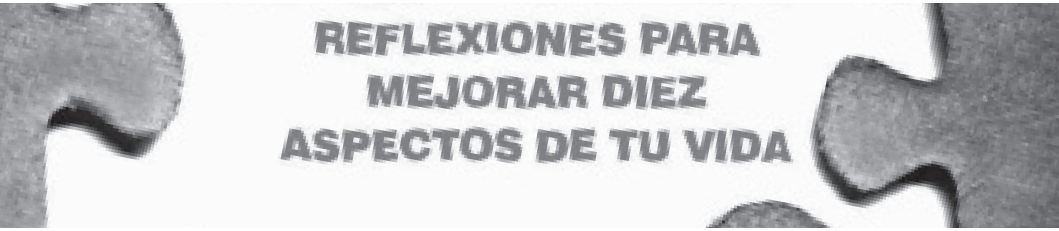


BIEN ESTAR

Reflexiones para mejorar
diez aspectos de tu vida

Claudia Amor



**REFLEXIONES PARA
MEJORAR DIEZ
ASPECTOS DE TU VIDA**

endira

Grupo Editorial Endira México, S.A DE C.V

Bien Estar. Reflexiones para mejorar diez aspectos de tu vida.

Primera Edición, 2013.

© 2013, Caludia Amor.

D.R. De esta edición.

© 2013, Grupo Editorial Endira México, S.A de C.V.

Boulevard Centro Industrial No. 26, Industrial Puente de Vigas,

C.P. 54070 Tlalnepantla de Baz, Estado de México.

Teléfono: (55) 5363-7614

www.endira.com.mx

Queda prohibida la reproducción directa o indirecta, total o parcial de esta edición así como la explotación de la misma, sin autorización escrita del editor.

Impreso en México.

ISBN: 978-607-8323-02-9

Diseño: Erik Gastón Sánchez Basurto

Imágenes: canstockphoto

Para mayor información, visita:
www.endiraser.wordpress.com

¿Tienes algún comentario, duda o sugerencia?

Escríbenos a: lectores@endira.com.mx

ÍNDICE

| | |
|--|------------|
| DEDICATORIA | IX |
| AGRADECIMIENTOS..... | 11 |
| INTRODUCCIÓN | 13 |
| I. VIVIENDO CON AUTOESTIMA..... | 17 |
| II. EN BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA. | 29 |
| III. EL PERDÓN: EL CAMINO DE LA SABIDURÍA Y EL AMOR PROPIO..... | 41 |
| IV. AGRESIVIDAD: UNA MUESTRA DE DEBILIDAD. | 53 |
| V. PROYECTO DE VIDA: HERRAMIENTA BÁSICA PARA SER FELIZ. | 63 |
| VI. CLAVES PARA EL ÉXITO DE UN MATRIMONIO FELIZ..... | 75 |
| VII. LA ADOPCIÓN: UNA CARA DEL VERDADERO AMOR. | 89 |
| VIII. DISCIPLINA: QUIEN AMA EDUCA..... | 103 |
| IX. LA SEXUALIDAD: INFLUENCIA DE CREENCIAS..... | 115 |
| X. ASERTIVIDAD DE EMOCIONES: CUESTIÓN DE ACTITUD. | 127 |

DEDICATORIA

A la vida.

A mi esposo por ser un ángel que acompaña mi vida.

A mi mamá por las enseñanzas y ejemplos
de lucha y perseverancia.

A mi hija por ser la bendición más grande que Dios me ha dado.

A mi familia por confiar en mí.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por todas las bendiciones, experiencias y aprendizajes brindados a mi vida conforme a su voluntad.

Agradezco a todas las personas que durante el transcurso de mi existencia siempre han sido sinceras, leales y que a pesar del tiempo y la distancia, ahí están.

Agradezco a todos los seres humanos que han confiado en mi profesionalismo y que me han permitido aprender de sus vidas mediante el conocimiento de lo más valioso que posee toda persona: su esencia y sensibilidad.

