

Las tres cosas mas difíciles  
de esta vida son:  
guardar un secreto,  
perdonar un agravio  
y aprovechar el tiempo.

*Benjamin Flanklin*

*Con Sonido*



***ALGO RECONFORTANTE:***

*El Instituto Francés de la Ansiedad y el Stress,  
en París, definió veinte reglas de vida que dicen  
los expertos que,  
si uno consigue asimilar diez,  
puede tener una buena calidad de vida.*



1)

*HAGA una pausa de mínima de 5 a 10 minutos por cada 2 horas de trabajo, a lo máximo.*

*Repita estas pausas en su vida diaria y piense en usted, analizando sus actitudes.*




2)

*APRENDA a DECIR NO,  
sin sentirse culpable,  
o creer que lastima a alguien.  
Querer agradar a todos  
es un desgaste enorme.*



3)

*PLANEE su día,  
pero deje siempre un buen espacio  
para cualquier imprevisto,  
consciente de que  
no todo depende de usted.*



4)

***CONCÉNTRESE***

*en apenas una tarea a la vez.*

*Por mas ágil*

*que sean sus cuadros mentales,*

*usted se cansa.*



5)

*OLVÍDESE de una vez  
por todas de que usted  
es indispensable en su trabajo,  
su casa o su grupo habitual.  
Por más que eso le desagrade,  
todo camina sin su actuación,  
salvo usted mismo.*



6)

*DEJE de sentirse responsable  
por el placer de los otros.*

*Usted no es fuente de los deseos,  
ni el eterno maestro de ceremonia.*



7)

***PIDA AYUDA***

*siempre que sea necesario,  
teniendo el buen sentido  
de pedírsela a las personas correctas.*



8)

*SEPARE los problemas reales  
de los imaginarios  
y elimínelos,  
porque son pérdida de tiempo  
y ocupan un espacio mental precioso  
para cosas  
más importantes.*



9)

*INTENTE descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, sin creer que es lo máximo que puede conseguir en la vida.*



10)

