

## ***Ayúdate a ser feliz***

---

### **Permanece calmado**

Aprende a sentarte en calma y a tener un encuentro tranquilo contigo mismo. La paz vendrá y se sentará a tu lado.

### **Vive con sencillez**

Muévete por la vida con mente y corazón puros. Sencillez significa tomar de la vida y del mundo sólo lo que necesitas. La recompensa es la abundancia.

### **Mantente liviano**

Termina tus preocupaciones en un instante. Cuando decides vivir con liviandad en tus pensamientos y acciones, los demás pueden verte brillar.

### **Vive ahora**

Disfruta de vivir el momento presente; olvida la negatividad, el desperdicio y los arrepentimientos del pasado. La positividad es el primer paso hacia la paz.

### **Da libremente**

Da generosamente de lo que tienes. Compartir tus regalos con los demás sin calcular su valor garantiza que recibirás aún más.

### **Practica la compasión**

Encuentra el perdón. Primero para ti mismo. Después aprende que el perdón derrama bendiciones en todas las direcciones. Al perdonar a los demás, nosotros somos perdonados y nos sanamos.

### **Da gracias**

Sé agradecido por todo lo que has recibido. La gratitud da valor a lo que posees e incrementa tu alegría interior.

### **Hazte amigo del silencio**

Haz de la quietud un amigo, enfoca tus pensamientos hacia el interior, hacia lo más íntimo de tu ser. El silencio invita a Dios a tu corazón y a tu mente.

### **Crea felicidad**

Prepara tu mente para ser feliz – y lo serás.

### **Sirve a los demás**

Disfruta de servir. Pensar y actuar sólo para nosotros nos proporciona únicamente recompensas superficiales; servir a los demás crea un profundo pozo de satisfacción.

## **Paz**

La paz es la cualidad original del ser. En su forma más pura, paz es silencio interior.

Se basa en pensamientos positivos, sentimientos puros y buenos deseos.

Para tener paz necesitas paciencia. Cuando eres pacífico, creas una atmósfera de paz. La paz en el mundo sólo se puede conseguir cuando hay paz en la mente de cada ser humano.

Hay felicidad cuando usamos cada momento de una forma digna.

La felicidad es la nutrición que fortalece el ser interior.

Hace fáciles las cosas difíciles y hace livianas las cosas pesadas.

Permanecer feliz y compartir felicidad con los demás es un gran acto de caridad.

Una vez eres feliz, entonces no importa qué suceda, nunca sueltes tu felicidad.

---

Copyright © 2006 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.

08009 Barcelona

T. 34 93 4877667 / 7874

Fax 34 93 4877638

E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)

Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)