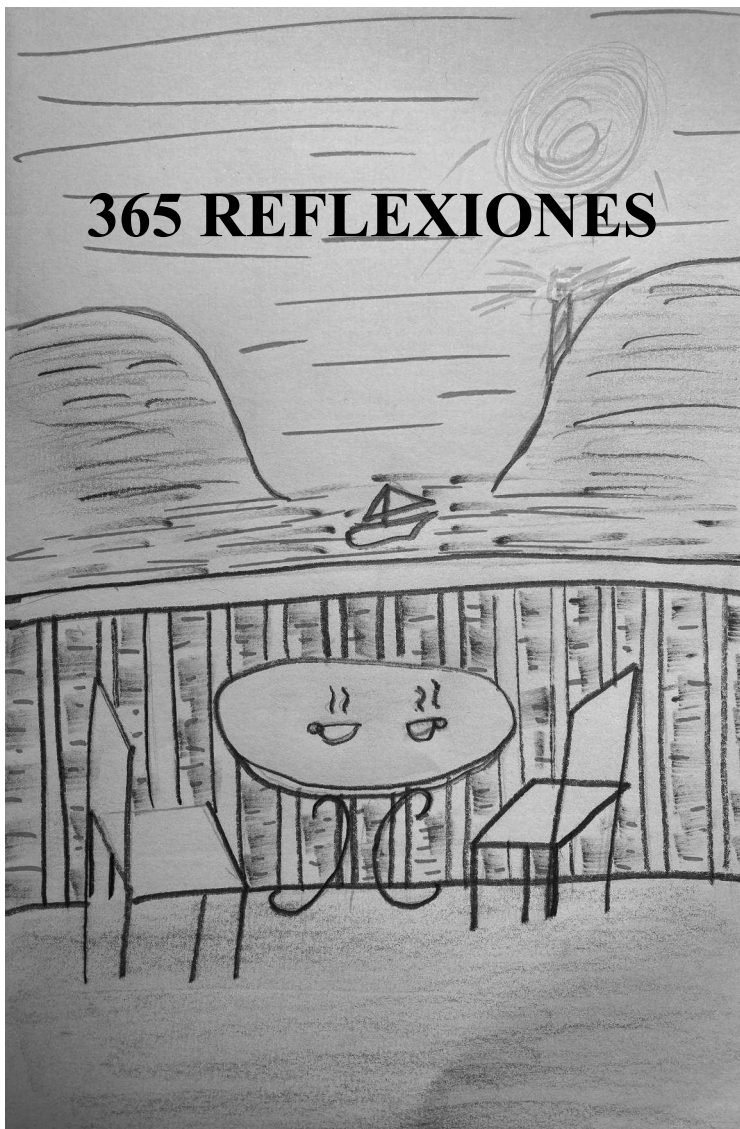


365 REFLEXIONES







365 REFLEXIONES

“La vida es muy corta para no disfrutarla, en apenas unos años, pasamos de niños a adolescentes, adultos, mayores y ancianos”

POR ESO

“Vive con la ilusión de un niño, mantén la energía de un adolescente, la fuerza de un adulto, y toma las decisiones, con la sabiduría de un anciano”



ÍNDICE

PRÓLOGO	4
FRASES	7
DEDICATORIA	371

PRÓLOGO

Las desavenencias de la vida nos hace olvidar la alegría que nos nace desde pequeños, dejamos de percibir los sonidos, los olores, los colores y todas las cosas de nuestro entorno, solo nos enfocamos en el ahora y en el ayer, o quizás en un futuro lejano.

Perdemos la energía en cada instante que nos concentramos solo en esa situación que no nos deja avanzar, ya sea, como he dicho, presente, pasado o futuro.

Vamos a intentar empezar cada mañana, con una breve lectura a una de las frases propuestas en este libro, reflexionar sobre ella, lo justo, para intentar abrir los sentidos.

Aquí no vamos a dar ninguna solución a la situación que cada uno tiene, pues nadie puede hacer eso sin conocer a la persona que tiene delante, y mucho menos, sin tener estudios sanitarios que aporten conocimientos clínicos.

No es un libro de autoayuda, es simplemente, unas pequeñas frases, que a mí, personalmente, me han ayudado mucho, me han permitido evolucionar desde cero.

Ahora, quiero compartirlas, porque, el que da todo lo que tiene, no está obligado a dar más, porque el que da todo lo bueno que hay en él, se verá gratificado por el éxito de los demás.

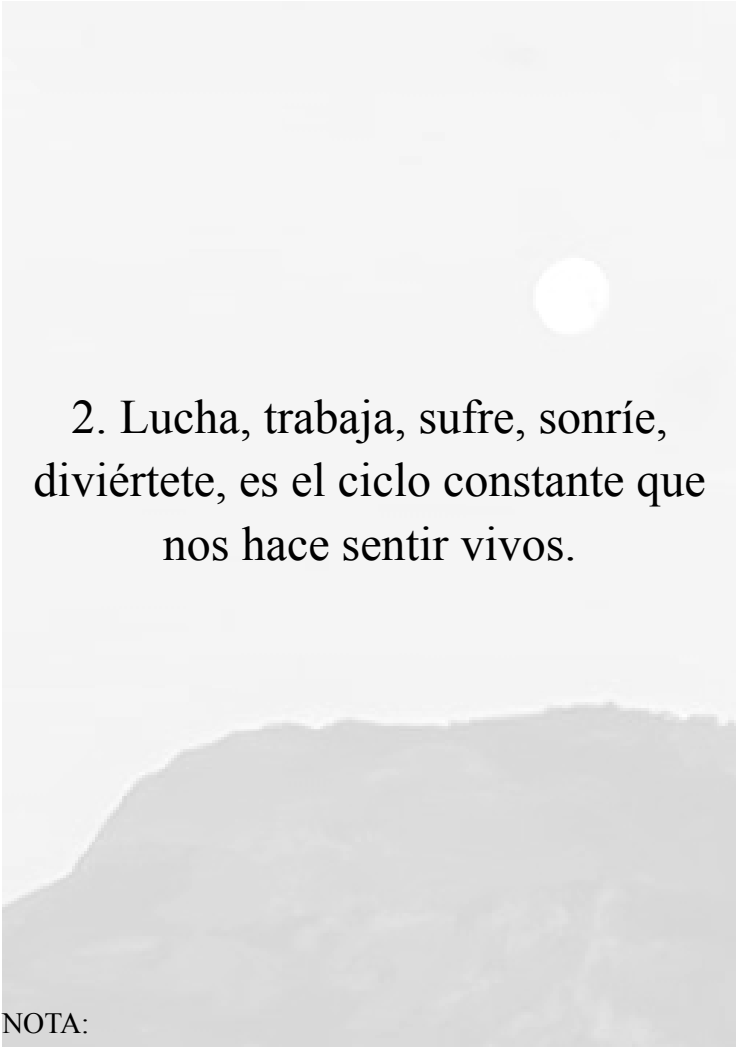
Os animo a todos los lectores a probar este proyecto, a leer, comprender, pensar y actuar en cada una de las frases que se han introducido.

Un café en cualquier momento del día, con la mirada absorta en el horizonte, una bebida en una terraza, oteando el mar, un momento de calma, paz y tranquilidad, en la montaña, visualizando el ocaso, el lugar y el momento, lo poneis vosotros, yo, tan solo, aporto mis pequeñas frases motivadoras, que espero de corazón, las disfrutéis tanto al leerlas, como yo al escribirlas.



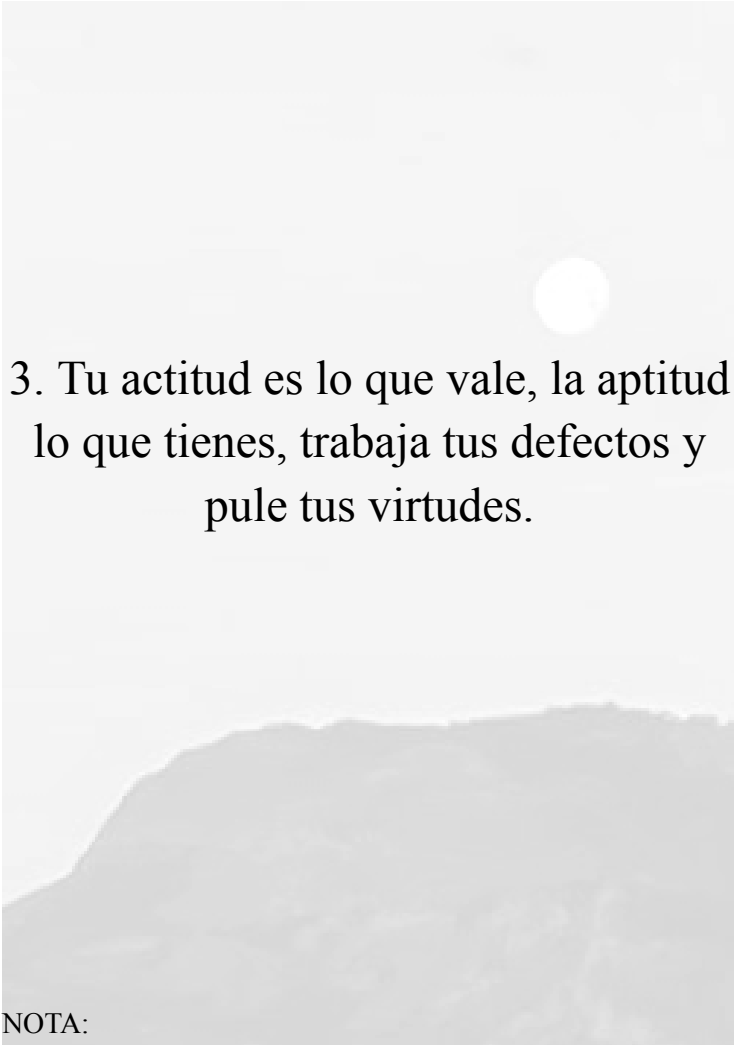
1. El mejor regalo de la vida es
vivirla.

