

Como permanecer feliz

- Dedicar tiempo a la reflexión silenciosa por la mañana, por la noche y especialmente en momentos de estrés. Incluso un minuto de silencio te aportará un gran beneficio.
- Recuerda que los pensamientos producen sentimientos. Identifica el pensamiento negativo que hay detrás de cada sentimiento negativo, ponle un punto final y sustitúyelo por un pensamiento positivo. Automáticamente empezarás a sentirte mejor.
- Recuerda que el pasado pertenece al pasado. Libérate del pasado y vive el presente.
- No te preocupes sobre el futuro, es una pérdida de tiempo y de energía (sin embargo, esto no quiere decir que no debemos hacer planes para el futuro). La mayoría de las cosas por las que nos preocupamos nunca llegan a suceder.
- Intenta no crearte expectativas sobre los demás y así no te decepcionarán.
- Valora los aspectos positivos que hay en tu vida. Haz una lista de estos aspectos.
- Ve más allá de lo limitado (es decir, de tus propias opiniones y puntos de vista). Llena tus pensamientos, palabras y acciones de amor ilimitado y automáticamente recibirás buenos deseos de los demás.
- Concéntrate sólo en lo positivo de cualquier circunstancia, ¡y no te compares con otras personas!
- Acéptate como eres y acepta también aquello que esté sucediendo en tu vida sin oponer resistencia, ni juzgarlo. Date cuenta de que todo tiene su lado positivo.
- Protégete de los pensamientos y sentimientos negativos de los demás y no los difundas. Deja que los chismes te entren por un oído y te salgan por el otro. Sé selectivo en relación a tus fuentes de información y/o entretenimiento. ¡Si alimentamos nuestras mentes con suciedad, el resultado sólo podrá ser suciedad!
- Si nos concentramos en dar, en lugar de en tomar, en lo positivo, en vez de en lo negativo, seremos capaces de permanecer felices en cualquier circunstancia en que nos encontremos.

Copyright © 2005 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