

*Logré el balance
de mi vida con Upekkha:*

**Pensamientos positivos
para el diario vivir**

Sylvia M. Fernández Colorado, Ph.D.

sedapa-11-

Sylvia M. Fernández Colorado, mejor conocida como “Dr. Soul”, nació en San Juan, Puerto Rico donde reside actualmente. Escribió este, su primer libro, en un momento que marcó su vida al vivir un sin número de cambios radicales en su vida que la llevaron a una nueva etapa de desarrollo espiritual, personal y profesional. Su relación de cuatro años estaba cambiando, al igual que las condiciones en su empleo y le llevo a comenzar un nuevo camino en ambas oportunidades. Su empleo de nueve años como profesora de estudios graduados en psicología y en aquel momento presidenta del comité de Ética de la universidad fue un paso desafiante moverse en un momento en que muchos perdían su empleo en Puerto Rico.

Ella sentía que cuando una situación se torna inaceptable es bueno moverse porque ya se ignoraron las señales anteriores de incomodidad. Terminaba su segundo doctorado en psicología, se incursionaba en el Coaching de vida, empresarial y de parejas (con International Coaching Federation) y esta gran aventura tenía aún más para ella.

Estas nuevas puertas le llevaron a comenzar un cierre que daría comienzo a la vida que vive ahora. En esos tiempos también tuvo la dicha de ofrecer apoyo en defender los derechos civiles de adultos con discapacidad intelectual y físicas en Puerto Rico con uno de los cuatro líderes de Gentle Teaching (ahora Sylvia es la única Master Mentor en Gentle Teaching de habla hispana).

Ese año también se certificó en Inteligencia Emocional con GENOS de Australia. Un año de mucha transformación y expansión. Este libro llega como un resultado de bendiciones, energías, y vibraciones de las cuales se estaba comenzando a pecar y tenía la necesidad de plasmar y compartir. Ella ha regalado sobre 15,000 copias en papel de este libro y próximamente se espera regalar aún más copias en forma electrónica. ¡Disfrútalo!

Logré el Balance de mi Vida con Upekkha:
Pensamientos positivos para el diario vivir

Fotografía de autora: *Juan “Pito” Sostre*
Fotografía de arte: *Rambel J. Costas Ledesma*
Arte de portada e interior: *Sedapa*
Edición: *Gisel Laracuente*
Arte gráfico: *Nancy Cuin*

Todos los derechos reservados.

Toda parte de esta publicación que quiera ser reproducida, transmitida en cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otro modo, se puede lograr con previa autorización de la autora. Si deseas comunicarte con la autora le puedes escribir a: drsoul@planforamiracle.com o llamar al teléfono. 1-787-648-8282.

Puedes escribirle a: P.O. Box 9020972,
‘Old San Juan Station’, San Juan, Puerto Rico
00902-0972. Su página web es www.planforamiracle.com,
donde se incluye valiosa información o unirte a su
facebook: Upekkhapr Sylvia Fernandez.

ISBN 10: 0615438687 ISBN 13: 9780615438689
Impreso en Puerto Rico por: Equus en San Juan, Puerto Rico
Copyright © 2011 Sylvia M. Fernández-Colorado

Le dedico este libro a mi madre, Isabel, por su amor y apoyo incondicional en todos mis inventos, a Frank, por su fortaleza que nos ancla y a mis hermanas Clara e Isabel quienes me brindan su mejor versión siempre. ¡A mis sobrinos, Katerian, Roland, Cecilia, Alejandra y Julia por su amor y las enseñanzas de vida que me siguen sorprendiendo! Quisiera también dedicarlo a cada una de las personas que han visto en mi alguien en quien confiar su situación de vida para aportarles un punto de vista diferente que les permita moverse de manera fácil y divertida en sus nuevas vidas. Un profundo agradecimiento final a mi familia extendida, mis amistades de antes, ahora y a los de siempre que me han aceptado e inspirado a seguir aprendiendo y expandiendo mi corazón. Los nombres al lado de cada pensamiento es la persona que me inspiró a escribir ese mensaje con sus acciones o carácter y quisiera ofrecerles este reconocimiento.