NOTA:



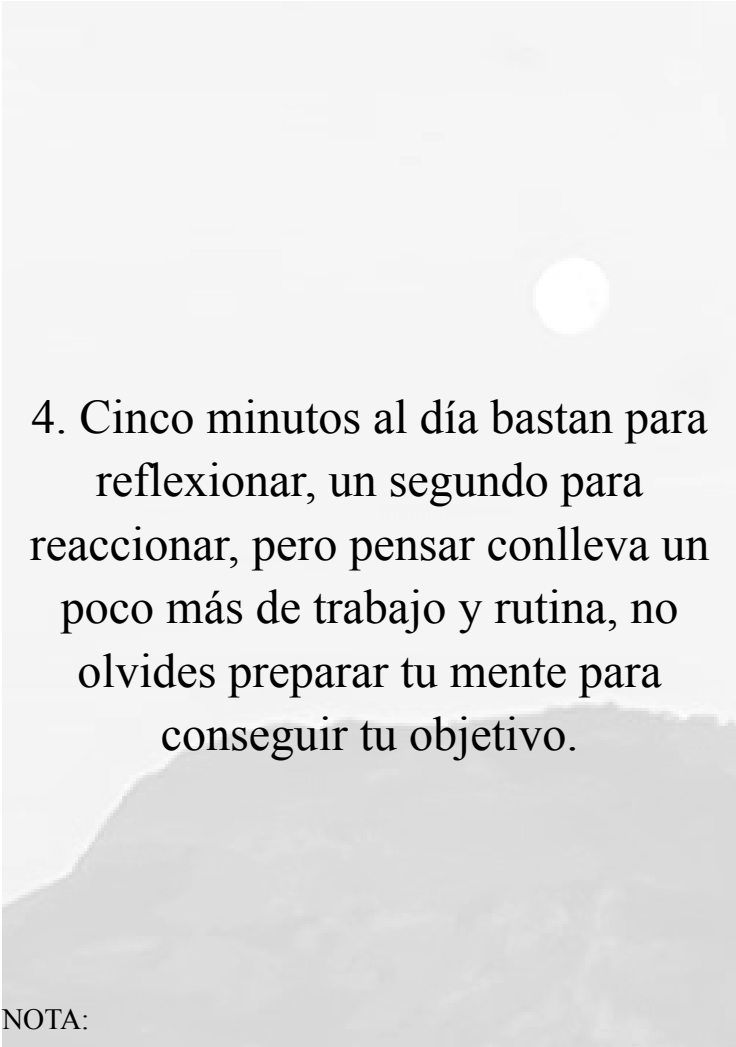
2. Lucha, trabaja, sufre, sonríe,
diviértete, es el ciclo constante que
nos hace sentir vivos.

NOTA:



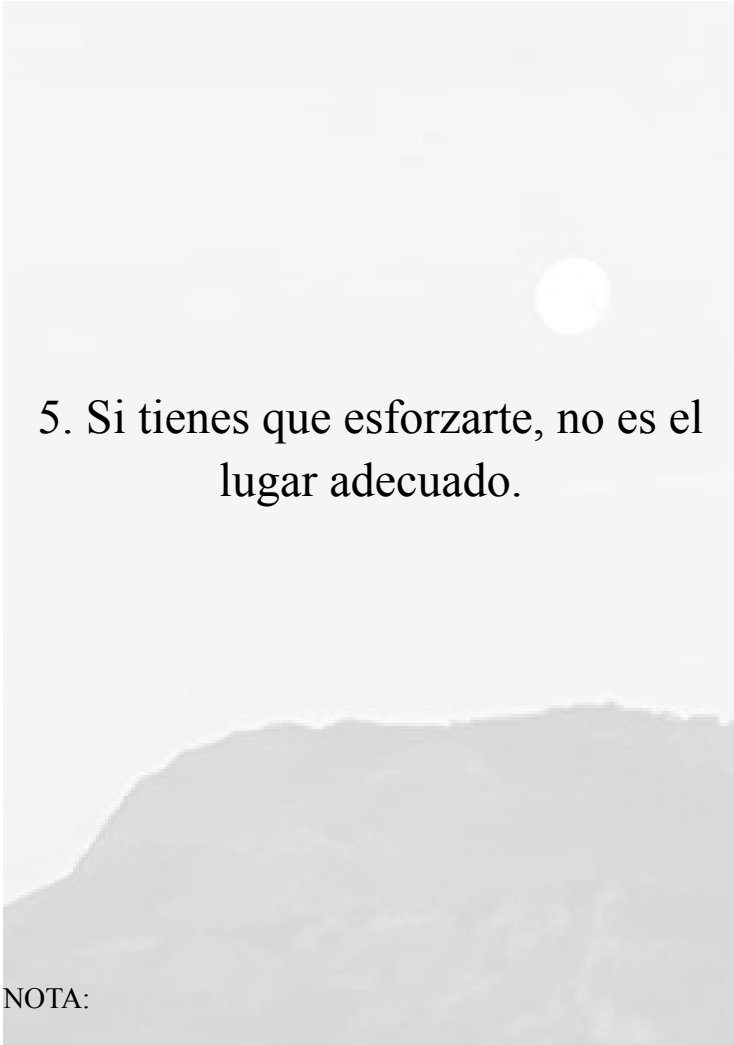
3. Tu actitud es lo que vale, la aptitud
lo que tienes, trabaja tus defectos y
pule tus virtudes.

NOTA:



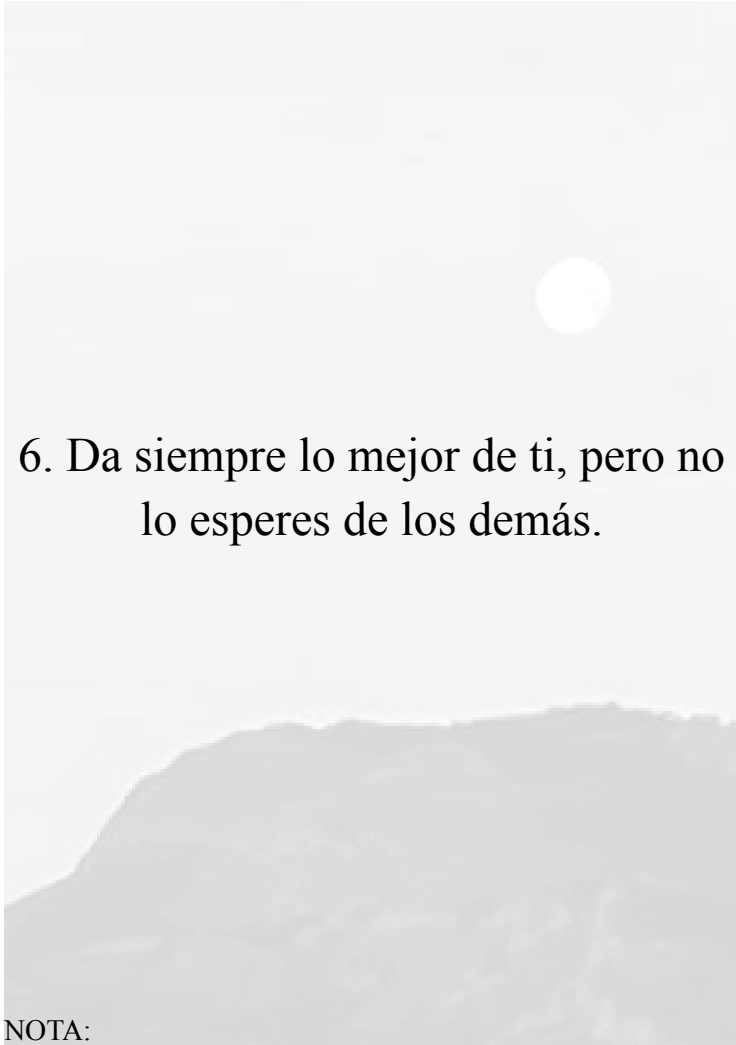
4. Cinco minutos al día bastan para reflexionar, un segundo para reaccionar, pero pensar conlleva un poco más de trabajo y rutina, no olvides preparar tu mente para conseguir tu objetivo.