Te agradezco a ti, lector, por regalarme tu valioso tiempo en la lectura de este libro y por confiar en esta obra en beneficio de tu ser interior, así como el darme la oportunidad de dirigirme a ti mediante un “tú” lleno de respeto y confianza.

Agradezco a la editorial Endira y a todos los colaboradores que me dieron la oportunidad de trascender a los demás con mis humildes conocimientos.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se vive un sinnfín de situaciones que desconciertan y provocan inestabilidad y confusión en los seres humanos. Todos quisieran tener respuestas que ayuden a encaminar esa búsqueda de bienestar, o sentir la confianza de que lo que están realizando o decidiendo va por buen camino.

Existen personas que continuamente cuestionan a los demás sobre sus acciones; si está bien o mal lo que hicieron o dejaron de hacer. O bien realizan todo aquello que les proponen, sin permitirse reflexionarlo, sin percatarse de que están careciendo de confianza en sí mismos.

La vida y lo que la conforma es una riqueza que se debe valorar y explotar, es un mundo de aprendizaje que nos proporciona sabiduría, madurez y crecimiento, si así lo decidimos.

A lo largo de mis diez años de carrera profesional como psicóloga he tenido la oportunidad de atender a diversas personas que pasan por experiencias y situaciones de vida que las llevan a esa búsqueda de acompañamiento y encuentro consigo mismos. Tienen necesidad de encontrar respuestas que les ayuden a ser mejores como seres humanos, en sus diversos niveles del ser y roles, como padres de familia, cónyuges, hijos, profesionistas, entre otros.

Las situaciones que actualmente prevalecen en la vida y en la sociedad son innumerables, algunas fáciles y otras difíciles de sobrellevar. Sea cual sea la situación, si la canalizamos como un reflejo de aprendizaje y crecimiento, seguramente nos veremos gratificados con las soluciones que vamos determinando para el bien estar y bien ser.

El libro que tienes en tus manos te ayudará a tener un acercamiento hacia temas que están predominando, invitándote a mantener durante su lectura una reflexión profunda basada en la flexibilidad, apertura y encuentro.

Reconozco que lo propuesto en estas páginas es una mínima parte de la diversidad de situaciones que nuestra sociedad actual está viviendo. Te pido sencillamente que te permitas escucharme, con el compromiso de dirigirme a ti de manera amena, sencilla, concreta y realista, e invitarte a la vez a que mantengas un diálogo contigo y si lo permites conmigo, sobre situaciones del ser que debemos atender.

Lo que propongo es mi verdad a partir de la experiencia personal y profesional obtenida, lo cual no significa que sea la tuya. Pero lo rico en ello es aprender a engranar la información y a mantener el respeto hacia el otro para ser felices y estar en paz.

Cada uno de los temas –autoestima, sentido de vida, perdón, agresividad, proyecto de vida, matrimonio, adopción, disciplina, sexualidad y manejo de emociones– están desarrollados de una forma interesante e informativa, y con un ofrecimiento de recomendaciones útiles con posibilidad de fomentar el equilibrio, confianza y crecimiento de tu ser.

¿Estás listo para iniciar tu propio diálogo y el nuestro?



I. VIVIENDO CON AUTOESTIMA

¿Qué tanto te valoras? ¿Conoces tus cualidades y defectos? ¿Sabes quién eres? ¿Consideras que eres un regalo de la vida, único e importante? O dependes del concepto que otros tienen sobre ti, influyendo en tu estado de ánimo y grado de motivación; es decir, si dicen cosas buenas de ti eres “feliz” y estás lleno de energía, pero si las opiniones son contrarias, caes en la tristeza y te desvalorizas sintiendo que no eres importante, buscas autoafirmación e incluso llegas a sentir culpa y a pensar que nadie te quiere.

La autoestima es la percepción y creencias que tienes de ti, es esa evaluación que le asignas a tu esencia como ser humano, considerándote valioso o no valioso. Lo cierto es que tus pensamientos serán tu realidad. Si piensas que los demás te critican y hablan negativamente de ti, esa percepción llegará a tu mente y la sentirás; si piensas que la vida es complicada, indudablemente te la harás complicada y tus palabras y actitudes reflejarán lo que tú crees.