***PALOMAS
ENTRELAZADAS***

Fecha:_____

***El futuro lo haces a través de tu presente.
Está bien pendiente a lo que haces,
ya que ese será tu futuro.***

Fecha:_____

***¡Cada persona es única en su forma
de llegar a su máxima expresión!***

Fecha:_____

***Precipítate a lograr esas evoluciones
personales que tanto añoras.***

Fecha:_____

***Tu sonrisa genuina es la llave al corazón
y al bien que tienen todos en su corazón
para ti.***

Fecha:_____

***Halla la riqueza de cada cual
en cómo se comporta contigo.***

Fecha:_____

***Piensa en tu vida hoy como si fuera un
rayo de luz iluminando a todos a tu
alrededor. Nacho***

Fecha:_____

***Busca el esplendor en todas las facetas
de tu vida.***

Fecha:_____

***Reposa pues tu cuerpo lo necesita...
y ámate pues tu espíritu también lo
necesita.***

Fecha:_____

***Bailotea al ritmo de la música de la vida
y procura hacer tu mejor baile. Jose***

Fecha:_____

***Conserva aquellas cualidades por las
cuales te distingues de forma positiva.***

Fecha:_____

***Ejercita tu mente con palabras de amor
hacia tu persona constantemente.***

Fecha:_____

***Facilita el crecimiento
de otros viviendo tu vida.***

Fecha:_____

***Permítete tener un logro diario y celébralo,
pues está alineado con tu propósito de vida.***

Fecha:_____

***Protege tus relaciones interpersonales,
pues son parte integral de todos.***

Fecha:_____

¡Admira la grandeza de la amistad!

Fecha: _____

***Haz que la humildad prevalezca
en tu vida hoy. Eliezer***

Fecha: _____

***Cuando te des cuenta de que la única vida
de la cual tienes cierto control es la tuya,
comenzarás a ser más feliz.***

Fecha: _____

***Ocúpate de ti por dentro y por
fuera para el verdadero balance.***

Fecha:_____

***Tatúate en la memoria que eres la persona
más afortunada del universo.***

Fecha:_____

***Procura que cada palabra que hables
venga de tu corazón y con intención
de bien para todos.***

Fecha:_____

***Mantén siempre tu optimismo pues
los cambios llegan constantemente.***

Fecha:_____

Elige ser la mejor persona que puedes ser.

Fecha:_____

***Abraza a tu familia y amistades
transmitiéndoles todo lo que sientes por ellos.***

Fecha:_____

Defiende tus valores siempre que sea necesario.

Fecha:_____

***Practica la paciencia y déjales a otros
ver tu nobleza desde una perspectiva
refrescante y original.***

Fecha:_____

***Encamínate hacia el crecimiento
personal en todo momento.***

Fecha:_____

***Esta es tu vida; busca la manera de
responsabilizarte de ella y vivirla al máximo.***

Fecha:_____

***Alimenta con amor y empatía las amistades
que incondicionalmente te apoyan.***

Fecha:_____

***Encuentra lo que te motiva a la superación
constante y aférrate a ello. Myrna***

Fecha:_____

***Los colores de la tierra son el cuerpo; toma
tiempo para cuidarlos, sin embargo explora
formas de alimentar el alma también. Miguel***

Fecha:_____

***Vivir es apoyar a los demás en el disfrute
de la vida. Pedro***



PÁJARO AZUL

Fecha:_____

***Busca emanar paz en todo
lo que hagas. José Miguel***

Fecha:_____

***Fíjate en la belleza de los 50 pájaros
que están al lado del que estás
esperando que vuele. Sergio***

Fecha:_____

***Dedícate todos los días a apoyar
a alguien.***

Fecha:_____

***Vuela hacia un rumbo lleno de
encrucijadas que te permitan ampliar
tu gama de hábitos conductuales.***

Fecha:_____

***Aprovecha cada persona que entre
en tu camino hoy para sonreírle e
iluminarle la vía. Piro***

Fecha:_____

***Emociónate por toda cosa positiva
que te asombre, por más pequeña
que sea.***

Fecha:_____

***Busca volar en cada momento hacia
el desarrollo propio y hacia ser el
mejor ejemplo para los demás.***

Fecha:_____

***Explora cómo puedes demostrarles
a otros quién eres y cuál es tu
esencia.***

Fecha:_____

***Para poder coexistir en paz todos
debemos ser más colaboradores
con los demás, más respetuosos
y más amorosos. Lázaro***

