



Decálogo para transformar tu vida

1

Hacerte responsable de ti mismo

Supera cualquier sentimiento de víctima que puedas tener, recuerda que solo somos víctimas de nosotros mismos, cuando le permitimos a otros que nos afecten con sus comentarios o actitudes. ¡Decide ser feliz! Y comienza por tener el valor para establecer límites. Pregúntate: hasta dónde y hasta cuándo. Deja de quejarte y lamentarte... Piensa que eres perfectamente capaz de crear la vida que quieres. ¡Deja de esperar y comienza a actuar!

2

Vivir en el presente

La mejor manera de tener una vida plena

es viviendo momento a momento. Deja de sufrir por el aspecto negativo de tu pasado y evita preocuparte por la incertidumbre del futuro, vive en presente con el compromiso de realizar tu mejor esfuerzo dirigido a construir un futuro maravilloso. La mejor parte de tu vida está ocurriendo ahora, busca siempre el sentido positivo y el aprendizaje oculto en cada situación. ¡Respira profundo y toma conciencia de que estás vivo, aquí y ahora!

3

Tener una actitud positiva

Desarrolla el hábito de buscar siempre lo positivo dentro de cada situación, aun cuando te parezca negativa inicialmente. La habilidad de ver las situaciones, personas o recuerdos desde una perspectiva más positiva nos permite salir del pesimismo y de la pasividad con la que asumimos la vida. Tener ideas y



pensamientos más positivos, te permitirá convertirte en tu mejor aliado al momento de tomar las oportunidades que te ofrezca la vida. Sonríe y evita ser negativo en tus comentarios, actitudes y pensamientos.

4

Crear celebraciones personales

Es importante aprender a crear nuestros propios rituales para celebrar nuestras ocasiones o momentos especiales. Así resaltamos la importancia y el valor que tienen para nosotros. No necesitamos esperar a que lleguen las fechas para celebrar. Podemos celebrar el hecho de estar vivos, la presencia de nuestra pareja, el reencuentro con un amigo...

5

Dar gracias

Cuando reconocemos todos los regalos y las bendiciones que recibimos a diario, llenamos nuestro espacio interior de gratitud y amor. Mientras más gratitud experimentes menos resentimiento guardarás en tu corazón. Además, el sentimiento cálido de la gratitud te irá convirtiendo poco a poco en un ser humano más generoso.

6

Tener momentos de calidad

Los acontecimientos especiales siempre se presentan a su debido tiempo, cuando el corazón está dispuesto y el momento y las condiciones son propicios para el evento. ¡No permitas que las obligaciones, los pendientes y el exceso de preocupaciones te impida disfrutar de pequeños momentos de calidad!! Ahorrar espacios en tu rutina diaria para conversar con tu pareja, para leerle un cuento a tus hijos, para meditar, para escuchar a alguien que lo necesita, para comerte un helado o tomarte un café... pueden darle un sentido renovado a tu existencia.

7

Compartir en familia

Muchas veces la rutina familiar se convierte en una experiencia llena de deber, recriminaciones, exigencias y obligación. ¡Hagamos el compromiso de renovar nuestro espacio familiar!! Fomentemos la comida juntos en algún momento del día, las conversaciones del alma que son las que nos permiten hablarnos con confianza, respeto y amor, compartamos recuerdos de nuestra infancia divertidos o enriquecedores...



Todo esto con la intención de fortalecer los lazos que nos mantendrán siempre unidos a través del cariño.

8

Buscar tu mensaje diario

Sal a la vida cada día atento a reconocer las señales o los maestros casuales que te hablen de tu situación personal. Recuerda que no estas solo y que la Divinidad siempre utiliza diversos instrumentos para hacerte llegar sus mensajes de amor, guía y protección. Encárgate de mantener tu mente limpia de ideas negativas y tu corazón lleno de confianza y esperanza.

9

Librarte de la culpa

No importa cuantos errores cometes a diario, lo verdaderamente importante es que tengas la humildad y la responsabilidad de reconocerlos para hacer cuanto sea necesario para enmendarlos. Los tropiezos y las caídas nos llevan a crecer y a madurar. Perdónate, trátate con gentileza y date otra oportunidad. No te dejes afectar por

los comentarios o los juicios que te hagan los demás.

10

Soñar en grande

Los sueños que atesoramos nos dan la motivación y el impulso necesarios para vivir a plenitud. Cuando tienes un propósito, tus días adquieren un sentido renovado, recuperas la pasión y el encanto por la vida. Persevera en tu compromiso de hacer cuanto sea necesario para cumplir tus sueños, concentra tu atención en cada paso que das y aprende a disfrutar del proceso que te llevara a realizarlos.

Autor desconocido

<http://pmpmexico.com>