

Dirige tu Mente



Tú no eres tu mente. Tu mente forma parte de ti, es una parte de ti, como lo son también tus uñas y tu cabello. Nada más que tu mente es una parte no física de tí.



Nadie se identifica con su uña del dedo gordo del pie, pero sí se identifica con su mente.



¿Cuál es el problema?. Al identificarte con ella, y sin darte cuenta, tu mente se ha convertido en una tirana. Te acosa, te somete, te hace sufrir, te castiga, te hostiga, no se cansa de decirte las mismas cosas una y mil veces, es caprichosa, voluble y voluntariosa...



La mente no es tu cerebro. Éste es un órgano. La mente está ahí para ayudarte con la información, con tu identidad, con tus pendientes, con tus relaciones,... está para servirte, no para dirigirte.



Entonces debes desidentificarte de tu mente. Esto te da una gran libertad.



Obsérvala, mira como actúa; si la puedes observar eso significa que no eres tú. Tu esencia es el testigo que puede verla. Si lo logras, comenzarás a liberarte de sus ardides. Este es el principio básico.



*Tu responsabilidad
es darle dirección.
Veamos algunas
estrategias para
dirigir a la mente.*



Permite la entrada a tu mente de pensamientos o ideas positivos. Cada vez que un pensamiento negativo viene a tu cabeza, cámbialo por otro!. Para eso, es preciso mucha disciplina mental. No la adquirirás de un día para otro. Así como un "atleta", debes entrenarte mucho...





No te quejes. Cuando reclamas, como un imán, atraes hacia tí toda la carga negativa de tus propias palabras.

La mayoría de las cosas que andan mal, comenzaron a materializarse cuando nos lamentamos.



*No dejes que
interferencias externas
se acumulen en tu vida
diaria.*

*Líbrate de rumores,
comentarios maliciosos
y gente deprimida.
Eso es contagioso...*

*Sintoniza con gente
positiva.*



No te enojas con facilidad y no des importancia a pequeñas cosas. Cuando nos irritamos, envenenamos nuestro cuerpo y nuestra mente.

Procura convivir con serenidad y cuando tengas ganas de explotar, cuenta hasta diez.

Vive el presente.

El ansioso vive en el futuro.

El rencoroso, vive en el pasado.

Aprovecha aquí y ahora.
Nada se repite, todo pasa.
Haz que tu día valga la pena...

No pierdas tiempo en lamentaciones y preocupaciones, pues sólo traen enfermedad.





*El agua purifica.
Siempre que puedas
camina en una playa, o
un río o una cascada.*

*En casa, cuando estés,
bajo la ducha, con los
ojos cerrados, imagina
que tu cansancio físico y
mental y toda la carga
negativa está siendo
eliminada por el agua.*



Camina con los pies descalzos cuando puedas, con preferencia sobre tierra. En casa, masajea tus pies con una crema después de un largo día de trabajo. Remójalos en agua tibia. Agrega un poco de sal para aliviarlos.



*Mantente en contacto
con la naturaleza; ten
en casa una maceta de
plantas, al menos.
Cuídala con cariño.*

*El amor que dedicamos
a las plantas y
animales calma al ser
humano y funciona
como relajante
natural...*

Escucha música positiva que te haga cantar y bailar.

Sea cual sea tu estilo preferido, la vibración de una canción tiene el poder de hacernos sentir con vida, aflorando nuestra emoción y abriendo nuestros canales de energía.





