

EL ARTE DE VIVIR."

He renacido muchas veces.

**En realidad uno nace y muere muchas veces en la vida.
Lo que pasa es que uno está reducido a ver la muerte como una
especie de paisaje.**

**Y no es así, en realidad uno se muere muchas veces, y renace
otras tantas.**

Eso es lo que tiene de bueno el arte de vivir.



TU PROPIA OSCURIDAD

**"Conocer tu propia oscuridad es el mejor método para
lidar con la oscuridad de otras personas"**

Carl Jung

**"Siempre estoy haciendo cosas que no puedo hacer, para
poder aprender cómo hacerlo. "**

Pablo Picasso

NUESTROS DEFECTOS

“Si aceptamos nuestros defectos podemos convertirlos en una fuerza positiva y enriquecedora que nos permita reconquistar nuestra personalidad”



¡Nadie es perfecto!

Las imperfecciones también tienen su lado provechoso.

Hay que saber orientarlas, sugieren expertos.

Aunque la palabra defecto suele relacionarse con el lado negativo de la personalidad, en ocasiones, cuando se aceptan y se les da una orientación adecuada, pueden convertirse en una ventaja y hasta es posible sacarles partido

"No existe ningún problema que no te aporte simultáneamente un don.

Busca los problemas porque necesitas sus dones".

(Ilusiones, Richard Bach)

«A veces perder es ganar y no encontrar lo que se busca es encontrarse».

Alejandro Jodorowsky

Y..... que TAN SEGUROS podemos estar de todo aquello que esconde nuestra mente INCONSCIENTE?



“No pienso en la muerte....

–Creo que es algo muy sencillo, como apagarse una bombilla.”

No dejes que muera el sol sin que hayan muerto tus rencores.

Gandhi

Los poderosos se creen, casi todos, dueños del mundo, pero no se dan cuenta de que, al revés, el mundo es dueño de nosotros y de que a todos nos llega la hora final.

Desde aquel día en que nacemos estamos condenados a morir, pero no tenemos que vivir nerviosos durante el viaje.



“Ah, y eso de verle la cara a Dios, nadie lo ha hecho.

Nadie ha regresado a decirnos que se la vio.

Nadie la paga en la otra vida, sino aquí mismo.

Yo vivo el tiempo, no me preocupo por él.

Sé que todos envejecemos, pero trato de no advertirlo.”

“No pienso en la muerte. Creo que es algo muy sencillo:

“La muerte en realidad no existe... (¿),.. Porque fíjense bien:

!Cuando estamos vivos,...ELLA no llega,.. Y cuando ELLA llega....

! NOSOTROS YA NO SOMOS!”

(Apuntes de Aris 1986)

NUNCA HE VISTO UNA MONEDA CON UNA SOLA CARA.

Pero frecuentemente nos olvidamos de ese hecho.

A menudo pensamos que el lado en que nos encontramos es el único lado, o el lado correcto. Cuando hacemos eso, es posible que seamos inteligentes, quizá conozcamos nuestros hechos, pero también es posible que estemos limitando nuestra inteligencia.

Robert Kiyosaki. Pensador Estadounidense.

“La muerte es lo desconocido donde todos nosotros hemos vivido antes de nacer.”

Alan Watts

No estás separado del Todo. Eres uno con el Sol, la Tierra, y el Aire. No tienes una vida. Eres vida.”

Eckhart Tolle



**El Pasado y el Futuro existen en el Ahora.
Si mejoramos el Ahora, sanamos el Pasado y el
Futuro.**

Llegando a esta altura de mi vida, entendí que ya no importa ser el más bello, ni el más inteligente, ni el dueño de la razón, ni mucho menos el más popular...

LO ÚNICO QUE REALMENTE VALE Y ME APENARÍA NO LOGRAR ES SER YO MISMO FINALMENTE.

La belleza no es patrimonio de la juventud, la belleza es brillar en lo que uno es en cada momento.

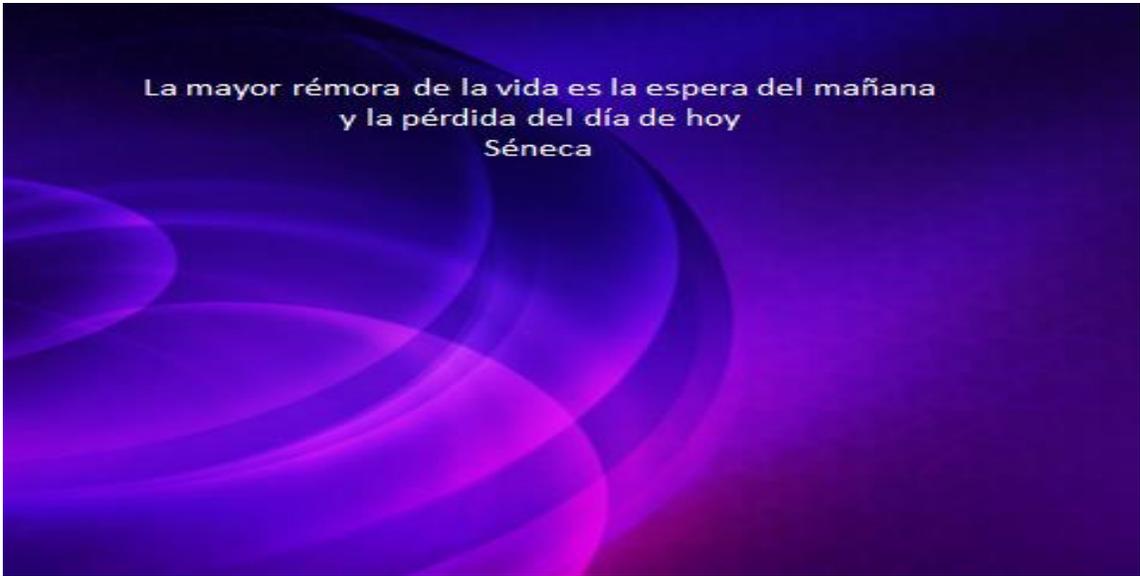


LA VIDA

PRESENTE, PASADO Y FUTURO

En tres tiempos se divide la vida: en presente, pasado y futuro.

De éstos, el presente es brevísimo; el futuro, dudoso; el pasado, cierto.



