos almuerzos con colegas de trabajo los escucharás hablar de los jefes o de otros colegas. Cuando escuches a las personas criticando y juzgando a los demás, cambia de asunto, pídeles que te cuenten algo positivo, o simplemente no respondas.

Brilla con una actitud positiva

Criticar es un ciclo vicioso de personas sin un fuerte sentido de sí mismos que solamente se encuentran paralizados centrándose en la comparación con los demás y perdiendo los momentos maravillosos que han recibido para brillar y disfrutar.

Es tu decisión tornarte esa persona especial, la cual todos quieren estar cerca a ella.

¡Hoy es tu día para brillar con tu actitud positiva!

*'Hoy es el mejor día de mi vida.
Hoy es mi día de realización completa.
Milagros seguirán milagros y las maravillas
nunca cesarán'*

Canta y encanta

¡Comienza tu día cantando!

Siente el placer de despertarte oyendo tu propio canto. ¡Canta con gratitud y alegría! ¡Cuando cantas, encantas!

Canta música alegre, canta con cariño, canta alto o canta despacio, canta desafinado o afinado, ¿a quién le importa?

Canta por la mañana, por la tarde, por la noche. ¡Todo el día si así lo quieres!

Canta canciones que te hagan sonreír. Canta canciones con letras positivas.

¡Envía mensajes de felicidad al Universo!

Canta y encántate. Encántate con tu propia música. Imagínate si mañana tuvieras que morir y no aprovecharste en cantar ni uno de tus días. ¿Cómo te sentirías? ¿Bien? Yo me volvería a morir, pues la vida sin cantar es como un pájaro sin poder trinar.

Mi vida no estaría completa si no existieran los momentos en que canto. Adoro cantar cuando me levanto, cuando me baño, cuando camino, cuando cocino. Canto casi todo el día. Muchas veces mientras estoy subiendo escaleras suelto el tono a todo volumen y canto. Es muy divertido

Canta y encanta

cuando te encuentras con alguien pues en ese momento todo se transforma en alegría. ¡Inténtalo!

A veces cuando canto uso el tono de una música que me gusta pero si la letra es triste, se la cambio enseguida y me sonrío cantando. Sé que nadie me está escuchando entonces puedo hasta decir frases sin sentido.

Qué regalo maravilloso de la vida tener a los músicos y cantantes que nos encantan con sus canciones llenas de amor, alegría, pasión y ternura.

La música es una gran terapia. Ella llena la mente y el espíritu de paz y alegría.

¿Sabías que cantar y/o escuchar música estimula el área del cerebro que regula el placer? Cantar, silbar o simplemente tararear una canción tiene un impacto positivo inmediato en nuestro estado de ánimo. Cantar también ayuda a reducir y eliminar la tensión y el estrés.

En el 2010, tuve un curso intensivo de verano en un Instituto de Nueva Zelanda. Su duración usual era de tres meses, pero fue ministrado en tres intensas y fuertes semanas para poder conseguir el bachiller.

Durante las tres semanas de estudios, los miembros de mi grupo y yo teníamos que preparar una presentación al final de cada clase. Para la conclusión del curso teníamos que ofrecer una presentación final. Ese día, los seis miembros del grupo estaban en el tope del estrés. En vez de hablar de cómo iríamos a comenzar la presentación, todos sólo criticaban a la profesora, al director, a la coordinadora, a la secretaria, al

tiempo que se nos estaba acabando, al tema de la presentación, al curso y a todo alrededor. Cada participante estaba más agotado que el otro, algunos lloraban sin saber cómo iríamos siquiera a comenzar la introducción.

En medio de las lamentaciones, les pedí que dejaran de criticar pues teníamos el tiempo exacto para completar el trabajo. Les pedí que se pusieran de pie para hacer algunos movimientos de relajación. Claro, nadie lo quiso hacer. Todos estaban decepcionados, exhaustos, molestos y llenos de dudas.

Cuando los convencí de ponerse de pie y mover el cuerpo, una persona del grupo comenzó a cantar el título del tema de nuestra presentación, otra persona la siguió y luego otra y otra. Todos comenzamos a reírnos mientras cantábamos y bailábamos, la emoción de cada uno fue contagiándose e inventamos un canto con el asunto de nuestro tema. Nuestra presentación fue la mejor y la más creativa. La alegría transmitida contagió a la clase entera. Nos pidieron que la hiciéramos nuevamente para los demás profesores del curso y con la presencia del director del Instituto.

Esta fue una experiencia de aprendizaje llena de emoción y un ejemplo vivo de cómo cambiar una actitud negativa por una actitud positiva con ayuda del canto.

El canto es sin duda una de las alegrías para tener una vida plena y completa. Sin embargo, existen también ciertas ocasiones donde el silencio interior es tan benéfico como el

Canta y encanta

canto. Dependiendo de la situación, a veces es reconfortante parar de cantar y/o tararear para oír el silencio.

El silencio tiene el poder mágico de llenarnos de paz y de transformarse en la melodía para nuestra alma. Si puedes, siéntate en lo alto de una montaña, en una playa tranquila, o en medio de un bosque, en estas ocasiones, el silencio es nuestra sinfonía dejando a nuestro cuerpo relajado enviando calma y serenidad para nuestra mente. Y en nuestra alma sentimos el momento presente.

Sabemos que no es fácil ‘oír’ el silencio cuando se vive en ciudades ruidosas como Lima o El Cairo, donde el silencio es lastimado por ruidos de bocinas, motores de carros y voces de gente por todos lados. Pero con certeza, si estás en paz y en armonía con la vida, hasta en esos momentos ruidosos, podrás oír y sentir la melodía del silencio o si lo prefieres la melodía de tu propio canto.

¡Canta y encanta! Si no deseas cantar, puedes silbar y/o tararear la música que te haga feliz.

¡Siente las chispas de alegría cuando cantas!

‘Canto con alegría.

Canto con armonía.

Canto por la vida.

Canto todos los días’

Chispas de alegría ¡Todo pasa!

¡Empieza a usar tus chispas de alegría!

¿Has intentado imaginar cuántas chispas de alegría corren por tu ser? ¿Muchas? ¿Pocas? ¿Nada? ¡Comienza ahora!

Siente las chispas de alegría brillar en tu cuerpo, desde hoy, aprende a tener una vida graciosa y placentera.

Todos tenemos las chispas de alegría y si no las usamos las perderemos. Es ahora el momento para sentir la alegría de vivir y la emoción que tienes dentro de ti.

Teniendo una actitud positiva podrás imaginar las chispas de alegría que habitan tu cuerpo y sin darte cuenta estarás sonriendo. La sonrisa vendrá a ti automáticamente. Es sólo tomar la decisión de aceptar y darle la bienvenida a las chispas de alegría.

¿Sientes cómo estás sonriendo ahora? ¿Sientes todos los músculos de tu rostro relajándose? ¿Sientes el corazón en paz? Es así, son las chispas de alegría que están recorriendo tu cuerpo, tu alma, tu mente y todo tu ser.

Yo adoro imaginar estas chispas de alegría. Y es por eso que sonrío durante el día y constantemente recibo sonrisas de las personas que me rodean. La Universidad de Uppsala en Suecia y la Universidad College en Inglaterra comprobaron

Chispas de alegría ¡Todo pasa!

que el cerebro desencadena una reacción en los músculos faciales que es responsable del reconocimiento de expresiones faciales, lo cual provoca una reacción reflejo instantánea. Como resultado de esta programación cerebral, tu sonrisa para los otros directamente influye en sus reacciones hacia ti. Esto es, una sonrisa trae otra sonrisa.

Es importante no dejar que nuestro rostro adopte una expresión preocupada y sin vida. Me ha sucedido alguna vez que le sonrío a alguien que está con la cara muy tensa y no obtengo ninguna sonrisa. Entonces me pregunto si esta persona, por su irregularidad de sonreír, habrá ya bloqueado la parte de su cerebro que desencadena la reacción reflejo. En esos momentos siento deseos de aproximarme y pedirle que hagan el esfuerzo de sonreír. Sé que no puedo poner una sonrisa en los rostros de todo el mundo, así que sólo les envío pensamientos de energía positiva para que se iluminen y sonrían. Y muchas veces funciona.

Dicen los estudiosos que la sonrisa y la risa son una gran terapia para toda curación. Para mí es simplemente un regalo divino poder curarnos con tan sólo sonreír y reír. ¡Vamos a dejar de tomar la vida tan en serio y empecemos a usar nuestras chispas de alegría! Admítelo, todo pasa, nada es para siempre. Si no nos divertimos en esta vida con nuestras experiencias, nunca más lo haremos.

¡Disfruta tus chispas de alegría hoy! Y decide llenar tu mundo de alegría.

*‘Chapoteo con deleite en este maravilloso Universo,
y siento las chispas de alegría que corren por mi ser’*

Decide llenar tu mundo de alegría

¡Pon alegría en tu vida!

Escucha música, cena con velas, llena de flores tu casa.

¡Embellrece tu mundo! Coloca tus frases preferidas donde puedas leerlas, decora tu casa con amor, llena la bañera de burbujas y zambúllete en ella.

¡Alégrate de tu aventura!

Decide poner alegría a cada momento del día como si fuese el único y último de tu vida. Fluye con la vida. Cada despertar trae nuevas oportunidades. Atráelas con entusiasmo y optimismo.

Cada despertar es una celebración de nacimiento, pues estás teniendo una oportunidad más para celebrar y recibir los milagros de cada amanecer.

Si nosotros no decidimos llenar nuestro mundo de alegría, nadie lo hará por nosotros. La única persona que puede motivarte eres tú. Las decisiones son personales. Es lo mismo cuando vas al gimnasio y quieres desarrollar los músculos de tu cuerpo, eres tú quien tiene que trabajarlos. ¿Por qué cuando estamos en un gimnasio no le pedimos a

Decide llenar tu mundo de alegría

otra persona que haga los ejercicios por nosotros? O mejor, ¿por qué solo no nos quedamos mirando a alguien haciendo su rutina para que nuestros músculos crezcan? Porque sabemos que para conseguir cambios en nuestro cuerpo depende únicamente de nuestro esfuerzo y de nadie más. Eres tú quien tiene que levantar las pesas, o correr, o hacer tus abdominales.

Por eso te digo, decide llenar tu mundo de alegría, no esperes a que alguien lo haga por ti. Esta es tu vida y tú decides qué hacer con ella.

Es importante tener la fuerza de voluntad para estar feliz. Tener la voluntad de querer vivir en paz. Tener la voluntad de sentir el amor. Tener la voluntad de salir adelante y no dejarnos vencer por situaciones difíciles. Tener el deseo de vivir la vida con optimismo. Esto requiere de una pequeña práctica y deseo.

Es verdad que alguien nos puede dejar un poco más contentos, que una experiencia nos puede dejar más emocionados, o que un e-mail puede cambiar nuestro estado de ánimo. Pero esto no quiere decir que tengamos que vivir dependiendo de los otros para sentirnos plenos y completos.

Por ejemplo, si no recibes un e-mail que esperabas te pones triste pero no dejes que la tristeza te invada. Piensa en que la persona no tuvo tiempo, que está viajando, o terminando un proyecto.

Cada persona tiene su propia vida y no debemos crear expectativas de ningún tipo. Ten en cuenta que las expectativas creadas a partir de los demás son nuestros

Decide llenar tu mundo de alegría

propios pensamientos, no los pensamientos de las otras personas. Es importante también no tomar nada en forma personal.

Confía en que todo ocurre en el momento correcto. En el momento divino de la vida.

Recuerda las historias de todas aquellas personas que se salvaron de estar en el lugar de un accidente. Ellas declaran que después de esa experiencia siempre agradecen por estar en el lugar y a la hora correcta.

No temas poner alegría en tu vida. Cuando era niña escuché muchas veces que si me reía mucho o estaba muy feliz algo malo me pasaría. Muchas veces en medio de mi felicidad, me acordaba de que la vida me castigaría por estar feliz y rezaba para que no me fuera a pasar nada malo.

Por mucho tiempo lo recordé cada vez que me sentía feliz. Hasta el día en que decidí nunca más tener esa idea irracional y comencé a disfrutar del mundo de la alegría, sin culpa y sin miedo. Me pregunto ahora, ¿de dónde sacarían esa idea?, ¿y por qué se la dicen a los niños?, ¿qué verdad traería? Ninguna.

Espero que si los adultos inventaron esa historia para mantener a los niños callados y asustados, no la usen más.

Si observas a los niños, ellos están siempre llenando sus mundos de alegría. Ellos viven en el presente disfrutando cada día y es sólo eso; un día a la vez. No dos ni tres, ni una semana, es momento a momento, día por día.

Decide llenar tu mundo de alegría

Comienza a vivir cada momento sublime. ¡Dale a tu cuerpo la alegría que merece!

‘Decido llenar mi mundo de alegría.

Decido alegrarme.

Decido ser libre.

Decido despertar feliz para vivir este día con amor’

Ejercita tu cuerpo con amor

¡Tu cuerpo necesita estar activo!

Camina, corre, estírate, nada, baila, salta, ¡muévete! Ponte en movimiento y siente toda la energía que vibra dentro de ti.

¿Prefieres algo más tranquilo? Practica yoga, meditación, o Tai Chi. La armonía y el equilibrio de estos movimientos te proporcionarán flexibilidad, bienestar, vitalidad y energía.

Trata a tu cuerpo con amor. Trátate con amor. ¡Hazte ese favor! Ejercitándote te renovarás y te sentirás radiante y saludable.

Todos sabemos, pues estamos llenos de mensajes, sobre la importancia de mantenernos activos. A veces, cuando somos jóvenes, abusamos de la juventud de nuestro cuerpo: No practicamos ningún deporte, bebemos altas dosis de alcohol, nos llenamos de comidas no saludables, nos acostamos muy tarde, casi al amanecer. Hacemos todo esto sin reparar en los efectos dañinos a mediano y a largo plazo, sin medir las consecuencias de nuestros malos hábitos. Por otro lado, mucha gente anciana se mantiene saludable por el simple hecho de haber ejercitado el cuerpo cuando fueron

Decide llenar tu mundo de alegría

jóvenes. No sólo ejercitaron su cuerpo, pero también la mente.

Muchos de nosotros nos disculpamos inventando justificaciones como: es mi contextura, no nací para hacer ejercicios, mi vida es muy complicada, o no tengo tiempo. Digo excusas, pues yo misma las he usado en algunas ocasiones. Cuando en vez de encontrar disculpas deberíamos inspirarnos en el ejemplo de muchos niños atletas que se levantan a las cuatro o cinco de la mañana para practicar el deporte que están siguiendo. Ellos saben que vale la pena el esfuerzo pues nada se compara con el placer de haber cumplido un objetivo.

Te puedo garantizar que el esfuerzo realizado para ejercitarte es lo más compensador que vas a experimentar. Es la satisfacción de haber cumplido una meta durante el día. Es el placer de sentirte saludable y radiante. Y la satisfacción es aún mayor cuando tus amigos te dicen que luces saludable, fuerte y radiante.

Cuando te sientas sin ánimo para ejercitarte no te abandones ni desistas. Ejercítate incluso en momentos sin energía y descubrirás el mundo de las personas llenas de valor para alcanzar sus objetivos. Para ayudarte a mantenerte en actividad, puedes formar un grupo de amigos para juntos practicar deporte. Tal vez puedas participar de campañas contra la inmovilidad y las enfermedades que ella trae consigo.

El ejercicio proporciona paz mental reduciendo el sentimiento de frustración, lamentación, enfado y miedo que causan estrés. Lo mejor todavía es que el ejercicio renueva la

Decide llenar tu mundo de alegría

autoestima y crea sentimientos de gratitud, de empatía y de perdón, así como un sentimiento de pertenencia a algo más grande, como la vida misma.

Ejercitándote, tus músculos no sólo se hacen fuertes sino que además aumenta tu flexibilidad, y aumentando tu flexibilidad te proteges de enfermedades como la artritis.

¡Vamos! Prepárate y escribe en tu agenda el día, hora y lugar donde estarás practicando tus ejercicios. Tu cuerpo te lo agradecerá y tú te sentirás radiante, ¡ya lo veras!

Te cuento que cuando estoy corriendo y siento que voy a desistir por el cansancio pienso que nadie admira a los perdedores. Todos admiramos a las personas que tienen persistencia y dedicación. Entonces continúo mi carrera sin sentir más el agotamiento. También practico el pensar en que todo pasa, y este es mi momento para correr y no desistir. Imagino que pronto estaré en la ducha y el momento de cansancio se habrá terminado para siempre.

La actividad física le da a nuestro cuerpo una inyección de endorfinas energéticas que nos ayudan a elevar nuestro estado de ánimo. También nos ayudan a subir el nivel de energía para no tornarnos débiles y pesimistas.

Es importante mantener la disciplina de practicar algún ejercicio físico pues esto nos mantendrá entusiastas respecto a la vida. Sin contar el placer de ver tu cuerpo cuidado, el placer de ver tu piel lozana y el placer de ver tu sonrisa vencedora.

Ejercitarse incluye actividades como la meditación, el estiramiento, el baile, Tai Chi, Yoga y, ¿por qué no el limpiar

Decide llenar tu mundo de alegría

tu casa? Mi hermana acostumbra decir que nunca ha conocido a nadie que se alegre tanto con limpiar la casa como yo. Mis razones para alegrarme son muy simples. Puedo ejercitar mi cuerpo sin depender de nadie para hacerlo. Me siento sana, fuerte y además feliz de ver mi casa limpia.

