



**SECRETOS
DEL
ALMA**

La vastedad del mar ofrece cierto consuelo. No hay pasado, no hay futuro. Sólo el rugir de las olas, consigue arrastrar mis pensamientos hacia el interior del mar y quedarme en calma, relajada, casi adormilada.

Y de pronto, comienzo a reflexionar sobre mi vida. ¿Qué me esta enseñando?, ¿Aprendo de las lecciones que me da?

De repente, abro la puerta a un mundo introspectivo lleno de pensamientos y

reflexiones que me invitan a
plasmear en estas líneas esos
sentimientos cargados de
vivencias.

Sólo deseo que si estas
dormido, te hagan despertar,
como me hicieron a mí

Vida, una vida, que
brota de ese único, especial e
irrepetible segundo, donde el
destino apuesta por uno. Y surge
el milagro más hermoso jamás

realizado. ¿Somos capaces de aprovecharnos de esta oportunidad?

Todo depende de nuestros pensamientos. Se piensa de manera rutinaria, inconsciente y a veces consciente. Elegimos pensar para decidir vivir, sobrevivir o morir. Dependerá de la elección, nuestro modo de vida y en definitiva, nuestro destino.

Cada persona, en cualquier acontecimiento que ocurra en su vida, decide elegir y esa elección, le llevará hacia una dirección u otra. La clave está en saber elegir correctamente y asumir las consecuencias, sean positivas o negativas, como una nueva forma hacia el crecimiento personal.

Pero esta elección esta condicionada por muchos aspectos ya que a veces estamos

prisioneros en nuestra propia mente.

Todo se resume en un cambio de pensamiento y como consecuencia en un cambio de actitud. ¿Qué estela quieres dejar en este mundo?

Ahora es el momento idóneo. Ahora es el momento para el cambio porque ahora es lo único que posees. Pero decidir cambiar es una elección que sólo unos pocos valientes deciden

hacer. Sólo les preocupa una cosa: ser felices.

Y por eso quieren y desean cambiar aspectos de su vida que no les aportan nada y sustituirlos por momentos llenos de gozo y felicidad. Por eso es tan importante, no perder esta idea de vista y tenerla como referente en la vida.

Carpe Diem, disfruta de cada momento. Ser conscientes

en cada instante de aquello que estamos realizando. Saborearlo y disfrutarlo y sobre todo valorarlo. Valorar cada mirada, palabra y gesto positivo que tenemos hacia nosotros mismos y que tienen con nosotros. Querernos con nuestras luces y sombras y sobre todo, aceptarlas y aprender de ellas para crecer. Piensa que el día de hoy, nunca volverá.

Ayer ya no existe,
mañana es utopía, hoy es un

regalo. Aprovechalo porque en realidad es lo único que posees. El pasado por mucho que quieras, por muchas vueltas que le des, está muerto. No se puede retroceder y cambiar las cosas. Compréndete y acaso perdónate si crees que cometiste un error. Piensa que en ese preciso momento que actuaste así, los pensamientos, los sentimientos y las propias circunstancias de la vida, te llevaron a actuar de esa manera.

Y sobre todo, piensa que igual no serías el único que actuaría así. En el mundo encontrarías más personas que harían lo mismo que tú en ese preciso momento.

El mañana es utopía porque no lo poseemos, aún no nos pertenece y de esa manera, no es real. Vivir de fantasías y sueños está muy bien, si sabes despertar a tiempo y sobre todo

si sabes controlar esas ideas. Sino es así, la caída será mortal ya que el mundo creado y el real, no se asemejan y a la única persona que le harás daño, serás a ti mismo.

Por eso, disfruta del hoy y de todo y de todos los que te rodean. Tenlo presente y serás un poco más feliz cada día.

Ser feliz no es tarea fácil. Día a día, la vida nos pone a

prueba tentándonos para desviar nuestro rumbo y perdernos en el mar de la tristeza y desesperación.

Pero es ahí, en ese preciso momento, donde me tengo que obligar a recordar mi objetivo y ponerlo en práctica ante la elección de una decisión que puede variar el rumbo de mi vida.