La mayor rémora de la vida es la espera del mañana
y la pérdida del día de hoy
Séneca

La mayor rémora de la vida es la espera del mañana y la pérdida del día de hoy

La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces sólo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste.

El colmo de la infelicidad es temer algo, cuando ya nada se espera.

Jamás se descubriría nada si nos considerásemos satisfechos con las cosas descubiertas.

Igual virtud es moderarse en el gozo que moderarse en el dolor.

No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba.

El que no quiera vivir sino entre justos, viva en el desierto.

Séneca

Si me ofreciesen la sabiduría con la condición de guardarla para mí sin comunicarla a nadie, no la querría.



La naturaleza nos ha dado las semillas del conocimiento, no el conocimiento mismo.

Lo que de raíz se aprende nunca del todo se olvida.

El primer arte que deben aprender los que aspiran al poder es el de ser capaces de soportar el odio.

¿Preguntas qué es la libertad?

No ser esclavo de nada, de ninguna necesidad, de ningún accidente y conservar la fortuna al alcance de la mano.

Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías; breve y eficaz por medio de ejemplos.

Importa mucho más lo que tú piensas de ti mismo que lo que los otros opinen de ti.



ESTUDIA!

NO PARA SABER UNA COSA MÁS, SINO PARA SABERLA MEJOR.

Séneca

No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas.

El lenguaje de la verdad debe ser, sin duda alguna, simple y sin artificios.

NACER VACÍO, POSIBILITA TODO.

VIVIR VACÍO, NADA

“Los valientes también temen.

Pero siguen avanzando”

“Se puede ser feliz sin talento, pero no sin pasión”

“TODO SOÑADOR TIENE ASEGURADA UNA PORCIÓN DE FELICIDAD”



“Puede mentirse con palabras.

Pero nunca con los ojos”

“Estoy contento de sentir, aunque suelo estar triste por sentir”

“El dolor físico lastima.

El espiritual, desgarrá”

“LA VIDA ENSEÑA. PERO POCOS APRENDEN”

“La vida es sólo una pequeña luz entre dos grandes oscuridades”

“LA VIDA ES UN LABERINTO.

PERO LOS ILUMINADOS CONOCEN LA SALIDA”

**“DICEN QUE LA FELICIDAD ES UN INSTANTE,...
¿Pero acaso la vida no es una suma de instantes?”**



EL SECRETO DE LA VIDA

Groucho Marx

El secreto de la vida es la honestidad y el juego limpio, si puedes simular eso lo has conseguido.

Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas, un pequeño yate, una pequeña mansión, y una pequeña fortuna.

Hay tantas cosas en la vida más importantes que el dinero. Pero cuestan tanto.

El matrimonio es una gran institución.

Por supuesto, si te gusta vivir en una institución.

Groucho Marx

No es la política la que crea extraños compañeros de cama, sino el matrimonio.

Encuentro la televisión muy educativa. Cada vez que alguien la enciende me retiro a otra habitación y leo un libro.

Humor es posiblemente una palabra, la uso constantemente.

Estoy loco por ella y algún día averiguaré su significado



LA VIDA ES UNA FIESTA

Lola Mayenco

Cuerpo, mente, corazón y alma...Sólo hay que abrir los ojos para verla

EL SENTIDO COMÚN



¿TODO ESTO CABE EN UNA HERMOSA FIESTA DE LA VIDA?

LA MAYOR FELICIDAD SE ALCANZA CUANDO SE LOGRA QUE CONVIVAN EN ARMONÍA LAS DIFERENTES PARTES DE NUESTRO SER.



Y la auténtica felicidad se esconde en los resquicios de lo cotidiano.

¿LA SERENIDAD?

LA SERENIDAD ES SOSIEGO, PAZ, AUTOCONTROL, TRANQUILIDAD, CALMA...

ES UNA ACTITUD SOSEGADA Y CALMADA ANTE CUALQUIER ACONTECIMIENTO POR CONTRARIO O COMPLICADO QUE SEA.

Es saber enfrentarse a las contrariedades y a la adversidad, sin caer en la desesperación ni en la impaciencia sino manteniendo una actitud reflexiva que permita valorar y ver la magnitud del problema buscando soluciones desde la calma y la reflexión.

Las personas serenas poseen mayor control de sus emociones, no dejan que su estado de ánimo o sus problemas afecten al trato con los demás y mantienen siempre un trato cordial y tranquilo con quienes les rodean.

No se dejan llevar por sus sentimientos, permaneciendo siempre calmados, tanto en los momentos o circunstancias que les producen gran exaltación, como en aquellos otros totalmente contrarios, donde predomina el desánimo o la tristeza.



Estas personas no se dejan llevar por los impulsos ni por las prisas, piensan antes de actuar y sus actos son el resultado de pensamientos meditados y ponderados.

Mantienen la serenidad en los momentos difíciles y no se impacientan ante situaciones imprevistas.

Poseen un gran dominio de sí mismas y también de su entorno, al tener una visión más objetiva de lo que acontece.

La serenidad ante las actitudes de los demás

Hay quien no acepta a los demás tal y como son. No soportan sus defectos o carencias y esperan que modifiquen una conducta concreta o que realicen un cambio en algún aspecto de su carácter o personalidad que no les gusta.

En caso contrario, no son capaces de mantener con ellos una relación serena y equilibrada.



No son conscientes de que siempre hay que contar con algunas limitaciones nuestras o de los demás, y que no aceptarlas, sólo genera sufrimiento y malestar.

Hemos de saber que la serenidad sólo depende de nosotros mismos y de nuestro interior y no de las conductas de otras personas.

Es un error tratar de cambiar a alguien o algo que no es susceptible de cambio o mejora.

Lo fundamental es vencer esos pequeños obstáculos que nos irritan o molestan desde nuestro interior y no otorgarle a nadie ni a nada, un poder sobre nosotros que no poseen.

Aceptar a los demás con sus defectos y limitaciones y tratar de entenderlos, es la mejor actitud que podemos mantener ante cualquier persona, además de la más inteligente y respetuosa.

Hemos de tener claro que mantener una actitud serena en todo momento no depende de los demás ni de las circunstancias sino de nosotros y de nuestros pensamientos.

Causas que nos alejan de la serenidad



Existen algunas circunstancias que nos impiden o dificultan desarrollar la serenidad.

Tratar de reconocerlas nos ayudará a superarlas:

- Cuando no conocemos los puntos débiles o las limitaciones personales.

