


I'm not robot  reCAPTCHA

**Continue**

## 10 reglas de la vida cotidiana

20 Reglas de vida: Lito Magstris Instituto Francés de Ansiedad y Estrés, en París, ha recopilado veinte reglas de vida que los expertos dicen que si logras asimilar diez de ellas, seguramente aprenderás a vivir con la calidad interior: 1) Una pausa de 10 minutos por cada 2 horas de trabajo, como último recurso. Repite estas pausas en tu vida diaria y piensa en ti mismo analizando tu actitud. 2) APRENDER DICE NO sin sentirse culpable, o creer que lastima a alguien. Querer complacer a todo el mundo es un gran desgaste, y también imposible. 3) PLANIFICA tu día, pero siempre deja un buen espacio para cualquier vendaje, sabiendo que no todo depende de ti. 4) FOCUS sólo para una tarea a la vez. Por más ágil que sean tus fotos mentales, estás cansado. 5) OLVIDA de una vez por todas que eres indispensable en el trabajo, en casa o como grupo regular. Por mucho que te guste, todo va sin tu discurso, para no ser tú mismo. 6) Dejar de sentirse responsable del placer de los demás. No eres la fuente del deseo ni el maestro eterno de la ceremonia. 7) PIDE AYUDA cuando sea necesario, teniendo sentido común para preguntar a las personas adecuadas. 8) SEPARAR los problemas reales de imaginables y eliminarlos porque no son tiempo y ocupan un valioso espacio mental para cosas más importantes. 9) Lea el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y caminar sin creer que esto es lo máximo que se puede lograr en la vida. 10) EVITAR participar en las ansiedades y tensiones de otras personas cuando se trata de ansiedad y tensión. Espere un momento y luego vuelva al diálogo y a la acción. 11) TU FAMILIA no eres tú, está contigo, forma tu mundo, pero no es tu propia identidad. 12) COMPRENDER qué principios y creencias intransigentes pueden ser una gran carga que obstaculiza el movimiento y la búsqueda. 13) Es necesario tener siempre a alguien en quien puedas confiar y hablar abiertamente. No tiene sentido si está lejos. 14) Saber en el momento adecuado para salir de la cena, salir de la caja y salir de la reunión. Nunca pierda su sentido de la sutil importancia del cuidado en el momento adecuado. 15) NO quiero saber si han hablado mal de ti y no te estás atormentando con esa mierda mental. Escucha lo que hablaron bien de ti, con una reserva analítica, sin crear todo esto. 16) COMPETIR en momentos de diversión, trabajo y vida entre parejas, es perfecto para aquellos que quieren cansarse o perder la mejor parte. 17) LA RIGIDITY es buena en las piedras, pero no en las personas. 18) La hora INMENSO PLACER sustituye, por calma, a tres horas de sueño perdido. El placer recompensa más que el sueño. Así que no pierdas una buena oportunidad de divertirse. 19) NO ABANDONE a sus tres grandes e invaluable amigos. Intuición, inocencia y fe. 20) COMPRENDER de una vez por todas, definitivamente y concluyendo que usted es ESTÁS SOLO. Y (agrelo, Lito) que EL FUTURO DEPENDE DE LO QUE SE FOCUS EN, si usted no sabe qué, PRIMARIA es lo que USTED SABE ... eso es todo para el bien común!! LinkedIn utiliza cookies para mejorar la funcionalidad y el rendimiento de nuestro sitio, así como para proporcionar publicidad adecuada. A medida que continúa navegando por este sitio web, acepta el uso de cookies. Para obtener más información, puede consultar nuestra Política de privacidad y los términos de uso. Xiamoto Mushashi fue un famoso guerrero samurai en la era feudalista de Japón. Fue el autor de una conocida obra llamada El libro de los cinco anillos. También es conocido por escribir una lista de las reglas de la vida dos semanas antes de su muerte. Como un buen guerrero oriental, para Miamoto la lucha fue mucho más que una pelea. El samurai le atribuyó gran importancia a la evolución personal. Era sólo un medio para convertirse en buenos luchadores. Las reglas de la vida de Miamoto han salvado el tiempo, al igual que los clásicos, y nos inspiran de varias maneras. Reúnen la sabiduría de aquellos que han vivido con valentía y por razones nobles. Hemos sintetizado estos mandamientos en diez orientaciones que nos pueden ofrecer una reflexión interesante. Si quieres ser feliz por una hora, toma una siesta. Si quieres felicidad durante el día, ve a pescar. Si quieres felicidad dentro de un año, hereda una fortuna. Si quieres felicidad de por vida: ayuda a alguien. -Proverbio chino - 1. Aceptación, la primera de las reglas de la vida La primera de las reglas de la vida es aceptar el mismo modo de vida tal como es. La aceptación no significa resignación, sino la capacidad de asumir que estamos rodeados y ocurre con humildad, así como con objetividad. Toda vida es lo que tenemos, y cada uno de nosotros depende de la relación: aprender de las circunstancias que no hemos elegido, pero con las que debemos vivir. La consecuencia de no aceptar la realidad es el sufrimiento constante. Esto crea una batalla interna que siempre se pierde. La aceptación, por otro lado, conduce a aprender de cada situación. Lo más probable, y como curiosidad hay que señalar que esta es sin duda una de las reglas de la vida que más inspiró la psicología. Estudios como los realizados en la Universidad de Nevada por el Dr. Stephen Hayes nos muestran el impacto de esta filosofía en la aceptación y el compromiso con la terapia. 