Fecha:_____

***Danza ante la música que te
ofrecen las palabras de aliento
de los demás.***

Fecha:_____

***Extiéndele la mano a los que sabes
que la necesitan, sin mirar a quién,
poniendo a un lado las posibles
diferencias entre ustedes.***

Fecha:_____

***Ofrece de tu amor a todo el que lo
necesite; tú sabes reconocer a estas
personas.***

Fecha:_____

***Asegúrate de siempre ponerte el
cinturón de seguridad en la vida,
pues los cambios son la única
constante.***

Fecha:_____

***Disfrútate cada momento que
respiras sonriéndole a la vida.***

Fecha:_____

***Elige ser la voz de aquellos menos
afortunados que tú.***

Fecha:_____

***Date permiso para expresar tu amor
y cariño con palabras y acciones.***

Fecha:_____

***Ejerce tus habilidades
motivadoras hacia la obtención
de metas en común.***

Fecha:_____

Lleva la música contigo en todo momento. Dentro de ti esa alegría se reflejará y todos se acercarán para conocerte mejor.

Fecha:_____

Deriva satisfacción de ofrecer tu ayuda a otros que no tienen tu misma paciencia y tolerancia a los cambios.

Fecha:_____

Disfruta de la sonrisa de los niños y de su ingenuidad pues es lo más puro y profundo que nos ofrece la vida.

Fecha:_____

Cultiva a diario tu expresión de amor.

Fecha:_____

La vida te ofrece oportunidades para crecer, utilízalas favorablemente.

Fecha:_____

Siembra amor por donde quiera que vayas.

Fecha:_____

Vela por ser prudente en tus gustos.

Fecha:_____

***Opta por imitar a los niños lo más que
puedas en su sinceridad ingenua y
respetuosa.***

Fecha:_____

***Nutre a las personas a tu alrededor
con palabras de aliento y motivación.***

Fecha:_____

***Domina tus emociones para que puedas
admirar los cambios que lograrás en tu vida.***

Fecha:_____

Sólo decide qué hacer con tu vida.



RELACIONES DE FAMILIA Y PAREJA

Fecha:_____

***Responsabilízate de tus acciones y deja que
otros se responsabilicen de las suyas.***

Fecha:_____

***Mira a las personas a tu lado con
compasión y amor, y verás cómo tu día
fluye con más paz.***

Fecha:_____

***Que tu voz se convierta en música para los
oídos de los demás con palabras de ternura
y compasión, alegría y amor, paciencia
y tolerancia, y respeto sobre todo.***

Fecha:_____

Protege tu individualidad mientras haces modificaciones saludables en tu conducta.

Fecha:_____

Descubre la infinidad de oportunidades que cada día te ofrece de ser una persona mejor para ti y para los demás.

Fecha:_____

Con emociones y pensamientos positivos podrás vencer y salir triunfador en muchas situaciones.

Fecha:_____

***Repara toda relación que haya sido
atrofiada por una circunstancia.***

Fecha:_____

***Busca sonreír y reír en todo momento, pues
son esos momentos los que te alargan la
vida y te hacen sentir más vivo. Kate***

Fecha:_____

***Prefiere tener personas a tu lado que te
alienten a seguir adelante. Magdalena***

Fecha:_____

Siembra amor por dondequiera que vayas.

Fecha:_____

Escoge ser tu mejor maestro, tratándote con dignidad y amor.

Fecha:_____

Intensifica la forma en que vives tu día proponiéndote lidiar con las prioridades de forma organizada.

Fecha:_____

Mantén tu mente lo más abierta posible al aprendizaje continuo.

Fecha:_____

Baila a tu propio ritmo y disfrútalo, pues es único. Julia

Fecha:_____

Permítete emocionarte por lo que sucede a tu alrededor, como si fueras un niño.

Fecha:_____

Vigila que puedas manejar tus emociones y sentimientos para balancear mejor tu vida.

Fecha:_____

Busca compartir con aquellas personas que te apoyen en tus metas.

Fecha:_____

Respetar a todos por igual sin distinción de edad, género, raza o religión y verás cómo el respeto te llegará a ti también.

Fecha:_____

Piensa y habla en positivo y verás cómo se transforma tu entorno hacia su máxima expresión.