Muchas veces me he quedado horas y horas ante mi laptop tratando de completar mis tareas para la universidad, falsamente pensando que no podría ir a correr o practicar algún deporte pues no tenía tiempo. Este es un error común que cometemos sin darnos cuenta, es en estos momentos de stress y de preocupación cuando más necesitamos ejercitarnos para aclarar nuestra mente. En estas circunstancias es esencial salir a caminar, correr, nadar, pasear en bicicleta, etc. pues te sentirás leve para pensar, resolver lo que estaba pesado en tu cabeza, y terminar tu tarea o algún trabajo.

Otra falta que cometemos cuando tenemos tiempo. A veces me he debatido en la duda si voy a correr o me quedo sentada viendo televisión comiendo mis galletas preferidas. Cuando he optado por quedarme sentada, ha llegado la noche y me he sentido desilusionada por mi falta de motivación, determinación y especialmente falta de disciplina. Entonces deseo que el día regrese, pero ¡todo pasa! Se me pasó el día y perdí la oportunidad de hacer lo que más adoro: correr.

Me consuelo pensando que al día siguiente lo haré, pero el día siguiente es otro día. Lo bueno es que es uno nuevo trayendo consigo nuevas oportunidades y alegrías.

El secreto para disfrutar una jornada de ejercicios es que los hagas por el placer del momento y sin esperar resultados a

Decide llenar tu mundo de alegría

corto plazo. Como sabemos, es importante practicar un poco cada día en vez de todo en uno solo. Nuestro cuerpo agradecerá pocos kilómetros o diez abdominales cada día en vez de 100 en un instante.

Por lo tanto, recuerda, cada día trae un nuevo amanecer para salir a caminar, bailar, correr, estirarse, nadar, o ejercitar nuestro cuerpo con alguna actividad física que de placer, entusiasmo y alegría.

Disfruta y diviértete con tus movimientos cada nuevo amanecer. Vamos, llénate de fuerza ¡inténtalo!

*'Ejercito mi cuerpo con amor,
para mantener mi salud,
mi fuerza y mi belleza'*

Fuerza ¡Tienes la vida!

¡Anda tu camino con firmeza!

¡Avanza! ¡Insiste! Sé fuerte y valiente. Tienes la fuerza y la protección divina para hacer todo lo que deseas. Sigue tu camino con pasión, emoción y propósitos bien definidos.

Tu destino te pertenece. Valerosamente decidiste nacer, y llegaste a este mundo con tan sólo tus ganas de vivir. Llegaste a este mundo para descubrir y aprender. Cada momento es un aprendizaje para tu alma.

¡Fuerza! ¡Tienes vida! Sigue firme y con coraje. ¡Confía en ti! ¡Confía en la vida! Ella te guía, te acompaña, y te abre todos los caminos que deseas recorrer. Fascínate con la fuerza de voluntad que muestras en tu vida.

Nunca tendremos más de lo que podemos soportar ya que la fuerza que poseemos es la medida perfecta que necesitamos para resolver nuestras experiencias en desventaja. Tú no te haces más fuerte escondiéndote debajo de la cama. Te haces fuerte cuando comienzas a correr riesgos.

¿Sabías que la actitud de víctima es un estilo de conducta que nosotros mismos escogemos? Dependiendo de las situaciones en que nos encontramos, escogemos ser víctimas

Fuerza ¡Tienes la vida!

para recibir más atención, más amor, o más lástima. Erróneamente pensamos que mostrándonos débiles, el mundo nos acogerá en sus brazos y no tendremos nada más que hacer, liberándonos de toda responsabilidad. Es una falsa creencia pues las personas que están a nuestro alrededor ayudándonos están sintiendo lástima y no un amor verdadero. ¿Es el papel de víctima que deseas vivir? ¿O deseas ser fuerte y ser responsable de tu propia vida?

Eres fuerte si quieres ser fuerte. Eres fuerte si decides serlo. Cuando te das cuenta de que sólo depende de ti conseguir esto o lo otro, cuando tomas consciencia de que eres totalmente responsable por tu vida, es entonces cuando comienzas a sentir la fuerza perfecta que tienes dentro de ti.

Cuántos casos vemos de personas que perdieron a sus padres, hijos, o todo lo que tenían y salen adelante de toda esa experiencia triste. Cuántos casos escuchamos de personas que se curaron de una enfermedad incurable o salieron adelante de una situación financiera desfavorable. ¿Cómo crees que lo consiguieron? Ciertamente, cuando dejaron de lado el papel de víctima y decidieron tomar la responsabilidad de sus vidas con determinación, fuerza y valentía para levantarse nuevamente. Evidentemente, es de esas personas con coraje que debemos inspirarnos.

Te estarás diciendo que todas las personas no son iguales. Es verdad, hay unas más fuertes que otras, pero todos tenemos la fuerza de la vida, todos tenemos el poder para no dejarnos vencer, y luchar en toda y cualquier situación que se nos presente. Un caso extraordinario de fuerza, coraje y

Fuerza ¡Tienes la vida!

resistencia es el que vivió Anne Hjelle, quien fue violentamente atacada por un león mientras montaba su bicicleta en el Parque Whiting Ranch Wilderness en el sur de California con su amiga Debi Nicholls. Anne luchó por su vida mientras el león repetidamente mordía su cuello y su rostro. Debi, al ver a su amiga combatiendo con toda su fuerza para salvarse, decidió ayudarla enfrentando al león y prometiéndole que no la dejaría morir. Juntas lucharon hasta el momento en que Anne fue rescatada y milagrosamente salvada. Cuando Anne escucha frases como, ‘yo nunca podría pasar por lo que tú has pasado’ su respuesta inmediata es, *‘todavía no te das cuenta de lo fuerte que en realidad eres.’*

¡Créelo, tienes la fuerza de la vida!

No sé si lo has notado pero usualmente cuando más cosas haces, cuando más alcanzas tus objetivos, cuando más te esfuerzas, cuando más deseo tienes en realizar algo, es cuando más fuerza sientes. En el 2002 tenía la fuerza que me daba tiempo para ir al gimnasio a las seis de la mañana, regresaba a mi casa para darme un baño y luego para ir a la escuela de inglés por una hora. A las nueve estaba en mi oficina trabajando. A la hora de almuerzo daba clases de español. Por la noche iba a la academia de natación y todos los sábados estaba a las siete de la mañana hasta las cuatro de la tarde en la universidad estudiando mi post bachiller en marketing. ¿De dónde tenía fuerzas? Primero, de mi deseo inmenso de hacer lo que quería hacer, y segundo, de las otras personas que tenía a mí alrededor. Pues todas eran personas que deseaban alcanzar sus metas. Yo no era la única en las

Fuerza ¡Tienes la vida!

clases, estaban mis compañeros y juntos nos contagiábamos la alegría, la fuerza y la determinación.

Para mí, un gran ejemplo de fuerza y determinación son las madres con bebés recién nacidos o niños pequeños. La mayoría de ellas demuestra una gran resistencia para enfrentar el día a día. Llegan a estar exhaustas cuidando a sus niños, pero se mantienen firmes para salir adelante a pesar de todo el agotamiento físico y mental.

Sin duda, nuestra fuerza necesita ser renovada de vez en cuando para poder disfrutar de una vida plena y completa. Cuando sientas que éstas se agotan es importante darte un tiempo especial. Depende de ti escoger la actividad que más te llena de energía. Aquí sólo algunos ejemplos: estar en contacto con la naturaleza, leer un libro, ir al cine, visitar a una persona querida que te hace sonreír, o entrar a una bañera llena de burbujas.

Recuerda, tienes la fuerza en la medida perfecta para seguir tu camino con coraje. Tienes la fuerza de la vida, la fuerza del amor y la fuerza del Universo que te acompañan cada minuto de tu vida.

No desistas. ¡Sigue tu camino con firmeza!

'Soy valiente.

Soy capaz.

Soy audaz.

Sigo mi camino con firmeza'

Gentileza es todo

¡Practica la gentileza en todo momento!

¿Sientes alegría cuando las personas son gentiles contigo?
¡Estoy segura de que así es!

¿Qué tal comenzar a ser gentil contigo mismo? ¿Te has sonreído cuando te has mirado en el espejo hoy? ¿Te has dicho lo inteligente que eres? ¿Te has dicho que te amas, que eres capaz y genial? ¡Hazlo ya! Sé gentil y paciente contigo.

¡Reconoce tus talentos y habilidades ahora!

Practica la gentileza con los otros también. Elogia con sinceridad y delicadeza. Usa las palabras mágicas, ‘*Gracias*’ y ‘*Por favor*’. Te encantará el cambio de actitud de las personas. ¡Será tan sólo el reflejo de tu actitud en ellas!

Con pequeñas gentilezas también te encantará cada momento vivido.

Intenta sonreírle a una persona en el supermercado, en el cine, en la escuela y en todo lugar. Verás que tendrás una sonrisa de retorno. ¿Cuántas veces has elogiado a alguien en la calle? ¿Siempre? ¡Felicitaciones! Sabes bien de lo que estoy hablando. ¿Nunca? ¡Hazlo ahora!

Gentileza es todo

El otro día vi a una señora de unos 75 años que vestía una ropa que me encantó, no dudé en detenerme y decirle lo linda que lucía. Ella me sonrió y agradeció infinitamente. Recientemente le envié un e-mail a una amiga remitiendo felicidades para su hijito que estaba cumpliendo siete años. Ella me respondió con palabras tan dulces que alegraron mi día y mi vida. Es así que funciona el intercambio de gentilezas, es dando que recibes.

Obsequia gentilezas para ti y para los otros cada día.

Apréndete los cumpleaños de tus amigos y de las personas que conoces, si no los puedes memorizar, escríbelos en tu agenda. Es impresionante la emoción de dar una llamada a alguien que jamás espera que lo recuerdes. Estas pequeñas gentilezas son los detalles que te hacen una persona diferente. Una persona que irá a ser recordada con ternura y amor.

Con frecuencia practico adornar los platos de comida que sirvo a mi familia, especialmente a mi hijo Robert. Corto las verduras en forma de corazón o escribo la palabra amor. Siempre trato de cenar con velas prendidas y una música suave de fondo. Son gentilezas para mí y para las personas que me rodean.

Recordemos también el poder de nuestras palabras. Una palabra gentil te abre puertas que nunca imaginarias. Una palabra cordial con la recepcionista de una oficina en tu día de entrevista te abre las puertas para conseguir el puesto que deseas. Una palabra amable con el personal de limpieza en las oficinas te ayuda a ganar amigos y fans. La gentileza necesita

Gentileza es todo

ser honesta, sincera, íntegra. Sólo así podrás transmitir amor y conseguir la amistad de las personas que te rodean.

Muchas veces me sorprendo con la rudeza de algunas personas en lugares como un ómnibus o una fila de un banco. Tengo la convicción de que no es el mundo el que necesita cambiar, pero sí cada uno de nosotros, pues el mundo es ‘nosotros’ – sin nosotros el mundo no existiría.

Siempre me digo si cada uno de nosotros se detuviera por un momento para ver a sus semejantes con amor, con ternura y sobre todo con respeto. Si al menos pudiéramos tratar a cada persona con amabilidad y dignidad. Tratar a cada ser humano como nos gustaría que nos traten, simple como esto.

Alguien me comentará, sí, pero a veces el medio ambiente puede ser agresivo. El medio ambiente está formado por personas, sin personas el medio ambiente no existe, entonces mi respuesta sería que si al menos una persona pudiera decir una palabra gentil, dar una sonrisa y una mirada gentil, el ‘medio ambiente’, es decir las personas, se volvería menos violento.

Sé gentil, que no te importe el qué dirán. A veces he tenido experiencias inesperadas. Experiencias de amigos, me refiero al sexo masculino, que por mi gentileza han pensando que los he estado enamorando. Hay mujeres que no reciben gentileza de hombres por el mismo motivo. Debemos aprender a recibir las gentilezas con naturalidad sin estar pensando en que está habiendo acoso sexual.

Recibe las gentilezas con amor, con alegría, con naturalidad. Agradece por ellas. Si te halagan por esto o

Gentileza es todo

aquello, mantén abierto este valioso momento del encanto, simplemente responde con un agradable, ‘gracias’ – sin duda, somos merecedores de cada halago.

Reconozco que adoro recibir gentilezas de mis familiares, amigos y conocidos. Adoro cuando me dicen palabras cariñosas, adoro cuando me halagan, adoro todo ese intercambio de ternura pues me deja contenta y me ayuda a vivir una vida plena y completa.

Sentirse alegre es bueno para nuestra salud física, mental, emocional y espiritual.

Es el intercambio de gentilezas que hacen la vida más preciosa, más encantadora, más divertida, más plena y completa.

*‘Con una sonrisa agradezco
los elogios que recibo,
reconozco que los merezco.
Con alegría distribuyo elogios todo el día’*

Hidrátate y revive

¡Necesitas el agua para vivir!

¿Has notado cómo una planta marchita revive cuando le echas agua? Lo mismo ocurre contigo. Eres un ser vivo que necesita agua para rejuvenecer, reanimarse y vivificarse. ¡Eres parte de la naturaleza!

¡Hidrátate y revive! Siéntete feliz por esta esencia divina. Por este regalo que recibes de la vida todos los días.

El agua purifica. Bebiendo agua tu cuerpo funcionará armónicamente, y tu piel lucirá lozana y radiante. ¡Siente la inmensa diferencia en tu ser!

A veces sentirás que no puedes tomar agua pues no tiene gusto a nada. Y es verdad, el agua es refrescante en los días de calor y cuando se está con sed. Si no le encuentras sabor al agua usa tu creatividad. Agrégale unas gotas de limón, unas hojitas de menta, unas rodajas de naranja, o las hierbas naturales que tú encuentres más sabrosas.

Acostúmbrate a tener agua fresca cerca de ti en una jarra o en una botella de vidrio. En invierno bebe agua tibia si prefieres, deja tu termo lleno cerca para recordar hidratarte.

Hidrátate y revive

Yo encuentro que la mejor hora para tomar agua son las mañanas al despertar y antes del almuerzo. Pero depende de ti y de tu cuerpo la hora en que desees beberla. Lo esencial es hacerlo. Puedes optar por un vaso de agua a cada hora del día. Tal vez podrás sentir el fastidio de tener que ir constantemente al baño después de tomar tanta agua, pero alégrate de saber que todas las toxinas están saliendo de tu cuerpo y que te estás limpiando internamente.

Piensa en cómo lucirá tu piel y tu cuerpo entero, entonces hazlo sintiéndote feliz. Piensa en el ejercicio físico de caminar, en la frescura de lavarte las manos, en el placer de mirarte en el espejo y decirte una palabra cariñosa como, ‘te amo’. ¿Ves? Es sólo tener la actitud positiva y encontrarás un buen motivo para alegrarte. Trata de hacerlo y diviértete a tu manera.

Bebe dos litros de agua como mínimo por día para hidratar tu cuerpo. Todos sabemos que cuando no bebemos suficiente agua nuestro cuerpo se deshidrata. Pocos sabemos todos los trastornos de un cuerpo deshidratado. El Dr. F. Batmanghelidj en su interesante libro *‘Los muchos clamores de su cuerpo por el agua’* menciona trastornos como: pensamientos confusos, estrés, depresión, ansiedad, presión arterial alta, dolor de pecho, dolores de cabeza, entre otros. Todavía más, Batmanghelidj nos dice que la fatiga es el primer síntoma de deshidratación. Además de la fatiga, el dolor es otra señal que el cuerpo nos manda diciendo que necesita más agua.

El agua es la principal fuente de energía. Ella genera energía eléctrica y magnética dentro de cada célula del cuerpo, lo cual proporciona la fuerza de vida. El agua es el principal

Hidrátate y revive

lubricante en las articulaciones y ayuda a prevenir la artritis y el dolor de espalda. Al mismo tiempo nos da la fuerza y la energía eléctrica necesaria para las funciones del cerebro, en particular, del pensamiento. El agua ayuda a aumentar la resistencia de nuestro cuerpo y nos da la fortaleza que necesitamos para nuestras actividades diarias. Igualmente hace que la piel se suavice y ayuda a disminuir los efectos del envejecimiento.

Como verás, el agua es vida y bienestar. No sólo el agua que bebemos nos revigora, pero también el contacto con el agua de los mares y/o de los ríos. Adoro entrar a un río de agua fría, especialmente después de dormir en una carpa al aire libre.

Experimenta correr bajo la lluvia, es bastante vigorizante, sentirás que tu cuerpo y tu alma son lavados por la lluvia. Es una experiencia que recomiendo para sentirte maravillosamente saludable y unido con el Universo.

Otra práctica renovadora para nuestro cuerpo sin tener que salir de casa son las duchas de agua fría durante el día, no antes de ir a dormir. Finaliza tu baño usual de agua tibia con un chorro de agua fría, especialmente en invierno. ¡Inténtalo! Vale la pena. Sentirás un flash de energía pura. Para mí, es difícil salir de la ducha sin antes darme un riego de agua helada, te garantizo que es excelente para nuestro cuerpo sentirse revigorizado.

Igualmente, el agua también representa la libertad, la naturaleza y la esperanza de vida. El agua es el principio y la esencia de la vida, sin ella no se podría sobrevivir.