***EVITE***


*envolverse en ansiedades  
y tensiones ajenas,*

*en lo que se refiere a ansiedad y tensión.*

*Espere un poco*

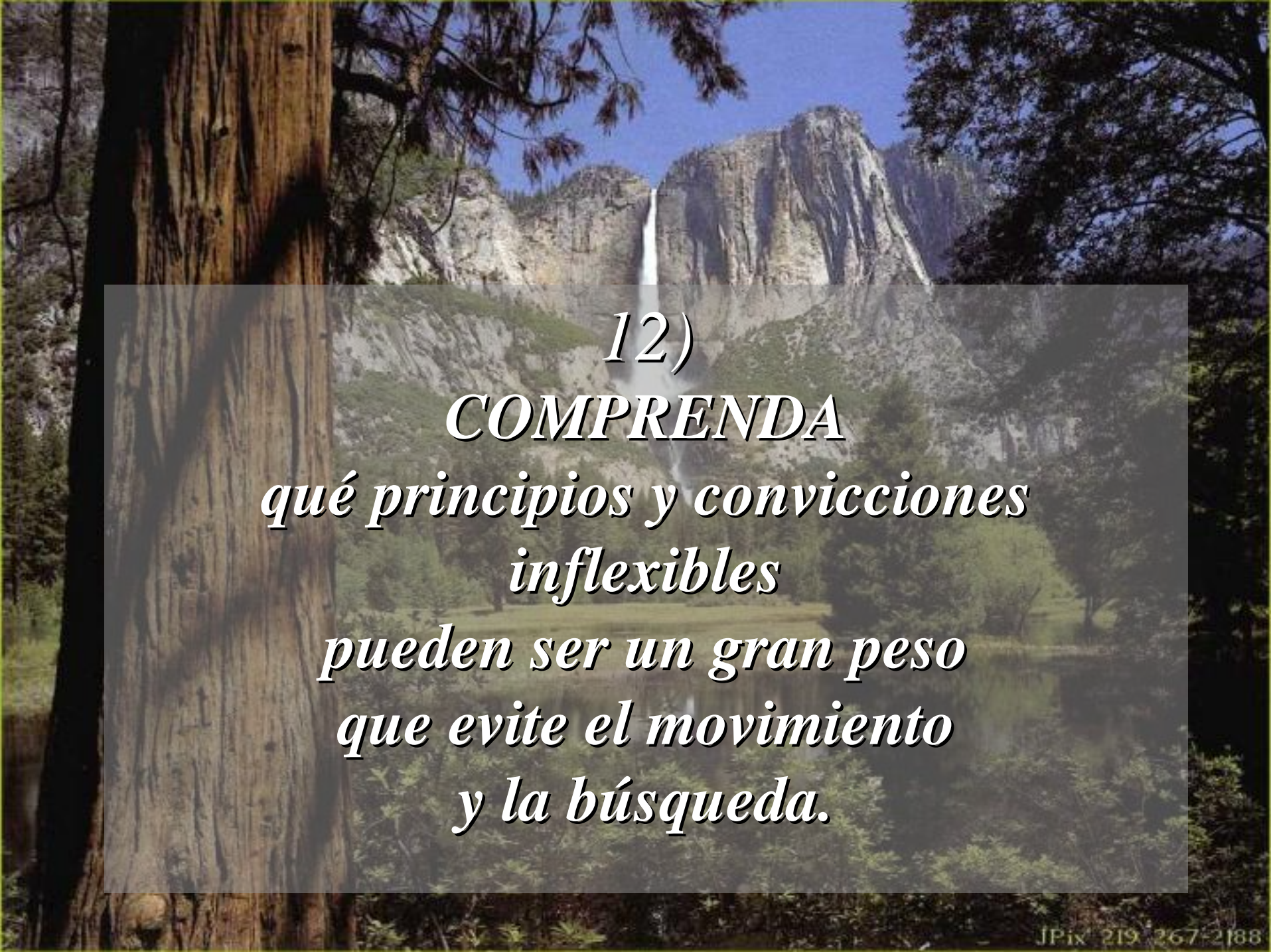
*y después retorne al diálogo*

*y a la acción.*




11)

*SU FAMILIA NO es usted,  
está junto a usted,  
compone su mundo,  
pero no es su propia identidad.*



12)  
**COMPRENDA**  
*qué principios y convicciones  
inflexibles  
pueden ser un gran peso  
que evite el movimiento  
y la búsqueda.*