Afortunadamente todos los seres humanos somos diferentes, porque las diferencias nos hacen más ricos en aprendizaje, ya que aprendemos unos de otros siendo la base las experiencias que se viven.

Es importante saber cómo te visualizas, cuáles son tus pensamientos más recurrentes sobre ti, cuál es el grado de confianza que tienes en ti y hacia la vida, cómo enfrentas los retos y oportunidades que se te presentan y cómo son los mensajes que brindas a los demás. Lo que tú creas de ti, es lo que transmitirás a los demás.

Te expreso lo anterior porque es necesario que día a día descubras qué es lo que necesitas fortalecer y transformar para

sentirte más realizado, optimista y agradecido con la vida. La autoestima se va formando poco a poco a lo largo de la vida. Y en ese transcurso debes ir analizando y rescatando todo aquello que te pueda ayudar a ser mejor.

Muchas personas desde niños tienen una vida dramática basada en la agresión física y verbal que denigra su integridad, y van creciendo en un mundo que les va desarrollando una actitud insegura, agresiva y/o retraída, teniendo una percepción distorsionada de lo que realmente son como seres humanos.

Desarrollan una autoestima desafortunadamente no acorde a lo que valiosamente son, por ejemplo, el crearse reglas universales partiendo de situaciones específicas, es decir, si cometen un error, consideran que siempre fracasarán y dejan de intentar. Al contrario de una persona que ha decidido aprender de sí misma y que considera el error como una oportunidad, una invitación a reflexionar y mejorar, dando como resultado que si decide caminar por la misma brecha de vida optará por evadir la piedra con la que tropezó.

Qué pasa con aquellos seres humanos que se pasan “viviendo” la vida de los demás por medio del chisme y se deleitan con él, pareciéndoles muy fácil expresar opiniones de los demás. Pueden pasarse horas criticando y juzgando a las personas. El trasfondo del chisme es el temor de darse la oportunidad de conocerse y descubrirse, por eso deciden “vivir” la vida de los demás. A mucha gente no le agrada estar sola y busca formas de sentirse acompañada, aun cuando la soledad –por períodos– sea un ingrediente que te permite conocerte, reflexionar y meditar.

Es triste también que una persona que no ha logrado superar situaciones que la dañaron y que indudablemente le han afectado utilice términos peyorativos consigo misma. Me refiero a que frecuentemente dañan su autoestima con calificativos de “inútil”, “estúpido”, “inservible”; así como con mensajes como “no sirvo para nada”, “por eso nadie me quiere”, “nadie me valora ni me busca”; entre otros que son lacerantes para el espíritu de la persona. O bien, siempre suponen que los demás están criticando sus acciones o decisiones de manera negativa,

cuando en realidad esa estructura es de quien lo piensa. Qué pasa con aquellas personas que creen que se aprovechan de ellas, sufren “sirviendo” y aparentando que lo hacen con gusto, pero en su interior se sienten utilizados e incluso buscados por la mera conveniencia.

También es frecuente ver aquellas personas que sienten que tienen la responsabilidad total de algo o alguien, o de todos, cuando verdaderamente cada quien es responsable de lo que vive, de lo que hace y, si sienten que no tienen el control, caen en la tristeza, enojo o autocompasión.

Retomando el término de autocompasión, es la actitud que toman algunos seres humanos que las mantiene atrapadas en sus sentimientos y pensamientos del pasado no permitiéndoles avanzar, enganchadas en sus experiencias anteriores, en pocas palabras, en el sufrimiento dejando de lado el disfrute de la vida.

Entiendo que es difícil para una persona vivir situaciones duras quizás desde su infancia, donde fueron desvalorizados, abandonados, agredidos o abusados sexualmente y que desafortunadamente toman la decisión de seguir autocompadeciéndose durante muchos años por lo que han vivido, llegando en ocasiones a “revivirlo” y a transmitirlo a los demás, haciendo partícipes incluso a los hijos, y pobres de aquellos hijos débiles de carácter, porque personalizan el sufrimiento de sus padres dejando de vivir la vida propia por vivir la de los padres.