Hidrátate y revive

¡Bebe agua fresca ahora! No dejes pasar un día más para comenzar a hidratar tu piel y tu cuerpo.

*‘Hidrato mi cuerpo con agua fresca.
Bebo agua diariamente
para mantenerme radiante y saludable’*

Imagina y ponte en acción

¡Usa tu imaginación!

“Todo lo que consigas y todo lo que no consigas es el resultado directo de tus pensamientos” (James Allen)

Está más que probado que todo lo que piensas se torna realidad. Entonces, ¿por qué esperar para imaginar todo lo que deseas? Imagina amor, tendrás amor. Imagina momentos tiernos, tendrás ternura. Imagina éxito, salud, bienestar, paz.

¡Vale la pena intentarlo!

Confía en el poder de tu mente. Depende de tus pensamientos para atraer lo que más deseas. Eres un imán lleno de energía para atraer todo lo imaginado e inimaginable. ¡Está en ti lograrlo!

Pon tu imaginación a trabajar en el desarrollo de un plan de uno de tus deseos más intensos y estarás dando el primer paso para transformar el pensamiento en realidad. A partir del momento en que completas tu plan con todos los detalles de cómo vas a conseguir lo que deseas, es cuando estarás dándole forma concreta a un deseo intangible. Una vez que tengas tu plan, tendrás el ánimo para ponerte en acción.

Imagina y ponte en acción

Napoleón Hill, en su libro '*Think and grow rich*', asegura que todos los logros de cada ser humano comienzan dentro de nuestra imaginación. La imaginación es el taller de la mente, capaz de convertir energía mental en la realización de nuestros deseos.

Todo lo que es imaginado detalladamente y con intensidad, se transforma en realidad.

Piensa por un momento en alguna pequeña experiencia donde tú hayas comenzado con un pensamiento y después lo has hecho realidad. A veces no lo notamos, pero te puedo mencionar pequeños ejemplos de tu vida donde has comenzado por tener un pensamiento. Si en alguna ocasión te has mudado de casa, lo pensaste primero, después te pusiste en acción para buscar la casa que te gustaría tener hasta lograrlo. Si en alguna ocasión has bajado de peso. Lo imaginaste primero. Probablemente imaginaste qué ropa nueva querías lucir y te pusiste en acción. Dieta, ejercicios y otras actividades. Hasta conseguirlo.

El mismo proceso sucede con nuestros deseos mayores. Tal vez dure más tiempo alcanzarlos, tal vez se necesite más pasos a dar, tal vez sea necesario más concentración, pero el proceso es el mismo. No podemos dudar.

No podemos desistir. No podemos criticarnos en el camino.

Te doy el ejemplo de la escalera. Para subir una escalera damos el primer paso, el segundo y el tercero hasta llegar al tope. Cuando estamos en el primer escalón no dudamos, no desistimos, ni nos criticamos. Continuamos subiendo

Imagina y ponte en acción

entendiendo que en un momento estaremos arriba. Es así como precisamos realizar nuestros deseos. Paso a paso, sin dudas y sin críticas, únicamente confiar en que debemos seguir firmes dando los pasos siguientes y confiar en que llegaremos al tope.

No existen limitaciones en nuestra mente. Visualiza algo que intensamente desees obtener como si ya lo hubieras conseguido. Tu cuerpo comienza a sentir todos los latidos de felicidad como si fuesen verdaderos. Esto ocurre porque la mente no reconoce lo que es verdad o imaginado. Haz un test ahora. Cierra los ojos e imagínate que estás tomando sol en una playa apacible y maravillosa, con un sol precioso, tomando un helado delicioso. Estás sin prisa de ninguna clase y totalmente en sintonía con la vida. ¿Qué sentiste? Probablemente estás sintiéndote en paz y tal vez estés sonriendo o quizá sintiendo el calor de todo el sol que tomaste.

Una persona sin deseos ni sueños es como una plantita marchita, debilitándose cada día. Es más fácil vivir el día a día cuando estamos motivados por nuestros deseos. Nuestros deseos afectan directamente nuestro comportamiento, nuestra forma de vestirnos, hablar, caminar, respirar, y hasta nuestra manera de ver el mundo.

Está probado también que con acción los pensamientos se toman realidad. Por lo tanto, la imaginación es el primer paso y la acción el segundo paso para conseguir todo lo que desees. ¡Pon en acción tus pensamientos! ¿Por qué esperar?

¡Ponte en acción ahora!

Imagina y ponte en acción

En el 2001, comencé a imaginarme viviendo en una isla. Cuando vivimos en continentes siempre suponemos que las islas normalmente son desiertas. Yo sabía que quería vivir en una isla pero no sabía si era una isla desierta o con personas. Por un año les conté a mis amigos en Brasil que me mudaría. Una de mis amigas riéndose comentó, ‘vas a tener que aprender a pescar para comer’. Las dos reímos y nos divertimos imaginando cómo sería la vida en la isla. En noviembre del 2002 llegué a la isla del norte de Nueva Zelanda, en la fecha con menos de cuatro millones de habitantes.

No existen sueños hechos realidad sin acción. Desde el primer momento que comienzas con acciones, el mundo entero conspira para ayudarte. De repente, comienzas a conocer personas o encontrarte en situaciones que te ayudarán para la realización de lo que has pensando.

Cuando comienzas a impresionarte con todas las ‘coincidencias’ es una sensación maravillosa de sorpresa y placer; es cuando sabes que tu acción está volviendo realidad lo que has imaginado.

Cualquiera que sea tu sueño, y/o tu deseo, te diría, ¡sólo hazlo! Busca las formas, los caminos, las posibilidades, el método, la estrategia y hazlo. Persiste hasta conseguirlo. Intenta nuevamente y nuevamente sin parar. Cada obstáculo es un simple desvío hacia tu meta y un desafío para ser enfrentado. Persiste lo suficiente para que ganes. Sólo con persistencia y consistencia lograrás lo que anhelas.

Imagina y ponte en acción

A veces pensamos que no podemos persistir porque no tenemos el dinero para hacerlo, o porque no tenemos el tiempo, o porque no creemos que seamos capaces. Pero, piensa conmigo, ¿no sería peor ver tu vida pasar y arrepentirte de ni siquiera haberlo intentado?

Todo es posible cuando deseamos con pasión.

Todos nacemos con la capacidad, la confianza, la fortaleza, el coraje y la garra, pero a veces nos abandonamos simplemente porque perdemos la confianza en nosotros mismos. Perdemos el deseo intenso por nuestra falta de seguridad. ¡Rescata ese niño capaz, competente y valeroso que hay en ti!

Otras veces también nos abandonamos por no conocer los hábitos adecuados para conseguir los resultados que deseamos. ¿Qué tal comenzar a notar los hábitos incorrectos que nos jalen para atrás sin dejarnos avanzar con nuestras metas? El desánimo, la pereza, el conformismo, el lamento, y la postergación de lo que es importante son prácticas inadecuadas para avanzar, pues tienen el poder de remover toda nuestra energía y nuestro entusiasmo para florecer y concluir lo que deseamos hacer.

Si realmente deseas salir adelante es necesario comenzar y persistir con determinación, sin que nada ni nadie te haga dudar de tus sueños. Ten presente que las ideas son fuerzas intangibles para crear el poder de la acción.

Vamos, ¡ahora!

Imagina y ponte en acción

Usa tu imaginación y ponte en acción. No postergues más un día para realizar y ver tus sueños hechos realidad. Ideas se tornan realidad.

¡Créelo!

*‘Uso mi imaginación y me pongo en acción
para lograr mis más grandes deseos’*

Juega, sonríe y ríe

¡Encuentra y crea el humor!

¿Desde hace cuanto tiempo que no juegas?

¿Mucho, muchísimo? ¿Numeroso, cuantioso? ¿Poco, poquísimo? ¿Friísimo? ¿Lentísimo? Encuentra el lado divertido de tu existencia y date un tiempo para jugar, sonreír y reír.

¡Usa tu creatividad!

Tómate una foto sonriendo y llévala contigo para recordar de hacerlo. Agradece el agua que vas a beber. Canta y baila sin parar. ¡Comienza a divertirte con las cosas simples que haces!

Alégrate la vida. De ti depende. Imagínate que el Universo te susurra todo el día, ‘Mi mayor felicidad es verte sonreír’.

¡Ríe, ríe, ríe! La expresión de tu rostro te lo agradecerá y tu salud se renovará. Ríete del mundo, ríete de todo, ríete de todos y si te falta de qué reírte, ¡ríete de ti mismo!

Ríete de las cosas simples y pequeñas que pasan contigo. Tener sentido del humor nos ayuda a serenar y clarear nuestro

Juega, sonríe y ríe

corazón y nuestra mente. Además, tener sentido del humor es una de las cualidades más preciosas del espíritu humano.

A veces he pasado por situaciones vergonzosas por algún error o algún mal entendido, pero me río. Me río de lo tonta de la situación. Me río de mí misma.

Es verdad que no vas a reírte cuando est s en una reunión con tus clientes, cuando est s en una entrevista de trabajo, cuando recibes malas noticias, o cuando est s triste ofreciendo el p same. Re rse en los momentos inadecuados normalmente es visto como ignorancia, actitud de superioridad, arrogancia, o falta de respeto.

A veces situaciones pequeñas o experiencias simples las agrandamos por falta de buen humor. La principal virtud del humor, según Frédéric Lenoir es su efecto benéfico en la vida interior, a través de un distanciamiento lúcido en relación a lo real.

Déjame darte un ejemplo. Una amiga me contaba que su hermana no la dejaba en paz, que cada día la estresaba más pidiéndole hacer todas las tareas de la casa. A medida que ella me iba contando, yo imaginaba la situación de una manera cómica. Se la cont  y las dos nos empezamos a reír al imaginarla a punto de sentarse para descansar y su opresora hermana pidiéndole que fuera a hacer esto o aquello.

Cada persona toma sus propias decisiones. Mi amiga en cuestión tendrá que buscar una solución para no amargarse la vida. Mi decisión es jugar, sonríe, alegrarme, no tomar las cosas tan en serio.  Y sabes por qué? Porque cuando est  bien viejita y sentada en mi silla mecedora, pensar  cómo me

Juega, sonríe y ríe

divertí más en la vida en lugar de haber desperdiciado mi tiempo molesta y ofendida. Este es uno de los consejos de mi abuela materna que siempre me decía que saliera a pasear, que tuviera enamorados y que aprovechara la vida. Yo la miraba y me sonreía. Ahora la entiendo mejor.

Voy a compartir contigo un mensaje que encontré, “*Si la tristeza te invade, ¡sonríe! si el sonreír no basta, ¡silba! Y si el silbar falla, ¡anta!*”

¿Qué es lo que hice con el mensaje? Lo coloqué en una de las paredes de mi cocina para recordarlo. Por eso sonrío, silbo y canto todos los días, ¡adiós tristeza!

¿Sabías que ninguna criatura viviente puede reír excepto el hombre? Desde que nacemos tenemos la cualidad de poder reír incluso antes de aprender a hablar. Tenemos también la facultad de poder usar la risa cuando nosotros lo queramos.

La risa, como la actividad física, es uno de los factores que más incrementa nuestros niveles de endorfinas. Las endorfinas son sustancias que produce nuestro cuerpo para producir una sensación de bienestar. Es por eso que las endorfinas son conocidas también como hormonas de la felicidad.

Cultiva el hábito de la risa. Piensa en todos los beneficios que atraes a tu vida sonriendo y riendo: mejora la digestión, mejora tu piel, mejora tu actitud, ¡hasta tu corazón mejora!

Cuando te sientas triste analiza la situación. Entiendo la tristeza enorme que sentimos cuando un ser querido deja de existir en esta vida. Sentimos que el mundo entero se nos cae

Juega, sonríe y ríe

encima. Sentimos ese apretón en el corazón que nos entristece el alma. En esos momentos de profunda tristeza y desolación, respira y ten fe en Dios que en todo hay una razón divina fuera de nuestra comprensión. Confía en la vida.

Recuerda también que no debes permitir que algo trivial perturbe tu alegría. Todos tus problemas se tornarán insignificantes con el pasar del tiempo. Especialmente de aquí a unos 100 años cuando ninguno de nosotros estemos para reír o llorar. Todo pasa.

Para que disfrutes una vida plena y completa deberás tener felicidad en el corazón. Nunca seas tan impaciente ni pierdas el sentido del humor. *“El humor tiene la extraordinaria capacidad de desarmar lo trágico”* (Lenoir).

Riendo los problemas se reducen a su tamaño apropiado. Lo he experimentado y en ocasiones, con mi risa, el problema realmente ha desaparecido. Sólo con risa y alegría obtendremos el suceso deseado.

“No dejamos de jugar porque envejecemos, envejecemos porque dejamos de jugar”

¡Qué manera más fácil y simple de mantenernos jóvenes!
¿Qué tal comenzar a tomarte un tiempo durante el día para jugar, sonreír y reír?

Reduce tus problemas con la risa y llénate de kilos de alegría para comenzar a vivir una vida plena y completa.

¡Sonríe ahora!

Juego y río cada día, pues es parte de mi filosofía de vida’

Kilos de ternura

¡Siéntete leve con kilos de ternura!

¿Sabías que mientras más kilos de ternura tienes más leve te sientes?

Abre espacio para los kilos luminosos llenos de amor y libérate de los kilos voluminosos. Kilos de cosas sin usar bloquean la energía de tu vida. Es importante abrir lugar para el flujo de energía.

Muchos de nosotros estamos acostumbrados a guardar esto o lo otro porque nos trae recuerdos. Quien vive del pasado es museo. Muchos de nosotros almacenamos y acumulamos cosas innecesarias. Para ayudarte a descartar kilos de cosas sin usar, imagínate que vas hacer un viaje especial y que sólo puedes llevar lo esencial. Pregúntate, ¿voy a llevar esto conmigo? Si la respuesta es no, sin duda, ponla en la bolsa de donación. También pregúntate, ¿hace cuánto tiempo que no lo uso? si la respuesta es hace mucho, descártalo igual.

Lléname de kilos de amor, de ternura, de gentileza, de encanto y de dulzura.

Kilos de ternura

Cuando acumulas todas tus cosas antiguas y arruinadas únicamente tendrás más cosas arruinadas contigo. Simplemente no estás permitiéndote atraer lo nuevo a tu vida. Es otra ley de la vida. El mensaje que envías al Universo es que deseas tener cosas gastadas contigo. Y, sin duda alguna, es exactamente esto que obtendrás.

Focalízate en abrir espacio para lo nuevo y permite a la energía de la vida fluir en ti. Nuestra vida es un sistema de energía. Cuando nos despojamos de las cosas que no nos sirven y no usamos estamos creando un giro para que las cosas o situaciones cambien.

Nuestra casa nos afecta directamente en las emociones que sentimos. En espacios limpios nos sentimos más leves y apacibles. En espacios desordenados sufrimos de más stress y mal humor. Si de repente sientes cansancio o mal humor, comienza a crear un espacio que te haga sentir bien. Comienza a limpiar tu casa, a arreglarla y a pintarla. Concuerdo con Andrew Matthews en su divertido libro *'Follow your Heart – Finding purpose in your life and work'* cuando dice que es mejor vivir en una departamento de un cuarto que es limpio, que en una gran mansión sucia.

Teniendo un hogar limpio y con espacios libres, sin un cúmulo de cosas arruinadas, te hará sentir libre y leve.

Un día visité a mi vecina que estaba vendiendo su casa. Me contó que hacía once años había acumulado cosas sin usar y sólo ahora estaba limpiándola para que las personas vinieran a verla. Infelizmente, sólo hoy se daba cuenta del espacio desperdiciado con esas cosas estropeadas y sin uso, y todavía

más, ahora estaba pagando para poder echarlas a la basura. ¿Es esto lo que deseas acumulando tus cosas sin usar?

Uno de los mejores mensajes de cómo vivimos acumulando cosas materiales por el sentimiento y emoción que ellas nos traen y después tener el coraje de desecharlas nos muestra la película para niños, '*Up, una aventura de altura*' – El filme cuenta la historia de un vendedor de globos de 78 años, Carl Fredricksen, quien finalmente consigue llevar a cabo el sueño de su vida al enganchar miles de globos a su casa y salir volando rumbo a América del Sur.

El mejor mensaje del filme, para mí, es cuando el personaje descubre la última página del álbum fotográfico de Ellie, su difunta esposa, en donde ella le agradece por la aventura que significó haber sido esposos, y lo motiva a ir por nuevas aventuras. Entonces el anciano personaje para conseguir que la casa vuelva a elevarse en los aires, ya que muchos de los globos se reventaron, se ve en la necesidad de desalojar la mayoría de los muebles de la casa.

Así cada mueble le trajera recuerdos de amor por su amada esposa y por la vida vivida juntos, vemos su esfuerzo para liberarse de los kilos voluminosos. El personaje se libera de lo antiguo, del pasado, de cosas y sentimientos que lo atan. Es adorable ver su coraje por abrir espacio para las nuevas aventuras que la vida estaba ofreciéndole.

Existen también los kilos de apariencia. ¿Alguna vez te has sentido cargando toneladas de kilos de mentiras, como por ejemplo, estar en una relación sin amor, únicamente por el recelo al qué dirán? Si estamos cargando estos kilos de

Kilos de ternura

falsedad no es una acción de amor ni para uno mismo ni para las personas que nos rodean.