Fecha:_____

***¡Ama lo que eres y cómo eres y lánzate a
modificar aquello que entiendas debes
mejorar!***

Fecha:_____

***Toda decisión que has tomado ha sido
la mejor, pues la tomaste con la
información y las emociones de
aquel momento.***

Fecha:_____

***Desarrolla al máximo tus
fortalezas compartiéndolas con otros.***

Fecha:_____

Presta atención a tu voz interna, a tu pensamiento, para que seas tú quien lo dirija a él. Rolo

Fecha:_____

Admira y copia aquellas cualidades de otros que deseas desarrollar en ti.

Fecha:_____

Piensa sobre el propósito que tienes en la vida y cómo lo estás llevando a cabo.

Fecha:_____

***Decide qué tipo de persona deseas ser hoy:
una alegre, motivadora y que alienta a
los demás a seguir adelante.***

Fecha:_____

***Siéntete orgulloso de lo que has logrado,
pues eres tú.***

Fecha:_____

***Eso que te hace sentir tan diferente puede
ser la clave para unirte a otros.***

Fecha:_____

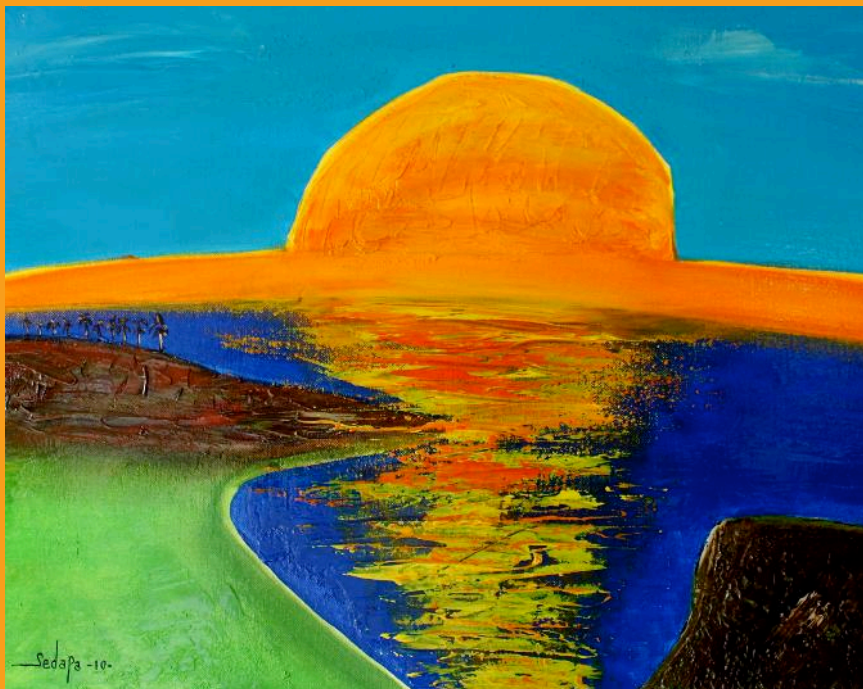
***Tu vida se compone de lo que decidas hacer
cada día. ¡Haz que cada momento cuente!***

Fecha:_____

***Presta atención a tu voz interna, a tu
pensamiento, para que seas tú quien lo
dirija a él y no él a ti.***

Fecha:_____

***Escribe tus metas y objetivos en la vida y
vive cada día encaminándote hacia ellos.***



MAR Y SOL

Fecha:_____

Comienza cada día por hacer aquello que ocupa tu mente para que te puedas relajar.

Fecha:_____

Enfócate en los momentos felices que tuviste con las personas que ya no están.
Ica

Fecha:_____

Edúcate sobre cómo manejar más saludablemente tus emociones, para que disfrutes más de la vida.

Fecha:_____

Practica lo que predicas a otros, para que seas el ejemplo a seguir.

Fecha:_____

Mantente siempre alerta a las bendiciones a tu alrededor, pues son la base para continuar disfrutando de cada día.

Fecha:_____

Procura vivir en el presente, para que dejes que tus situaciones se limiten a lo que verdaderamente puedes trabajar aquí y ahora.

Fecha:_____

Acepta lo nuevo en tu vida como un reto a ser vencido, ¡tú puedes! Clara

Fecha:_____

Reconoce que eres un ser especial y busca iluminar a otros con tu positivismo.

Fecha:_____

Aumenta tus posibilidades de ser feliz al agudizar tus sentidos ante lo que estás viviendo en el momento.