Debemos distinguir claramente nuestras posibilidades ante determinados objetivos y metas, y no proponernos objetivos inalcanzables, que sólo lograrían un continuo descontento con nosotros mismos y la pérdida de serenidad.

- Cuando no tenemos tiempo o un lugar para estar solos y poder pensar con tranquilidad sobre nuestras preocupaciones y sobre nuestra vida.

No podemos poner en orden nuestros pensamientos y eso, no sólo nos hace perder la serenidad sino que dificulta también nuestra forma de pensar y actuar.

- **Cuando tratamos de dar una solución inmediata a los problemas o nos impacientamos ante la espera de acontecimientos que se demoran más de lo previsto.**

Hemos de tener en cuenta que hay cosas que no dependen de nosotros.



Cómo conseguir ser una persona serena

Para llegar a ser una persona serena se requiere tiempo, esfuerzo y voluntad.

Algunas sugerencias para lograr un comportamiento sereno:

- Conocernos mejor.

Tener un conocimiento de nosotros mismos lo suficientemente amplio, como para conocer qué situaciones son las que nos hacen perder la serenidad y tratar de evitarlas o saber cómo actuar para no perder la calma.

- El trabajo responsable y bien hecho.

La satisfacción personal y la tranquilidad que nos produce el haber realizado nuestras tareas a la perfección a pesar de los contratiempos, de la tensión o del estrés que podamos estar sufriendo, nos produce serenidad.

- Tener pensamientos positivos sobre los demás.

Ver lo mejor de cada persona y saber disfrutar de quienes nos rodean respetando y aceptándolos como son.



- Siendo uno mismo.

Y sin fingir un aspecto de nuestro carácter que no corresponde con nosotros y no demostrando afecto o interés cuando no lo sentimos.

Debemos también reconocer los errores y equivocaciones que cada uno pueda tener y tratar de corregirlos.

- Procurar descanso físico y una buena alimentación.

Aunque no parezca tener relación, todos hemos podido experimentar alguna vez como la falta de alimento, de sueño o descanso cambia el carácter de las personas y las vuelve más nerviosas e irascibles.

- Procurar un entorno ordenado y un orden de valores.

Alcanzar la serenidad sin orden es muy difícil ya que puede dar lugar a situaciones de falta de control.

Encontrar un objeto que buscamos o terminar un trabajo con rapidez, son situaciones que se verán afectadas por el desorden.

Necesitamos orden y organización en nuestra vida, no sólo con los objetos materiales, sino también con respecto a prioridades y valores.

Hemos de ordenar nuestras ideas y preferencias para actuar de forma coherente y serena.

D^a. Trinidad Aparicio Pérez -Psicóloga.



LA BELLEZA SUPERA CUALQUIER PARÁMETRO HUMANO.

LA PAZ Y LA FELICIDAD QUE SE SIENTE ALLÍ SON LAS QUE ANHELAMOS TODOS EN ESTE TERRENO PEREGRINAR.

ABRE TU MENTE

Abandona la necesidad sin sentido de defender tu punto de vista.

Tener una mente abierta te hace no envejecer.



EL HÁBITO DE ABRIR TU MENTE FRENARÁ EN SECO TU ENVEJECIMIENTO.

Todo depende de tu nuevo hábito de pensar en positivo. Así vivirás muchos años de gran calidad.

El hábito de hacer ejercicio te dará ganas de vivir y conseguir más objetivos. Es el complemento perfecto para tu nueva manera de pensar en positivo.

Lo mejor para salir de la depresión es el hábito del ejercicio. El hábito del ejercicio no sólo sirve para no envejecer los tejidos de tu cuerpo sino para estar siempre alegre.

Y la alegría no envejecerá tu mente.



"Los viejos desconfían de la juventud porque han sido jóvenes. "

William Shakespeare

"La diferencia básica entre una persona del común y un guerrero es que el guerrero toma todo como un reto mientras que la persona del común toma todo como una bendición o una maldición. "

Don Juan



Humor es posiblemente una palabra, la uso constantemente. Estoy loco por ella y algún día averiguaré su significado

La alegría es salud y terapia.

...Nunca Viva Triste.

DA SIEMPRE LO MEJOR...Y LO MEJOR VENDRA

LA MEMORIA DE LA VIDA

Jairo Urrea Henao

Desde los inicios del pensamiento occidental, el filósofo griego Sócrates (siglo III a.C), tomó para sí el oráculo que reposaba en las paredes del templo de Apolo: "Conócete a ti mismo".

Que interpretó como la responsabilidad personal que cada uno tiene consigo mismo para llevar una vida digna de un hombre ético.



Dicha consigna fue retomada por el movimiento denominado Romanticismo, que en boca de su [líder](#), el poeta alemán Johann Wolfgang von Goethe (siglo XVIII), quien pregonaba que cada hombre era libre de forjar su historia.

En su novela Las cuitas del joven Wertter, escenifica esta idea a través de su protagonista.

En esa misma perspectiva, el filósofo alemán Friedrich Nietzsche (siglo XIX), a través de su personaje Zaratustra, propone la necesidad de construir un nuevo hombre que supere al que hoy conocemos, mediante una revolución individual y psíquica que lo lleve a continuar la evolución hacia un superhombre.

La invitación que nos hace Gabriel García Márquez, “La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla”.

Se podría agregar, que al contarla se vuelve a vivir otra experiencia donde el recuerdo queda actualizado y completado.

Somos responsables de nuestra propia existencia, y ésta se teje con las experiencias vividas que van siendo consignadas en nuestra memoria.

Recordarlas es organizarlas en un libro virtual autobiográfico que nos permitirá rendir cuentas cada que las repasamos, para constatar que sí estamos cumpliendo con la responsabilidad de existir.



Toda aventura que emprendemos, todo suceso que nos acaece, hace parte de esa autobiografía.

Así que es un error intentar olvidar parte de nuestro pasado con el pretexto de que fueron momentos irresponsables de juventud o las circunstancias nos obligaron a actuar de esa forma.

Esto es como suprimir una gran porción del tiempo vivido que en realidad es muy corto.

Revisar las experiencias de nuestro pasado, nos pone en la perspectiva de programar el futuro, porque las experiencias acumuladas resultan ser la evaluación bajo el tamiz de una ética que nos lleve a direccionar nuestro camino hacia el final.