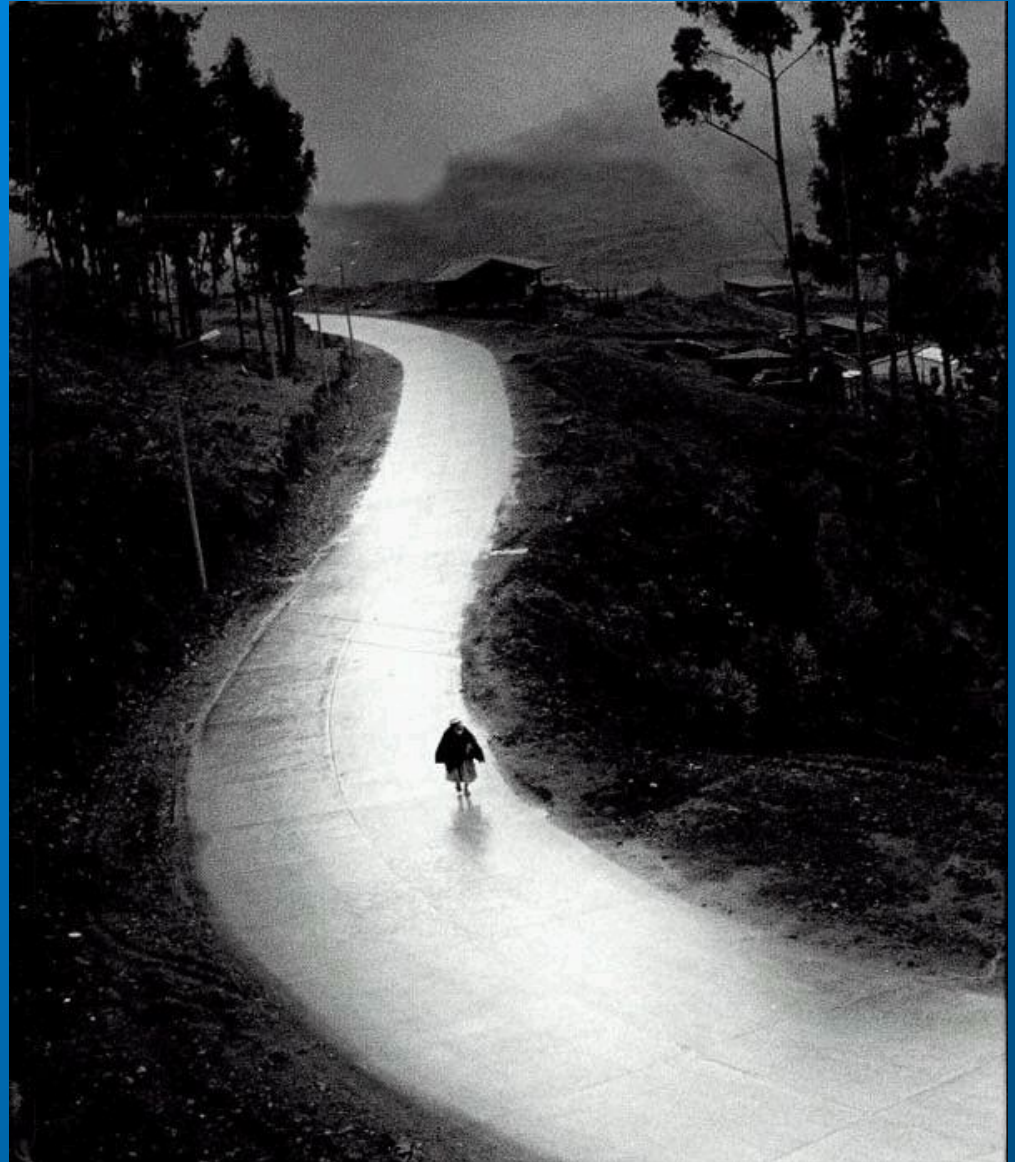
No dejes que la soledad y la melancolía te abrumen, que la rutina te atrape, que el miedo te paralice. A intentarlo...

¡¡¡Libérate!!!

*Siempre que
puedas líbrate de
la rutina y toma el
camino, aunque
sea por un día.*

*Conoce nuevos
lugares y nuevas
personas.*

¡Vive la Vida!



*Gasta más horas
realizando que soñando...*

Haciendo que planeando...

*Viviendo que esperando,
porque... a pesar que
quien casi muere esté
vivo, quien casi vive ya
murió.*

*El miedo nos aparta
de los errores...
ipero también de los
logros!*





TE DESEO...

*UNA VIDA SIMPLE Y RELAJADA
¿NO CREES QUE LA COMPLICAMOS DEMASIADO?*