Aquí juegan un papel decisivo las herramientas

psicológicas, que en los momentos de flojera, me harán resurgir de las cenizas.

La aceptación, comprensión, paciencia y la fe en uno mismo harán que se renazca nuevamente y sólo uno mismo sea el capitán de su barco y pueda manejar el timón y las velas en la dirección deseada.

También es importante en estos momentos, rodearse de

la gente que te quiere y te lo demuestra. Tener un buen colchón afectivo hace que las penas, sean menos dolorosas y que la herida cure antes de lo esperado. Es en ese momento cuando desaparecen determinadas personas. Es bueno e inteligente darse cuenta de las personas que restan en tu vida y no te aportan nada o acaso nada bueno.

Personas sin un objetivo en la vida, que vagan sin

rumbo fijo, sin saborear cada sorbo de aire, sin valorar el privilegio de la vida. Sobreviven en un mundo hecho a su medida, del que se nutren de los acontecimientos negativos que ocurren día a día. Se vuelven grises y a veces hasta negras.

Todos deseamos tener cerca de nosotros personas sanas emocionalmente. Por eso es importante darse cuenta de la gente que vas reuniendo a tu

alrededor. Lo mejor que puedes hacer en este mundo, es dejar una buena estela de ti. Todos deseamos encontrar en nuestro camino, buenas personas. Gente bondadosa que nos alimenta día a día con su forma de ver la vida.

Ahora que tan en boga está el tema de la Calidad, júntate con gente que tenga la "Q de Oro" en Calidad Humana. Verás que vestigio vas dejando en la vida, cuando te reencuentres

con personas que no veías hace tiempo. ¡Fíjate en sus ojos y en su sonrisa! Te llenarán de vida. Esos momentos grábalos en tu mente, y vuelve a ellos cuando tu alma se entristezca.

Dedica tiempo a la gente que quieres y que ocupa un lugar en tu corazón. Llámales, cuídalos, demuéstrales tu afecto...

Siendo buen amigo de uno mismo y queriéndote, irradiaras estos

sentimientos a los que tienes a tu alrededor y de alguna manera, volverán hacia ti.

Siempre estate alerta ante los vampiros emocionales.

Son personas que no han querido o sabido subir de peldaño en esta escalera de crecimiento personal y se retroalimentan gracias a las energías de las personas que están en escalones superiores. Sino pones remedio pronto, acabarán con tu persona y como consecuencia te convertirás en lo

que ellos son. Tú decides pero recuerda que solo tú resuelves que tipo de vida y con que personas a tu lado, quieres tener.

La clave está en la aceptación de cada acontecimiento que va sucediendo en tu vida.

Muchas veces, sufrimos porque no aceptamos las cosas tal y como son, y queremos sobre todo, cambiarlo a la manera en la que nosotros lo hubiéramos hecho o lo haríamos. Pero no nos damos cuenta, de que como nosotros,

sólo lo realizaríamos nosotros, nadie más, ya que toda nuestra historia personal nos inclina a actuar de esa manera, al igual que la otra persona, de otra la forma.

No hay acto mas liberador que el perdón que nos otorgamos a nosotros mismos. Somos humanos, cometemos errores. En muchas ocasiones nos exigimos demasiado, queremos demostrar lo inconmensurable a

los demás y queremos abarcar tanto que nos debilitamos y agotamos en el camino.

Solo queremos llegar al final y se nos olvida que lo más importante es disfrutar del recorrido y aprender durante ese camino a saltar los baches que nos encontremos y a lidiar con las inclemencias surgidas en ese momento.

Cuando uno se perdona, acepta que esas sombras forman parte de sí mismo y que se debe aprender de esa situación para no volver a caer en ella. ¿Cuántas veces me perdono? Todas y en todo momento. Quien no perdona, nunca será feliz.

Los instantes de soledad personal, te invitan a conocerte mejor, a aceptar que en momentos cruciales de la vida, eres la única persona que has

podido decidir cómo actuar y qué decisión tomar. Las personas de confianza pueden aconsejar o abrir los ojos ante determinadas situaciones pero en el momento clave de tomar una decisión, tú decides.