Nuestro tránsito por el mundo está constituido por las experiencias vividas en su totalidad.

¿QUIÉN SOY Y HACIA DÓNDE VOY?

Muchos de nosotros nos hemos preguntado innumerables veces a qué vinimos a esta vida, qué estamos destinados a ser en el mundo y qué nos deparará el futuro.

Cuando estos momentos de replanteo existencial surgen, es importante estar preparado para no hundirnos en la duda y en la desazón.



¿CÓMO CONOCER TU PROPÓSITO DE VIDA? –

Thinkstock

Conectar los puntos

En el famoso discurso que brindó en la Universidad de Stanford, Steve Jobs se refirió a “conectar los puntos” como táctica para encontrarle sentido a la vida y descubrir el propósito de la existencia.

“No puedes conectar los puntos mirando hacia adelante. Solo puedes hacerlo mirando hacia atrás.

Así que, tienes que confiar que los puntos se conectarán alguna vez en tu futuro.

Tienes que confiar en algo, tu instinto, el destino, la vida, el karma, lo que sea; porque creer que los puntos se conectarán en el futuro te dará la confianza para seguir a tu corazón, incluso cuando te conduce fuera del camino correcto”.



“Todos nos encontramos en momentos de transiciones en nuestras vidas, cuando tenemos que luchar para encontrarle el sentido a los puntos de nuestro pasado.

Podemos hacer desorden, arrojar todo a la basura o buscar el orden”

El especialista añade: “Los puntos son nuestros valores fundamentales, esparcidos por la ruta de nuestras decisiones, más una pizca de nuestra esperanza y confianza, y unidos entre sí por una gruesa línea negra de aceptación por lo que no podemos cambiar.

Llega un momento en el que decidimos no sufrir más por ese sentimiento de culpa o arrepentimiento de nuestro pasado y decidimos quitar el polvo para encontrar las lecciones. Entonces, nos movemos hacia adelante. Ese es el trabajo”, destaca.

“Busca y hallarás”, dice el proverbio. Muchas veces creemos que nuestra vida es demasiado simple y monótona y no le encontramos sentido.



“Tu propósito de vida no significa que tiene que ser algo grande.

- **¿Qué te gusta hacer, que lo harías incluso si no te pagaran por ello?**
- **¿Qué es aquello en lo que otras personas dicen que eres realmente bueno?**

- **¿Cuál es la única cosa que quieres experimentar o llevar a cabo, antes de morir, para que en tu último día en la tierra te sientas satisfecho y no te arrepientas?**

"NUESTRO MIEDO MÁS PROFUNDO ES A SER PODEROSOS".

Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados.

Nuestro miedo más profundo es que somos poderosos sin límite.

Es nuestra luz, no la oscuridad lo que más nos asusta.

Nos preguntamos: Y ¿quién soy yo para ser brillante, precioso, talentoso y fabuloso?

En realidad, ¿quién eres tú para no serlo?



ERES HIJO DEL UNIVERSO.

El hecho de jugar a ser pequeño no sirve al mundo.

**No hay nada iluminador en encogerte para que otras personas
cerca de ti -no se sientan inseguros.**

**Nacemos para hacer manifiesto la gloria del universo que está
dentro de nosotros.**

Está dentro de todos y cada uno.

**Y mientras dejamos lucir nuestra propia luz,
inconscientemente damos permiso a otras personas para hacer lo
mismo.**

**Y al liberarnos de nuestro miedo, nuestra presencia
automáticamente libera a los demás.**

Nelson Mandela.

LOS VALIENTES

**Los valientes se diferencian en una cosa: actúan a pesar del
miedo. Mientras el resto se deja dominar por el miedo, ellos
actúan.**

¿Y cómo lo hacen?

**Para dominar el miedo lo que hacen es dar un paso al frente, pase
lo que pase.**



**Saben que en cuanto se enfrentan al miedo, éste desaparece.
En cambio si huyen, el miedo dominará su vida.**

¿Qué eliges?

¿Hacer lo que te da miedo o que el miedo te controle?

Ataca SIEMPRE.

**Da un primer paso y el miedo morirá
Una manera infalible de ganar partidos y competiciones es ir
siempre adelante, siempre atacando.**

**Da un paso aunque el enemigo esté encima. La mejor defensa es
el ataque.**

Si eres un jugador de ajedrez normal serás uno bueno si atacas.

Si practicas la esgrima lo mismo.

**Un paso adelante siempre es el mejor movimiento.
Si vas adelante, tu rival tiene que ir hacia atrás y concentrar sus
fuerzas en retroceder, no en atacar.**



SENCILLO PERO INFALIBLE.

**Pruébalo en tu próximo reto, ataca más ¡aunque tu oponente sea
mejor!**

Tendrás dos ventajas: creerte mejor y robar energía a tu rival. Haz de atacar un hábito:

-Ataca hablando con la persona con la que ahora "no te atreves".

-Ataca empezando a primerísima hora de la mañana tu proyecto más difícil.

-Ataca con una hora diaria formándote y leyendo.

-Ataca pensando en tu éxito y los logros que vas a conseguir.

-Ataca escribiendo tus metas para estar siempre motivado.

-Ataca siendo positivo y no dejándote influenciar por los negativos.

Sólo podemos pensar en una cosa a la vez. Por eso si piensas en atacar matarás al miedo.



EL MIEDO DESAPARECE SI ATACAS.

Pregúntate "¿Qué es lo peor que puede ocurrirme?"

Otro método que nunca falla para eliminar tus miedos y preocupaciones es pensar en el peor caso posible.

¡Que lo peor que puede ocurrirte no es tan grave!

El miedo que te agarrataba no es para tanto.

En el 99% de los casos verás que puedes vivir con ello.

Y en el restante 1% sólo tienes que tomar un par de medidas para que no ocurra. Si por ejemplo temes perder dinero, con tiempo lo puedes prever y asegurarte de que no ocurra.

Cuando identificas la peor situación, tomas medidas y la preocupación desaparece.



Pero la mayoría de veces ocurrirá esto: prever el peor escenario hará que no ocurra.

TU MENTE SE VOLVERÁ MÁS LÚCIDA Y POR FIN TENDRÁS ENTUSIASMO POR CREAR Y CONSEGUIR TU OBJETIVO.

Aprender, es cambiar de actitud ante el mismo estímulo.