NOTA:



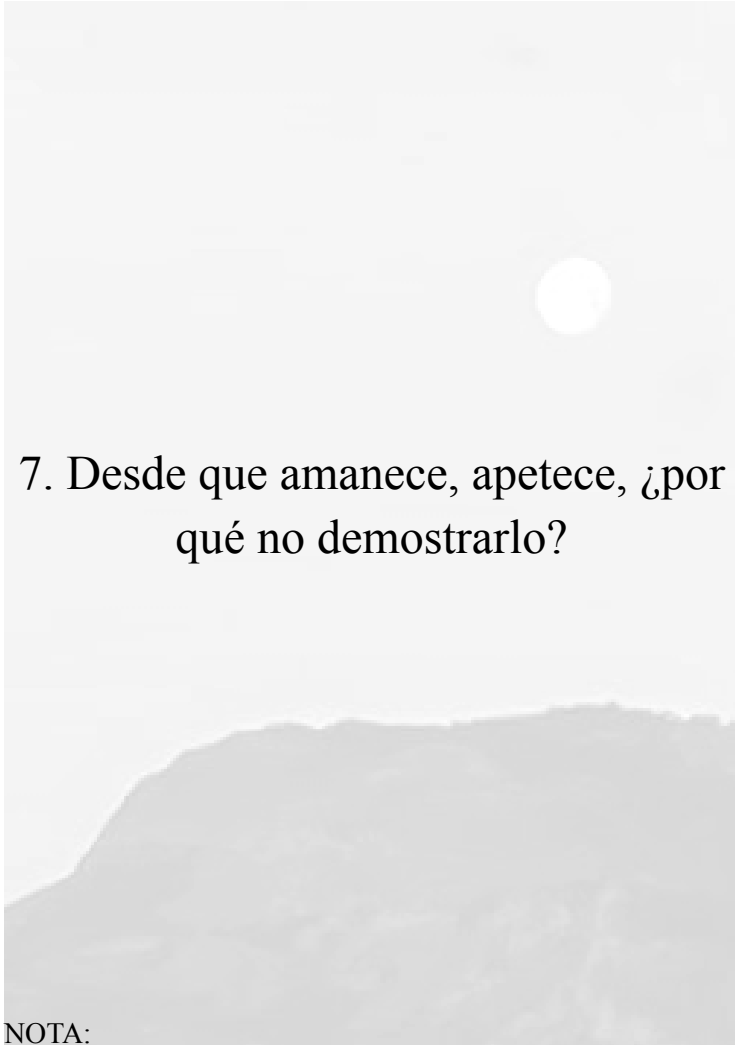
5. Si tienes que esforzarte, no es el lugar adecuado.

NOTA:



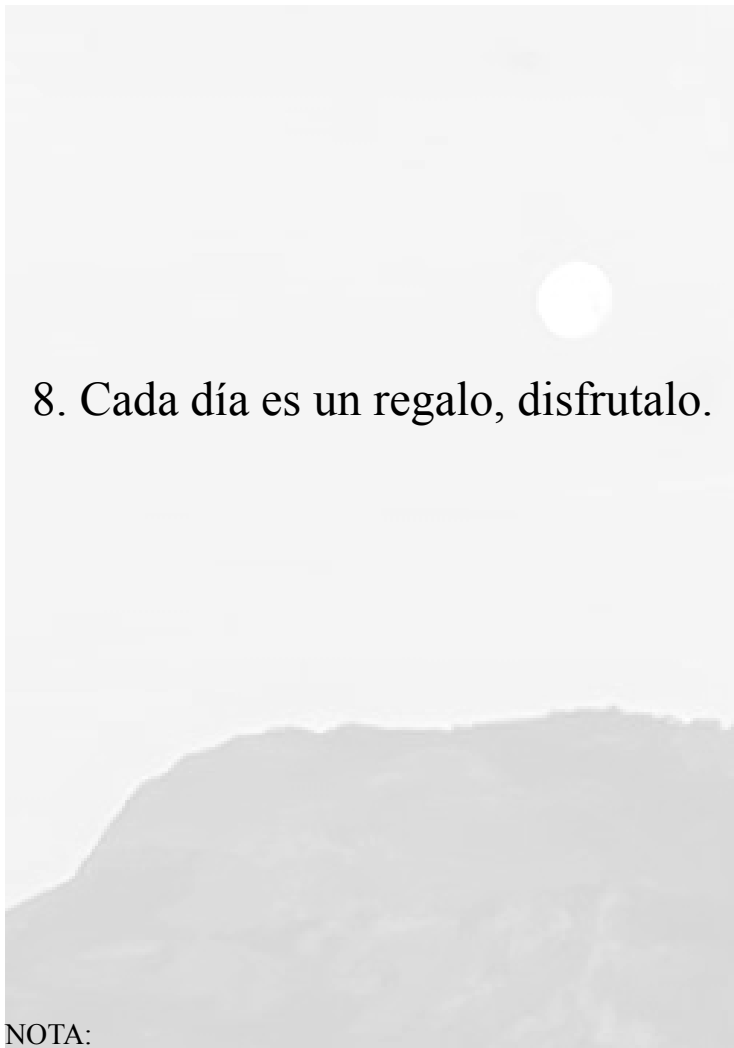
6. Da siempre lo mejor de ti, pero no lo esperes de los demás.

NOTA:



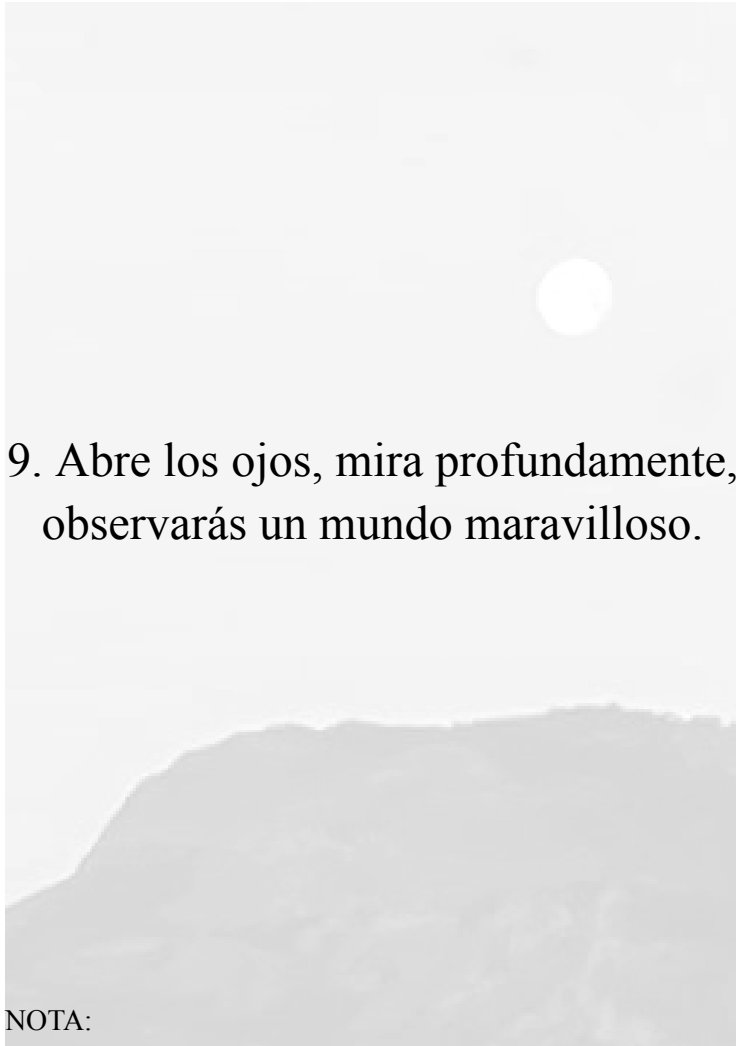
7. Desde que amanece, apetece, ¿por qué no demostrarlo?

NOTA:




8. Cada día es un regalo, disfrútalo.

NOTA:



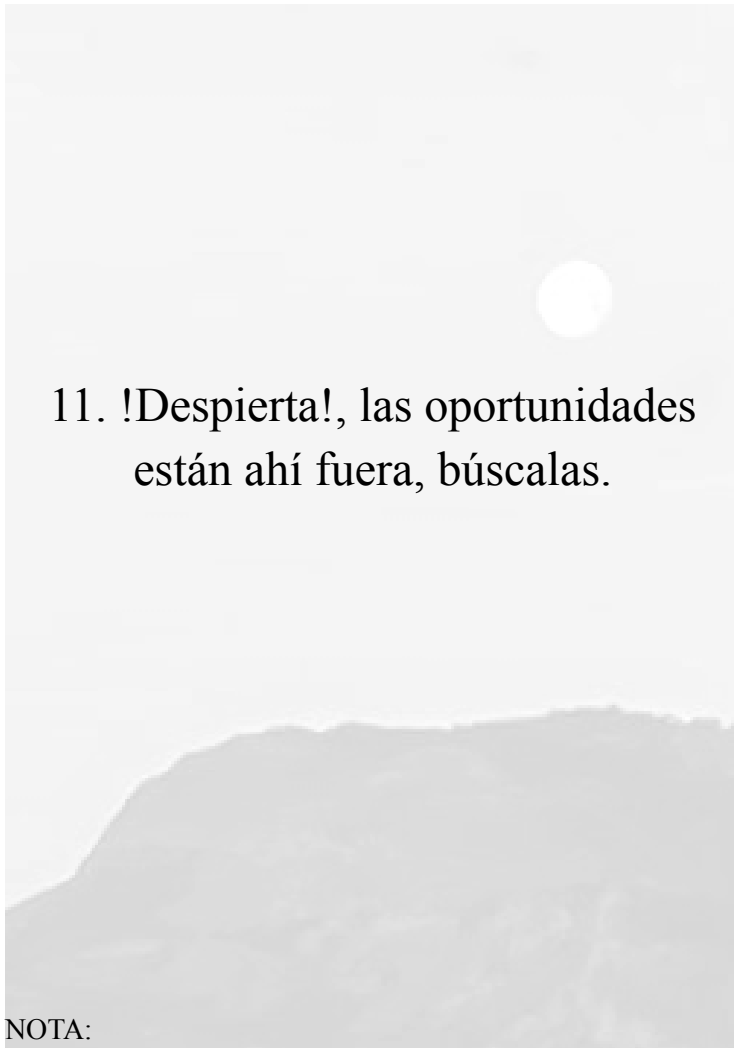
9. Abre los ojos, mira profundamente,
observarás un mundo maravilloso.