Para vivir una vida plena y completa es vital descartar los kilos de apariencia. Sólo cuando dejamos de cargar nuestros engaños, dudas, temores y preocupaciones es posible sentir la levedad de la vida. Los kilos de apariencia nos dejan inertes. Mientras que los kilos luminosos nos estimulan el corazón con amor, con armonía, alegría y pasión.

¡Que vivan los kilos de ternura, de gentileza, de encanto, de dulzura, de agradecimiento, de placer, de amor y de pasión por la vida!

‘Abro espacio para lo nuevo.

Abro espacio para recibir la abundancia del Universo’

Libérate ¡Usa la verdad!

¡Simplifica tu vida con la verdad!

Atrévete a ser tú mismo. Usa el poder infinito que está dentro de ti. Abre los brazos con firmeza y repite, ‘Soy libre, me libero. Hoy uso la verdad’.

Siente el poder de tus palabras cuando son dichas con sinceridad. Usando la verdad, la honestidad, la transparencia y la autenticidad revelas ese ser único, especial y fascinante que eres.

En ciertas situaciones, es posible que tengas recelo de usar la verdad. Sin embargo, la sinceridad simplifica nuestra vida, y nos da la levedad y firmeza que necesitamos para vivir una vida plena y completa.

A veces, dependiendo de las circunstancias en que nos encontramos, nos es difícil usar la verdad. Por ejemplo, durante el tiempo en que estaba casada, viviendo en Brasil, muchas veces escuché de parejas amigas que eran infelices en su matrimonio, pero continuaban juntos solamente por causa de la familia, de los hijos, del vecino, de la casa, del carro, del trabajo y del qué dirán. Siempre les comentaba que se atrevieran a liberarse de esos kilos de apariencias y dejen de

Libérate ¡Usa la verdad!

ser esclavos de sus propias vidas. A pesar de todos los argumentos, siempre encontraban una razón más poderosa para continuar bajo la dependencia de la mentira.

Sin darme cuenta, cierto día, ahí estaba yo en la misma situación. Viviendo en un matrimonio de apariencia. Llena de temores y dudas que construían y alimentaban mi infelicidad. Tenía temor al qué dirán y de causar la infelicidad de los otros. Tenía el temor y vergüenza de ser divorciada.

Todas las dudas imaginables eran producidas diariamente en mi mente, inclusive asumiendo los pensamientos y críticas de los otros. Estaba siendo esclava totalmente de mí misma lo cual me impedía notar que en realidad nadie te censura por lo que hagas o dejes de hacer. Juro que pensé que nunca me separaría. Estaba convencida de que iría a vivir en la apariencia por el resto de mi vida.

Descubrí que mis actos no coincidían con mis palabras entonces me dije, *‘Libérate, atrévete a ser tú misma. Simplifica tu vida con la verdad, basta de mentiras’* – Entonces, decidí usar la verdad por sobre todo, y ¿sabes? el mundo no se vino abajo, al contrario, me abrazó con la ternura de la levedad, de la tranquilidad, de la paz inconmensurable que se siente cuando decides hablar con sinceridad y honestidad.

Infelizmente, todavía vemos el divorcio como graves fracasos personales. Pero ahora puedo decir libremente que no podemos vivir atrapados en relaciones que nos dejan tristes por causa de la sociedad y sus ideas de lo que es correcto o incorrecto. No recomiendo que las parejas se separen. Al contrario, sugiero una terapia de pareja para

Libérate ¡Usa la verdad!

ayudarlos a reconquistar el sentimiento que los unió. El tema es que no debemos vivir presos a las experiencias que nos desgastan y nos dejan sin pasión por la vida. Necesitamos reconocer que somos personas individuales con diferentes intereses y deseos.

Liberarse con la verdad incluye también el dejar de criticarnos y/o culparnos por experiencias que no dieron resultado. La crítica y la culpa tienen el poder de complicar nuestra vida. Por años viví sintiéndome culpada de haber abandonado a mi primer marido. Un hombre que según muchos era el hombre perfecto para cualquier mujer. Entonces me sentía peor. Hasta el día que decidí dejar de martirizarme y culparme pues sólo perdía energía por una situación del pasado y no me permitía vivir una vida plena y completa.

Simplificar la vida con la verdad es parar de complicarla con ideas necias que creamos con las mentiras. Otro ejemplo de liberación con la verdad es el de mi amiga que decidió recoger a su hijo del colegio vistiendo el uniforme de su trabajo. Cuando la vi en la escuela confieso que me sorprendí, pero al mismo tiempo admiré su coraje de enfrentar a todas las mamás que llegan a recoger a sus hijos usualmente vistiendo ropas bonitas y cuidadas. Después de algunos días, conversando con esta amiga, me comentó que hacía tres años que corría a cambiarse de ropa en el estacionamiento del trabajo porque moría de vergüenza que supieran dónde trabajaba, pero que este año, 2013, se había liberado y se sentía orgullosa de tener un empleo que le permitía pagar la mensualidad de la escuela. Te podrás imaginar el alivio de

Libérate ¡Usa la verdad!

liberarse y atreverse a ser ella misma, sin cargar más el peso del engaño.

La vida es simple, somos nosotros quienes la complicamos. No te preocupes si en ciertas ocasiones de tu vida te has sentido sin salida. Es un sentimiento que parece que irá a durar una eternidad. Nada es para siempre – Lo importante es decidir no continuar cargando los pesos de la falsedad. Lo importante es decidir salir de la esclavitud interior que cada uno de nosotros carga consigo mismo.

Es fundamental aprender a aceptar nuestros errores y comenzar a valorarnos por el coraje de atrevernos. Libérate de situaciones que te debilitan y no te dejan sentir tu verdadera esencia. Indiferente de cuál sea tu realidad, libérate y atrévete a ser tú. Simplifica tu vida con la verdad. Ser uno mismo es el sentimiento más liberador que se puede experimentar. Es volver a vivir y darse cuenta de que el mundo está ahí para ti, para acogerte y ampararte con el amor de un padre celestial.

Planta la semilla de la verdad en tu corazón, y riégala con amor y dulzura. Recogerás los frutos saludables cuando uses la sinceridad, la verdad y la honestidad.

Siente la magia de la verdad en tu cuerpo y en tu alma brindándote la paz necesaria para una vida plena y completa.

*‘Soy libre,
me libero, hoy soy yo’*

Llama ahora

¡Vive el ahora!

Este es el momento ideal para llamar a tus familiares y amigos para decirles que los amas, aprecias y quieres.

Divide alegría con todos. Escucha sus sueños e historias; dales felicidad, valor y fuerza. Seguro oirás palabras como, *‘Me lleno de alegría cuando hablo contigo’*, *‘Este momento es inolvidable’*, *‘Me dejaste muy feliz’*, *‘El mejor regalo de este año’* y otras más. Te sentirás alegre de la vida.

¿Para qué esperar otra hora, otro día, otro tiempo? ¡Llama ahora! Este es el momento para que llenes sus mundos de alegría.

Siente el placer de decirles a tus seres queridos lo bien que te hace estar con ellos, o el gusto de verlos, o la dicha de compartir momentos juntos.

¡*La vida está hecha de momentos!* Mañana puede que sea tarde, nuestra realidad es el hoy y el ahora. Pensamos que mañana es posible, pero el mañana es incierto.

No necesitas llamarlos o escribirles a cada segundo. Lo importante es que les hagas saber cuánto los quieres en los

Libérate ¡Usa la verdad!

momentos precisos. Como por ejemplo el otro día que recibí un e-mail de un amigo de infancia deseándome feliz día de la amistad con todo amor ‘Negrita bella’ – Mi alegría fue inmensa por la sorpresa de saber, sin siquiera imaginarme, que este amigo pudiera estar pensando en mí.

Amigos tienen la misma alma que los une en esencia y existencia. Por eso, hablar con un amigo que amas te genera la mayor concentración de energía positiva inimaginable además de recuperar el ánimo y sentirte bien.

Recibir llamadas desde el otro lado del mundo es bastante gratificante y yo lo siento cuando las recibo de mis amigos/familiares y ellos se alegran también de tener llamadas desde una isla lejana en el pacífico. La amistad es indispensable para la felicidad del ser humano.

Piensa en tus amigos cercanos también. Muéstrales cuánto los aprecias. Los amigos son las chispas de alegría en la vida, pues con ellos puedes compartir experiencias, puedes reír, puedes salir por ahí para conversar y sentir que la vida vale la pena de ser vivida.

Estoy de acuerdo con Frédéric Lenoir cuando dice que los amigos nutren nuestra alma, pacifican nuestro cuerpo y regocijan nuestro corazón.

Es importante tener amigos inteligentes que compartan contigo tus ideales y que tengan una actitud positiva hacia la vida. Júntate con personas felices y motivadas, personas que te pasan energía positiva, que te alegran el alma, que te valoran y te ayudan a salir adelante.

Libérate ¡Usa la verdad!

Yo adoro a mis amigos y amigas que con sus palabras tiernas tornan mi vida más hermosa. Adoro a mi amigo que me llama de ‘Minha Flor’; Adoro a mi amigo que siempre me dice que me admira; adoro a mi amiga que siempre me dice que aprendió a ser valiente conmigo; sin ellos mi vida no sería la misma.

Adoro a mis hermanos que son mis mejores amigos, saber de ellos, escucharlos, y visitarlos es llenarme de vida y pasión por estar viva.

No esperes para compartir momentos con tus amigos, familiares, conocidos, personas que aprecias. Es hoy el día cierto, el día perfecto, el día para llamarlos y/o visitarlos. El día para dar gracias porque ellos existen.

¡Menciona sus nombres con amor!

*Llamo a mis amigos,
llamo a mis familiares,
llamo a las personas que amo,
y juntos compartimos momentos especiales'*

Menciona tu nombre con amor

¡Ama y acepta quien eres!

Trátate con amabilidad, gentileza y paciencia.

Aprende a gustar de ti y conviértete en tu fan número uno. Cuando comiences a amarte y a respetarte, el mundo entero te amará y te respetará. El mundo es tan sólo el reflejo de nuestros actos.

Es necesario amor y aprobación para expresarte en tu potencial más alto. Repite en este momento,

‘ _____ te amo’

‘ _____ te amo más que nunca’

‘ _____ te amo, te amo de verdad’

Decirte que te amas es una práctica poderosa para atraer el bienestar y el optimismo, que ciertamente, tu cuerpo necesita para vibrar de emoción y sentir el milagro que produce la energía del amor.

El amor y la aceptación diluyen las críticas negativas y los malos juicios. La manera simple de ver y sentir ese ser único y

Menciona tu nombre con amor

especial que existe en ti es deshaciéndote de las acusaciones que vienen de ti y/o de los otros.

Únicamente cuando nos tratamos con amor podemos descubrir la belleza interna que, sin duda, será reflejada en nuestra belleza externa.

Usualmente cuando escuchamos la palabra amor, inmediatamente pensamos en todas las personas que amamos. Sin siquiera imaginar que el amor comienza por amarnos a nosotros mismos. Infelizmente, hemos sido moldeados para valorar y ver a los otros más lindos, más inteligentes, más competentes, más glamorosos, más todo que nosotros. Siempre que estemos ocupados en ver a los otros mejores, nos cegaremos para ver nuestra propia perfección.

Si te pasas el tiempo sólo focalizándote en tus defectos, hasta en los momentos en que te arreglas terminarás diciéndote lo mal que luces y lo lamentable que te ves. Te encontrarás genial e interesante, cuando aprendas a decirte palabras cariñosas. Exactamente como lo haces con tus amigos. Cuando aprendas a dejar de ser tu rival cambiarás frases negativas por frases constructivas. Por ejemplo, en vez de decirte, ‘qué cabello horrible tengo’ o ‘qué piel más demacrada’ – Sé gentil y amable contigo, ‘querido pelo necesitas un corte y lucirás mucho mejor’ o ‘necesito beber más agua para mejorar mi piel’.

Estas palabras son las que le dirías a otra persona, ¿verdad? Difícil imaginar que llegas donde un ser querido y le dices una frase como, ‘pero qué horrible estás’ – Todo lo contrario, pues siempre vemos en nuestros seres queridos lo

Menciona tu nombre con amor

mejor de ellos. Aplica ese amor y gentileza que usas con las otras personas para contigo.

Olvida los reproches del pasado y comienza a vivir una vida plena y completa. Desde niños, y muchas veces adultos, hemos escuchado críticas de las personas próximas e infelizmente hemos aceptado sus palabras como una verdad universal sin siquiera cuestionarlas. Permitiéndoles que sus opiniones negativas no nos dejen ver nuestra belleza, capacidad, fortaleza y todos los dones que recibimos de la vida. Dejar de lado las críticas y acoger la apreciación reforzará tu confianza cada día.

Es importante tener presente que la apreciación de quienes nos rodean tiene una gran influencia en nuestro bienestar. Es vital rodearte de personas que te motivan, que te inspiran, que te llenan de entusiasmo, que te valoran y aprecian. Envolviéndote con gente positiva, entusiasta y buena te ayudará a florecer y a vivir una vida plena y completa.

Recuerda las veces en que has escuchado de tus familiares y amigos que eres genial, inteligente, capaz y competente. Comienza a verte como ellos te ven, con amor y sin críticas. Aprende con ellos a darte valor.

No hay tormentas que duren una eternidad. Todos tenemos esos días en que nos levantamos y pensamos que no deberíamos ni asomarnos a la ventana. ¿Por qué un día te despiertas lleno de pasión y de alegría y otro con temores y fealdad? Es la energía del Universo que se encuentra en movimiento. Nada es eterno y todo está en constante

Menciona tu nombre con amor

transformación, incluso nuestro cuerpo y nuestras emociones. Lo importante es no abandonarnos ni abatirnos sino continuar mencionando nuestro nombre con amor y seguir amándonos, aceptándonos y respetándonos. Piensa en que nada es para siempre y disfruta también de esos instantes pues nos hacen apreciar aún más los momentos buenos.

En esos intervalos de emoción baja date un baño o lávate el rostro, mírate en el espejo y así te veas sin encanto, sonríe y repite que te amas de la misma forma como te amaste ayer. Trae a tu memoria experiencias que te hayan llenado de orgullo y te hayan hecho sentir bien con la vida, por ejemplo, una graduación, un acto de amor, o unas palabras cariñosas de algún amigo o familiar.

Ámate y acéptate cada día, de la misma forma como amas y aceptas a tus amigos/as. Tú no los dejas de amar o admirar un día y al siguiente día los amas. ¡Practica lo mismo contigo!

Menciona tu nombre con amor, con ternura, con orgullo.
¡Eres una persona única y especial!

¡Nada te detiene para amarte hoy!

*‘Menciono mi nombre con amor
porque me amo y me acepto tal cual soy;
Valoro mis virtudes,
y me alegro con todas mis vicisitudes’*

Nada te detiene. Tú decides ser feliz

¡Decide ser feliz!

Siendo feliz tu salud mejora, tu semblante resplandece y tus amistades florecen. Eres la fuente de tu felicidad. ¡La alegría de vivir está dentro de ti! La felicidad es contagiosa. Hacer felices a los demás, sin duda, te hará feliz a ti mismo. Las personas alegres atraen a personas alegres. Las personas sinceras atraen a personas sinceras. Las personas con coraje atraen a personas con coraje.

¿Te imaginas contratar a alguien que se alimente por ti, que duerma por ti, o que respire por ti? Esta es tu vida y no puedes contratar a nadie para que la viva en tu lugar. De la misma forma en que tú decides qué curso estudiar, qué ropa vestir o a quién llamar, tú decides crear tu felicidad o infelicidad. ¡Convéncete! La felicidad se crea. Las personas resentidas, descontentas, quejasas y malhumoradas sólo crean una muralla de desesperanza que no les permite ver lo mejor que hay en ellas. Sus historias se focalizan en lo que los otros tienen y en lo que ellas no han conseguido. Esa forma de vivir les quita la energía y los vuelve pesimistas respecto a la vida y a las oportunidades que ella ofrece.

Nada te detiene. Tú decides ser feliz

Nuestras experiencias son el resultado de nuestras decisiones. No existen decisiones erradas ni acertadas, sólo decisiones que nos traerán diferentes resultados. Puedes optar por vivir lamentándote o puedes optar por resolver lo que estás viviendo. Conuerdo con las palabras de Brasilio Starepravo cuando dice que el hombre no muere cuando deja de existir. El hombre muere cuando deja de aspirar y vive arrastrándose por el mundo de los lamentos, los lloriqueos y las disculpas. Confío en que optes por no quejarte. Quejarse constantemente caracteriza a los perdedores. El hábito de quejarse es de aquellos que se sienten impotentes para mejorar las cosas por sí mismos. En el acto de quejarse están admitiendo su falta de competencia, de carácter, de habilidad para comunicarse, o la falta de compromiso para mejorar las cosas. Ciertamente, quejarse no es una buena forma de enviar un mensaje al Universo.

Cuando trabajaba en Brasil y escuchaba a algunas personas que estaban cansadas o aburridas de lo que hacían, las primeras palabras que se me venían era ‘cambia de empleo’. Después venían muchas frases como: ‘empieza a buscar otro trabajo’ o ‘no desperdicies tu tiempo’ o ‘haz lo que tienes deseos de hacer’ entre otras. Las personas respondían que era difícil dejar su empleo porque tenían obligaciones y necesitaban el salario que recibían. Yo siempre las escuchaba y me quedaba en silencio pero tenía muchas ganas de decirles que tomaran la decisión de no lamentarse, que disfrutaran su trabajo y que agradecieran por su salario.