Y vivir es elegir, pues cada segundo de nuestra vida elegimos.

O dejamos que otro elija por nosotros, y eso es también una elección.

Y ser responsable, es ser libre, por ello es muy importante aprender a vivir libre.



Hacernos conscientes de que somos lo que son nuestras elecciones, y que el tamaño del espacio interior entre el estímulo y la respuesta que emitimos es nuestra elección también.

"En la proporción en que haga más sencilla su vida, le parecerán menos complicadas las leyes del universo y la soledad no será soledad, ni la pobreza será pobreza, ni la debilidad será debilidad."

El éxito puede ser una categoría complicada.

Para muchos, se trata de una realidad sumamente relativa, que depende desde dónde se le mire y bajo qué criterios se juzgue.

Exitosa puede ser una persona con habilidad para los negocios pero también un artista talentoso; exitosa es una persona que vive tranquilamente, sabiendo con claridad cuáles son sus necesidades.

Y....TRIUNFAR

***TU PROPIA RESOLUCIÓN DE TRIUNFAR ES MÁS IMPORTANTE
QUE CUALQUIER OTRA COSA.***

TODAS LAS PERSONAS SON TAN FELICES COMO DECIDEN SERLO.

Abraham Lincoln



Y aprendí al menos que si uno avanza confiado en la dirección de sus ensueños y acomete la vida que se ha imaginado para sí, hallará un éxito inesperado.

"Nada sobre esta tierra puede detener al hombre que posee la correcta actitud mental para lograr su meta.

Nada sobre esta tierra puede ayudar al hombre con la incorrecta actitud mental."

Thomas Jefferson.

"El sentido del arte no es simplemente expresarnos, sino y también crear una forma concreta y externa en la cual nuestra alma pueda ser contenida y evocada."

Clarissa Pinkola Estes

No existe la casualidad, y lo que se nos presenta como azar surge de las fuentes más profundas.

Friedrich Schiller

FILOSOFÍA DE LA VIDA

" LA IRONÍA ES EL REFINAMIENTO DE LA INTELIGENCIA"

MARK TWAIN

La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro.



Los valientes también temen pero siguen avanzando.

José Nobosky

Un tropezón puede prevenir una...Caída.

Proverbio Inglés

Hay que manifestar los sueños para que puedan comenzar a realizarse.

P. Coelho

"Nada sobre esta tierra puede detener al hombre que posee la correcta actitud mental para lograr su meta.

Nada sobre esta tierra puede ayudar al hombre con la incorrecta actitud mental."

Thomas Jefferson.

“LA VERDADERA NECESIDAD DE TODO SER HUMANO ES TENER UNA MENTE BIEN ABIERTA Y EL DESEO GRANDIOSO DE COMPRENDERLO TODO”



Haz como los pájaros....Empieza el día cantando

RÍETE DE LA VIDA,

Ríete de los problemas, ríete de ti mismo.

La gente comienza a ser feliz cuando es capaz de reírse de sí misma.

RÍETE DE LAS COSAS BUENAS QUE TE SUCEDEN.

Ríete abiertamente para que todos se puedan contagiar de tu alegría.

No te dejes abatir por los problemas.

Si procuras convencerte de que estás bien, vas a terminar convenciéndote de que realmente lo estás, y cuando menos lo pienses te vas a sentir realmente bien.

El buen humor, así como el mal humor, se contagian.

¿Cuál de ellos vas a escoger?

Si estás de buen humor, las personas a tu alrededor también lo estarán y eso te dará más fuerza.



Lee cosas positivas.

Lee buenos libros, lee poesía, porque la poesía es el arte de aceitar el alma.

Afronta tus obligaciones con satisfacción. Es maravilloso disfrutar con lo que se hace. Pon amor en todo lo que está a tu alcance.

Cuando te propongas hacer algo, ¡métete de cabeza!

No dejes escapar las oportunidades que la vida te ofrece.

¡No vuelven!

Reír sin motivo, ¿Es posible?

Aunque nos reímos a menudo, pocas veces nos hemos preocupado por saber ¿Qué es?,

¿Tendrá algún beneficio?

Pues la risa, es la respuesta que ofrece el organismo para expresar alegría, felicidad y demás emociones positivas que promueven un estado anímico agradable y óptimo al ser humano.

Es un hábito innato, que cada persona posee y no requiere aprender.



Gran parte de la responsabilidad de este fenómeno, recae en el condicionamiento social existente respecto a la risa en muchos ámbitos de la vida, que indudablemente favorecen la pérdida de la capacidad para reconocer el lado positivo y divertido de la vida; ya que estos preceptos, de acuerdo a mitos infundados en los individuos, forma parte única y exclusivamente de los niños; y cuando se crece, no es válido conservarlos.

En caso de que alguien quisiera retomar esta actitud, es considerada poco seria y sin compromiso ante las actividades y responsabilidades que desarrolla diariamente; y todo porque la seriedad, de acuerdo al criterio global, debe ser la característica principal de los adultos.

Adicionalmente, los recuerdos serios van reemplazando a los divertidos o alegres, haciendo que la risa se desvanezca lentamente.

Otro elemento que se involucra dentro de este evento, lo constituye el miedo a ser observados y juzgados por los demás.

El pensar ¿Qué opinarán de mí?

Asociado a la risa y la frecuencia en la que se usa, genera que la risa espontánea se esconda, ya que existe un temor latente a que las personas se burlen de este comportamiento, al considerarlo “infantil y poco serio”.



En el mundo actual, lleno de tensiones y grandes compromisos para las personas, es necesario ejecutar actividades que fomente la salud física, mental y espiritual. Es por tal razón, que una de ellas es tan sencilla como reírse con frecuencia, siendo este un método natural que ayudar a levantar el ánimo.

La risa contribuye a reponer el organismo del estrés al que se encuentra expuesto de manera frecuente y cotidiana. Además, genera placer en las personas el socializar y reír juntos; siendo esto, una señal a nivel social de gran valor.

Al reír, nos olvidamos de todos nuestros pensamientos; ocupándonos solo de expresar alegría.

Esto nos permite vivir el presente efectivamente, sin apegos al pasado e incertidumbres respecto al futuro.

