Mindfulness y las afirmaciones positivas

Afirmación

Mantengo la paz durante la crisis.

Inhalo paz y exhalo el sentimiento de estrés.

Mindfuleo ™

Me amo y me acepto como soy.

Soy libre y capaz de crear mi realidad.

El universo tiene todo lo que necesito para vivir.

Hoy es un buen día para comenzar de nuevo.

Prof. Limary Díaz y
Lcdo. Jesús Rabell
jesusrabell@gmail.com

MIND & BODY
AWARENESS
FOUNDATION INC.

DESIDERATA

Sabiduría para vivir / Max Ehrmann / (Vergara y Ribas Editoras 2003)

"Camina plácidamente entre el ruido y la prisa, y recuerda que puede haber paz en el silencio.

Vive en armonía con todas las personas, sin rendirte por ello.

Expresa tu verdad tranquila y claramente.

Escucha a los demás; incluso al aburrido y al ignorante porque ellos también tienen su historia.

Evita a las personas ruidosas y agresivas pues son dañinas para el espíritu.

No te compares con otros ya que podrías volverte vanidoso o amargo: siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tu.

Conserva el interés en tu propia carrera, aunque sea humilde; es tu verdadera posesión en las cambiantes fortunas del tiempo.

Sé precavido en los asuntos de negocios; el mundo está lleno de engaños.

Pero no dejes que esto te impida ver la virtud que existe; hay personas que compiten con grandes ideales y, en todas partes, hallarás heroísmo.

Sé tú mismo.

En especial, no finjas el afecto ni seas cínico respecto del amor; porque frente a toda aridez y desencanto, el amor es perenne como la hierba.

Recibe con naturalidad el consejo de los años, abandonando con gracia las cosas de la juventud.

Fortalece tu espíritu para que te defienda de los infortunios inesperados. Pero no te distraigas imaginando desastres.
Muchos miedos nacen del cansancio y la soledad.

Dentro de una sana disciplina, se benigno contigo mismo.
Eres una criatura del universo, no menos importante que los árboles y las estrellas; tienes derecho a estar aquí.

Y, lo tengas en claro o no, el universo se desenvuelve tal como está previsto.

Mantente en paz con Dios, del modo que lo concibas.
Y, cualesquiera sean tus aspiraciones, conserva también, en la ruidosa confusión, la paz con tu alma.

Con todos sus engaños, trabajos y sueños rotos, este continúa siendo un mundo hermoso.

Cuídate y procura ser feliz."