Lamentarse no nos lleva a ningún lugar y para mal peor, nos envuelve en una aureola de pesimismo y de energía

Nada te detiene. Tú decides ser feliz

negativa que no nos permite recibir los milagros de cada día. Si te encuentras inconforme con tu empleo pero necesitas del sueldo, entonces ponte en acción para buscar lo que te dé placer en vez de hacer que la queja se vuelva el mal hábito diario. Posiblemente no irás a encontrar lo que buscas al día siguiente, pero es la determinación, el deseo, el esfuerzo, el coraje, la actitud positiva y la acción lo que nos ayudará a encontrar lo que buscamos.

La felicidad llega cuando comienzas a tener una actitud positiva. Sin duda alguna, cuando empiezas a ver el lado positivo de cada experiencia vivida, comienzas a atraer a gente alegre y buena hacia ti. Es ahí que nada te detiene para ser feliz, pues la actitud positiva te ayuda a disfrutar de cada momento de tu vida. La felicidad no se encuentra en un destino final. Imagínate que estás muy triste dentro de un ómnibus y este llega al destino final. ¿Crees que toda tu tristeza y/o amargura desaparecerán por arte de magia? No, pues simplemente estás cargando todos los sentimientos negativos contigo. Muchas personas toman el bus y piensan que llegando al lugar determinado serán felices, es falso.

Es cierto que en algunas ocasiones es preciso cambiar de trabajo, de ciudad o de barrio para renovar nuestra energía. Pero, ten en cuenta de analizar que vayas a donde vayas, si tú no decides ser feliz no habrá lugar en el mundo en que lo seas. Si tú eres infeliz, llevarás la infelicidad adonde sea que vayas. Las personas infelices atraen a personas infelices. Otras personas no cambiarán nuestra vida, somos nosotros quienes la cambiamos.

Nada te detiene. Tú decides ser feliz

Déjame darte un ejemplo que escuché un día. Si tomas una naranja y la exprimes en tu cocina, tendrás jugo de naranja. Si la misma naranja la llevas a la casa de la vecina y la exprimes, tendrás jugo de naranja. Si la misma naranja la llevas a otra ciudad y la exprimes, tendrás igual jugo de naranja. No es porque lleves la naranja a otro lugar que va a resultar un jugo diferente. Lo mismo sucede con nosotros, no es porque nos mudemos de habitación, casa, ciudad o país que vamos a dar lo que no tenemos dentro de nosotros. Si tenemos amor, alegría, paz, bondad, aceptación y entusiasmo, no importa adonde vayamos, tendremos lo mismo para dar en nuestro corazón. Llevaremos con nosotros la energía del amor.

La felicidad está dentro de nosotros. De la misma forma como tenemos nuestro corazón dentro de nosotros para amar. De la misma forma como tenemos nuestros pulmones dentro de nosotros para respirar. De la misma forma como tenemos nuestra alma dentro de nosotros para sentir. De la misma forma tenemos la felicidad dentro de nosotros para disfrutar. ¡Créelo! Al sonreír ahora, al alegrarte ahora, al valorar cada momento de tu vida, estás ayudándote a disfrutar cada momento y llegar al destino final lleno de kilos luminosos, como el amor, la comprensión, la ternura y la amabilidad que te harán sentir que tu vida es realmente plena y completa. Tenemos un Ángel que nos cuida y nos alegra. Dejémoslo suelto para que nos guíe. No le pongamos trabas ni condiciones. ¡Decide disfrutar cada momento presente!

*'Nada es para siempre, por tanto, disfruto cada segundo de mi vida.
Nada me detiene para ser feliz'*

Obra con amor

¡Atrae amor adonde sea que vayas!

Al obrar con amor estás transmitiendo palabras cariñosas como, ‘*me gustas*’, ‘*estoy feliz*’, ‘*te quiero*’ y muchas otras que te harán feliz y hará felices a quienes te rodean.

Obrando con amor estarás en sintonía con personas positivas. Serás el imán irresistible que todos desearán acercarse a ti. Recuerda que siempre te mantendrás radiante mientras transmitas alegría, coraje, esperanza, optimismo y paz.

Sin duda alguna, obrando con amor siempre tendrás a alguien que pensará en ti con ternura eternamente.

El respeto, la comprensión, la humildad, la honestidad son cualidades que te hacen obrar con amor. Cuando hacemos pequeñas cortesías ciertamente estamos fortaleciendo nuestro espíritu.

Para obrar con amor no es necesario que seas la caridad en persona. No necesitamos tampoco ser mártires. Lo importante es realizar pequeñas ayudas. Muchas de nuestras acciones pueden hacer grande diferencia en la vida de otras

Obra con amor

personas y ¿sabes? la mayoría o casi todas no cuestan fortunas.

Aprende a ofrecer tu ayuda. Es dando que recibimos. Ofrecete para ayudar a quien lo necesite, recoge a un niño del colegio si sus padres no pueden; haz las compras del supermercado para una persona que no pueda hacerlo; o haz algo que sea útil para un familiar, amigo, conocido o desconocido.

Algunas personas comentan que no tienen tiempo para obrar con amor. Sus posibles razones son porque trabajan el día entero y cuando llegan a casa tienen más trabajo por hacer hasta la hora de ir a dormir, ya están exhaustas para pensar siquiera en obrar con amor. La mayoría de las veces, obrar con amor no requiere unas horas especiales de nuestro tiempo o un camino diferente del usual. Si vamos a tomar un bus, demos prioridad a las personas carentes; si estamos en la oficina tratemos a todos los colegas, indiferente de sus cargos, con respeto; si estamos con la familia, hablémosle con palabras cariñosas.

Es siendo amable con los otros que obramos con amor y además encontraremos gente amable para con nosotros. Cuando obramos con amor destellamos una emoción verdadera que nos envuelve y hace que las personas la sientan. Entonces creamos un entorno de bienestar y de paz.

Aprende a recibir ayuda de los demás también. Estoy segura de que debes tener historias de alguien que obró contigo con amor y seguramente las tendrás contigo por el resto de tu vida en tu corazón por ser experiencias singulares.

Yo tengo muchas historias también, especialmente de mis viajes sola donde únicamente he encontrado gente amable y buena. Recuerdo a la familia boliviana que me ofreció su casa para dormir sin apenas conocerme. La maravillosa familia argentina que me recibió con cariño. Dos muchachos que me cubrieron con sus frazadas para protegerme del frío en un tren en Perú. Un muchacho que me compró una medicina y un té cuando me vio llorar de dolor de cólicos menstruales en un ómnibus viajando por Europa. La maravillosa familia que me atendió en Rarotonga, y muchas otras experiencias más.

Yo llamo a todas estas experiencias ‘milagros’. Pienso que los milagros provienen de pensamientos amorosos. Cuando tenemos pensamientos de amor, los milagros aparecen para los demás e incluso para nosotros mismos.

Noel McGrath en su libro *‘Living without Fear’* afirma que no existen milagros pequeños o grandes. Existen sólo milagros y ellos son parte de nuestro patrimonio natural. Concuerdo con el autor, pues podría mencionar muchos milagros que he tenido en mi vida. Ninguno mayor o menor que el otro. Todos milagros que me han hecho sentir que la vida está hecha de momentos mágicos cuando abrimos nuestro corazón al amor y a la simplicidad.

Si no estamos teniendo milagros en nuestra vida es porque nos hemos olvidado de amar. Quizás ahora sea el momento de observar si estás amándote y amando a los demás. Una forma de demostrar amor es obrando con amor. Observa y descubre si estás obrando con amor hacia ti y hacia los demás. ¿Cómo reparas si estás obrando con amor hacia ti?

Obra con amor

Observa si te estás halagando, complaciendo, agradando, alegrando en vez de estar criticando, juzgando, quejando, ofendiendo y renegando. Observa si estás haciendo lo mismo con los demás. Si no estás obrando con amor, decide cambiar tu actitud ahora. Llena tu corazón con amor y ¡atrae amor a donde quiera que vayas!

No esperes más para hacer el bien. Hoy es tu oportunidad para manifestar tu amor y tu bondad. Vuelve este día el mejor día de tu vida sirviéndote y sirviendo a los otros con pequeñas obras de amor.

“Haz todo el bien que puedas, a toda la gente que puedas, de todas las maneras que puedas, con la frecuencia que puedas, por todo el tiempo que te sea posible” (Charles Haddon Spurgeon)

Mágicamente estamos atrayendo milagros para nosotros mismos cuando estamos comprometidos activamente en ayudar a nuestros semejantes. La magia de la vida consiste en experimentar sus milagros cada día obrando con amor hacia nosotros mismos y hacia los demás, especialmente hacia alguien que hayas perdonado ahora.

*‘Obra con amor,
sigo el propósito de mi vida,
sirvo a los otros con amor’*

Perdona ahora

¡Obtén más salud, más paz y más bienestar!

¿Cómo? ¡Perdonando ahora! Perdonando obtendrás tranquilidad cada momento de tu vida. ¡Mereces una vida saludable, calma y con bienestar! Suelta el pasado. ¡Vive ahora!

Vive en armonía. Tú naciste libre. ¿Por qué atarte? Deshazte de cadenas del pasado y vive a plenitud. Perdona ahora y siente la satisfacción y serenidad en tu alma, tu cuerpo y tu mente.

Perdonar es un acto de amor hacia ti mismo. Acéptate y acepta a las personas como son. Aprende a disfrutar el presente con amor y perdón. Cada día trae oportunidades extraordinarias cuando te encuentra libre de rencores.

Es importante no desperdiciar nuestro tiempo con experiencias tristes que ocurrieron en el pasado. Un sentimiento común en cada uno de nosotros es sentirse afligido por el amigo/a o por alguna persona que sientes que te decepcionó. Las decepciones que sufrimos son sólo nuestras expectativas no realizadas, es lo que esperamos de los demás. Hay que tener cuidado con lo que esperamos de los otros. La mejor forma de perdonar es ponerse en el lugar de

Perdona ahora

la otra persona. No juzgarla ni criticarla, sólo aceptarla tal cual es. Aceptando a los otros es cuando aprendemos a no guardar rencor. Si no guardamos rencor, no tenemos nada que perdonar. Sin rencor nos liberamos y comenzamos a vivir saludable y en armonía.

Perdonar es amar y decidir tener paz en el corazón. No necesitas concordar con lo que alguien te hizo o dejó de hacer, tú perdonas por tu propio bien y beneficio. Asimismo, perdonas porque te amas, porque te respetas, porque mereces un sueño apacible, porque deseas paz, y porque has nacido saludable, libre y fuerte. No hay excusas ni peros. Perdona ahora si deseas vivir una vida plena y completa.

Hay muchos estudios sobre el gran mal que causan la amargura y el resentimiento. Uno de ellos es del Instituto Público de Salud en California-USA (Public Health Institute) que comprobó que la hostilidad y el resentimiento acaban con nuestro sistema inmunológico y aumentan el riesgo de un ataque cardíaco, cáncer y diabetes. Por lo tanto, la amargura sólo te enferma pues es un veneno para nuestro cuerpo. ¡Créelo! La rabia, el resentimiento, y la cólera únicamente te perjudican, traen enfermedades y tristezas. Si es así que deseas vivir tu vida, es tu decisión. Pero te digo, mereces ser libre, feliz y saludable. Ciertamente, teniendo salud lo tenemos todo.

Sabemos que es difícil perdonar, pero no imposible. Perdonar es una actitud curadora, no sólo para estar en paz con nosotros mismos sino también para librarnos de

Perdona ahora

conflictos. El perdonar nos proporciona alegría y serenidad y es la condición necesaria para dar fin a la violencia.

Es esencial también perdonarnos a nosotros mismos. Muchas veces vivimos condenándonos por lo que hicimos o por lo que dejamos de hacer. Posiblemente habrás tenido tiempos en que te has crucificado recordando todas las experiencias que has considerado como ofensas hacia algunas personas, y también te has atormentado pensando en que no debiste haber hecho esto o lo otro.

Sin duda, el remordimiento es un gran error que nos limita e impide apreciar el presente. Como el día que mientras corría por las maravillosas plantaciones de Havelock North, Nueva Zelanda, comencé a pedirle a Dios que me perdona por esto, por ello y por lo otro. De repente noté que mis palabras no tenían ningún sentido. Estaba pidiendo perdón como si estuviese siendo crucificada, cuando en realidad era todo lo contrario. Noté la maravillosa belleza y calma que me rodeaba. Percibí mi cuerpo saludable y fuerte. Tenía la libertad vivificante y el placer enorme de poder correr. En ese momento, descubrí que mi vida sólo había sido bendecida todos los días. Con toda esa belleza y esa salud junto a mí, no era Dios quien tenía que perdonarme; era yo misma que debía liberar esos pensamientos de punición y comenzar a vivir en paz con mis actitudes pasadas. Si el perdonar es un acto de amor, entonces precisaba amarme y aceptar las lecciones del pasado.

Desde niños hemos escuchado que si hacemos algo malo seremos castigados por Dios. Entonces crecemos con el

Perdona ahora

temor del castigo. Dios no nos condena, no nos juzga, no nos critica ni nos tortura. Dios es amor y si Dios nos creó a su imagen y semejanza, nosotros somos amor. Cultivemos el amor que hay en nuestro corazón retirando el sentimiento de amargura, enfado y aflicción.

El perdón es la clave para la paz interior. El perdón es la técnica mental para que nuestros pensamientos se transformen en pensamientos amorosos. Cuando tratamos a las personas con compasión es mucho más probable que obtengamos nuestra sanación.

Todos hemos oído decir que el presente, hoy, es un regalo. Te pregunto ahora, ¿qué haces cuando recibes un regalo? Normalmente te alegras, agradeces, sonríes, lo cuidas, dependiendo de lo que sea, lo usas con todo cariño, o si es una tarjeta, la guardas junto a tus otras cosas especiales. Entonces te pregunto, ¿qué haces cuando recibes el regalo del hoy? ¿Te alegras? ¿Agradeces? ¿Sonríes? ¿Lo cuidas? ¿O simplemente le reclamas por todas tus culpas y las culpas de los otros; o le reclamas por tus resentimientos para contigo y los resentimientos para con los otros? Es hora de perdonar para comenzar a vivir una vida plena y completa.

Recuerda, cada día trae oportunidades extraordinarias cuando te encuentra con amor en el corazón. Comienza a amar tu presente, el hoy. ¡Quiebra la tristeza del pasado! ¡Sé feliz ahora!

Hoy decido perdonarme y perdonarte.

Hoy decido amarme y amarte.

Hoy decido tener paz en mi corazón'

Quiebra tabús ¡Todo es posible!

¡Todo lo puedes, todo lo mereces, todo lo tienes!

¡Libérate de los miedos! Déjalos ir, dales un abrazo y despídelos. ¡Aventúrate con coraje! Serás libre cuando superes los miedos y disfrutes tu aventura de vivir.

Asume un compromiso grandioso y recibe la energía para dedicar tu tiempo en lo que deseas hacer. ¿Sabías que el mayor inhibidor para cambiar está dentro de ti, y que nada mejora hasta que tú cambies?

Anda por las cosas que anhelas. ¡Quebrando tabús y obstáculos es cuando todo se hace posible! Es cuando las puertas comienzan a abrirse para acogerte, pues eres un tesoro amado del Universo.

Pon en acción toda tu capacidad de explorar el mundo que te aguarda tiernamente para verte dando los primeros pasos. ¡Confía!

¿Cuántos de nosotros estamos atrapados en situaciones que no nos hacen feliz? ¿Cuántos de nosotros sólo nos lamentamos y nos quejamos? Siempre buscando a quien culpar y encontrando disculpas para no atrevernos a hacer lo que deseamos. Es necesario asumir la responsabilidad de

Quiebra tabús ¡Todo es posible!

nuestra vida y abandonar los pensamientos negativos que nos impiden sentir la felicidad. ¿Cuántas veces culpamos a nuestra pareja, al país donde vivimos, a la gente que nos rodea, al vecino, a la familia, a la farmacéutica, a quien sea que se pueda culpar?

Es importante reconocer que nada ni nadie es causante de lo que vivimos. Somos nosotros mismos los que decidimos nuestra felicidad o infelicidad. Somos nosotros los que no tenemos coraje para hacer los cambios necesarios y cambiar nuestra vida. Somos nosotros los que creamos los pensamientos de miedo que nos paralizan y nos dejan sin acción. Por ejemplo, las personas que sienten miedo de viajar en avión. Ellas están sanas y salvas viajando pero están con el temor de que algo puede pasar. Son los pensamientos que vienen a su mente y les dicen que el avión se caerá en cualquier momento. Si en ese específico momento se focalizan en el ‘ahora’, notarán que el avión está volando tranquilamente, que están seguras. Que pueden disfrutar de una bebida, de la comida y hasta de las películas que las aerolíneas ofrecen. Me preguntarás, ¿Pero qué pasa si el avión está pasando por una turbulencia y está moviéndose pesadamente de arriba para abajo? Lo mismo, en ese momento de turbulencia, estamos vivos y nada nos está pasando, pero son los pensamientos de que el avión se va a caer y vamos a morir lo que nos asusta y nos deja en estado de pánico.