Es necesario disponer de un tiempo único para estar a solas con uno mismo. **Tiempo para reflexionar, tiempo para premiarse y/o corregir y tiempo para crecer.**

Todas las decisiones tienen sus propias consecuencias pero el camino que vamos creando en nuestra propia vida, es el resultado de las decisiones que tomamos en un determinado momento en el pasado y esas medidas nos han traído hasta aquí.

Es difícil cambiar aunque no imposible. Solo se cambia cuando en nuestra vida ocurre una experiencia traumática

y muy dolorosa y el ser humano con capacidad de superación lucha con todas sus fuerzas para no volver a pasar por ese mismo trance.

A veces, caemos una y otra vez en la misma piedra y no aprendemos. Se afianza tanto el hábito en nosotros que cuesta despegarlo de nuestra propia piel. Pero si realmente quieres ser feliz y disfrutar de esta oportunidad única e irrepetible,

debes de darte cuenta de que el cambio, te beneficiará.

No **hagas** **las** **cosas** **esperando** **algo** **a** **cambio**. Siembra el bien a lo largo de tu camino y el destino te premiará de una manera u otra.

Siempre hay recompensa, igual no a través de la persona que deseáramos, pero si a través de otras personas que nos colman de alguna manera.

Aunque es cierto, que no siempre recibes de la misma persona aquello que le has dado (emocionalmente hablando), a veces, porque desvirtuamos la imagen que tenemos de esa persona adaptándola a nuestras necesidades y carencias, creando un ser totalmente diferente a lo que es en realidad. Otras, porque en ese momento, nos conformamos con cualquier cosa ya que la premura nos ciega.

En ambos casos nos mentimos a nosotros mismos porque de esa manera, nos "sentimos mas felices". ¡Ilusos!. Esta felicidad tiene fecha de caducidad y entonces nos quejamos de no recibir "lo que hemos dado".

El acto de dar, es un acto totalmente voluntarioso. Se enriquece uno mismo mucho más cuando da, que cuando recibe. No exijas a los demás, algo que tu sólo decides hacer por propia

voluntad. Aprende a aceptar a cada persona tal y como es.

Aunque es difícil encontrar personas parecidas a uno mismo en forma de ser y pensar, no hay que decaer nunca, porque las hay. Si se tiene paciencia y esperanza, sobre todo, si nunca se pierde la esperanza, el destino pondrá en tu camino, personas maravillosas, gente con tus mismos valores, gente que te llega a conocer tan

profundamente que te ve como un ser único y especial, que te valora por lo eres y te ve como un tesoro difícil de encontrar pero que una vez hallado, lo guarda cerca de sí y en su corazón para toda la vida.

No te conviertas en prioridad en la vida de alguien cuando tú en la suya no eres más que una opción, o a veces, ni siquiera eso. La desesperación y las prisas, no son buenas

XXX

consejeras. Te ciegan, te confunden y te conformas con lo primero que aparece Renuncias a tí por otra persona. ¿Hasta cuando te compensará esta elección? ¿Serás feliz? Sólo cada uno tiene la respuesta. A veces, cuando algo ocurre y nos disgusta, igual es porque lo que en el futuro viene, es mucho mejor.

Los recuerdos que
rayamos guardando en nuestra
mente, que sean siempre

positivos. Frases especiales, momentos puntuales llenos de amor, miradas que enternecen, caricias que estremecen, celebraciones que emocionan... todas ellas te ayudarán en los momentos más bajos que puedas tener psicológica y físicamente y te ayudarán a volver a nacer una y otra vez. Los recuerdos positivos te llenan de vida, mientras que los negativos te matan poco a poco y te hacen

enfermar. ¡¡¡Colecciona los mejores!!!

Que en la vida no te muera sólo el tener. Vivimos en un mundo que carece de valores humanos, donde el libertinaje, la permisividad y el afán de protagonismo, corrompe a las personas causando las crisis personales más crueles vistas y estudiadas hasta ahora.

