

Usa tu tiempo y energía de forma constructiva

Una de las principales razones por las que hay tanto miedo en nuestra sociedad es que pasamos la mayor parte del tiempo escuchando noticias negativas sobre violencia y conflictos.

Proponte cambiar de tema y hablar de lo que la vida te ofrece. Es necesario crear esperanza y entusiasmo en el futuro y una visión más positiva de la realidad del presente. De esta forma promovemos la paz.

Coopera con los demás, crea cooperación, enseña a cooperar, inspira a cooperar y encontrarás que el lugar de trabajo es un espacio de aprendizaje y de crecimiento personal.

Tu motivación será la de aprender y no la de tan sólo obtener una ganancia.

La raíz del sufrimiento, es el apego. Has creado un espacio en tu mente que mantiene a esa persona u objeto como parte de ti mismo. Cuando esa persona u objeto recibe críticas o desprecio o deja de estar contigo, sientes dolor.

La persona sensata sabe que enfadarse con alguien es perder tiempo y energía. Después hay que esforzarse por reconstruir esa relación. Es mucho más útil, respirar profundamente, poner atención a tu actitud y responder sin apresurarte. De esta manera, mejora y fortalece tus relaciones con los en la mente, tienes el sentimiento de pérdida.

Si quieres ser feliz has de aprender a amar y apreciar, manteniendo al mismo tiempo tu independencia.

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