Este simple gesto, genera en nuestro cuerpo, una gran cantidad de acciones; tales como: acelerar la respiración, lo que nos obliga a limpiar y ampliar la capacidad de los pulmones, renovando los 6 litros de aire sucio por 12 litros de uno mucho más limpio; también, oxigena el cerebro, al recibir nuevo aire; el diafragma se contrae continuamente, generando esto ligeros masajes en los órganos internos, relajando músculos que se encuentren tensos, reduciendo el estrés.

Importancia de la risa

Salud a carcajadas

La risa no sólo tiene efectos beneficiosos sobre nuestro estado de ánimo sino que también actúa sobre el organismo aunque, eso sí, no es una terapia absoluta que cure por sí sola sino que debe utilizarse como apoyo a otras terapias ante la enfermedad

Se limpian los ojos con lágrimas

Nariz: la risa, al hacer vibrar la cabeza, despeja la nariz

Cara: Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara

Oídos: las carcajadas, al hacer vibrar al cabeza, despeja los oídos

Fortalece el corazón

Mejora la capacidad respiratoria: entra el doble de aire en los pulmones (12 litros en lugar de los 6 habituales)

Piel: se oxigena más gracias al doble de aire que entra en los pulmones

Se masajea y estiran la columna vertebral y las cervicales

Se evita el estreñimiento

Baja la hipertensión, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias

Refuerza el sistema inmunológico: Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobulinas

Es un arma eficaz contra la depresión

Tiene efecto analgésico: favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro

Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que genera

Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa

Favorece la eliminación de la bilis

El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión

Mejora la circulación

Se eliminan las toxinas

Elimina el estrés

J. L. Montoro / LA RAZÓN

Autor: Ronexy Baudewyn -Autoayuda y superación personal-2013

Adicionalmente, la risa contribuye a quemar calorías; debido a que al reír, aproximadamente unos 400 músculos del cuerpo se movilizan (incluyendo algunos del estómago, que sólo pueden ejercitarse con risa); y algunas investigaciones han estimado que reír unas 100 veces es equivalente a hacer ejercicio aeróbico durante 10 minutos o 15 minutos de bicicleta.

Químicamente, provoca la segregación de la hormona llamada serotonina; que tiene efectos calmantes, haciendo que la persona se sienta mejor consigo misma.

Además, ayuda a que el cerebro segregue endorfinas, siendo estas sedantes naturales similares a la morfina; actuando como una droga natural que circula a través del organismo, y cuyos efectos resultan cientos de veces más fuertes que la heroína y la morfina.

Es importante destacar que ambas hormonas, son totalmente gratuitas, y no ocasionan reacciones adversas.



Es por esto, que de 5 a 6 minutos de risa, actúan como un analgésico; sin dejar de destacar que la liberación de estas sustancias, protege al organismo de infecciones, fortaleciendo el sistema inmunológico y el corazón, lo que hace al cuerpo más resistente a enfermedades

Adicionalmente, favorece el ánimo e inmuniza al organismo contra la depresión y la angustia; potenciando de este modo, la creatividad y la imaginación, ya que cuando se ríe, los niveles de adrenalina aumentan.



Gracias a la sobre oxigenación del cuerpo por medio de la risa, se desmiente la idea de que la risa favorece las arrugas en el rostro; generando un efecto contrario, es decir, tonifica la piel; siendo este un método más efectivo para retardar los signos del envejecimiento en el rostro.

Otro beneficio adicional, es que actúa como masaje interno, a través del cual, la columna vertebral y sobre todo la cervical; se estiran al reír, liberando las tensiones que se acumulan en dicha zona. Un punto que ha sido comprobado por medio de estudios científicos, es que cuando una persona se ríe a carcajadas o simplemente hace el gesto de reír (Abrir un poco los labios y mostrar ligeramente los dientes), está provocando los mismos efectos en el cerebro y recibiendo los beneficios generales de este “ejercicio”.

Aunque sabemos que la risa es una reacción espontánea; para muchas personas resulta difícil comprender el hecho de reírse sin motivo.

Reír sin motivo SÍ es posible, y mejor aún: es necesario para preservar la salud.

La práctica de la risa sin motivo, permite conectar a las personas consigo mismas en el momento, lugar y por el tiempo que se desee; incluso sin importar las circunstancias.



El Arte de vivir

“El buen humor nos salva de las manos del doctor”.

“El humor y el trabajo grato, nos apartan de la sombría negación del mundo, y dan a la hora una finalidad, aunque tu vida no la tenga”.

Apuntes de Aris 1986

La alegría es salud y terapia....Nunca Viva Triste.

Cultiva tu interior y brotará belleza de todos tus poros.

No seas aburrido... ¡Tú puedes!

¡Todos podemos! Entonces... ¡¡¡Vamos!!!

¡VIVE MEJOR!

Ver el Mundo y sonreír

"Disfruta de todo"



Tan bello es el atardecer como el amanecer, el huracán como la brisa, el sol como la lluvia, la playa como la montaña.

***El secreto está en saber disfrutar cada tiempo, cada momento,
cada novedad, cada cambio, con cada persona y en cualquier
lugar.***

***Porque a pesar del cambio constante tú estás ahí, como un ser
único e irrepetible que acepta el cambio irreversible del universo
que te acoge.***

***He comprado una escoba, para barrer mi interior y dejarlo bien
limpio, sólo con lo mejor.
Barreré rencores amargos, que me hacen infeliz, barreré cualquier
recuerdo que dañe mi vivir.***

***No esperaré un lunes, o un inicio de año, para quitar de mí todo lo
que me hace daño.***

***Yo empiezo desde ahora a ser otra persona, que se ama, que se
quiere y sobre todo que se valora!!***

Y así será!!



***El ayer en el pasado se queda, el futuro no lo conoces, vive tu
presente para que tu futuro sea mejor!!***

***Sean cuales sean las pruebas por las que pasas,
recuerda que eres Espíritu y que eres también capaz de
cambiar tu destino.***

Cuanto más avances, tantos más lazos encontrarán tus pies.
El sendero que a la meta conduce está iluminado por una luz
única, la luz de la osadía, que arde en el corazón.



La casualidad es la manera que tiene Dios de mantenerse en el anonimato.

ALBERT EINSTEIN

Cuando estés satisfecho de ser simplemente tú mismo y no te compares o compitas con nadie, entonces todo el mundo te respetará.