NOTA:



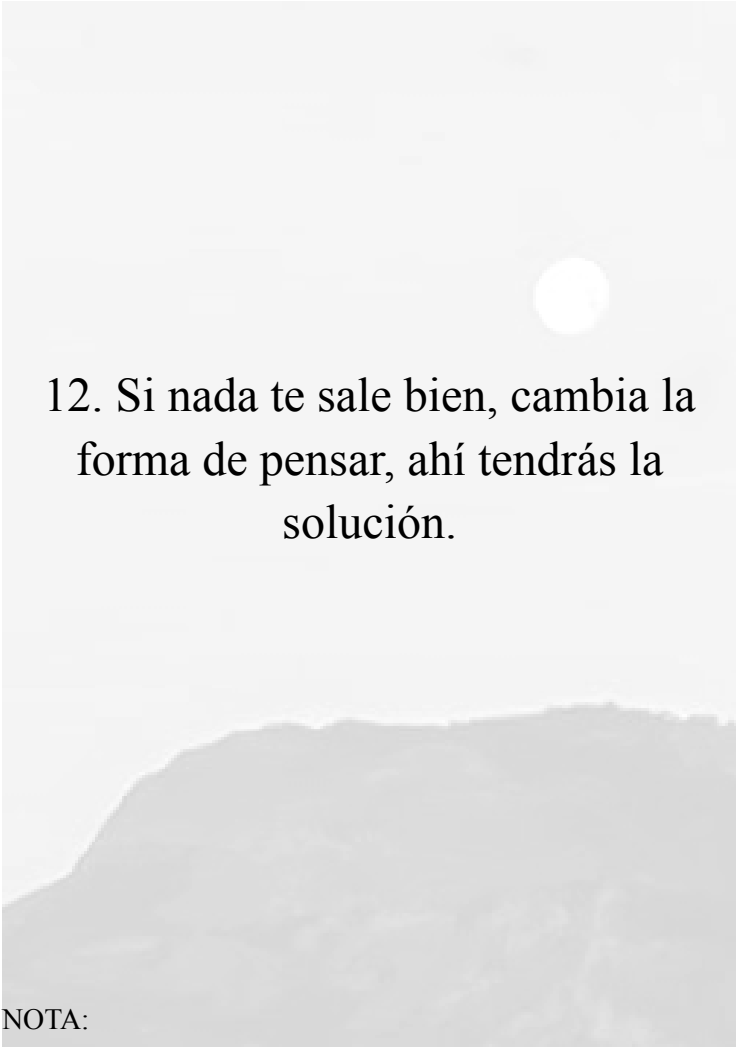
10. No esperes cambios sin hacer nada.

NOTA:



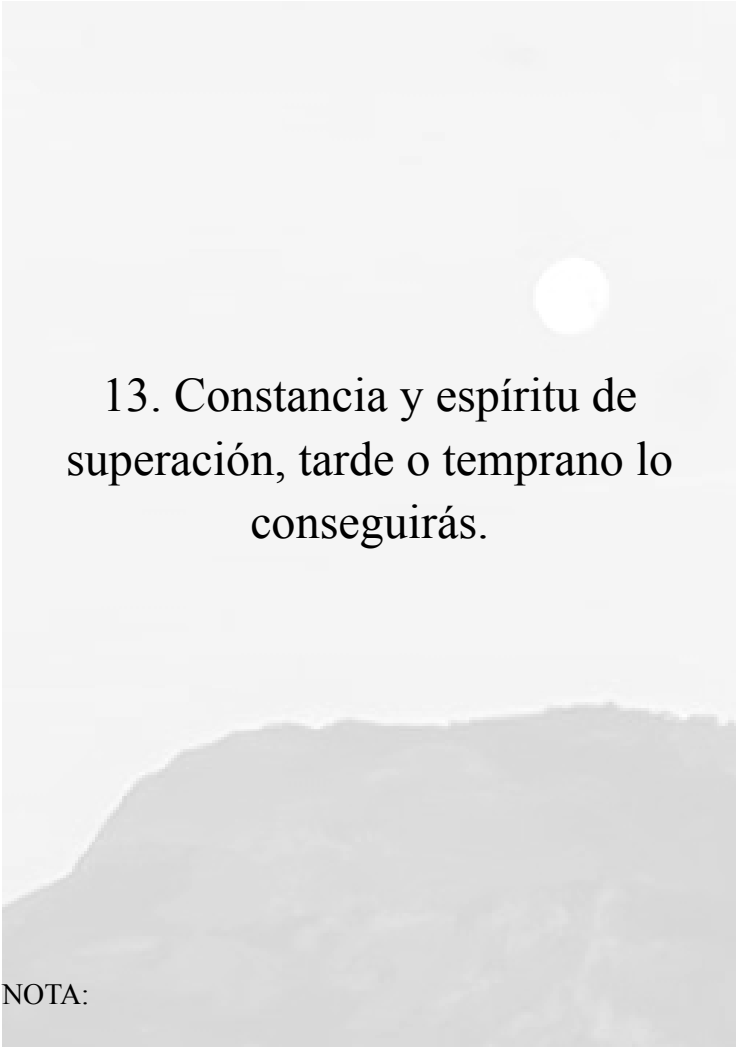
11. !Despierta!, las oportunidades
están ahí fuera, búscalas.

NOTA:



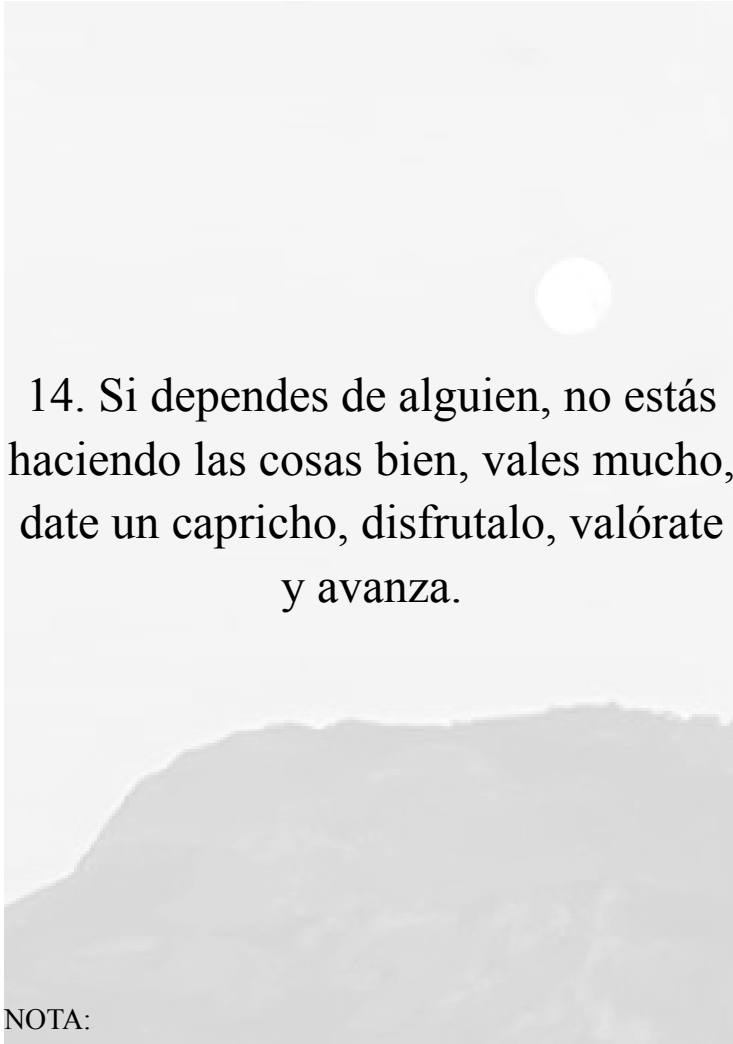
12. Si nada te sale bien, cambia la
forma de pensar, ahí tendrás la
solución.

NOTA:




13. Constancia y espíritu de superación, tarde o temprano lo conseguirás.

NOTA:




14. Si dependes de alguien, no estás haciendo las cosas bien, vales mucho, date un capricho, disfrútalo, valórate y avanza.

NOTA:



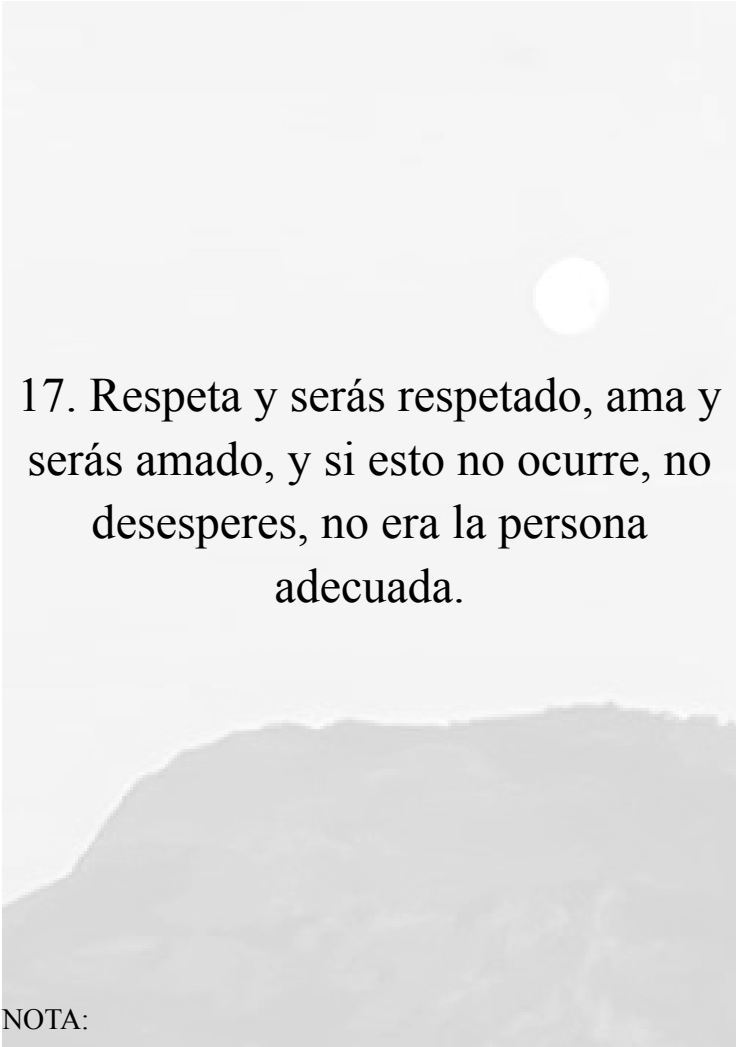
15. Caminar solo no es estar en soledad, como hacerlo con alguien, no significa estar acompañado.

