

Actividades por la paz (5)

Piensa en todas aquellas cosas que te preocupan, anótalas en un papel.

Observa y reflexiona sobre aquellas que puedas hacer algo, anótalas en otro papel.

Escribe al lado de las que puedes controlar, lo que puedes hacer al respecto y

libérate de todas aquellas preocupaciones por las que no puedas hacer nada.

Ésta es una buena lección para aprender a estar en paz.

Haz este sencillo ejercicio durante un minuto cada hora y te asombrarás del resultado:

Respira lenta y profundamente.

Relájate y piensa:

“Soy un ser de paz,
estoy en paz, amo la paz,
y comparto la paz con los demás.”

Haz algo cada día por los demás desinteresadamente.

Crea el hábito de disfrutar por el hecho de hacerlo, no por la recompensa y descubre el fruto de esa acción.

El mejor regalo es dar felicidad y terminar con el sufrimiento.

Eres lo que piensas.

Piensa que eres un ser de paz y

la paz se convertirá en tu nueva personalidad.

Comparte buenas noticias con los demás.

Ten siempre preparado algo interesante para compartir con las personas que te vas a encontrar.

Recuerda tener por lo menos, un pensamiento de paz al día.

Copyright © 2003 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.

08009 Barcelona

T. 34 93 4877667 / 7874

Fax 34 93 4877638

E-mail: reflexiones@aembk.org

Web internacional: www.bkwsu.org

Web nacional: www.bkwsu.org/spain