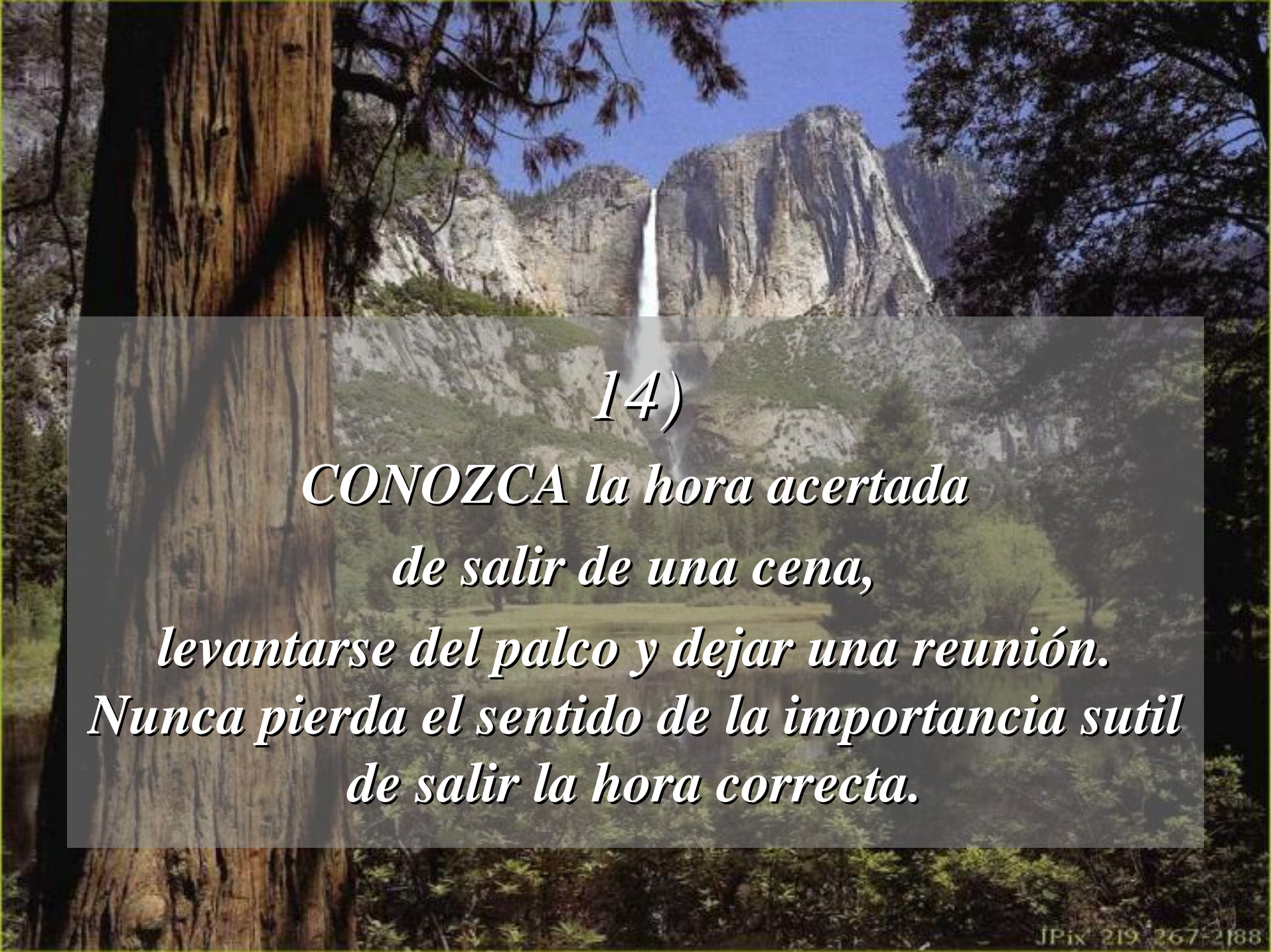


13)

*ES NECESARIO*

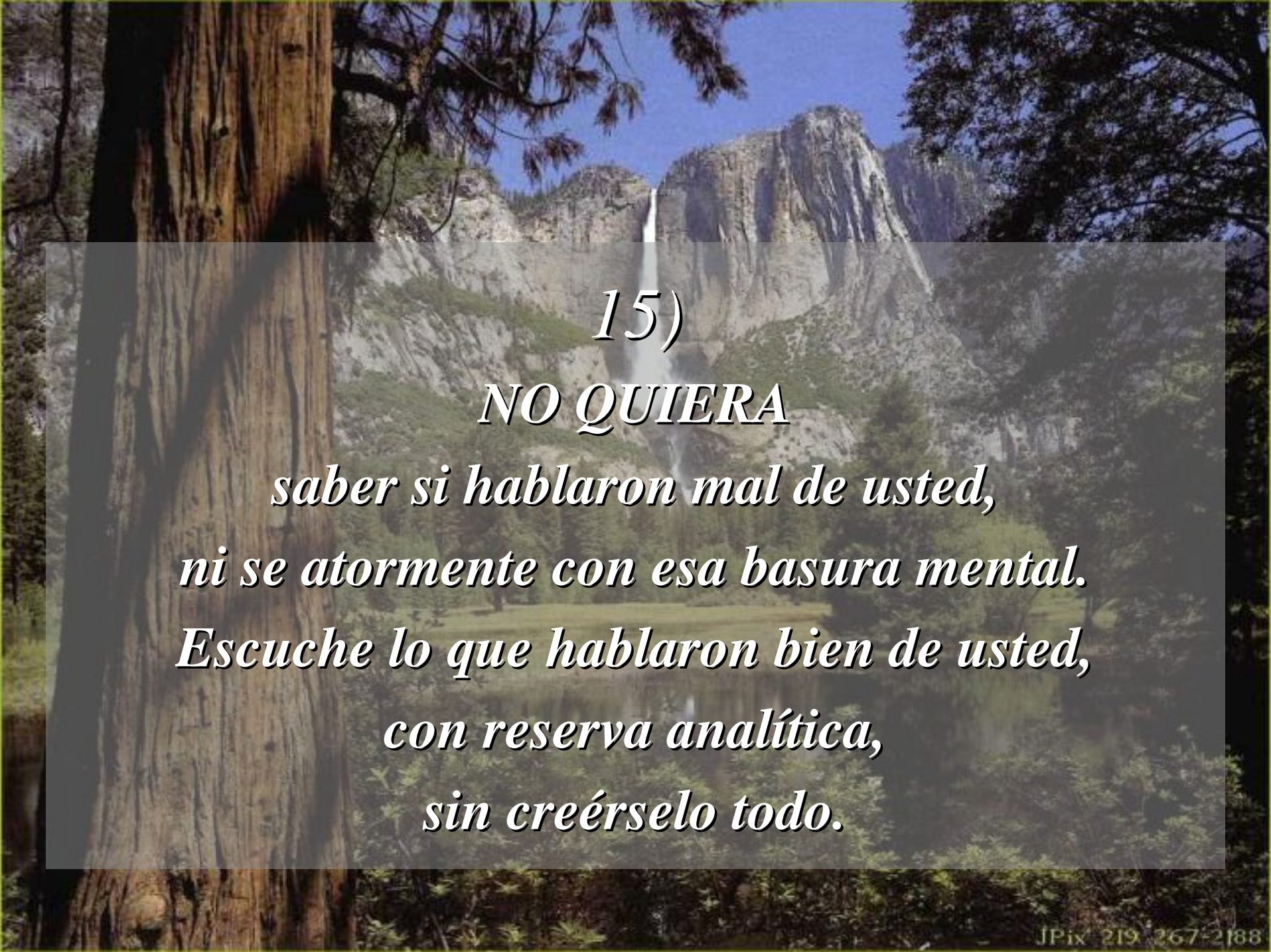
*tener siempre a alguien  
a quien le pueda confiar  
y hablar abiertamente.*