NOTA:



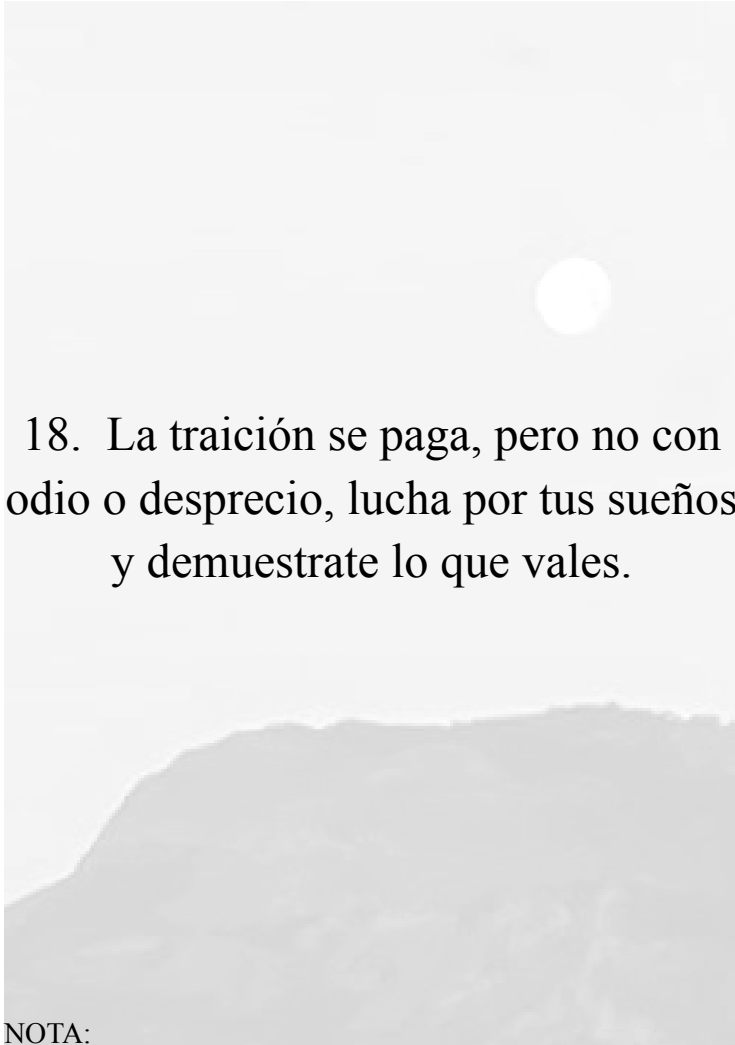
16. Moldeate a tu gusto, quién te quiera seguirá contigo.

NOTA:



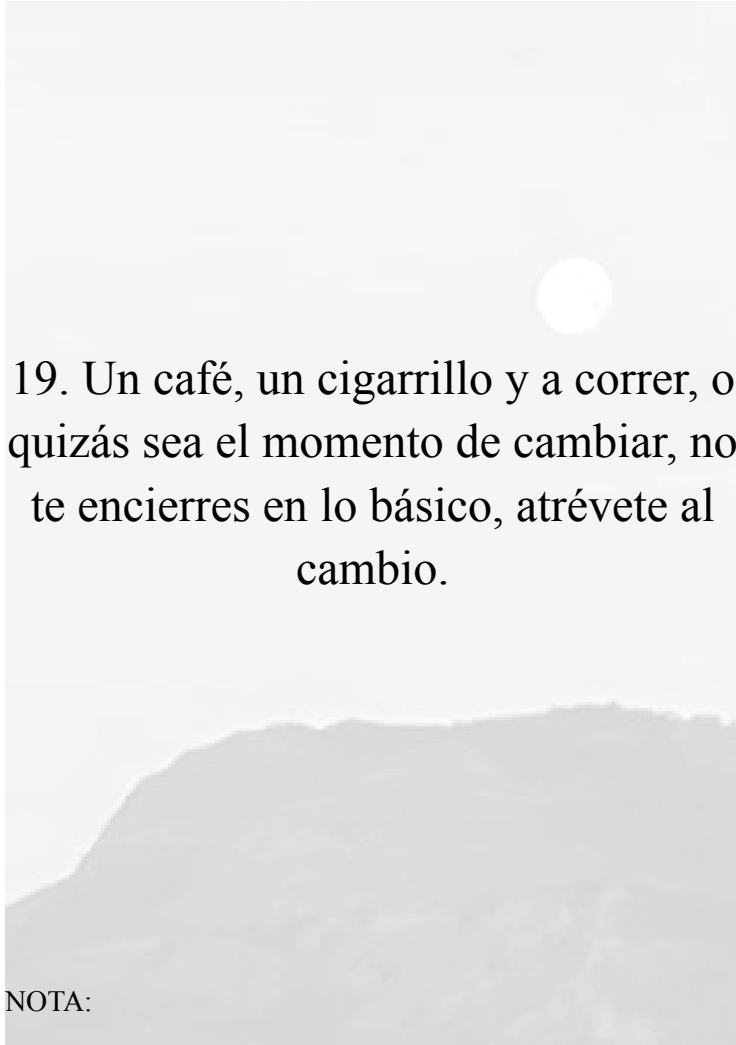
17. Respeta y serás respetado, ama y serás amado, y si esto no ocurre, no desesperes, no era la persona adecuada.

NOTA:



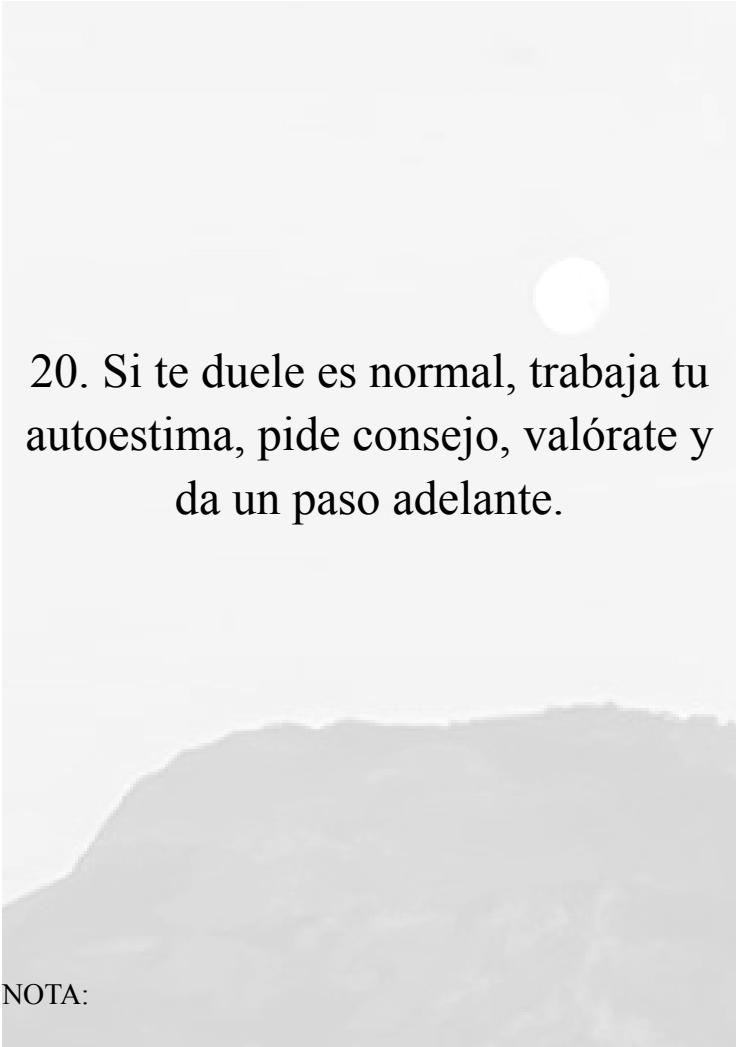
18. La traición se paga, pero no con odio o desprecio, lucha por tus sueños y demuéstrate lo que vales.