Cuando nos focalizamos en el presente, el ahora, nuestros pensamientos cambian y nos damos cuenta de que tenemos el ahora para vivirlo plenamente. Los miedos que te agobian son

Quiebra tabús ¡Todo es posible!

los pensamientos del pasado o del futuro y no de una situación presente. Te explico, si nos preocupamos por el carro que se malogró en un accidente, es un evento que ocurrió en el pasado. Si estamos con miedo de no conseguir un trabajo para pagar las cuentas, es una posibilidad del futuro.

El presente/ahora es diferente. Pon tu energía en tu presente. En lo que estás viviendo en este momento. No dejes que pensamientos de miedo te invadan. Nada mejorará hasta que tú cambies. Concéntrate en tu fortaleza y en tu deseo de quebrar tabús y obstáculos. Confía en ti, confía en tu poder ilimitado, confía en la vida, confía en tus acciones, confía en tu voz interior que te guía. Confía en tu presente. El presente es un regalo de Dios donde debemos estar ‘presentes’ en cuerpo y alma.

Cuando descubrimos que los miedos sólo son nuestros propios pensamientos y los enfrentamos, descubrimos que podemos hacer todo lo que deseamos. Una persona que nos muestra cómo quebrando tabús y obstáculos obtuvo sus objetivos es Rene Godefroy y la historia de su vida. Godefroy nació en un pequeño pueblo remoto de Haití. Se mudó a los Estados Unidos con cinco dólares en el bolsillo. Siendo portero de hotel y sin hablar un inglés apropiado, Godefroy soñaba con ser orador profesional. No sólo se hizo orador profesional sino un orador de renombre mundial y autor de los libros, *‘Kick your excuses, good bye’* y *‘No condition is permanent’*.

Así como Godefroy hay muchas personas que con coraje, persistencia, acción, determinación y actitud positiva

Quiebra tabús ¡Todo es posible!

consiguieron lo que deseaban y aún más, como son los casos de Less Brown y Chris Gardner, sólo para mencionar algunos.

Estas personas no dudaron que todo es posible, que todo lo podemos y que todo lo merecemos. Ellas nos muestran que teniendo nuestros deseos claros, perseverancia y firmeza podemos quebrar tabús, obstáculos, miedos, frustraciones, dudas y hacer nuestros sueños realidad.

¡Recuerda, todo es posible cuando tienes pasión por realizar tus deseos!

*‘Quiebro tabús y obstáculos,
acepto los desafíos del momento,
quiero vivir en absoluto’*

Respira con pasión

¡Dale fuerza a tu corazón!

Siente el aire fresco inundar tu cuerpo, tu alma, tu espíritu y tu vida.

En este momento concéntrate en tu respiración. Inhala con suavidad y profundamente, retén el aire por unos segundos, despacio exhala hasta botarlo todo. Repite este ejercicio por algunas veces. Notarás cómo tu mente se tranquiliza, tu alma se serena, y tu cuerpo se enternece porque todavía ¡tienes la vida! – Tal vez sin querer estés sonriendo de placer porque todavía tienes la vida dentro de ti para vivirla. Tienes la vida para hacer todo lo que desees.

¡Tienes el aire para revigorizar tu vida! ¿No es reconfortante saber que podemos respirar y que nosotros mismos tenemos el poder de hacerlo? Da gracias por este momento sublime donde puedes respirar sin problemas. Espero que nunca pases por la experiencia que tuve cuando obstruí el pasaje de aire en mi cuerpo. Fue en los Estados Unidos, en una de las tantas veces que exageré con el entrenamiento en el gimnasio, me la pasé toda la noche sin poder inhalar. Cuando respiraba el dolor en el pecho era tan

Respira con pasión

intenso que sentía el aire únicamente en la nariz y boca, sin poder llevarlo hacia dentro de mi cuerpo. Sentí que me moría, claro. Por eso, es importante agradecer ahora y notar lo afortunado que somos porque podemos respirar y porque estamos con vida.

Cada vez que respires profundamente repite una afirmación positiva, por ejemplo, ‘Soy perfectamente saludable’ o ‘Todo está bien en mi mundo’ o ‘Adoro esta vida’ y expira suavemente – Si decides hacer este pequeño ejercicio, escoge las palabras que te llenen de paz el corazón, que te tranquilicen y te ayuden a sentirte de bien con la vida.

Respirando le das fuerza a tu corazón. La respiración profunda reduce la carga de trabajo del corazón y aumenta la oxigenación de la sangre. Consecuentemente, tenemos un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo.

¿Sabías que por su efecto relajante, una buena respiración te ayuda no sólo a superar situaciones de estrés si no que te amplía la claridad mental favoreciendo la concentración, la memoria y a combatir el insomnio y la depresión?

Muchas veces no nos damos cuenta de la importancia de la respiración. Ignoramos que respiramos para mantenernos con vida. Olvidamos que podemos sobrevivir por algunos días sin comida y sin agua pero en minutos perderemos la vida si dejamos de respirar. No valoramos el hecho de que estemos donde estemos, podemos respirar profundamente y de inmediato obtener beneficios para nuestra salud. Así de simple y sencillo. Cuando leas sobre los cientos de beneficios

Respira con pasión

que una respiración lenta y profunda nos brinda, posiblemente te quedarás tan fascinado como yo. Estos son sólo algunos de los beneficios que escogí para compartir contigo: Respirar te ayuda a eliminar toxinas; aumenta la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos; mejora el estado del sistema nervioso; y provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso que produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.

Todavía mejor, la respiración rejuvenece las glándulas del cuerpo humano, sobre todo las pituitarias y pineales. El cerebro se beneficia especialmente del oxígeno pues lo requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar y el rejuvenecimiento de la piel. La piel se vuelve más suave y se reduce la aparición de arrugas faciales.

Y para las personas que desean bajar de peso, la respiración profunda y lenta ayuda a controlar el suministro extra de oxígeno que ayuda a quemar las grasas. Si por el contrario, tenemos insuficiente peso, el oxígeno alimenta los tejidos y glándulas.

Respirando tus pulmones se conservan sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.

Respira con pasión el aire ilimitado que nos fue dado para mantenemos con vida. Al respirar pronuncia palabras de cariño e imagina una luz divina protegiéndote. Sentirás tu cuerpo llenarse de energía, confianza, amor y resistencia. Qué sensación divina.

Respira con pasión

Respira profundo y siente cómo tu mente se tranquiliza,
tu corazón se alegra, tu rostro se suaviza y tu alma se unifica.

¡Siente la pasión por la vida!

*'Respirando doy descanso a mi corazón,
calmo mi cuerpo, tranquilizo mi mente,
y reanimo mi alma'*

Saludable y fuerte has nacido

¡Eres la perfección de la vida!

Agradeciendo, amando, perdonando y sonriendo crearás intensa energía que te mantendrá saludable, fuerte y radiante.

Reconoce cada parte y función de tu cuerpo como algo perfecto y natural. Aprende a escucharlo, a sentirlo, a darle lo que necesita con cuidados y amor. Habla con él, dile lo perfecto y maravilloso que es. Dile que lo amas. Dile lo mucho que le agradeces por tenerlo. Tu cuerpo es tu vida, sin él no existirías. Demuéstrale respeto alimentándolo con comidas y bebidas saludables que te mantendrán resistente por muchos años.

¡Siente el poder de realizar actividades diarias con energía, entusiasmo y alegría!

Usualmente cuando estamos saludables nos sentimos fuertes y alegres pero cuando estamos adoloridos nos sentimos desanimados, tristes, sin energía para nada y todo a nuestro alrededor nos parece miserable. No dejes que el desánimo y/o la tristeza te invadan. Si esos sentimientos te invaden, háblales con cariño, dile que son parte de la vida,

Saludable y fuerte has nacido

pero que no los quieres contigo pues mereces una vida plena y completa.

Es en estos momentos de dolor que debemos usar algunas estrategias para recuperar la fuerza y la alegría de vivir.

Trátate con amor siempre. Practica lo mismo que haces con un niño que llora porque le duele algo, lo abrazas, lo consuelas, tratas de animarlo; muchas veces es eso lo que necesitamos, un poco de atención y unas palabras dichas con dulzura por y para nosotros mismos.

Practica meditación, ella nos ayuda a traer lo que hay dentro de nosotros mismos y descubrir que hemos nacido saludables y es así que nos debemos mantener con la luz de la paz. Intenta la meditación curativa, con la cual aprendes a escuchar a tu cuerpo, especialmente a escuchar la parte adolorida dándote la razón principal del malestar que estás sufriendo.

Recuerda ver películas divertidas, tomar agua, y agradecer a Dios de antemano por haberte sanado. Cree en el poder de curarte. La fe es una fuerza poderosa que nos ayuda para salir adelante. Repite cuánto te amas, cuánto agradeces por la vida y por la salud perfecta que tienes.

Practica alguna medicina alternativa, como medicina natural a base de hierbas.

Haz tus visualizaciones de curación diarias, repite afirmaciones positivas, de esta forma estarás fortaleciendo tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Respira profundo para sentir la vida dentro de ti.

Saludable y fuerte has nacido

Ni siquiera en los momentos más difíciles, más dolorosos, más desesperanzados te rindas. Confía en el poder enorme que existe dentro de ti.

Cuando visitas a un doctor pregúntate qué esperas de él. Responderás que te cure. Los médicos te ayudan y orientan con algún tratamiento y medicina, pero gran parte de la curación depende de ti, de tu fe y de tu deseo de sanar. Cuántos miles de casos hemos escuchado de personas desahuciadas por los doctores y éstas se han mejorado como por milagro. En el 2009 comencé a correr nuevamente el mismo día que cancelé una cirugía en mi pie. Desde esa fecha no he parado de hacerlo y disfruto cada día que lo hago. Es verdad que muchas veces comencé una corrida con un pequeño dolor, pero sabía que en minutos el malestar desaparecería.

Concuerdo con Louise Hay que debemos amarnos, perdonarnos y aceptarnos para mantenernos saludables. Creamos nuestras enfermedades por la falta de amor hacia nuestro ser. Louise Hay ha demostrado con sus ejercicios y afirmaciones positivas que tenemos el poder total para curarnos cuando comenzamos a tratarnos con amor.

Sin amarnos y sin aceptarnos no es posible tener una vida plena y completa. Imagina cómo sería tu vida si tuvieras que vivir con una persona que no amas por el resto de tu vida. Es lo mismo contigo, si no te amas, ¿cómo podrás vivir contigo por el resto de tu vida?

Una práctica de curación que la autora recomienda es el ejercicio del espejo. Te miras por algunos minutos en un

Saludable y fuerte has nacido

espejo y te dices en voz alta, ‘_____ te amo, te amo de verdad’. Al principio te va a parecer todo muy extraño y tal vez no puedas ni siquiera mirarte y menos decirte que te amas. Pero es importante no desistir y continuar practicándolo hasta sentir tu amor envolverte con ternura.

Otro autor que admiro y coincide con Hay es Bob Proctor. La primera vez que lo escuché decir que él se besaba las manos y se llenaba de besos me pareció inverosímil y no se lo creí. Hasta que un día me miré las manos y me di un beso en cada una de ellas, después dos besos, tres, cuatro. Es increíble cómo tu energía comienza a suavizarse y comienzas a sentir un amor especial hacia ti, hacia las personas, hacia la naturaleza y hacia todo el Universo. El tema es que no estamos acostumbrados a ser cariñosos con nosotros mismos. Por el contrario, en muchas ocasiones, somos nuestros enemigos. Y en otras ocasiones pensamos y esperamos que alguien nos trate con ternura como si fuese responsabilidad ajena.

Comienza a decirte palabras tiernas, dulces y cariñosas.

¡Saludable y fuerte has nacido!

‘Siento el amor envolver todo mi cuerpo.

Siento la energía del Universo.

Siento mi corazón feliz,

siento la dicha de

estar aquí’

Tú creas tu realidad

¡Obtén todo lo que te propongas!

La vida es un proceso continuo de creación.

Comienza a crear tu realidad y tendrás doble reacción; tu reacción de actuar y la reacción del Universo para fortalecerte y apoyarte.

Es esencial que definas tus objetivos. Estos tienen que ser claros y detallados. Piénsalos, escríbelos, siéntelos. Usa tu capacidad, tu energía positiva, tus pensamientos luminosos, tu determinación y tu coraje. ¡Todo lo conseguiremos!

¿Alguna vez has entrado a una agencia de viajes y has comprado un pasaje para ningún lugar? Imagino que nunca. Pero, seguramente has pedido el pasaje para una fecha precisa, para un lugar específico, un aeropuerto determinado y tal vez hasta has verificado que personal del hotel donde te vas a hospedar te vaya a recoger.

Lo mismo puedes hacer con tus objetivos: precisarlos, especificarlos, definirlos y saber cómo vas a llegar, que medios vas a tomar, cuánto tiempo te va a llevar y quién estará contigo para celebrarlos. Un plan de acción bien definido desarrolla la confianza, la iniciativa personal, el entusiasmo, la

Tú creas tu realidad

disciplina y la concentración de tus esfuerzos. Sin una lista de pequeños objetivos diarios no es fácil llegar a algún lugar. Si tomas un avión para ningún lugar, no creo que el avión se mueva de donde esté, ¿correcto?

El arte para lograr nuestros objetivos es tener paciencia, determinación y especialmente constancia. Son las decisiones de cada día que transforman nuestra vida. ¿Qué tal realizar siete actividades diarias que te lleven hacia lo que anhelas? Las metas no se concretan en un día, para alcanzarlas se necesitan pequeños pasos constantes diariamente. Jeff Olson, en su extraordinario libro *'Ligera Ventaja'* nos explica, de una forma simple, sobre la eficacia de la persistencia y la importancia de no dejar pasar un día sin hacer lo que nos llevará a la meta final.

Sabemos que se necesitan nueve meses para que un bebe esté formado y pueda nacer; se necesita un primer paso para escalar una montaña; crear la realidad y obtenerla es un proceso, una dedicación, una continuación, un poco a poco para llegar a la cima. No te sabotees, ni gastes tu tiempo pensando que ya llegará el día correcto, que ya lo harás el día en que no tengas que hacer esto o lo otro. No esperes por el día en que no llueva, por el día en que salga el sol, por el día en que tengas dinero, por el día en que te sientas mejor, etc. Esperar únicamente te traerá desilusión y frustración. Atrévete ahora.

Estamos acostumbrados a darnos excusas. Siempre nos estamos excusando por lo que no hicimos. Siempre estamos esperando 'mañana' para comenzar, sin notar que estamos

Tú creas tu realidad

perdiendo el valioso ‘ahora’ para iniciar todo y cualquier deseo que queramos.

No pierdas tus días. Cada día es un milagro que la vida te ofrece para realizar lo que desees. Focaliza tu energía en lo que realmente desees obtener. Puedes tener objetivos simples pero importantes para tu bienestar personal. Muchos autores hablan de fórmulas para volverse millonario, tener éxito, y/o volverse famoso. Y a veces nos encontramos en el dilema de lo que escuchamos y de lo que realmente deseamos. Ten presente que cada ser es único, especial y diferente. Es importante que crees la realidad que a ti te hace feliz. La realidad que el día de mañana, cuando todos los años de tu juventud hayan pasado y te encuentres pensando en lo que hiciste, sientas el placer y el orgullo de haber hecho de tu vida lo que deseaste.

La realidad que verdaderamente desees y no lo que las otras personas desean que tú realices.

No dediques tu vida a ser lo que los demás quieren que seas. Sé tú mismo. Por pequeñas que sean tus metas, valóralas, pues es lo que te hace feliz.

No sé si te ha pasado que muchas veces escribes tus objetivos. Los piensas, los sientes y te quedas saltando de entusiasmo por hacerlos pero muchos de ellos no los llegas a realizar. No te preocupes, pues a muchas personas les pasa lo mismo hasta el día en que aprenden a usar los hábitos de personas eficientes para cumplir con lo que se han propuesto. ¿Cuáles son los hábitos de una persona eficiente?

Tú creas tu realidad

De acuerdo con Starepravo una persona eficiente tiene actitud mental positiva; propósitos bien definidos; plan de trabajo detallado y organizado; auto-motivación; determinación; y espíritu de oración. De ti depende usar los hábitos que te ayudarán a realizar tus objetivos y tornarte una persona eficiente.

A veces no es fácil focalizarnos. A veces sentimos que el destino comienza a jugar con nosotros poniéndonos trabas en el camino. Pero, ¿sabes qué? Muchas veces creamos las trabas nosotros mismos para poder disculparnos y no luchar contra los desafíos que encontramos. Pero ¿por qué nos ponemos trabas a nosotros mismos? Porque es más fácil culpar, es más fácil desistir, es más fácil poner la responsabilidad en otros, y es más fácil volvernos víctimas de las circunstancias en vez de volvernos héroes.

Es más fácil no hacer nada que arremangarnos las mangas y seguir firmes y con coraje.

El día que tomes consciencia de que tienes la entera responsabilidad de tu vida, ese día comenzarás a crear tu realidad e iniciarás el camino para obtener lo deseado. No esperes a que las cosas te caigan del cielo. Si quieres que una situación cambie, comienza por hacer cosas diferentes. Es imposible continuar haciendo lo mismo todos los días y esperar resultados diferentes.