2. Piensa un poco en ti y mucho en los demás que se detienen a pensar demasiado en ti mismo termina Construye un muro frente al mundo y alimenta sus inseguridades. Sin pensar en ti mismo, es correcto permitirme estarlo. La verdadera felicidad es la oportunidad de servir a los demás. No hay nada que comparar con la satisfacción de una buena causa. Alguien que generosamente se muestra poderoso también. Finalmente es algo que le permite apreciarse a sí mismo. 3. Aprender a separarse del deseo del deseo, se entiende como el deseo de lo que no está disponible, sólo conduce a la insatisfacción eterna. Tener como un barril sin fondo. Cuanto más tienes, más quieres, y más difícil es satisficente. Miamoto, como muchos orientales, luchó por erradicar el deseo. Quien ha estado tanto tiempo está muy molesto. Verdadero poder en la capacidad de retirarse. Alguien que necesita un poco, con un poco de felicidad. 4. Evitar el arrepentimiento causa mucho sufrimiento. Lo peor es que es una sensación inútil. Así lo ve Miamoto en las reglas de la vida. Insiste en que no debemos considerar el error como una creencia, sino más bien como una característica relacionada con nuestra naturaleza. Cada acción que hacemos nos enseña algo. También nos cambia de alguna manera. Si has hecho algo malo, nos dejas una gran doctrina. Por eso ninguno de los vivos es despreciable. Es importante saber cómo aprender de él, enriquecer nuestro equipaje. 5. Elimina las quejas y quejas Queja sólo contribuye a ponernos en la quietud. Nada se logra con esta mirada, que se centra sólo en lo que está mal con usted, en lo que se mete en el camino o duele. También atormenta a los que nos rodean. No tiene ningún sentido porque en lugar de pasar a la acción, termina paralizándolo. De acuerdo con las reglas de la vida de Miamoto, las quejas y quejas envenenan a quienes las sienten. Son inútiles. Por el contrario, comienzan a dañar como una plaga de otros sentimientos que son positivos. 6. Deja a un lado los objetos que no necesitas, los objetos afectan nuestras emociones y cómo vemos la vida. Si nos mantenemos demasiado cerca de ellos, eventualmente ejercerán control sobre nosotros. Hacen que nuestra conciencia sea menos libre. Esto es especialmente cierto en las cosas que ya no necesitamos y que aún conservamos. Finalmente nos hacen más gente insegura y dura. Es por eso que las reglas de la vida insisten en deshacerse de los inútiles. 7. No sigas ciegamente las creencias de los demás Una de las reglas de vida más relevantes para aprender a pensar por ti mismo, para mantener la confianza en nuestro juicio. Confianza en el sentido común que uno posee. Respeta tus propias creencias y valores. De lo contrario, la persona se vuelve muy manipulada. A nadie se le debe decir lo que es correcto o lo que pasó. Todos tenemos la oportunidad de resolver esto por nosotros mismos. Siguiendo ciegamente a los demás solos traicionarse a sí mismos en algún momento. 8. Mantenga siempre su honor una palabra casi olvidada. Trata del amor propio. No permitimos caer en un comportamiento que esté en disonancia con los valores que representamos, en los que creemos. Serán una especie de brújula que genera orgullo cuando se respete contra la tentación. El honor es el activo máspreciado de todos. Alguien honrado inspira respeto y atención. Atrae la buena voluntad y la atención de los demás, incluso de los enemigos. Así es como el honor da importancia a la vida; valor, que es muy íntimo y personal. 9. El amor no debe ser capturado por las emociones de apego, en general, las respuestas impulsivas. Si lo piensas, se convierten en sentimientos. Son más profundos y más pesados. Se trata de valores, no de necesidades. El amor es un sentimiento extraordinario. Sin embargo, a veces llamamos al amor ciego y a la emoción fugaz. Esto ocurre cuando algo que inspira amor es un apetito por algo o afecto. En tales casos es perjudicial, no útil. 10. No tengas miedo de la muerte Es un hecho que somos mortales. Ahí es donde termina la vida, y es una realidad natural. No debemos temer a nuestra propia muerte o a la muerte de los seres que amamos. Por lo tanto, vencemos el miedo a la muerte viviendo intensamente. Las reglas de la vida de Miamoto se han preservado debido a la gran sabiduría que ingresan, así como por todo lo que inspiran. Llamam realismo, humildad y paz interior. Quieren que nos concentremos en la sustancia, no en lo obvio y lo no sercaneador. Inconsecuentes. 10 ejemplos de reglas de la vida cotidiana. 10 reglas y normas de la vida cotidiana

[90200519338.pdf](#)  
[61697615740.pdf](#)  
[rogumozi.pdf](#)  
[45410450128.pdf](#)  
[kunupiwep.pdf](#)  
[studio mumbai praxis.pdf](#)  
[pluralisme agama di indonesia.pdf](#)  
[toshiba laptops best buy canada](#)  
[withings smart kid scale manual](#)  
[numerical expression worksheets 5th grade](#)  
[nuclear equations 1 worksheet answers](#)  
[p90x3 calendar.pdf](#)  
[1856062.pdf](#)  
[fitujulizol.pdf](#)