Como padres de familia tendríamos que analizar primeramente qué deseamos para nosotros, porque influirá en las personas que amamos. Muchas veces hemos escuchado que no podemos dar a los demás lo que no hemos experimentado. Y en cierta manera estoy de acuerdo, por ejemplo, si mis pensamientos y forma de actuar siempre llevan los lentes oscuros del pesimismo, indudablemente esos lentes serán heredados a nuestros hijos, y también por identificación tenderemos a asociarnos con las personas de características similares a nosotros. Por eso te comparto que es muy importante que descubras tu carta de presentación y cómo será ante ti y ante los demás.

Espero que esa carta de presentación esté llena de optimismo, de servicio, de confianza, convicción de aprender de tus errores para ser mejor, autoaceptación, una filosofía de vida basada en el disfrute de los valores, credibilidad en que mereces vivir, motivación, decisión por aprender de tu pasado, vivir tu presente y planificar tu futuro, compromiso por ser mejor día a día; en concreto, amor propio y a la vida. ¿Te gusta esta carta de presentación que ofrezco para ti?

Todos tenemos nuestro propio libro de la vida, con la oportunidad de decidir iniciarlo, continuarlo y finalizarlo. Te has puesto a pensar ¿qué has escrito en cada una de tus páginas?, ¿qué te ha gustado?, ¿qué has aprendido de tus errores o situaciones dolorosas?, ¿qué te permitirías volver a vivir? ¡Tantos planteamientos que descubrirías si te permites leer tu propio libro! Muchas veces intentamos revisar el libro de los demás y creemos conocerlo, pero desde mi apreciación eso es imposible y desgastante. Creo que deberíamos dedicarle cada minuto a lo que queremos escribir en el nuestro. De seguro si te has permitido escribir en tu corazón y escucharlo con tus pensamientos, tu autoestima se estará viendo favorecida y serás uno de los personajes protagónicos del libro de los demás, pues con tu actitud, forma de ser e ideología trascenderás en los demás de manera positiva.

Si tú estás bien, estarás bien con los demás.

Quiero invitarte a que respondas las siguientes preguntas para que descubras si te consideras que eres una víctima de la vida:

- ¿Desde pequeño has dependido de las opiniones y decisiones de tus padres y/o adultos?
- ¿Has vivido en un ambiente donde siempre se te ha compadecido?
- ¿Tus padres siempre asumieron un papel de víctima?
- ¿Alguna vez has sido víctima de algún abuso sexual, psicológico, emocional o físico?

Es importante que si alguna de tus respuestas fue afirmativa te brindes el regalo de trabajarlo en tu interior, para que te permita

cerrar y con lo aprendido fomentes una mejor calidad en tu vida llena de seguridad, libertad y motivación.

Hace poco me tocó trabajar con un joven de dieciséis años quien me expresaba que no sabía por qué había nacido, y que si de él dependiera ya estuviera muerto. Al preguntarle el porqué de su inquietud, me refirió que nunca se sintió querido ni valorado por parte de sus padres, ni de su familia o amigos. Su expresión concreta fue “no soy nadie, ni valgo nada”. Conforme me fue compartiendo algunas páginas de su libro de vida, me di cuenta, sin duda alguna, de lo deteriorada que se encontraba su autoestima. Un niño que vivió de manera constante las discusiones de sus padres, lo cual le provocaba un sentimiento de culpa porque consideraba que él era el causante de los problemas y esto se veía reforzado cuando el padre se salía de la casa con una ira indescriptible y la madre desquitaba su enojo e impotencia con el pequeño, con palabras que laceraban su corazón.

Un niño cuyos problemas familiares se vieron reflejados en la escuela con escasas relaciones interpersonales, retraído, inseguro, tímido, en donde su estilo de trabajo casi siempre era individual. Regularmente sus compañeros lo rechazaban pues lo consideraban un lunático. Qué ironía tener la costumbre de juzgar a los demás con nuestro espejo, en vez de utilizarlo para nosotros mismos.