Por ejemplo, si deseas cambiar de carro pero gastas todo el dinero en otras cosas; o si quieres otro empleo pero no envías tu currículum a nadie, ni buscas los anuncios en el periódico y te quedas sin tomar una acción; o quieres ser actor

Tú creas tu realidad

pero no te matriculas en la escuela de arte; o deseas aprender un idioma y no estudias; o si deseas tener una figura más esbelta, pero sigues alimentándote con comidas que engordan y sin practicar ejercicios, es imposible que estés más esbelta. Si por el contrario, te propones caminar por lo menos 20 minutos todos los días, tener una alimentación balanceada, beber agua, respirar y otras técnicas que te ayudarán a cambiar tu situación, no hay duda que irás a verte en forma y saludable en algunos meses.

Sólo lograrás desarrollarte cuando comiences a realizar tus pequeños ideales. Pequeños ideales realizados nos ayudan a sentirnos emocionalmente conectados con la vida. Por menores que sean, estos te ayudarán a tener una razón para vivir, una razón para obtener poco a poco todo lo que deseas alcanzar. Es importante que uses tu intuición, inteligencia, competencia, capacidad, habilidad, disposición y sobretodo es importante volverte proactivo.

¡Ponte en acción!

Si tú deseas ser uno de los vencedores acepta la responsabilidad de tus actos, de tu vida, de tu destino, de tus decisiones. El mundo está lleno de personas que alcanzaron sus sueños. Sé uno de ellos. Sé fuerte.

Abre las puertas que tú deseas abrir, fabrica tus propias llaves, abre tu camino, tú tienes todo el ilimitado poder y la capacidad de vencer los desafíos.

Vamos, sólo tú creas tu realidad. No hay nadie en el mundo que lo haga por ti si tú no das los primeros pasos.

Tú creas tu realidad

Cuando decidas adonde quieres llegar, las puertas del Universo conspirarán para ayudarte.

¡Está en ti realizar tus sueños!

*'Hoy me relajo y disfruto
creando mi realidad.*

Hoy colaboro con el proceso de mi vida'

Unificate con la naturaleza

¡Qué perfección fantástica!

Admira la belleza de las montañas, colinas y montes. Encántate con la inmensidad de los océanos. ¡Qué grandeza de vida!

Siente la energía de las piedras, rocas y cristales. Observa las formas, los colores y la textura de las plantas.

Delítate con el trinar armonioso de las aves. Reconoce la inmensidad de vida que existe.

Mantente en contacto con la naturaleza ¡Eres parte de este Universo! Todo fue creado por una razón especial. Tú eres una parte especial y esencial.

Siéntete en armonía con el Universo abriendo tu corazón para apreciar la belleza a nuestro alrededor delante de un arcoíris, una puesta de sol o de un rayo de luz pasando entre las hojas de un árbol.

Posiblemente, no es tan fácil notar que existe la maravillosa naturaleza cuando vivimos rodeados de casas, edificios y construcciones. No permitiéndonos apreciar el verde de una colina, los diversos colores de los árboles, el

Unifícate con la naturaleza

trinar de los pájaros, un cielo azul despejado, o el brillo de las estrellas. Como parte que somos de este Universo es vital tomar un tiempo para ir a una playa, un río, un lago, un campo, un lugar abierto donde se pueda respirar aire puro, donde se pueda abrir los brazos y agradecer por el poder de llenarnos con la energía que la naturaleza ofrece.

Cuando vivía en San Pablo/Brasil, rodeada de construcciones, solía pagar paseos ecológicos durante los fines de semana. Salía sola del departamento donde vivía a las seis de la mañana para tomar el ómnibus y después encontrarme con el grupo de paseo en una estación de metro. Viajábamos por algunas horas y llegábamos a florestas llenas de verde, árboles, ríos y cascadas de agua. Caminábamos por horas en el medio de tanta belleza natural. Al final del paseo regresaba a la ciudad revitalizada, feliz, animada y con mucha paz. Adoraba esos paseos porque sentía el valor de la vida y la conexión conmigo misma y con la intensa naturaleza.

También algunas veces aproveché para visitar a unos amigos que vivían en Amparo da Serra en Belo Horizonte. Para llegar a este lugar era toda una aventura de combinación de transporte, buses, metro y estación de ómnibus, pero todo el esfuerzo valía la pena. Llegaba a Amparo da Serra, lugar mágico, después de muchas horas de viaje. Me hospedaba en una casita muy simple rodeada únicamente de montañas con personas sencillas y tiernas que me brindaban amor y cariño. Paseaba por las colinas y montañas. Adoraba el arroz con frejol preparados en la cocina de leña, uno de mis platos preferidos sin duda alguna.

Unifícate con la naturaleza

Gracias a la vida, a Dios y al Universo ahora vivo en el medio de la naturaleza. Estoy rodeada de montañas maravillosas, arcoíris, estrellas, cielo azul y aire puro. No tengo más que viajar por largas horas para encontrar naturaleza, vivo en ella y doy gracias a Dios cada día por ésta belleza extraordinaria que me rodea. La unión con la naturaleza nos hace comprender que la vida es más intensa y significativa que nuestro cotidiano. La contemplación de tanta perfección y belleza nos ayuda a reflexionar que somos parte de un mundo magnificante. Y con certeza, la naturaleza también ayuda a vivir una vida más calma y a sentir una alegría inalterable.

Tenemos la naturaleza para protegerla, valorarla, disfrutarla y cuidarla. Es gratificante y placentera la sensación que se tiene cuando colaboras con la limpieza y protección del medio ambiente. Experimenta limpiar un parque o una parte de un río o una represa o parte de la arena en una playa.

Tengo algunas experiencias que me han dejado muy satisfecha colaborando con el medio ambiente. Una de ellas en 1994, cuando llevé a una de mis sobrinas para ayudarme a limpiar una represa en Jaú/Brasil. Las dos salimos muy tempranito llevando guantes, bolsas para basura, y bastante buen humor. Después de dos horas de trabajo, algunas personas se nos unieron y nos ayudaron a cargar las bolsas de basura. Las dos nos sentimos muy contentas y la alegría fue contagiada en la familia cuando nos vieron regresar llenas de entusiasmo. La otra experiencia fue en el verano del 2012 en Saint Martin/Suiza. Mi sobrina de 10 años, mi hijo Robert de ocho y yo salimos muy temprano de la casa con nuestras

Unificate con la naturaleza

bolsas y guantes y nos dirigimos a limpiar un pequeño río cerca de la casa de mi sobrina. Regresamos sudando y cansados cargando tres pesadas bolsas de basura pero con una gran satisfacción personal.

La naturaleza es el regalo que hemos recibido de la vida para vivir una vida plena y completa.

¡Energízate con la naturaleza y admira su perfección e inmensidad!

¡Has nacido para encantar y encantarte con la vida!

*‘Uno lo simple y lo agradable.
Unifico mi alma, mi espíritu y mi ser
con mi Universo amado, tesoro idolatrado’*

Vístete con encanto

¡Has nacido para encantar!

¡Vístete y arréglate todos los días de tu vida! Siente el placer de enjabonar y vigorizar tu cuerpo con agua fresca. Siente la satisfacción de vestirte con encanto y arreglarte mientras tengas vida.

¡Siente la belleza, el esplendor y la hermosura cuando te arreglas! Atrae las oportunidades de oro que están a tu espera en todos los lugares.

Vistiéndote con encanto te sentirás en armonía. Ganarás confianza, seguridad, energía positiva y optimismo para tu vida. Darás gracias por haber nacido y te sentirás feliz de estar vivo, ¿cómo así? Porque todo a nuestro alrededor influye en nosotros mismos directa o indirectamente. Tu manera de vestir influye en tu manera de sentir. Tu manera de sentir influye en tu manera de caminar. Tu manera de caminar influye en tu manera de hablar. Tu manera de hablar influye en las palabras que dirás, y así sucesivamente.

Seguro que hay días en que no deseamos ni quitarnos nuestra pijama. Caminar hacia la ducha es lo último que queremos. Nuestro deseo es vernos sin encanto, sin color, sin

Vístete con encanto

belleza, en pijama y probablemente comer algunas galletas de chocolate. ¿Cierto? Estos son los momentos cuando más necesitamos llenarnos de coraje y tomar la decisión correcta. La decisión de vestirnos con encanto y lucir fabulosamente bien. Una ducha y una ropa comfortable te renuevan y revigorizan echando fuera todo el malestar y el desánimo.

Después de un baño y vistiendo una ropa con encanto, inmediatamente estarás creando una aureola de energía positiva a tu alrededor. Estarás creando la energía del encanto. Debes saber que la palabra encanto está relacionada con amabilidad, atracción y seducción; también está conectada con ‘amuleto de la suerte’, voluntad divina, encantamiento y hechizo. Por eso, cuando decides vestirte con encanto envías ondas mágicas al mundo. Esta onda mágica es la fuerza de la conexión sensorial con todas las personas que se encuentren a tu lado. Y principalmente la conexión mágica contigo. De repente te sentirás con tanta vitalidad que no querrás dejar que pase este día sin encantar.

Está en ti sentir el encanto y la fascinación de verte vistiendo ropa placentera que te reafirme como el ser único y especial que eres. Tener ropa comfortable, básica y que te haga sentir bien es una forma de vivir una vida plena y completa. Es importante vestirte de la forma que te ayude a expresarte, que te ayude a sentirte firme y optimista. No necesitas tener las ropas más caras ni una tonelada de ellas, pero sí necesitas las ropas que puedes vestir fácilmente y sentirte radiante. Cuando pasas más de cinco minutos decidiendo qué te irás a poner es cuando necesitas reorganizar tu closet.

Vístete con encanto

¿Alguna vez has intentado vestirte como otras personas y descubres que no eres tú con esa vestimenta? En 1993 me compré vestidos, faldas, blusas y zapatos que otras personas usaban y me parecían bonitas en ellas. Ese año me demoraba más de media hora tratando de escoger qué vestir. Me ponía una y otra falda, una blusa, más otra blusa, más otra falda, más un vestido, más otra falda nuevamente y ¡nada era correcto! Y lo peor, aparte de malgastar mi tiempo, era que cuando terminaba de vestirme salía de mi casa sintiéndome pesada, fea y triste.

Siempre me preguntaba el porqué. Hasta el día en que decidí comprar sólo las ropas que me encantaban. Aquellas que las miraba en las vitrinas y me enamoraba a primera vista de ellas. Vestirme nunca más me tomó más de cinco minutos y lo mejor es que me quedo con una linda sonrisa el día entero.

Vestirse con encanto no es tener los trajes más caros ni los de marca. Vestirte con encanto es sentirte libre y confortable. Si puedes tener las ropas más caras que te encantan es muy bueno, te sentirás muy bien igual. Recuerda que tu atuendo debe mostrar que tú eres lo más importante. Mi vestido de año nuevo 2011 en Vanuatu, una isla en el pacífico, lo confeccioné en media hora. Me fui al mercado de la plaza de Port Vila, escogí una tela y le pedí a una costurera del mercado que me corte la tela y lo cosa de los lados. La noche del 31, vestí mi súper mini vestido y me sentí confortable, linda y libre. Son estos pequeños detalles que vuelven la vida simple, plena y completa.

Vístete con encanto

Es importante también tener la combinación de ropas adecuadas para no perder tiempo ni paciencia. Muchas veces acumulamos ropa sin usar en el closet y esto sólo nos hace perder tiempo. Dona la que no uses. Siente la alegría de verla usada por personas que realmente la necesitan y la visten con encanto. Contágate con la alegría de las personas usando algo que fue tuyo. En esos momentos agradecerás por la acertada decisión de no haberlas dejado acumuladas en tu closet.

Vestirse con encanto es también una forma de demostrarte amor y demostrar amor a las personas que te rodean. Imagínate que te invitan a una fiesta de traje formal y tú decides llegar a la fiesta vistiendo tu buzo de correr o la ropa que usas para limpiar tu casa o ¡en zapatillas! No creo que vayas a transmitir buena energía ni para ti ni para los otros. Vístete con encanto y cada día será un día mágico, ¡créelo! Siempre preséntate vistiendo de la mejor manera posible. La primera impresión es la que cuenta.

Muchas veces he escuchado, ¿pero para qué me voy a vestir si no voy a salir a ningún lugar? Mi respuesta es que te vistes para ti mismo, porque te amas, te valoras y te respetas. Mi respuesta es porque quieres sentir la energía perfecta del Universo y porque mereces vivir en armonía. ¡Hoy es tu día para encantar y encantarte contigo!

*'Me visto con encanto,
con alegría, y con armonía,
pues vivo con pasión, vivo con emoción,
vivo con alegría'*

W Ve doble la grandeza del Universo

¡Divina conexión en todo instante!

Cada acto que realizas, cada paso que das, cada pensamiento que tienes está divinamente conectado con el Universo.

Cuántas veces te has dicho, ‘¡qué coincidencia!’ y te has asombrado al encontrarte con una persona que no veías hacía mucho tiempo y en la que justo habías pensado hace poco. Cuántas veces has elegido ir a un lugar al que nunca habías ido y te encuentras con otra sorpresa y te dices nuevamente, ‘qué coincidencia’.

Las coincidencias o casualidades son experiencias que nosotros mismos creamos con nuestros pensamientos, deseos y acciones. Ellas sólo son la relación celestial entre nosotros y el mundo en que vivimos.

La conexión divina es la gran fuerza que cada ser humano emite y recibe. Pienso que si no existiese la conexión divina con el Universo vivir no tendría la misma emoción. De la misma forma que estamos conectados con nuestra familia cercana, igualmente podemos estar conectados con una persona que se encuentra en el otro lado del mundo. Confío

W ve doble la grandeza del universo

en Dios y en el poder sublime de lograr todo lo que deseamos debido a la unión gloriosa. Hay personas que viajan lejísimos para adoptar un niño. ¿Te has preguntado por qué no adoptar a un niño en su mismo país o ciudad? ¿Por qué viajar hacia el otro lado del mundo? Es la conexión divina que une nuestras almas que fueron separadas por nuestros cuerpos.

Has notado el caso de personas que se conocen (a veces en diferentes países) y tienen los mismos gustos, los mismos deseos, las mismas manías y hasta los mismos objetivos. Has notado el caso de personas que nunca se vieron y cuando se encuentran parece que hubieran vivido toda la vida juntos. ¡Divina conexión en todo instante!

Siempre me he sentido conectada con Dios, con la energía del amor, con algo supremo y superior que me protege y ampara. Esta conexión me ha permitido sentir el amor y la belleza de la vida. Me ha permitido ver la grandeza del Universo. Muchas personas podrán pensar que Dios no existe. Tal vez sea cierto. Pero para mí, Dios es todo en la vida. Dios es la fuerza que me impulsa a realizar mis deseos. Dios es la energía que siento por cada día vivido. Dios es la vitalidad para completar mi rutina de ejercicios. Dios es la conexión divina de mi corazón con las personas que amo. Dios es la fuerza de mi vida.

La grandeza de este Universo nos ayuda a conseguir todo lo que deseamos cuando lo pensamos con intensidad, cuando nos mantenemos uniformes con nuestros deseos y cuando confiamos en la conexión sublime entre nuestra vida y la vida de todo lo que nos rodea.

Transforma tus momentos sublimes, gloriosos, especiales y valiosos confiando en el Universo y teniendo fe para hacer tu vida más verdadera. Existen tales fuerzas de conexión que están más allá del entendimiento común.

Un ejemplo de extrañas coincidencias por las que decidí excluir de mí la crítica negativa pues cada vez que lo hacía, la crítica venía a mí. Cuando he juzgado a una persona por usar un par de zapatos que no me gustaron, o por el color del lápiz labial, o por una palabra que usó, por esas ‘casualidades’, después de criticar me he encontrado usando lo mismo y/o usando las mismas palabras que censuré. Aunque te suene difícil de creer, es real.

Por esas experiencias y otras, no sabemos lo que la vida nos tiene reservado con sus coincidencias. Lo que sí debemos tener en cuenta es que siempre debemos ser honestos con nosotros mismos y con los demás; Debemos tratar a todas las personas de la misma forma que nos gustaría que nos traten y no menospreciar u ofender a nadie.

Debemos ser cuidadosos, especialmente en el ambiente profesional, donde no sabemos cuándo necesitaremos la ayuda de un colega. Tampoco sabemos cuándo vamos a necesitar el auxilio de un vecino en algún momento de nuestra vida. No digo que debas fingir y hacer el bien únicamente porque podrías necesitar la ayuda de alguien. Sabemos que haciendo el bien recibiremos el bien. Practicando el bien, invariablemente, siempre tendrás las puertas abiertas para ti en cualquier y toda situación.

W ve doble la grandeza del universo

Existe la gran conexión en tus actos con los actos de los demás. Muchas veces cuando miro a las personas veo tamaña belleza en ellas que considero que es el alma que estoy viendo. Tengo una amiga que se asombra con mi forma de ver tanta hermosura en gente que para ella no tiene nada de bello, muy por el contrario. Mi explicación es la conexión divina de nuestras almas y el potencial divino que se manifiesta en cada uno de nosotros.

Ve doble la grandeza del Universo y estarás abriendo las puertas para la conexión divina; para la manifestación de todos los milagros que mereces; para el acercamiento entre tus Ángeles y los Ángeles que nos rodean.

Estarás abriendo las puertas para la armonía, el amor, la paz, la calma interior, la salud y el bienestar físico, emocional y espiritual.