NOTA:



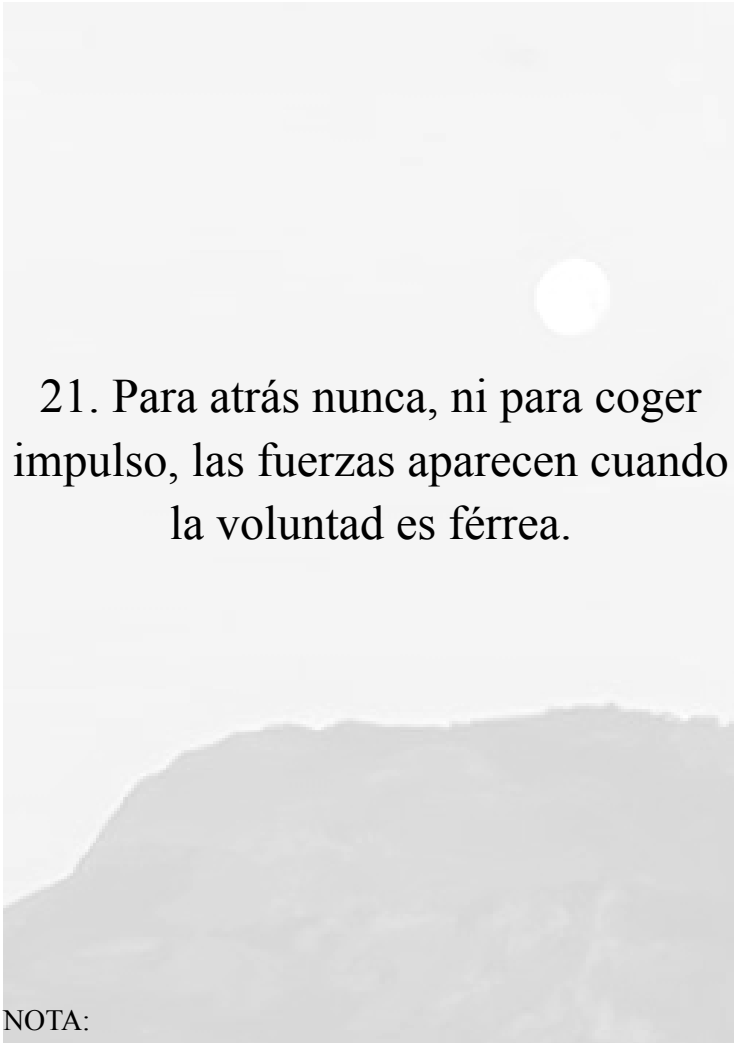
19. Un café, un cigarrillo y a correr, o quizás sea el momento de cambiar, no te encierres en lo básico, atrévete al cambio.

NOTA:



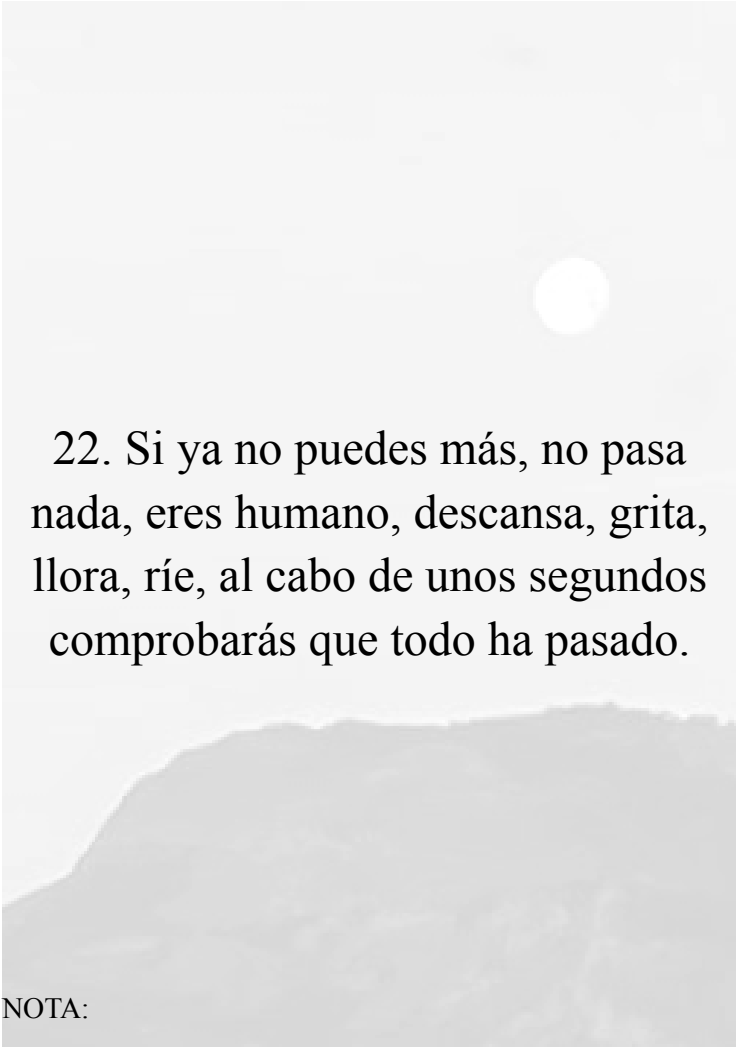
20. Si te duele es normal, trabaja tu autoestima, pide consejo, valórate y da un paso adelante.

NOTA:



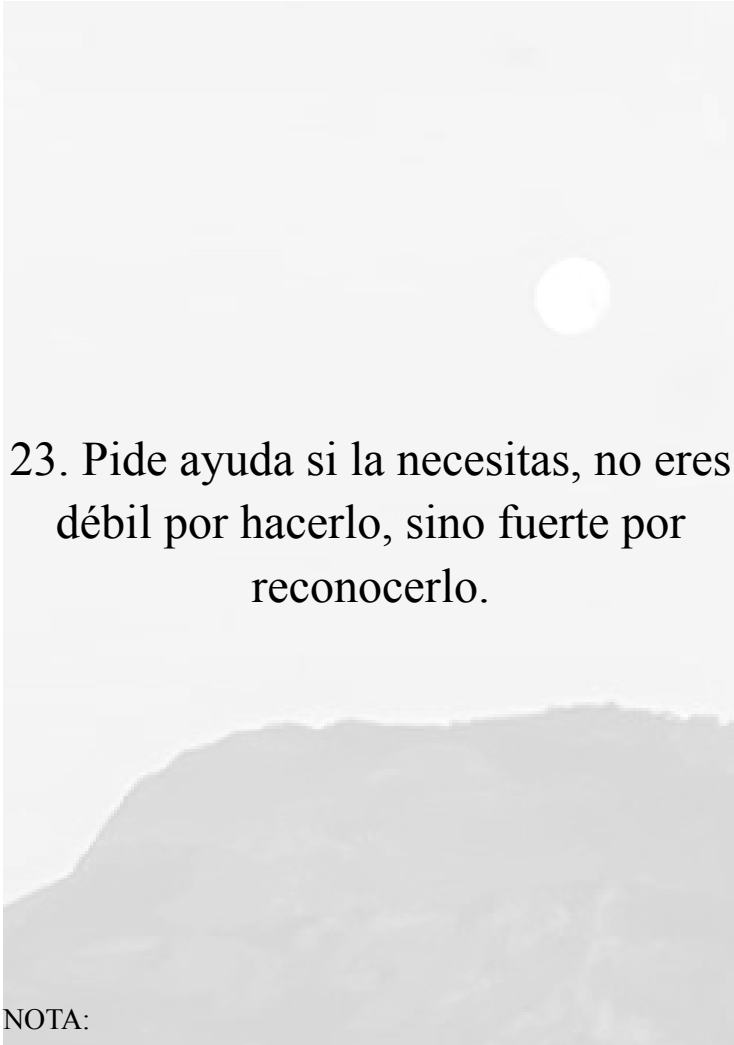
21. Para atrás nunca, ni para coger impulso, las fuerzas aparecen cuando la voluntad es férrea.

NOTA:



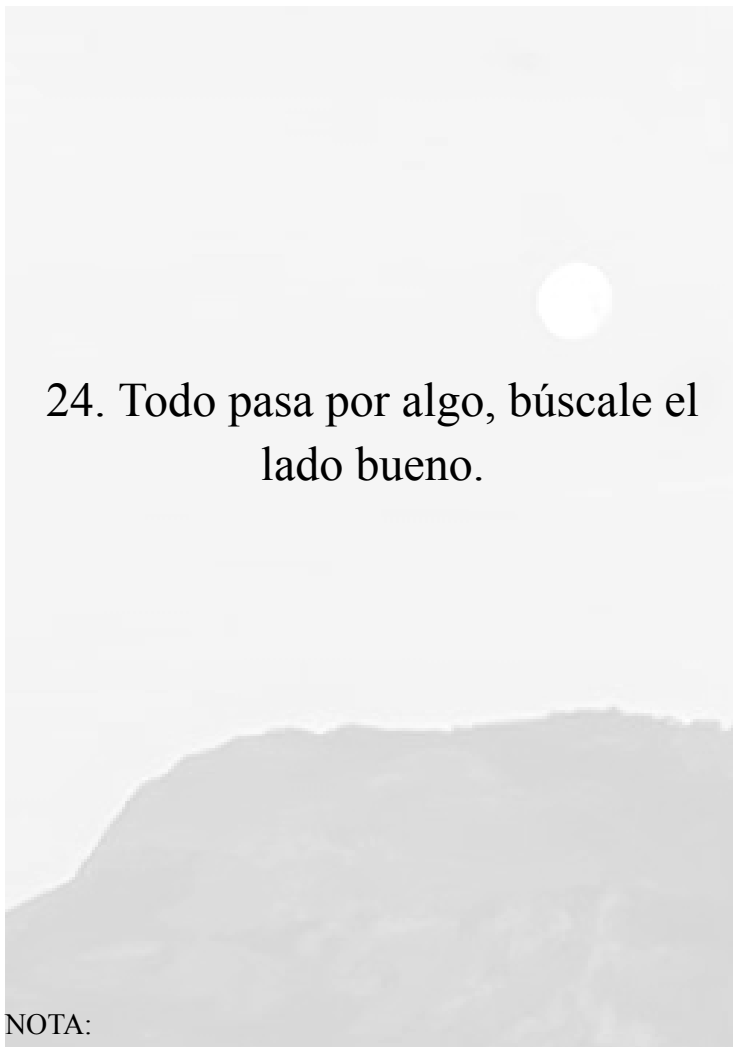
22. Si ya no puedes más, no pasa nada, eres humano, descansa, grita, llora, ríe, al cabo de unos segundos comprobarás que todo ha pasado.

