

10 Secretos para Vivir Mejor

Autor Administrador

miércoles, 03 de septiembre de 2008

Modificado el jueves, 26 de noviembre de 2009

Llegó a mis manos una presentación muy interesante referida a 10 Secretos Para Tratar de Vivir Mejor. Nos presenta de una manera clara y concisa 10 puntos que tocan entre otros temas nuestra actitud, nuestra imagen, nuestras metas, nuestras relaciones y la Fe. Continúa leyendo y descubre estos 10 Secretos, al final encontrarás un simpático video relacionado.

1. La Actitud

La felicidad es una elección que puedo hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Mis pensamientos son los que me hacen sentir feliz o desgraciado, no mis circunstancias. Sé capaz de cambiarte a ti mismo y el mundo cambiará contigo...

Recuerda que lo único que puedes controlar en el mundo son tus pensamientos...

Aunque cuando uno está verdaderamente enamorado " hay razones del corazón que la razón desconoce y se niega a aceptar "

2. El Cuerpo

Mis sentimientos son influenciados por mi postura. "Nada como una buena sonrisa..."

Una postura adecuada genera una disposición feliz.

Es importante también que hagas ejercicio, éste nos libera del estrés y genera secreción de endorfinas, que hacen sentirnos bien.

Mira siempre hacia arriba y sólo podrás reír, pues no conozco a nadie que haya podido llorar en esa postura.

3. El Momento

La felicidad no está en los años, meses, en las semanas, ni siquiera en los días.

Sólo se la puede encontrar en cada momento. "Hoy es el mañana del ayer..."

Además la vida siempre tiene derecho a sorprendernos, así que aprende a vivir el presente sin ninguno de los traumas del pasado, ni las expectativas del futuro.

Recuerda que la felicidad no es una meta, sino un trayecto.

Disfruta de cada momento como si en el se combinaran tu pasado, tu presente y tu futuro.

4. Nuestra propia Imagen.

Debo aprender a amarme a mí mismo como soy. Creer en tí mismo da resultados.

Sólo al querernos podemos abrir el corazón a que nos quieran.

Cuanto más te conozcas, en mayor medida podrás darte a los demás.

Dag Hammarshold decía: "El camino más difícil es el camino al interior"...

Y, al menos una vez en la vida debemos recorrerlo.

5. Las Metas

¿Sabes cuál es la diferencia entre un sueño y una meta?

Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad.

Un sueño sin meta es solo un sueño, algo que está fuera de la realidad... así que atrévete a soñar, pero atrévete también a esforzarte por lograr que esos sueños se hagan una realidad!!!

"Apunta hacia la luna, pues aunque te equivoques, iras a parar a las estrellas..."

Y cuando te pongas una meta difícil o creas que tienes un sueño imposible, recuerda que el éxito es sólo la recompensa, pues lo que vale es el esfuerzo.

6. El Humor

La sonrisa es importante para mejorar la autoestima.

Cuando sonreímos, aunque no sintamos nada, nuestro cerebro lo entiende como una señal de que todo va bien y manda un mensaje al sistema nervioso central para que libere una sustancia llamada beta-endorfina, que da a la mente una respuesta positiva.

Dicen que una sonrisa cuesta menos que la electricidad, pero que da más luz... Además, con cada sonrisa que le das a alguien o a ti mismo siembras semillas de esperanza.

7. Las Relaciones

La sinergia es unir fuerzas y caminar juntos para conseguir cosas...

Siempre que dos o más personas se unen en un espíritu de colaboración y de respeto, la sinergia, basada en la comunicación y empatía, se manifiestan naturalmente.

Trata de entender a las personas que te rodean, quiere a tus amigos como son, sin intentar cambiarlos, porque cuando te sientas mal, sin importar como sean, el verdadero amigo estará allí para apoyarte y brindarte todo su amor.

Así que cultiva tus amistades, pues ellas nos son gratis!

La amistad, al igual que la mayoría de los sentimientos, debe fluir de manera natural, debe alimentarse a través de detalles. Por ello la verdadera amistad no puede basarse en condiciones, intereses ni requisitos.

8. El Perdón

‘Mientras mantengas odios y resentimientos en tu corazón, será imposible ser feliz.

Lo maravilloso del perdón no es que libera al otro de su eventual culpa, sino que te libera a ti de un sufrimiento para el alma. La vida es muy bella como para mantener sentimientos negativos en nuestro camino...

9. Dar

Uno de los verdaderos secretos para ser feliz es aprender a dar sin esperar nada a cambio.

Las leyes de la energía y la justicia te devolverán con creces lo que des.

Si das odio, recibirás odio tarde o temprano, pero si das amor, recibirás multiplicado ese amor. Quien ama de verdad da todo de sí por hacer feliz a su amado.

Sólo el que aprende a dar desinteresadamente, esté en camino de descubrir la verdadera felicidad.

10. La Fe

La Fe crea confianza, nos da paz mental y libera al alma de sus dudas, preocupaciones, ansiedad y miedos.

Ten fe, esperanza y optimismo en tí mismo y en todos los proyectos que quieras emprender!!!

Pero no te asustes cuando dudes, simplemente desea las cosas de todo corazón y lleno de fe porque "Querer es Poder"

Dicen que el hombre llega a ser sabio, cuando aprende a reirse de sí mismo.

Así que ríe, ríe alegremente... ¡y el mundo reírte contigo!

Si pudiésemos practicar tan sólo uno de estos secretos al día, quizás no tardaríamos mucho en acercarnos a la felicidad.

Fuente: Nos llegó por email

{mosloadposition user202}

{youtube}kcaPFpmW2ec{/youtube}

Que tengas un Excelente día y no olvides de compartirlo.

Comparte este artículo, lo puedes hacer de dos formas: la primera es utilizando el icono de email que aparece al inicio de este artículo, con lo cual puedes enviar el artículo a una persona cada vez; y la segunda es copiando la dirección de esta página y pegándola en el cuerpo del mensaje de un email, con lo cual puedes enviarlo a todas las personas que desees.

Saludos y que tengas un buen día...

Un Nuevo Portal ha NACIDO ...

Es deganadores.com - El Conocimiento a Tu Alcance

Visítalo en www.deganadores.com

y pasa la VOZ!!