Sus calificaciones eran excelentes, pero no lo valoraba. Desde pequeño hasta la actualidad así ha vivido, solo, o más bien junto con los problemas de sus padres. Nunca el chico ha recibido por parte de sus padres un “me siento orgulloso de ti”, “eres muy importante para mí”, “admiro tu dedicación y tenacidad”, o lo más importante, un “te quiero” y un “te amo” que sean congruentes con las acciones de los padres.

Deciden ir a consulta porque su hijo no quiere platicar con ellos, se encierra en su cuarto, llora mucho, no tiene amigos y a veces lo han escuchado decir que no vale nada. Me expresan que eso les preocupa y más ahorita por su edad, pues temen que haga una tontería.

Invito a todos los padres a que se hagan las siguientes preguntas: ¿Cómo te gustaría que fuera tu hijo? ¿Qué le estás ofreciendo para lograr ese ideal que anhelas en él? Y lo más importante: ¿Amas a tu hijo? Quizás te resulte una pregunta ilógica o te cuestiones en qué estoy pensando al hacerte un planteamiento en donde debo suponer que la respuesta es un “sí” determinante. Pero quiero compartírte que cuando tengo la oportunidad de trabajar con los padres de familia en sesiones de terapia, es una de las preguntas que me resulta necesaria, ¿por qué? Porque primeramente descubro cuál es el concepto que tienen sobre el amor, cuáles son sus fundamentos y mediante cuáles acciones consideran que transmiten su amor. Como te darás cuenta son preguntas para que puedas descubrir cuál está siendo tu forma de crianza. Muchos padres consideran que el evitar que sufran sus hijos es porque los aman, así como el que siempre les resuelvan sus problemas; el no divorciarse aunque la pareja ya no desee permanecer unida, pero por los hijos hacen lo posible por “llevarse bien”. Existen padres de familia que no les ponen límites y todo les consienten porque los aman y desean que ellos no sufran ni carezcan de lo que ellos carecieron cuando eran niños.

¿Te das cuenta de lo importante que es definir tu concepto de amor, sus fundamentos y acciones?

Muchas veces cometemos equivocaciones desde el rol de padres: a los hijos se les insulta, agrede, sobreprotege, consiente, ignora, se justifican sus acciones aunque éstas no lo ameriten, entre otros errores. Lo ideal, como te lo expresé, es que analices qué es lo deseas para tu hijo. Y tú tienes mucha influencia en ese ideal.

Cuando les pregunté a los padres del joven cómo era su relación familiar, es triste conocer verdades pobres o falsas para mantener una apariencia, porque no reconocen que los que están mal son ellos. Casi siempre llevan a consulta a un hijo porque les preocupa tal o cual comportamiento, pero al trabajar los casos es notorio que son ellos los que tienen que trabajar para verse reflejados en sus hijos.

Los padres del joven reconocieron que desde siempre han tenido

“pequeñas” diferencias, y no creían que esas “diferencias” hayan influido en la personalidad de su hijo.

Cómo no, si nunca recibió el cariño, comprensión, respeto, compañía, nunca sintió el valor que tiene como persona y luego como hijo; no tuvieron una comunicación familiar basada en el amor y la firmeza. Lo que recibió la mayor parte del tiempo fue simplemente abandono por dedicarse a “resolver” sus problemas de pareja y de trabajo. Pongo entrecomillado resolver porque nunca hicieron nada, sólo caer en esa culpa neurótica o ciclo, en donde se “perdonaban” y ese perdón duraba quince días más o menos, para retomar la misma situación con carga más reforzada.

Afortunadamente este joven está aprendiendo a reconocer sus virtudes y a rescatar aprendizajes a partir de lo que le tocó vivir, teniendo como visión que él estará bien a partir de su presente, para caminar en su futuro.