LAO TSE



"El secreto del cambio está en concentrar tu energía, y no en luchar con lo anterior, sino en construir lo nuevo"

Sócrates



*Levántate y mira por las montañas
y respira la luz del amanecer... Tu
eres parte de la fuerza de la vida...*

***Puedes crear tu propio mundo. Si el pensamiento que transmites
sobre lo que quieres es bien claro y definido, lo atraerás.***

***Compartir e interactuar con las personas es lo que de verdad nos
va a hacer felices.***

**El objetivo de la vida es
experimentarla con paz y cualquier
cosa que te lo impida sólo merece tu
atención para solucionarlo, no para
sufrirlo**

***Podemos relajarnos, confiar en la vida, co-crear con el universo y
disfrutar de nuestra existencia.***

***Y nuestra Realidad es el producto de nuestras propias
expectativas.***

***Y si los pensamientos crean la realidad, esto nos invita a una vida
más delicada, más consciente, más responsable.***

***Donde nos hacemos soberanos de nuestros pensamientos, en aras
a la construcción de un mundo realmente posible, gracias a la
enorme energía de nuestras ondas cerebrales.***

“Ver para creer?”

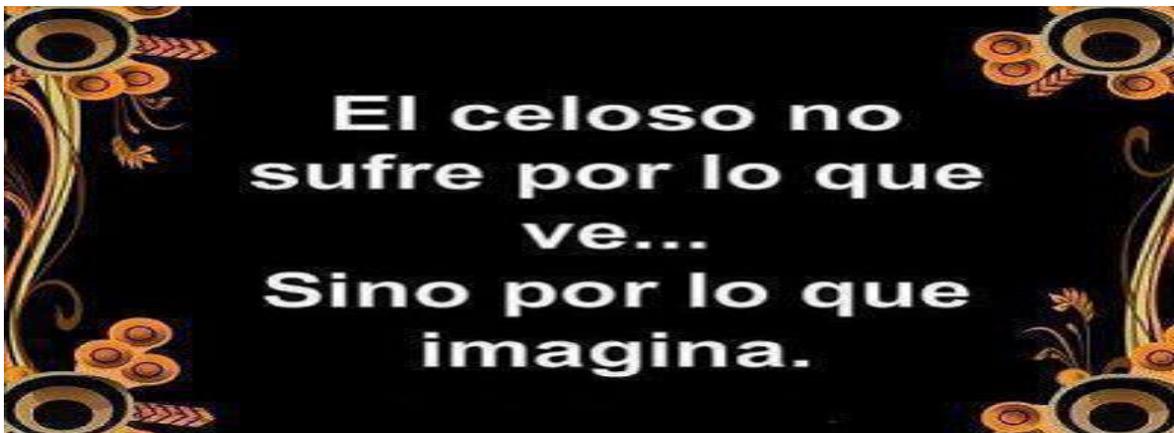
NO!..

Es creer, para ver!”



***Por eso muchos evitan las ideas que se oponen a sus creencias.
No les importa que estas últimas sean reales o falsas.***

***Para crecer personal y profesionalmente debes abandonar las
ideas limitadoras y aceptar que tus habilidades no tienen límites.
Puedes lograr lo que los demás han logrado.***

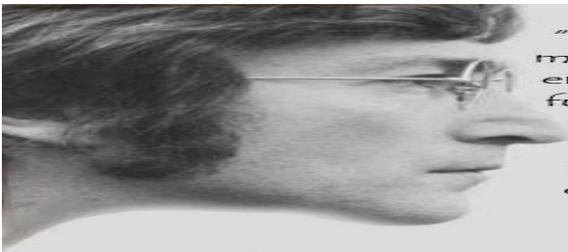


Estamos tan ocupados tratando de que los demás nos vean, nos oigan, nos valoren ... que nos olvidamos de lo más importante: VIVIR nuestra propia vida.

El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día.

Hay dos grandes días en la vida de una persona:

el día en que nace
y el día en que descubre para qué.



"Cuando yo tenía 5 años, mi madre me decía que la felicidad era la clave de la vida. Cuando fui a la escuela, me preguntaron que quería ser cuando yo fuera grande. Yo respondí 'Feliz'. Me dijeron que yo no entendía la pregunta y yo les respondí, que ustedes no entendían la vida"

-John Lennon

La gran tragedia de la vida no es la muerte, la gran tragedia de la vida es lo que dejamos morir en nuestro interior mientras estamos vivos.



EL HUMOR Y LA EXPERIENCIA

Experiencia es el nombre que damos a nuestras equivocaciones."

Oscar Wilde



"Para la mayoría de nosotros, la vida verdadera es la vida que no llevamos."



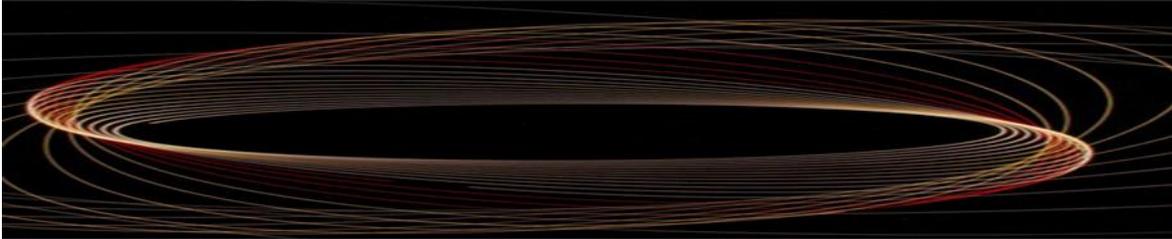
"Experiencia es el nombre que damos a nuestras equivocaciones."

"Para la mayoría de nosotros, la vida verdadera es la vida que no llevamos."

"La moralidad es simplemente una actitud que adoptamos hacia las personas que personalmente no nos gustan."

"Las preguntas no son indiscretas, más a veces sí lo son las respuestas."

"No hay cosa que más se parezca a la inconsciencia que la indiscreción."



"Sólo podemos dar una opinión imparcial sobre las cosas que no nos interesan, sin duda por eso mismo las opiniones imparciales carecen de valor."

"Si usted quiere saber lo que una mujer dice realmente, mírela, no la escuche."

"Los buenos consejos que me dan sólo me sirven para traspasarlos a otros."



"Perdona siempre a tu enemigo. No hay nada que le enfurezca más."