¡Ten fe! ¡Confía en Dios!

*Verdadera es mi fe
en mi Dios amado que me protege,
y sólo recibo Bendiciones con su Luz Divina'*

X Positiva y viva

¡Piensa positivo en todo momento!

Creemos pensando que la X es señal de malo. Usualmente, cuando hacemos nuestra tarea y la respuesta está incorrecta, la profesora nos pone la señal de X ¿cierto? Pero, depende de nosotros el significado que le damos a las letras o a nuestra vida.

Marca una X en tu corazón con una X positiva y viva, especialmente en los momentos en que las cosas no van como lo deseamos. Sabemos que el Universo está en constante movimiento. Ninguna situación es permanente. Todos pasamos por altos y bajos en la vida. A veces nos enfrentamos a problemas financieros, amorosos o de salud. Sin embargo, estas experiencias, por difícil que sean, son necesarias para crecer y desarrollarnos como seres humanos.

Sin los retos de la vida no obtendríamos el aprendizaje para nuestra alma.

La belleza de vivir se encuentra en nuestra manera de enfrentar y resolver nuestros desafíos. La belleza es darle a los problemas su verdadera dimensión sin dejar que nos parezcan gigantescos o imposibles de resolver. Muchas veces los

problemas son necesarios para cambiar o mejorar nuestra perspectiva en actuar, pensar y entender a otras personas, a nosotros mismos y al mundo en que vivimos.

¿Sabías que podemos transformar todos los desafíos en experiencias positivas? En el 2011 tuve una de las experiencias más desafiantes de mi vida. Tuve el síndrome de ansiedad. No sabía ni siquiera que existía esta enfermedad y menos que es un mal que se está haciendo común entre la población, más de 121 millones de personas la padecen en todo el mundo. Felizmente descubrí que existen terapias eficaces para los trastornos de ansiedad como la meditación, la respiración, la acupuntura, los masajes curativos, y la medicina natural.

Hacia algunos años había oído de una amiga algo similar pero no podía comprender exactamente lo que ella sentía. Cuando yo comencé a tener todos los síntomas y malestares me sorprendí mucho de estar pasando por esa experiencia, pues siempre he sido muy optimista, alegre y llena de entusiasmo para enfrentar toda y cualquier situación en la vida. Entonces, comencé a buscar el motivo o los motivos por lo que me había dado algo que para mí estaba fuera de mi realidad. Hice un análisis de mi vida de los tres últimos años y descubrí que a pesar de mi intensa pasión por la vida me estaba dando disculpas todo el tiempo haciendo cosas que yo no deseaba hacer.

Estaba haciendo todo lo que mi filosofía de vida me gritaba que dejara de hacer. Estaba estudiando lo que realmente no quería y trabajaba en lo que mi corazón me gritaba que dejara. En resumen, me encontraba en una ruleta

X positiva y viva

haciendo todo lo contrario de lo que amaba realizar. Estaba haciendo cosas sin pasión y sin armonía en mi vida. Fue cuando mi cuerpo explotó y gritó, ‘¡Fariddy, ya no me escuchas! ¡Necesitas un buen remezón!’ El remezón fue más fuerte de lo que pude imaginar.

Esta experiencia me hizo notar que me encontraba en un círculo vicioso imaginando que todo a mi alrededor tenía la culpa de lo que me pasaba. Me hizo notar que había caído en la opción más cómoda: culpar a todos y a todo a mí alrededor – culpar a la vida.

Me di cuenta de que había dejado mi lado positivo adormecido y que era hora de sacudirlo y volver a ser la persona fuerte, con coraje, alegre y llena de entusiasmo. Fue entonces que decidí tomar cien por ciento la responsabilidad de mi vida. Responsabilidad de mis actos y de mis sueños. Responsabilidad de mis decisiones y deseos. Responsabilidad de tener plena autoridad para vivir mi presente en armonía.

Lo extraordinario de esta experiencia es que ahora puedo comprender cómo se sienten las personas que pasan por lo mismo. Y puedo entender que si llegan a ser remecidos es porque vienen haciendo algo que no es lo que sus corazones desean. Ahora puedo entender sus angustias, sus miedos y ansiedades. Algo que nunca hubiera comprendido antes de esta lección de mi vida.

Como lo mencioné antes, *“Toda desventaja trae una ventaja igual o más grande”*. En cada situación de dificultad hay algo nuevo y emocionante por aprender. Es mejor marcar una X positiva y viva y preguntarnos, ¿este problema será tan serio

X positiva y viva

de aquí a cien años? Probablemente no. ¡Nada es para siempre!

¡Ya! ¡Ahora! Comienza a vivir una vida positiva y viva. Toma la responsabilidad de tu vida, de tu destino, de tus sueños, tus deseos, tus anhelos. Está en ti vivir intensamente cada día.

¡Confía en los ciclos de la vida! Tú tienes la capacidad para salir adelante.

*'Este es el mejor día de mi vida,
quiero vivirlo intensamente,
un día, más otro día
invento alegría,
y siento vida'*

Ya ¡Ahora! Descubre y aprende

¡Descubre algo cada día!

Descubre nuevos lugares y a nuevas personas. Descubre los beneficios de la meditación. Descubre cómo ver el aura de las personas. Descubre tus habilidades y talentos.

¡Descúbrete con amor!

Aprende a tocar un instrumento musical. Aprende los números en otro idioma. Aprende el nombre de las estrellas, de los Dioses Griegos, de los países lejanos.

¡Escribe tu lista ahora!

Aprovecha este momento de tu vida para descubrir y aprender. Valora tus momentos; pon lo mejor de ti para apreciarlos y vivirlos intensamente. ¡Ya! ¡Ahora! Este es tu momento real, este es el momento que estás viviendo y no habrá otro igual. Vuelve el Ahora tu momento preferido para descubrir y aprender. ¡Escoge lo que tú deseas!

¿Por qué admiramos y respetamos a las personas que salen adelante? Porque son personas que tienen muchas de las cualidades que más valoramos: honestidad, coraje, persistencia, generosidad, determinación y humildad. Son

personas que no importa la situación en que se encuentren, ellas siguen firme en la búsqueda de sus metas, como Chris Gardner quien sin trabajo, sin dinero, sin una casa para vivir y con un hijo pequeño para cuidar se focalizó en aprender lo que necesitaba para conseguir el trabajo de sus sueños. La historia completa la puedes leer en su libro ‘*The Pursuit of Happiness*’ – Estoy segura de que te inspirará a esforzarte para aprender no importa cuáles sean tus circunstancias.

Las personas efectivas no pierden el tiempo preguntándose, ¿por qué?, ¿por qué a mí? Ellas no pierden el tiempo lamentándose y sintiéndose víctimas. Las personas efectivas se preguntan lo que pueden hacer para mejorar y lo hacen.

En mayo de 1998 comencé a trabajar en una agencia de publicidad maravillosa. Ese mismo año decidí obtener mi diploma de secretaria pues con este obtendría el registro que me ayudaría a aumentar mi salario. La única posibilidad para conseguir ese diploma era estudiar en el centro de San Pablo/Brasil, seguir el curso de la noche, de 6pm a 10pm.

Al parecer era imposible. Primero, mi hora de salida era la misma en que las clases empezaban. Segundo, era un empleo nuevo, ¿cómo le pediría a mi jefe que necesitaría salir una hora antes? Tercero, salir de la zona sur en la hora de mayor tráfico hacia el centro de la ciudad de San Pablo me tomaría una hora mínimo. Cuarto, caminar sola por el centro para tomar el bus de regreso a casa, cerca de las 11 de la noche, teniendo que caminar casi siete cuadras para llegar a mi casa no era nada seguro.

Yo sabía que lo haría. No sabía cómo pero estaba segura de que lo haría. Cuando le conté a mi ex esposo, su respuesta inmediata fue: “Imposible, olvídale”. Sus palabras sólo me motivaron a no desistir. Esa noche me fui a dormir pensando que estudiaría ese año no importaba cómo, pero lo haría.

Resumiendo: acordé con mi jefe que llegaría dos horas más temprano a la agencia para poder salir una hora antes del trabajo; decidí que la mejor opción era ir al centro de San Pablo en bus. Esto implicaba manejar directamente de la oficina a mi casa, darme un baño de segundos y caminar (casi corriendo) las siete cuadras para llegar a la avenida donde tomaría el bus. A esa hora los buses en San Pablo estaban tremendamente llenos, así que normalmente iba parada y apretada entre cientos de personas.

El regreso cerca de las 11 de la noche era otra aventura. Lo bueno es que regresaba sentada. Era un correr sin parar desde el Instituto Senac hasta el paradero del bus, ignorando a los borrachitos y a los mendigos. Acordé también con mi ex esposo que me esperaría en el paradero para caminar juntos las cuadras hasta la casa.

El 4 de diciembre de 1998, día de mi cumpleaños, tuve la satisfacción y el placer de estar en la ceremonia de graduadas. Este es un pequeño ejemplo de determinación y fuerza de voluntad para conseguir lo que he querido. No necesitamos estar en condiciones ínfimas como la de Chris Gardner, quien como lo mencioné anteriormente, es uno de mis ejemplos para demostrar que podemos obtener todo lo que nos proponemos. Es suficiente hacer un esfuerzo más para

Ya ¡Ahora! Descubre y aprende

mejorar y aprender. Con determinación y fuerza de voluntad descubres que todo lo puedes y que la vida siempre te ayudará a realizar tus sueños y deseos cuando te encuentra dando los primeros pasos.

Todos tenemos lecciones para aprender. Nunca es tarde para descubrir y aprender. Otro súper ejemplo es el japonés Yuichiro Miura, quien escaló el Everest, la montaña más alta del mundo, a los 80 años. Y nos motiva con sus maravillosas palabras: *‘Todavía estoy sano y fuerte, creo que dispongo de una buena oportunidad para alcanzar de nuevo el Everest’.*

Descubrir y aprender revigoriza y estimula el cuerpo y la mente. Siguiendo mi filosofía de vida, a los 41 años descubrí el placer de cocinar, a los 48 comencé a aprender Taekwondo, a los 50 me dije, ‘es mejor correr una media maratón lentamente que nunca haberla corrido’ – con este pensamiento, en abril y en junio del 2013 corrí mi primera y segunda media maratón.

El placer de conseguir lo que te propones es indescriptible. Miura lo confirma *“Es la mejor sensación del mundo”*. ¡Descubre y aprende algo cada día! No dejes pasar la oportunidad de darle a tu cuerpo y a tu mente los beneficios positivos del aprendizaje. ¡Comienza ahora! ¡Ya!

*‘Adoro descubrir y aprender.
Este es el momento divino
para liberarme y descubrir algo cada día’*

Zambúllete en la aventura de la vida

¡Hoy es el comienzo de tu nueva vida!

¿Has pensado que tu vida es solamente una aventura? ¿Has notado que cuando todo parece terminar hay siempre un comienzo? El comienzo de una oportunidad para vivir plenamente. El comienzo para despertar con alegría, como la alegría del día en que naciste. El comienzo para sonreír, para confiar, para celebrar, para volver tus momentos sublimes, gloriosos y especiales.

Hoy es el comienzo para volverte el protagonista estrella de tu vida. Hoy es el momento para modificar tu historia. ¿Alguna vez has sentido que quisieras actuar y poder vivir varios personajes en una sola vida? Crea tu propia película. Convéncete de que sólo tú escribes las líneas y la historia de tu vida. Tú eres quien la dirige, la produce y la protagoniza. Hoy estás en este filme. Mañana no lo estarás más. ¡Aprovecha ahora!

Escribe las líneas, las frases, y los capítulos adecuados. Crea una historia interesante para cada momento. Sabemos que no tenemos tiempo para ensayar, por eso la importancia de escribir las líneas correctas, pues esta es tu oportunidad

Zambúlete en la aventura de la vida

para vivirla plenamente. No la desperdicies. No la dejes pasar sin zambullirte en esta aventura. Una aventura que, si tú lo deseas, puede estar llena de grandes hazañas. Quién sabe te gustaría un viaje alrededor del mundo, o grandes transformaciones, o escalar el Everest, o participar en una maratón.

Sin duda, será una aventura placentera cuando te propongas disfrutar de tu jornada. No vivas sólo de deseos y sueños. Entra en el mundo de la aventura sin temor. El gran debilitador del ser humano es el temor. El temor es pesado y la valentía es leve. No permitas que el temor tenga el poder sobre ti. Tú tienes la fuerza cuando tu corazón está lleno de amor y de gratitud hacia la vida.

Las aventuras también pueden ser pequeños acontecimientos que vuelven tu vida más placentera y más armoniosa. Pequeñas aventuras significativas, tales como, la creación de un jardín de vegetales y sentir el placer de comer tus verduras frescas; mostrarte más comprensible con tus hijos; o decidir cenar con velas; escribir un libro; pasear en bicicleta con tus hijos; o invitar a tus amigos para ver cine en tu casa.

Las aventuras son momentos placenteros que darán significado a tu vida y la volverán plena y completa. Una de mis súper frases favoritas es '*La vida está hecha de momentos*' por eso valoro cada momento con alegría. Valoro también los momentos tristes porque ellos me hacen apreciar los momentos de felicidad.

Zambúlete en la aventura de la vida

Recuerdo la primera vez que le confesé a una amiga que yo usaba la terapia del llanto para mi piel. Las dos reímos mucho sin parar hasta llegar al restaurante donde íbamos a almorzar. Le conté que mi aventura comenzaba durante el día mientras trabajaba.

A lo largo del día iba preparándome psicológicamente para lo que haría apenas llegase a mi casa por la noche. Me limpiaría el maquillaje del rostro, me lavaría los dientes, me daría un súper baño, me pondría un pijama confortable, entraría a mi cuarto cargando bastantes pañuelos de papel, pondría música triste y a llorar por una hora o más.

Te garantizo que después de tanto llorar, sientes un alivio en el alma y en el cuerpo, como si estuvieras flotando. También te sientes renovado, revitalizado, mejorado y tu piel luce impecable, suave, lozana y esplendorosa. Créemelo.

Zambullirse en la aventura de la vida, es zambullirse en todas la experiencias que desees. En la experiencia del llanto, del canto, del perdón, del juego, del amor, de la aventura, de todo lo que te haga sentir bien contigo. Tú escoges. Es tu decisión y de nadie más.

Algunas personas sonríen para conseguir amigos. Otras sonríen para lucir jóvenes y vivir por más tiempo. Y hay los otros, los que consiguen todo en la vida, aquellos que sonreír es todo lo que saben hacer.

¡Sonríe! Comienza a vivir una vida plena y completa. Es simplemente proponértelo para sentirlo y recibir los milagros de la vida. ¡Créelo!

Zambúlete en la aventura de la vida

¡Actúa con coraje! Has la zalamería parte de tu vida. ¡Besa con amor! ¡Confía en la plenitud de tu vida! ¡Confía!

¡Da gracias a Dios por la aventura de la vida!

'Adoro vivir.

Adoro esta vida.

Adoro cada día de mi vida'

Epilogo

‘A vida é feita de momentos’

Sabemos que la vida es corta y que nada dura para siempre, y vivir sin hacer lo que a uno le gusta es desperdiciar la vida. Por eso, espero que esta lectura te ayude a sentir lo maravilloso que es vivir, lo maravilloso que es estar vivo. Lo maravilloso que es disfrutar cada momento de la vida haciendo lo que realmente deseamos realizar.

Gracias a Dios puedo decir que esta forma simple de ver y vivir la vida me ha ayudado a vivir de una forma peculiar, de una forma tal que muchas personas me preguntan cuál es mi secreto para vivir sonriendo y ver la vida tan positiva.

Mi respuesta es simple, ‘La vida está hecha de momentos’ y es por eso que para mí, cada momento es especial. Cada instante adoro estar viva, adoro las oportunidades de la vida y adoro recibir los milagros de la vida.

Con amor,

Fariddy Yunis

Website de la autora en la Internet

www.faridyyunis.com

"Con una prosa fresca y clara, Fariddy nos conduce al positivismo de la vida en múltiples facetas, después de esta lectura, el lector se reencontrará consigo mismo y con el prójimo de una manera diferente." Jaime Campodónico Viacava (Editor-Perú)

"Fariddy retrata la pureza y la esencia del amor... habla del amor por todo y para todos... Lea. Ore y medite. Porque cuando Fariddy tuvo esta idea, es porque fue visitada por Ángeles, y esa es la pura verdad." Paschoal Fabra Neto (Socio & CCO – Director Creativo de M&C Saatchi F&Q-Brasil)

Todos soñamos con una vida alegre, serena y en armonía, sin notar que es sólo poner un poquito de nuestra parte para conseguirlo. ¿Qué tal comenzar a usar la verdad por sobre todo? ¿Qué tal comenzar a ser gentiles con nosotros mismos? ¿Qué tal tomar la responsabilidad de nuestra alegría y bienestar?

Una Vida Plena y Completa ofrece pasos muy simples, y sin embargo importantes para descubrir una vida que nos satisfaga, con detalles que muchas veces olvidamos por estar inmersos en problemas de trabajo, de familia y de rutina.

Este pequeño libro menciona lo simple que es la vida en sí, cuando dejamos de complicarnos con temas como avergonzarnos de nosotros mismos o la autocrítica destructiva. El libro recomienda amarnos y aceptarnos tal y como somos: Únicos, especiales y perfectos.