NOTA:



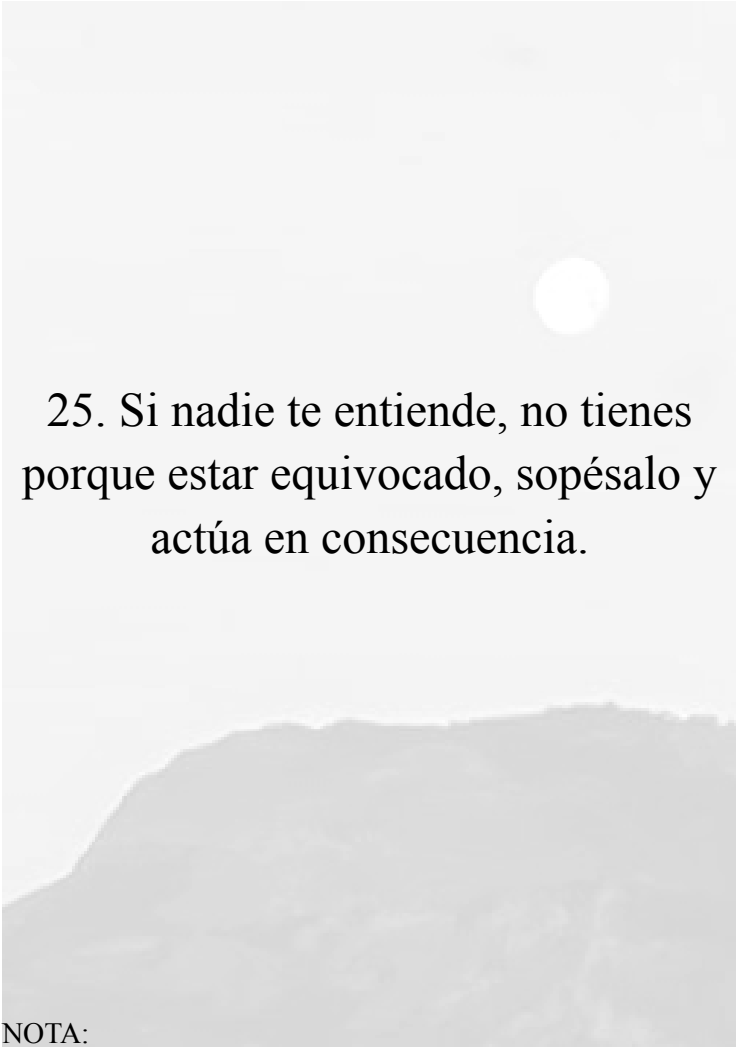
23. Pide ayuda si la necesitas, no eres débil por hacerlo, sino fuerte por reconocerlo.

NOTA:



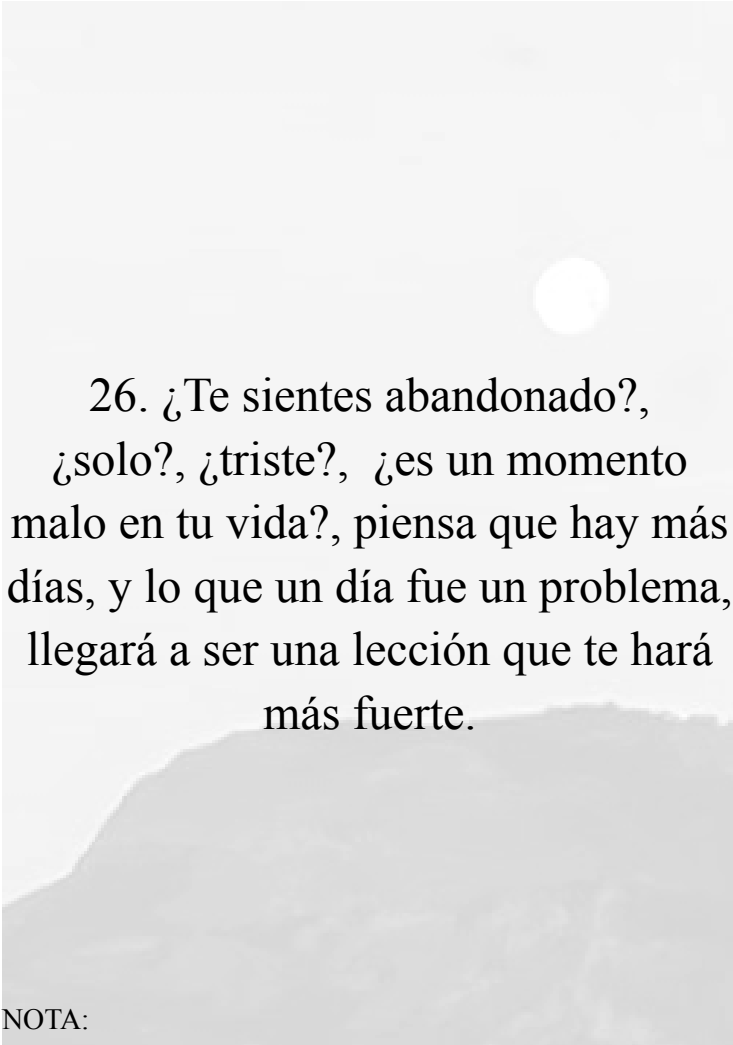
24. Todo pasa por algo, búscale el
lado bueno.

NOTA:



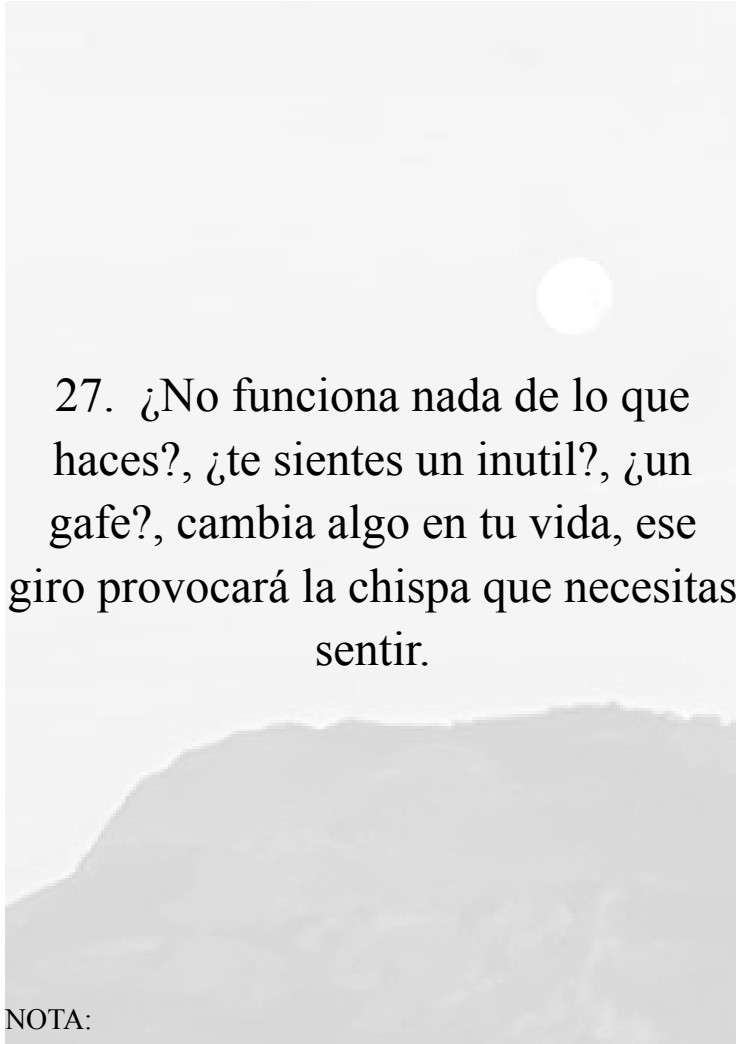
25. Si nadie te entiende, no tienes
porque estar equivocado, sopesalo y
actúa en consecuencia.

NOTA:



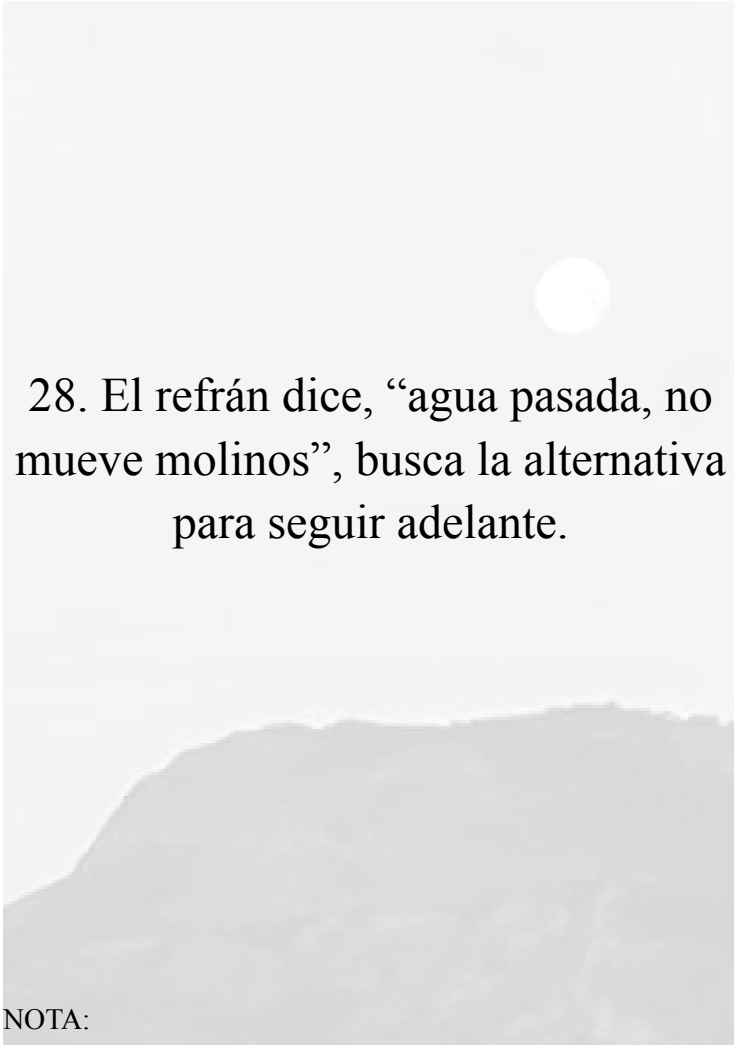
26. ¿Te sientes abandonado?,
¿solo?, ¿triste?, ¿es un momento
malo en tu vida?, piensa que hay más
días, y lo que un día fue un problema,
llegará a ser una lección que te hará
más fuerte.