Retomando lo de la autoestima quiero compartirme algunas características que te servirán como guía para que identifiques si tú o tu hijo requieren trabajar en este aspecto tan importante y valioso:

- Regularmente las acciones, pensamientos y palabras son negativas o pesimistas. Si llueve está mal, si sale el sol también. Ante todo están renegando. Si hablan de una persona resaltan lo negativo, les cuesta mucho rescatar lo positivo, lo bueno. ¿Y sabes por qué? Porque eso hacen con su persona. Si les pides que te compartan sus cualidades les será muy difícil identificarlas, en cambio los defectos surgen como agua que corre en el río.
- Buscar culpables. No responsabilizarse de sus actos, de sus resultados, de sus vivencias. Si algo salió mal, la otra persona tiene la culpa, utilizando la expresión: “¿Ves?, por tu culpa fracasé, te dije que no iba a funcionar”. Pero mi pregunta es, ¿quién realmente debe tomar la decisión ante lo que haces o dejas de hacer? Indudablemente tú, sólo tú. Si consideraste la opinión de un familiar, vecino o amistad, tú la tomaste, tú decidiste. El otro sólo opinó, pero tú elegiste.

- No creer que tu vida tiene sentido o trascendencia. Esto habla de la desvalorización o del pobre concepto que tiene la persona sobre su misión y visión en la vida. Expresiones como “no sirvo para nada”, “para nadie soy importante”, “nadie me frecuenta”, “no sé qué hacer con mi vida”, etc., son pensamientos que limitan el desarrollo del ser humano y por ende el aprecio de su trascendencia.

- Desmotivarse frecuentemente. ¿Has escuchado alguna vez la experiencia de una persona que inicia de forma entusiasta una meta y al final no la concreta? Personas que inician un negocio y tal vez se les presenta algún obstáculo, como por ejemplo no vender según la meta planeada, y al mes ¿qué hacen?, cerrar porque “no funcionó”. No buscan alternativas para ver realizada su meta o su sueño. No se mantienen en su propósito, no perseveran, mejor se dan por vencidos.

- Vivir en el pasado, con autocompasión y lamentándose de lo que los lastimó. Existen personas que duran años compartiendo el mismo drama con los demás, y lo cierto es que a la mayoría de ellos no les importa tu experiencia. Es crudo decirlo con estas palabras, pero solamente tú vives tu sufrimiento. Cuántas personas deciden entrar en un círculo de “deshago”, compartiendo su vivencia a cuanto persona se le pone enfrente, en busca de lo que quiere escuchar.

- Inseguridad en la toma de decisiones; aquellas personas que son títeres o marionetas, que hacen lo que los demás les indican porque consideran que es lo “ideal”, o bien se tiene dificultad para tomar una decisión de vida, en ocasiones dejando de actuar ante lo que se deseaba.

¿Por qué darle tanta importancia a las opiniones de los demás sobre nuestra persona? Los seres humanos que no se han dado la oportunidad de conocerse y formar un autoconcepto, se dejan influenciar fácilmente por lo que otros dicen, dándole mucha importancia y repercutiendo casi siempre negativamente. Un comentario no favorable puede afectarles ocasionándoles tristeza o enojo; “se defienden” con justificaciones desgastantes que no conducen a ningún lado. También aquellas personas que

ante cualquier acción buscan el reconocimiento y si no lo logran se decepcionan de sí mismos, dándole vueltas al pensamiento de por qué no se les valoró, o en qué pudieron fallar. No disfrutan de manera sincera los éxitos de los demás, porque se comparan con ellos con envidia.

- El querer ser aceptados por los demás les ocasiona mucha angustia y estrés, porque quieren ser y actuar acorde a los parámetros de otros para su “aceptación”, no percatándose de que pierden su esencia, y olvidando que no necesitan “transformarse” para ser importantes para alguien. Quien te quiera, te aceptará como eres.