Aunque rayas contra corriente, siempre encontrarás a

alguien con tus mismos valores y forma de ver la vida y ello te llenara de gratitud, amor y paz. Aunque contemplarás con tristeza a tu alrededor a personas que aunque han ganado el mundo entero, han perdido su alma.

El tiempo pone a cada persona en su sitio. Con paciencia, salud y mucha reflexión, observarás que las acciones que los demás tienen hacia otra persona, siendo buenas

o malas, repercuten de manera decisiva en su futuro y como consecuencia aquel que siembra el bien, obtiene el mayor regalo del mundo: la tranquilidad del alma. Por el contrario, aquel que siembra el mal, obtiene su castigo de alguna manera.

Siempre domina a tu mente, no permitas que ella te domine a ti. La persona madura, emocionalmente equilibrada y a gusto consigo misma, sabe estar a

la altura de todas y cada una de las circunstancias que la vida le pone por delante.

Los retos diarios son traspasados con naturalidad, elegancia y sobre todo inteligencia, inteligencia emocional. Esfuérzate por superarte día a día, incluso cuando tus fuerzas estén tan debilitadas que cualquier acción te suponga un gran esfuerzo.

Las pruebas que día a día se nos presentan, son grandes y únicas oportunidades para fortalecernos en aquello que queremos mejorar y como único fin lograr. Siempre creciendo y mejorando, conseguirás ser la persona que cada noche sueñas cuando te vas a la cama.

El orgullo por conseguir el objetivo deseado y la satisfacción, lograrán crecer en tí buenos y nuevos deseos de

mejora. Si ves nacer rosas dentro de ti, te convertirás en un auténtico héroe.

Tú controlas el timón y las velas de tu propio barco, tú eres el capitán. No permitas que nadie dirija tu vida, te arrepentirás a largo plazo. Solo tú puedes vivirla porque te pertenece y porque es la única oportunidad que tienes para hacerlo. Aprovéchala y sobre todo, disfrútala.

Valora, agradece y guarda en tu corazón cada gesto bueno que la gente tenga contigo. Nuestro corazón se fortalece si lo alimentamos de detalles, gestos y recuerdos que la gente ha tenido con nosotros. A veces un regalo emocional (una frase, un comentario, un halago...) nos alimenta el alma mucho más que uno material.

Pero tampoco nos debemos olvidar que hay gente que no sabe o no se atreve a expresar aquello que siente y lo traslada a un detalle material. Valóralo de la misma manera, porque esa persona ha centrado en ti su atención durante unos minutos, buscando la forma de hacerte feliz. ¿No es un gesto maravilloso? Agradécelo y guárdalo en lo más profundo de tu corazón.

Lo difícil de una amistad no es hacerla, sino mantenerla. Vivimos en una época donde la consistencia de las relaciones personales, carece de solidez. Por eso, hoy en día cualquiera tiene "amigos". ¿Cuántos tienes en Facebook o en Twitter? Pues bien, ¿son realmente amigos?

Se ha perdido el significado de la palabra amistad por el camino del egoísmo,

individualismo, modernismo...
Afortunado quien en su larga
vida, consigue mantener durante
ella la amistad de otra persona.
Pocas personas comprenden el
auténtico significado de la
amistad, aquel que elogia al amigo
cuando esta o no presente, aquel
que le acepta con sus virtudes y
sus defectos y además le quiere
y aquel que le apoya y respeta
aún cuando sus ideas o intereses
no son los mismos.

Afortunadamente, aún existen personas que tienen en su corazón estos valores y que en el camino de su vida, han sido muy afortunados al encontrar uno. Es el mayor tesoro que uno puede tener.

Aunque antes, nos deberíamos preguntar, si somos nosotros amigos de nosotros mismos. Es muy difícil que pretenda ser algo de otra persona si no lo soy antes conmigo.

Todo llega y todo pasa. Sufrimos muchísimo ante acontecimientos que nos ocurren en nuestra vida. Desgracias que nos destrozan por dentro, nos debilitan y nos apagan como personas. Pero el ser humano, es una máquina perfecta de recuperación y aunque el dolor puede no desaparecer nunca, su fuerza baja de intensidad con el paso del tiempo.

Nuestra mente y actitud juegan un papel decisivo. Nos harán salir o estancarnos de esa situación. Es el poder de la mente. Ser consciente de ello, nos ayudará.

Confía en tí. A veces, nos olvidamos que tenemos un sexto sentido, una intuición que nos puede ayudar a prevenir situaciones incómodas que nos hagan sufrir o que nos causen dolor.

Pero vivimos contra-reloj. Y nos olvidamos de escucharnos y maquilamos la realidad con diferentes mecanismos de defensa que nos aportan una momentánea y ficticia felicidad. Escúchate, valora más de una opción, anticipa los pros y los contras de aquello que decidas, se responsable y consecuente con la decisión tomada pero sobre todo, escucha tu voz interior.

Abre los ojos, no te engañes, se objetivo ante las situaciones que te resulten incómodas o misteriosas y estate alerta para poder ser realista.

La madurez va unida a la idea de realidad, no a las fantasías o deseos que uno tiene.

No permitas que nadie te robe el mayor tesoro que hay en ti: tu integridad. Mantente

firme en tus valores y en tu filosofía de vida. Regala amor, simpatía, generosidad, confianza, valor, entusiasmo... pero nunca regales tu persona. Es lo único que posees pues si la vendes o entregas a alguien te quedarás vacío.

Nunca juzgues las actuaciones ajenas. Cada persona, lleva inscrita una historia personal que va creando a lo largo de su existencia en la tierra. Nunca

llegamos a conocer todo de la otra persona, y por lo tanto no sabemos si su mochila esta demasiado llena o vacía pero sobre todo, nunca llegaremos a saber, si nosotros en las mismas circunstancias hubiéramos actuado de la misma manera.

¿Acaso soy juez para dictar sentencia si esa actuación es correcta o no? El mayor juez que cada uno de nosotros tiene es la conciencia que nos fue otorgada

para discernir entre el bien y el mal.

Prémiate cuando consigas un logro personal. En la escuela no nos enseñan a recompensarnos cuando conseguimos alcanzar exitosamente un objetivo. Pero ya que tenemos el defecto de torturarnos de manera gratuita ante cualquier circunstancia que no se ha logrado, igualmente podemos aprender a gratificarnos

cuando hemos conseguido cumplir un sueño o meta que nos ha costado por su esfuerzo o dificultad.

El mayor premio que nos podemos otorgar es la satisfacción por la realización de un trabajo bien hecho, dedicándonos palabras motivadoras que nos ayuden a crecer en el camino de la mejora personal y a valorar y recordar la fuerza y capacidad que uno tiene cuando

se propone realizar algo con ilusión.

No guardes rencor hacia nadie en tu alma, la destruirás y ello te matará de alguna manera. Evita sobrecargar la mochila que todos llevamos a las espaldas. Guarda sentimientos positivos que te ayuden a hacer mas fácil y llevadero tu viaje personal.

Los sentimientos negativos que puedas guardar en lo mas profundo de tu ser, sólo te debilitaran como persona y harán que poco a poco te vayas apagando. Incluso, te podrán hacer enfermar.

No merece la pena perder energías, ni dedicar ni un minuto de tus pensamientos, a pensar en las personas que te causan daño. Ellas no van a cambiar, han decidido seguir su

camino, su proyecto de vida,
equivocado o no.

Alejarnos de ellas,
sería lo más inteligente y si esa
posibilidad no existe o no la
quieres llevar a cabo, acéptalas
tal como son y cambia tú.
Observa solo lo bueno de ellas,
redescubre a una persona nueva.

Igual así, viendo a
través de sus ojos, consigues

entender porque es de esa manera.

Baila, ríe, canta, llora..., haz lo que sientes en cada momento de tu vida. Pero hazlo con educación y respeto. Siente cada momento como único e irrepetible porque ya no volverá. Dedicale tiempo a cuidarte tanto física como emocionalmente pero sobre todo siéntelo porque si distraes tu atención, te perderás cosas importantes que ocurren a tu

alrededor. Estarás ciego y se te escapará la vida sin saborearla.

Nunca te culpes, todos cometemos errores. Aprende de ellos para que no te vuelvan a pasar. Pero sobre todo frena esos pensamientos y mensajes negativos que te dices a ti mismo. Tú eres la persona que mas te tienes y debes querer. Porque sino te quieres a ti, será muy difícil que quieras a alguien. Debes parar a ese juez interior

que casi todos tenemos, sino lo haces, esos pensamientos te harán daño.

¿Por qué te castigas tanto y durante tiempo por un acto que en ese momento actuaste de esa manera? ¿No crees que ya sea suficiente? ¿Tu sentencia ha sido cadena perpetua? Porque si es así, ya te has enterrado en vida. Solo sobrevivirás y se te escapará la

vida. Y recuerda, sólo tenemos una. Aquí no hay ofertas de 2x1.

O la vives o la sobrevives. Tú decides. Pero también tú marcas el tiempo para levantar esa sentencia que tu mismo te has impuesto. Arréglalo antes de irte a dormir.

Nútrete de los recuerdos positivos y sobre todo compréndete. Háblalo con gente de confianza y recuerda que

aunque a veces cueste verlo, cada problema trae consigo un regalo. Descúbrelo y habrás superado el reto. Pasas a un escalón superior, creces como persona porque te has hecho más fuerte.

En esta vida adoptamos el papel que queremos tener como personas, a veces de manera consciente y otras inconsciente.

Tener unas pocas pero claras prioridades en la vida, hará que seas más feliz. No necesitas

muchas, a veces con 2 ó 3
bastan. De esta manera,
minimizas preocupaciones y
problemas ya que en tu vida sólo
te permitirás sufrir, y hasta
cierto punto, por esas prioridades.

Aferrarse mucho a las
personas, nos hace dependientes
física y psicológicamente. Nos
hace estancarnos como personas,
no crecemos, nos volvemos
inseguras y lo peor de todo,
vagamos sin rumbo fijo. Esta

vulnerabilidad hará que jueguen con nosotros según las reglas del juego de otra persona y seremos títeres en sus manos.

Mucha gente necesita dominar a los suyos para crecer, para sentirse “mejor”. Darse cuenta y abrir los ojos a tiempo, hará que nosotros seamos los artistas del lienzo de nuestra propia vida. Y cuando miremos a la obra de arte que hemos

pintado, estemos orgullosos de lo realizado.

Mirar hacia atrás y analizar nuestra vida, nos ayudará a mejorar como personas y sobre todo, nos hará rectificar actuaciones o hábitos que tenemos forjados con el paso de los años como el hierro forjado. Debemos soltar lastre, deshacernos de las cadenas que tanto nos pesan y que arrastramos a cuestas con gran sacrificio y esfuerzo.

La aceptación de los acontecimientos que ocurren en la vida, el respeto hacia la forma de ser de las personas que nos rodean, la escucha activa y la comprensión de las personas que te rodean, harán que la mochila pese menos y al ser mas ligera, disfrutarás más de cada día.

Pongo punto y final, a un pequeño cuaderno de reflexiones personales que he aprendido a lo largo de mis 36 años de vida. Cada pensamiento y reflexión están cargados de vivencias personales que tras años de aprendizaje, me han llevado a las reflexiones que he citado en azul en cada página.

Estoy segura de que todavía me quedan muchas mas lecciones de vida que aprender y que los retos personales que se me presenten en el futuro, no serán fáciles de superar en determinados momentos pero también tengo la certeza que si he conseguido durante este tiempo formarme una base de este tipo, mi camino, que no se si será corto o largo, será mas llevadero.

Deseo y espero de corazón, que mis lecciones te

puedan servir para tu propio camino. Yo las he aprendido de todas y cada una de las personas que han pasado por mi vida. Todas ellas me han enseñado algo y yo he aprendido a través de ellas a conocerme mejor en cada una de las situaciones que se me han presentado.

Hace mucho tiempo descubrí, que el timón y las velas de mi barco, las dirijo yo. Porque al final, queramos o no, deseemos

o no, cada persona forja su
destino.

¿Has decidido cuál
quieres que sea el tuyo?