Fecha:_____

***Adquiere la valentía de alcanzar tus metas
apoyándote en tu bondad.***

Fecha:_____

***Extiéndele la mano a todo el que te la pida,
pues esa seguridad le será indispensable
para seguir adelante una vez tú te retires.***

Fecha:_____

***Asimila los halagos que te ofrezcan los
demás para integrarlos a tu autoestima.***

Fecha:_____

Incrementa tu habilidad de ser amoroso y cortés en cada momento.

Fecha:_____

Siente que abrazas a todos a tu alrededor con tu saludo cálido y alentador.

Fecha:_____

Busca la forma de siempre hacer reír a los niños y mencionarles lo bien que hacen las cosas. Isabel

Fecha:_____

Elige ver toda situación inesperada como una enseñanza, una aventura para escoger nuevas formas de comportarte y crecer.

Fecha:_____

Reconoce el bien en otros, pues de esta forma lo verás en ti.

Fecha:_____

Enumera las fortalezas de las personas a tu alrededor.

Fecha:_____

Descansa todos los días para mantener tu nivel de energía positivo.

Fecha:_____

Disfrútate el camino que tomas ahora pues es lo que tienes a tu alcance.

Fecha:_____

Utiliza al máximo la información disponible provista por otros en escritos o verbalmente para tu crecimiento personal.

Fecha:_____

Logra tu máximo potencial observando tus logros del pasado y del presente.

Fecha:_____

***Agiliza tu metamorfosis
permitiendo que otros te apoyen. Jaime***

Fecha:_____

***El cielo siempre brilla si
buscas el sol dentro de ti. María Elena***

Fecha:_____

***Repasa tus valores y cómo están a la par
con tus acciones hoy.***

Fecha:_____

***Siéntete orgulloso de cada uno de tus
logros, hasta el más pequeño de estos, pues
son un reflejo de quién eres y de tu máximo
potencial.***

Fecha:_____

***Puedes reescribir quien eres con tus
acciones en el presente, dondequiera
que te encuentres.***

Fecha:_____

***Encamínate hacia el nivel de energía
óptimo en tu vida, al elegir trabajos que
te lleven a ofrecer el máximo de ti.***

Fecha:_____

***Disfruta de tu travesía durante el día
mientras descubres quién eres.***

Fecha:_____

***Administra sabiamente tu tiempo.
Encárgate de tus asuntos primero, para
así poder luego asistir a otro
si así lo deseas.***



***MARGARITA
AFRICANA***

Fecha:_____

Practica la paciencia a diario en diferentes ambientes y con variadas situaciones. Eso te ayudará a lidiar con el diario vivir más saludablemente.

Fecha:_____

Aprende a identificar cualidades positivas que te ayuden a seguir adelante.

Fecha:_____

Elige tu propósito en la vida y busca cumplirlo desde ahora.

Fecha:_____

***Pídele disculpas a esa persona, a ese niño,
a ese adulto, a ese envejeciente... y busca
un cambio en tu patrón de conducta para
una mejor relación con los demás.***

Fecha:_____

***Trabaja hacia el logro de tu balance; sólo
tú sabes cómo lograrlo.***

Fecha:_____

***Muévete en dirección hacia la convicción
de que sí te mereces esas relaciones
interpersonales saludables.***

Fecha:_____

***Ejerce tus dones y habilidades al apoyar
a otros con tu tiempo y talentos.***

Fecha:_____

***Ocúpate de conocerte cada día más para
que logres un auto control saludable de
tus acciones.***

Fecha:_____

***Dirígete hacia la ayuda a otros sin compen-
sación para sentir la gratificación plena.***

Fecha:_____

La sonrisa es el tipo de magia positiva más sencilla y primitiva, y a su vez es gratis... ¡úsala siempre!

Fecha:_____

Valora a las personas a tu alrededor y reconóceles sus cualidades positivas.

Fecha:_____

Expresa el cariño que sientes a aquellas personas que te aprecian y te dan un buen trato. Demuéstrales afecto y cariño con palabras y acciones todos los días, todos los días, todos los días.

Fecha:_____

***Actúa responsablemente y sirve de ejemplo
a otros con tu conducta.***

Fecha:_____

Crece con cada experiencia que se te presente.

Fecha:_____

Permítete ser ayudado por otros.

Fecha:_____

***Desarrolla la habilidad de escuchar y
entender a otros en su situación. Jose***

Fecha:_____

Saca tiempo para escuchar y prestar atención a los niños a tu alrededor pues podemos aprender mucho de ellos.