- Sentirse responsables de las actitudes, acciones y pensamientos que deciden tener otros. Si la amiga se molesta se sienten culpables. ¿Por qué?, si no influyeron para que sucediera dicha situación, por qué han de sentirse culpables. No es su problema. Pero desafortunadamente muchos seres humanos se apropian de las actitudes que deciden asumir otros, responsabilizándose de la situación que no les corresponde. Si alguien no quiere el amor o la amistad que se comparte, quien posee una autoestima equilibrada sacará sus cartas de dignidad, respeto y comprensión por la otra persona aunque duela el rechazo, y dirá con humildad pero con seguridad: “De lo que se perdió”.

- La falta de humildad y la predominancia de la soberbia, prepotencia, egocentrismo y superioridad son elementos que requieren trabajarse. Me ha tocado escuchar a tantas personas que admiran estas actitudes, considerándolas como alta autoestima porque se “defienden” y no se quedan calladas, dañando la integridad de otros, ofendiéndolos, evidenciándolos, alzándoles la voz y lastimándolos frente a otros. No se dan cuenta de que es su mecanismo de defensa, su estrategia para no sentirse lastimados, porque ya lo están. Y cuando se enfrentan con alguien que no se defiende, que se deja atropellar, le dan más armas para seguir con ese patrón de conducta dañándolo todavía más.

Te invito a que reflexiones sobre los puntos anteriores y descubras si alguno de ellos está moviendo tu interior; si es así, bríndate la oportunidad de crecer cerrando círculos o puertas

que dejaste abiertas para que sigas viviendo con plenitud y paz, aclarando lo que necesitas, deseas y mereces.

RECOMENDACIONES

Para fomentar tu autoestima, te sugiero lo siguiente:

- Haz lo que te apasiona. Cuando identificas todo lo que te gusta o te motiva, así como tus capacidades, mejoran tus sentimientos de aprecio hacia ti mismo.
- Ayuda a los demás partiendo de tus posibilidades, si todos nos ayudáramos sería un mundo mejor.
- No toleres las críticas injustas. No debes permitir que nadie se porte mal contigo, ni te falte al respeto. Cuando se requiera, aprende a decir NO.
- Aléjate de las personas negativas. Aprende de las personas que asumen actitudes positivas y que te apoyan. Aléjate de los chismes que no llevan energía positiva, recuerda, no le hagas a otros lo que no te gustaría que te hicieran a ti. Las palabras, pensamientos y actitudes negativas desgastan la mente y el corazón.
- Busca tus propias respuestas de vida y sé positivo, si así ves la vida tienes más posibilidades de éxito.
- No te justifiques, habla siempre afirmativa y positivamente del progreso que estás tratando de alcanzar.
- Cuando cometes un error, te rechacen o ridiculicen, haz lo posible por tomarlo como una experiencia de aprendizaje. Cada error es una dosis de aprendizaje, información y evolución.
- Reconoce tus cualidades y defectos, a fin de que te ayuden a dirigir lo que quieres en la vida. Fortalece tus cualidades y transforma los defectos.
- Invierte un día a la semana para dedicarlo especialmente a ti, y a todo aquello que te hace feliz.

Una hoja que cae, una flor que muere,
y un atardecer, ya no volverán...
Deja de mirar tu pasado, deja de

recriminarte y culparte,
no permitas que tu interior se desintegre,
puedes actuar.

Tu camino has de hallar
descubriendo en tu ser interior,
que existe oro que nadie te puede quitar.
Un nuevo despertar, haz que sea distinto,
por algo tienes la oportunidad.

No debes caer condenado a repetir
un nuevo día sin calidad.

Hoy tienes que disfrutar
como si no fuera a existir un día posterior.

Deja de llorar, de mirar atrás.

Sin miedo, deja de decirte que no vales
nada,

deja de expresar que nadie te ama,
dame una razón por la cual ya no luchar.
Sin duda, con tu amor puedes afrontar la
realidad.

En tu mano está escoger tu destino, a
nadie más tienes que responsabilizar,
si quieres cambiar, sal de tu caparazón,
escondiéndote nada vas a arreglar.

En cambio, tu luz hará que entiendas
cuán valioso eres en esta vida.