*No sirve de nada si está lejos.*



14)


*CONOZCA la hora acertada  
de salir de una cena,  
levantarse del palco y dejar una reunión.  
Nunca pierda el sentido de la importancia sutil  
de salir la hora correcta.*



15)

***NO QUIERA***


*saber si hablaron mal de usted,  
ni se atormente con esa basura mental.  
Escuche lo que hablaron bien de usted,  
con reserva analítica,  
sin creérselo todo.*



16)

## ***COMPETIR***

*en momentos de diversión,  
trabajo y vida entre pareja,  
es ideal para quien quiere  
quedar cansado  
o perder la mejor parte.*



17)

*La RIGIDEZ*

*es buena en las piedras  
pero no en los seres humanos.*



18)

*Una hora de INMENSO PLACER*

*sustituye, con tranquilidad,  
tres horas de sueño perdido.*

*El placer recompensa más que el sueño.*

*Por eso,  
no deje pasar una buena oportunidad de  
divertirse.*



19)

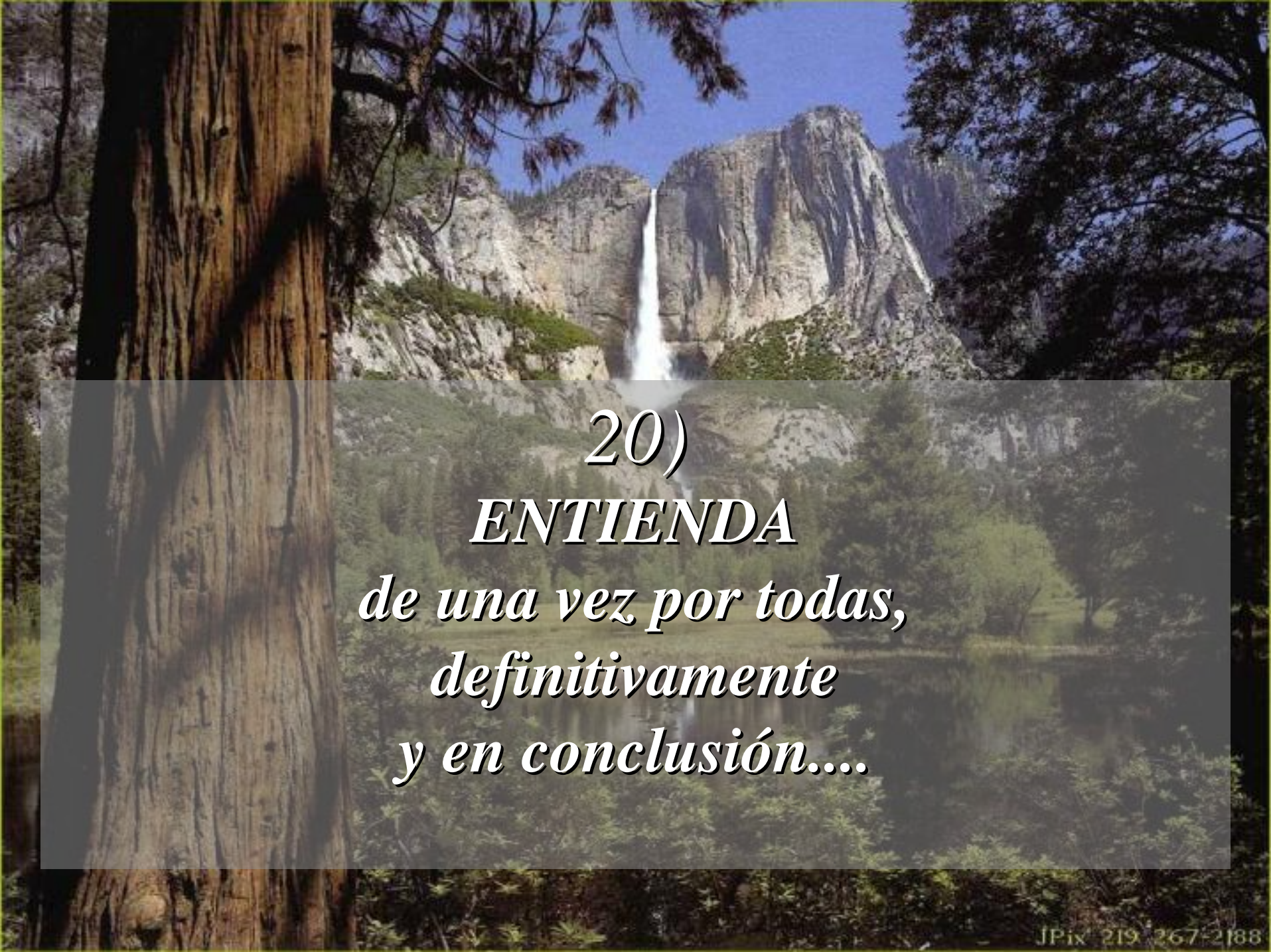
***NO ABANDONE***

*sus tres grandes e invaluables amigas.*

*Intuición,*

*Inocencia*

*y Fe.*



20)  
***ENTIENDA***  
*de una vez por todas,  
definitivamente  
y en conclusión....*



*...Usted*

*ES LO QUE USTED  
HAGA de USTED  
MISMO.*



*Piense... Reflexione... Practique...*

***COMO PROLONGAR LA  
VIDA***

*Elimina de tu vida los números que no son esenciales. Esto incluye, edad, peso y altura. Deja que tu médico se preocupe por ellos.*

*Para eso le pagas.*

*Mantén amistades alegres.*

*Los gruñones te bajan el ánimo.*

*Intente aprendiendo cosas nuevas.*

*Aprende más sobre computadoras, manuales,  
jardinería, lo que sea.*

*Nunca permitas que tu cerebro sea holgazán.  
Un cerebro holgazán es la morada del demonio.  
Y el nombre de ese demonio es*

*Alzheimer.*

*Disfruta de las cosas simples.*

*Ríe más a menudo, fuerte y por largo tiempo.  
Ríe hasta que te quedes sin aire.*

*Las lágrimas son naturales.*

*Súfrelo, láméntalo  
y luego sigue adelante.*

*La única persona que estará contigo toda la  
vida,*

*eres tu mismo.*

*VIVE mientras tengas vida.*

*Rodéate de cosas que amas,  
ya sea la familia, mascotas, música, plantas,  
pasatiempos, lo que sea.*

*Tu casa es tu refugio.*

*Celebra*

*y disfruta de tu salud:*

*si es buena, mantenla así.*

*Y si es inestable, mejórala.*

*Y si no está en tus manos mejorarla,*

*busca ayuda.*

*No te enrolles en un viaje de culpabilidad.  
Tómate un viaje a otro país,  
al centro comercial o a otro pueblo cercano,  
pero NO a donde te lleve la culpa.*

*A las personas que amas,  
DÍSELO  
en cada oportunidad  
que tengas.*

***Y SIEMPRE RECUERDA:***

***La vida no se mide por los descansos que  
tomamos,  
sino por los momentos  
que te roban el aliento.***

***VIVE Y SE FELIZ!***

*Además...*  
*da gracias a Dios*  
*siempre por lo que la vida*  
*te ha brindado*  
*y no te enojas tanto*  
*por lo que no te ha dado!!!*

Si recibiste este mensaje,  
da gracias a Dios  
de tener a alguien que piensa en ti.  
No todos tenemos ese privilegio.

lunes, 02 de marzo de 2009