Fecha:_____

Vive el hoy, pues el mañana nadie lo conoce y el pasado ya está escrito.

Fecha:_____

Sirve a aquellos que más te necesiten sin esperar algo a cambio.

Fecha:_____

***Logra la flexibilidad a través de la
práctica en cosas pequeñas.***

Fecha:_____

***Tu realidad es lo que tú hagas de
tus oportunidades.***

Fecha:_____

***El regalo de un abrazo es
gratis y muy poderoso.***

Fecha: _____

***Conquista los retos que se te presenten
en la vida con una sonrisa y mucho
entusiasmo pues te ayudarán a crecer.***

Fecha: _____

***Lo más importante en una
relación es la flexibilidad. Vini***

Fecha: _____

***Oriéntate hacia un recorrido en el cual
sientas seguridad en tus habilidades y no
en el camino como tal, pues todo camino
puede cambiar.***

Fecha:_____

La definición de quién eres la creas cada día; aprovecha estas oportunidades para reescribirte.

Fecha:_____

Encuentra lo bello de cada cosita y verás cómo te sonríes en todo momento.

Fecha:_____

Ocúpate de ti mismo y tu salud física y mental primero para luego decidir si puedes ayudar a otros en su travesía.

Fecha:_____

Identifica tu mejor cualidad y apóyate en ésta para premiarte a diario.

Fecha:_____

Opta por elegir el camino que te permita ser feliz.

Fecha:_____

Expresa tus gustos y deseos, respetando las diferencias que presenten los demás.



CALEIDOSCOPIO

Fecha:_____

Muévete siempre hacia la superación, a lo que te hace estar en paz y armonía como persona en este mundo, pues es la base de todo.

Fecha:_____

Permíteles a los demás tomar el control de sus vidas mientras tú te encargas de la tuya.

Fecha:_____

Aplauda cada paso que des hacia tus metas, pues es un logro y todo logro se debe celebrar.

Fecha:_____

Las circunstancias siempre pueden cambiar de acuerdo al lente con el que veas la situación. Elige usar el lente rosado en todo momento.

Fecha:_____

Ríete a carcajadas como si fueras un niño, para que experimentes una de las mejores emociones del mundo.

Fecha:_____

Facilítales el desarrollo a los demás al ofrecer tu flexibilidad hacia las diferencias.

Fecha:_____

***El tiempo es una ilusión,
ya que sólo el ahora existe.***

Fecha:_____

***Encuentra las cosas y personas
que te dan fuerzas para seguir adelante.***

Fecha:_____

***Mantén una visión de la vida que te
prometa momentos de sosiego. Juan Carlos***

Fecha: _____

***Debes utilizar tus energías para moverte
hacia lo desconocido en algunos
momentos, pues lo conocido no
siempre es lo más saludable.***

Fecha: _____

***Prométete ser una mejor persona para ti
y para los demás.***

Fecha: _____

***Anímate a continuar la búsqueda por la
conciliación entre tus pensamientos y
tus acciones.***

Fecha:_____

***Comprométete contigo mismo y con una
causa benéfica. Julio***

Fecha:_____

***Procura invertir algún tiempo de diversión
y descanso en tu vida diaria.***

Fecha:_____

***Para hacer el bien a otros debemos actuar
sin esperar ser correspondidos.***

Fecha: _____

Tienes el derecho a hacer realidad tus sueños; busca dónde comenzar.

Fecha: _____

Puedes ampliar tu proceso de auto-evaluación preguntando a otros cómo te ven.

Fecha: _____

Presta atención a tus pensamientos y verás cómo tu mundo se desenvuelve a tu favor, hacia lo que quieres en la vida.

Fecha:_____

Recorre a la alianza entre tus necesidades y las de otros para vivir en un ambiente de mayor armonía.

Fecha:_____

Ofréceles un masaje al alma de todos con tu agradecimiento y reconocimiento constante.

Fecha:_____

Abrígate con cariño y comprensión, como si fueras tu mejor amigo.

Fecha:_____

Comienza la iniciativa de dar gracias sobre al menos tres cosas al día antes de dormir. Verás cómo tu mundo y tu cielo se abren a ser algo más espectacular.

Fecha:_____

La amistad es uno de los regalos más preciados que te ofrece la vida. Lázaro

Fecha:_____

Sé asertivo con tus necesidades y gustos, eso te traerá mejores relaciones interpersonales.