**"Nunca des explicaciones. Tus amigos no las necesitan.
Tus enemigos no las creen."**



**Pesimista es aquel que cuando puede escoger entre dos males,
elige ambos."**

**"Se puede admitir la fuerza bruta, pero la razón bruta es
insoportable"**

**"La educación es una cosa admirable, pero es menester recordar
de vez en cuando, que ninguna cosa valiosa para el conocimiento
se puede enseñar"**

**"Los que no ven ninguna diferencia entre alma y cuerpo, no tienen
ninguna de las dos cosas."**

**"A VECES PODEMOS PASARNOS AÑOS SIN VIVIR EN ABSOLUTO, Y
DE PRONTO TODA NUESTRA VIDA SE CONCENTRA EN UN SOLO
INSTANTE."**

"La tragedia de la vejez no es que uno sea viejo, sino haber sido joven."



Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida.

Cuando me da por pensar de noche en mis defectos, me quedo dormido inmediatamente.

El arte de la música es el que más cercano se halla de las lágrimas y los recuerdos. Los libros que el mundo llama inmorales son los que muestran su propia vergüenza.

Los placeres sencillos son el último refugio de los hombres complicados..

Para la mayoría de nosotros la verdadera vida es la vida que no llevamos.

"El deber es lo que esperamos que hagan los demás."

"El trabajo es el refugio de los que no tienen nada que hacer."

Quién es dueño de sí mismo puede borrar un pesar tan fácilmente como inventar un placer.

Los solteros ricos deberían pagar más impuestos. No es justo que unos sean más felices que otros.



Una mujer capaz de decir su verdadera edad, es capaz de decirlo todo.

Oscar Wilde

Los viejos lo creen todo; los adultos todo lo sospechan; mientras que los jóvenes todo lo saben.

La realidad es que los éxitos se los llevan los fuertes, y los fracasos los débiles, y esto es todo.

Oscar Wilde

La educación es algo admirable, sin embargo, es bueno recordar, que nada que valga la pena se puede enseñar.

DESPUÉS DE TODO, ¿QUÉ ES LA MODA?

Desde el punto de vista artístico una forma de fealdad tan intolerable que nos vemos obligados a cambiarla cada seis meses.

Cuando se está enamorado, comienza uno por engañarse a sí mismo y acaba por engañar a los demás.

Esto es lo que el mundo llama una novela.

El cinismo consiste en ver las cosas como verdaderamente son, y no como quiere que sean.

Cuando un hombre se casa por segunda vez, es porque adoraba a su primera mujer.

Se llama matrimonio de conveniencia a un matrimonio de personas que no se convienen en absoluto.

Un sentimental es un hombre que ve un absurdo valor en todo, y no conoce el precio fijo de nada.

**La gente positiva
cambia el mundo,
mientras que la negativa,
lo mantiene como esta.**

Un sueño es la única mentira que se hace realidad.

Cuando la gente está de acuerdo conmigo siempre siento que debo estar equivocado. Oscar Wilde





El Arte de vivir

“El buen humor nos salva de las manos del doctor”.

“El humor y el trabajo grato, nos apartan de la sombría negación del mundo, y dan a la hora una finalidad, aunque tu vida no la tenga”.

Apuntes de Aris 1986



La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro.





"Eres esclavo de tus palabras y dueño de tus silencios."

Y..."¿Cuándo será el fin del mundo?

El día que yo muera."



"Continua siempre hacia adelante, a pesar de que muchos creen que no lo vas a lograr, porque las grandes cosas son el resultado de la perseverancia sobre un mismo objetivo"

"LA VERDADERA NECESIDAD DE TODO SER HUMANO ES TENER UNA MENTE BIEN ABIERTA Y EL DESEO GRANDIOSO DE COMPRENDERLO TODO"

LA FELICIDAD NO ES UNA ESTACION A LA CUAL SE LLEGA. ES SOLO TU FORMA DE VIAJAR. POR QUE ADONDE QUIERA QUE VAYAS..LA UNICA FELICIDAD QUE TENDRAS SERA LA QUE TU MISMO LLEVES.

Apuntes de Aris 1986

**JAMÁS CAMBIES LO QUE
MÁS QUIERES EN LA VIDA
POR LO QUE MÁS
DESEAS EN EL MOMENTO,
PORQUE LOS MOMENTOS PAÑAN,
PERO LA VIDA SIGUE.**

¿Es bella la vida... o se convierte en bella al vivirla?



**"El futuro no es algo en donde
entramos.**

**El futuro es algo que nosotros
mismos creamos. "**

Leonard I. Sweet

**La diferencia básica entre una persona del común y un
guerrero es que el guerrero toma todo como un reto
mientras que la persona del común toma todo como una
bendición o una maldición. "**

**Cuando tu pensamiento te conduzca a la perturbación
recuerda esto:**

"NO MIRES A TU ALREDEDOR, MIRA HACIA ARRIBA".

LA VIDA ES TAN BUENA COMO YO PIENSE QUE SEA.



"Sólo hay un bien: el conocimiento. Sólo hay un mal: la ignorancia."

Sócrates

UN ABRAZO Y MIS MEJORES DESEOS



ADAPTACIONES DE ARIS 2013- arismarinm@yahoo.com

Si das al mundo lo mejor de ti, eso puede que nunca sea suficiente.

Aún así... Da lo mejor de ti mismo

DA SIEMPRE LO MEJOR...Y LO MEJOR VENDRA

“Aquél que tiene un por qué para vivir, se puede enfrenta a todos los cómo”.

Friedrich Nietzsche



La diferencia básica entre una persona del común y un guerrero es que el guerrero toma todo como un reto mientras que la persona del común toma todo como una bendición o una maldición. "

Don Juan

El Arte de vivir

“El buen humor nos salva de las manos del doctor”.



“El humor y el trabajo grato, nos apartan de la sombría negación del mundo, y dan a la hora una finalidad, aunque tu vida no la tenga”.

Apuntes de Aris 1986

La alegría es salud y terapia.

...Nunca Viva Triste.

«El gran secreto de la existencia es no tener miedo. Nunca temer lo que será de ti, eso no depende de nadie. Sólo en el momento en que rechaces toda ayuda estarás en libertad».

Buddha

« La gente es capaz de ser feliz sólo cuando abre su mente ».

Abraham Lincoln (1809 - 1865)

¿Es bella la vida... o se convierte en bella al vivirla?



Aris