NOTA:



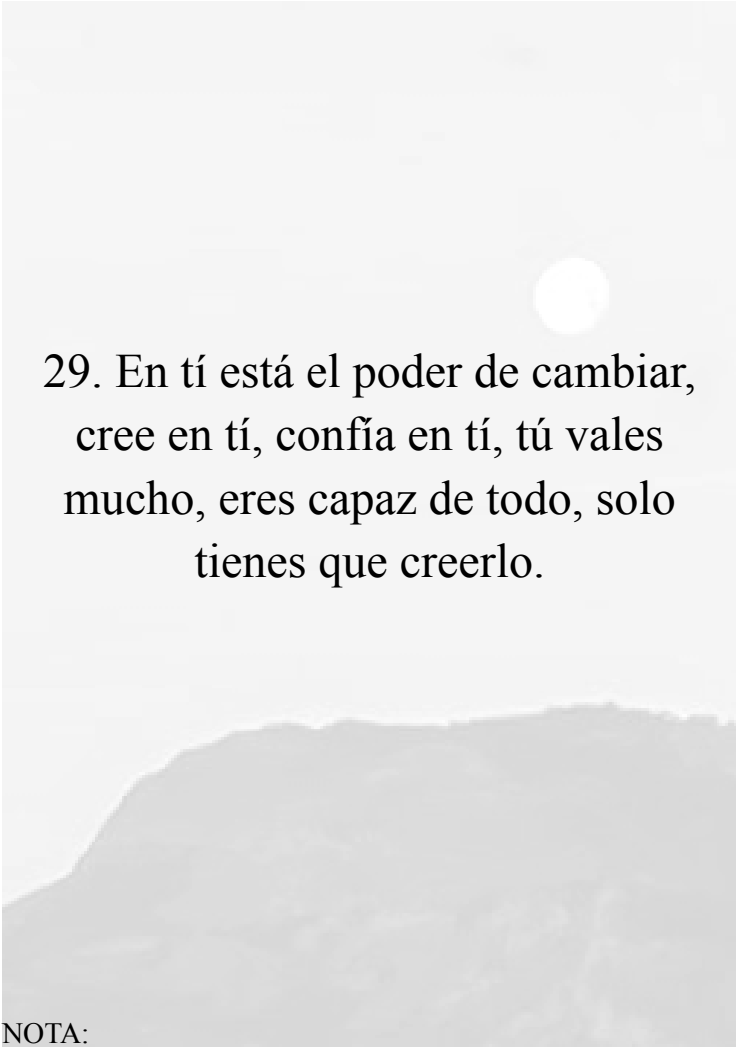
27. ¿No funciona nada de lo que haces?, ¿te sientes un inútil?, ¿un gafe?, cambia algo en tu vida, ese giro provocará la chispa que necesitas sentir.

NOTA:



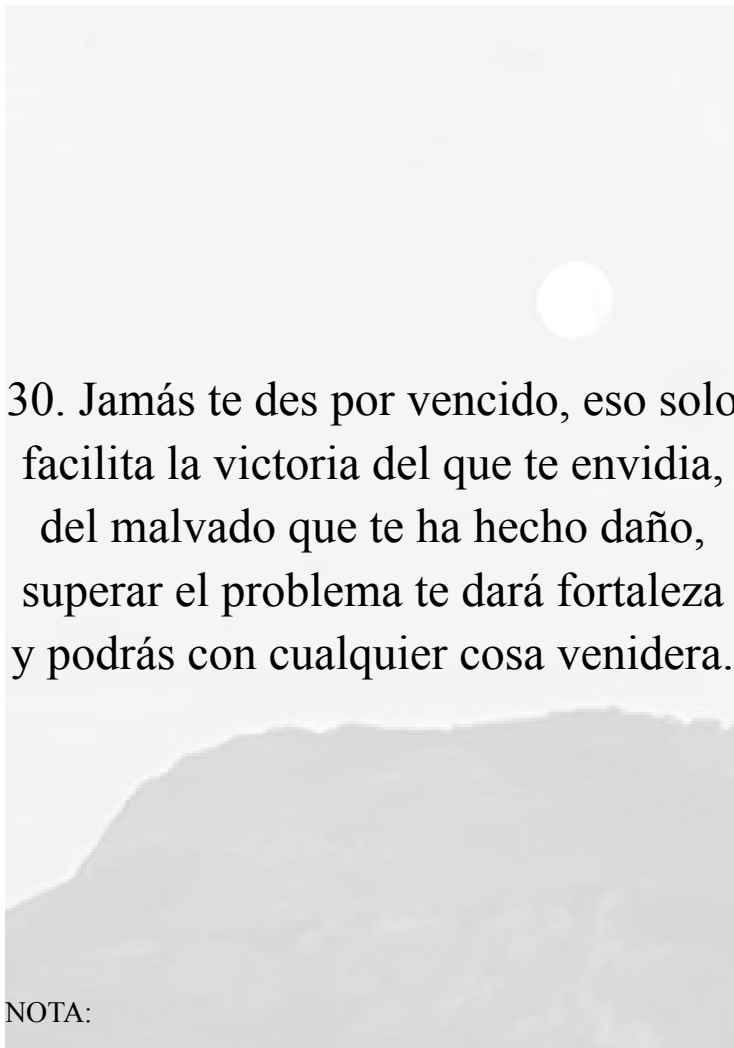
28. El refrán dice, “agua pasada, no mueve molinos”, busca la alternativa para seguir adelante.

NOTA:



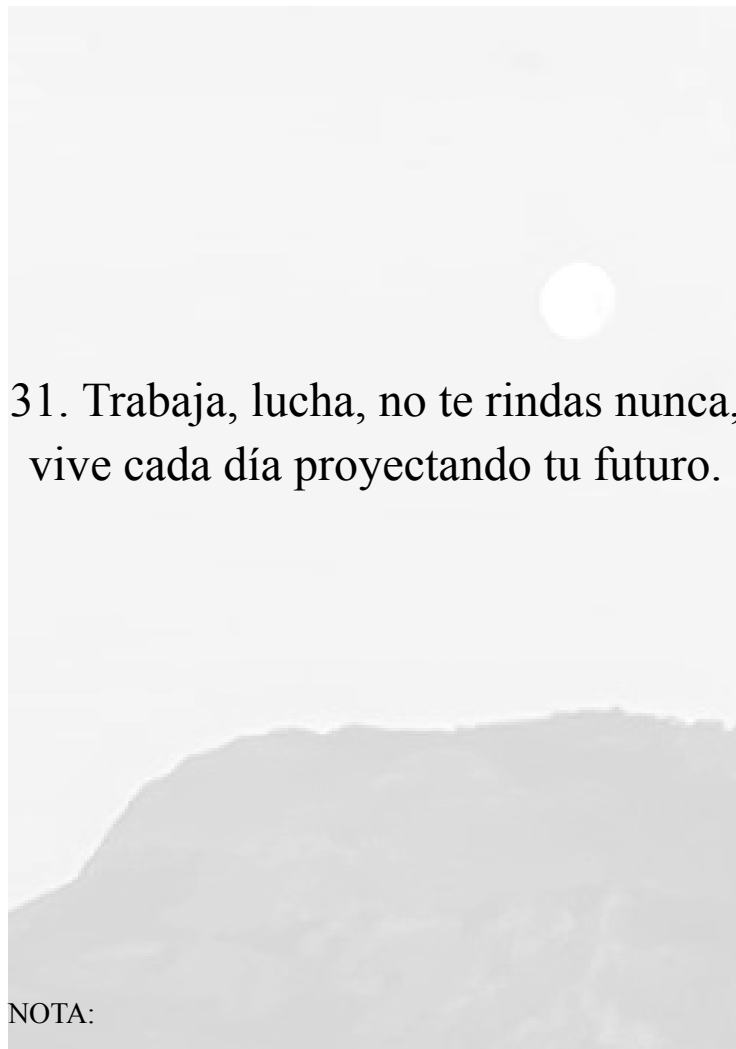
29. En tí está el poder de cambiar,
cree en tí, confía en tí, tú vales
mucho, eres capaz de todo, solo
tienes que creerlo.

NOTA:



30. Jamás te des por vencido, eso solo facilita la victoria del que te envidia, del malvado que te ha hecho daño, superar el problema te dará fortaleza y podrás con cualquier cosa venidera.

NOTA:



31. Trabaja, lucha, no te rindas nunca,
vive cada día proyectando tu futuro.

NOTA: