



DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

7 CLAVES PARA DESARROLLAR UNA VIDA PLENA

1. AMAR ES CREER PARA CREAR

Amarnos a nosotras mismas es ser sabias, una sabiduría que nos posibilite aceptarnos, hablarnos, mirarnos con paciencia, compasión y empatía.

Reconociendo que lo mejor que le pudo a pasar a nuestra vida somos nosotros mismos, somos las personas más importantes, somos las primeras en las que necesitamos creer y crear nuevos comienzos de amor propio para expandir la consciencia crear relaciones saludables y acciones cada vez más trascendentales.

2. LA CALIDAD DE VIDA DEPENDE DE LAS PREGUNTAS QUE NOS HACEMOS A NOSOTRAS MISMAS

Ante situaciones cotidianas de la vida, nos hacemos preguntas para reclamarnos, culparnos, justificarnos, evadir nuestra responsabilidad, o incluso con esas preguntas huimos de la realidad que se nos impone, es decir, nos resistimos a aceptar la realidad.

Es fundamental aprender a hacernos preguntas que nos permitan asumir la realidad, aceptarla para crear nuevos comienzos, nuevas áreas de oportunidad, nuevos caminos para transitar, nuevos espacios para que

3. SÍ YO CAMBIO CAMBIA TODO: LÓ UNICO QUE NO CAMBIA ES QUE TODO CAMBIA

Sólo entra a tu vida, aquello que tú decides que entre, que habite, que se instale en ti, sólo tú decides cómo, cuándo, para qué, dónde, a quienes, en qué momento.

Tú vida es única e irrepetible, y es para vivir ahora, no es para llevar

Las grandes personas no son las que cambian el mundo, a mí me parece que las grandes personas son aquellas que tienen el arrojo, confianza y el amor para cambiarse a sí mismas

4. COMETER ERRORES ES FUNDAMENTAL PARA CRECER Y APRENDER A VIVIR A PLENITUD

Aceptar lo que ha pasado para cambiar mi realidad y no caer en el victimismo

Responsabilidad de mí misma

Capacidad de hacerme cargo de mí misma, responder, confiar en mí misma, sostenerme a mí misma

No es lo que paso, cómo paso, para qué paso, es también qué decido hacer con lo que paso, decido quién quiero ser con eso que paso

Recuperar la esperanza

Decidir con y desde el corazón levantarte, relacionarte de otra manera



DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

5. ESTE ES EL SIGLO DE LA SOLEDAD: TÚ ELIGE EL TIPO DE SOLEDAD QUE QUIERES VIVIR

Libérate de la necesidad de ganar
Libérate de la necesidad de tener la razón
Libérate de la necesidad de ser superior
Libérate de la necesidad de tener más
Libérate de la necesidad de identificarte con tus logros
Libérate de la necesidad de tu fama

6. CONOCERSE CREA SENTIDOS DE VIDA: AGENDAS LLENAS VS VIDAS VACIAS

Ralentización / desacelerar

Distancia del ruido, superficialidad y de los hiper/activismo, consumismo, etc.

Aprender a contemplarse a sí mismo

Aprender a crecer en belleza, verdad y bondad

Cuando menos somos, queremos tener más; nos gana el afán de poseer cosas, ideas, persona y nos volvemos insaciables...

No dejarte consumir por la rutina, la inmediatez, la rapidez con la que vivimos a diario.

Tomar un respiro para hacer silencio, escuchar, bailar, reír, descansar, divertirnos, NO TODO ES OBLIGACIÓN O DEBERES.

7. EL VIAJE DE LA VIDA: QUIÉN ERES HOY Y QUIÉN QUIERES LLEGAR A SER

Después de los golpes, pérdidas, y duelos que la vida nos ha hecho experimentar siempre es bueno reconocer que lo más importante no es sólo lo que nos ha pasado, sino lo que somos capaces de ser y hacer con lo que nos ha pasado.

No todo en la vida es dolor, angustia, miedos, enojos, tristezas, desesperanzas, me atrevo a decir en medio de esos procesos, también hemos creado experiencias de nuevas relaciones, abrazos que sostienen la vida, agradecer, caminar, cambiar, crear, resignificar, reconstruir, vincularse, crecer, honrar, descubrir nuevos sentidos y sobre todo volver a amar.

Quien comprende no juzga y quien no juzga vive a plenitud la vida, una vida que por donde pasa deja huellas de humanidad, huellas de trascendencia, dignifica la vida, respetable y honorable su vida.