Fecha:_____

Préstales de tu energía a los demás por un tiempo para que generen la suya propia y sentirás una compensación única.

Fecha:_____

Mientras más te encargues de ti primero, más tiempo tendrás para aprovechar tu desarrollo al máximo para ser feliz y poder apoyar a otros.

Fecha:_____

Consigue ver y aceptar las lecciones que te presente la vida hoy. Roberto

Fecha:_____

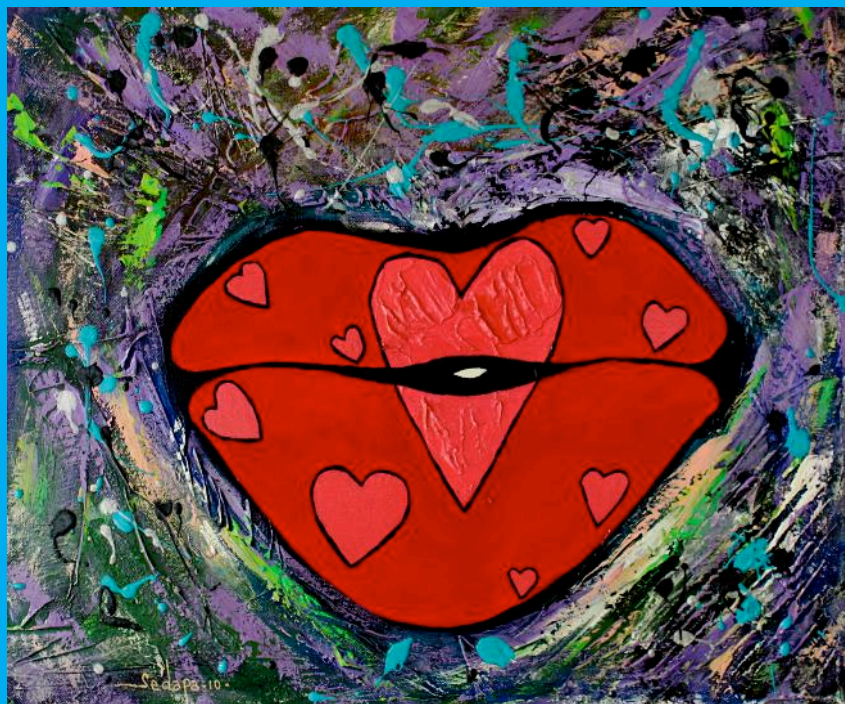
¡Siente la felicidad de estar vivo hoy!

Fecha:_____

***Acelera tu desarrollo personal al aceptar
las experiencias nuevas que te presenta la
vida a diario.***

Fecha:_____

Confía en tus dones y habilidades.



TUS LABIOS

Fecha:_____

***¡Admira la persona en la
que te has convertido! Jose***

Fecha:_____

***Cuando logres motivar a otros hacia sus
metas, conseguirás también la gratificación
universal de ayudar.***

Fecha:_____

¡Muévete hacia aquello que te apasiona!

Fecha:_____

***Vivir es desarrollarte mientras apoyas a
otros en su travesía de vida.***

Fecha:_____

***La prioridad debe ser el disfrute de la
travesía que debes experimentar para
tu pleno desarrollo y no el final del camino.***

Fecha:_____

***Declara todo aquello que busques para ti
en la vida y muévete hacia esa dirección lo
antes posible.***

Fecha:_____

***Elogia hasta el detalle más mínimo, pues
esto mueve montañas y logra cambios
inimaginables.***

Fecha:_____

***Descubre los misterios de la vida
brindándote la oportunidad de conocer
personas nuevas cada día.***

Fecha:_____

***Espera de ti siempre lo más que puedas
ofrecerle al mundo.***

Fecha:_____

Permite que florezca en ti la nobleza.

Fecha:_____

Debemos siempre recordar que la única constante es el cambio; por lo tanto somos especialistas en crisis.

Fecha:_____

Busca desarrollar paciencia aceptando que las cosas no siempre saldrán como planificaste. Jose

Fecha:_____

***Celebra la belleza de la naturaleza,
el amanecer, los árboles, el mar, los
animales, celébralos todos cada vez
que puedas.***

Fecha:_____

***Encauza tus energías hacia el camino del
bien cada vez que entres a una habitación.***

Fecha:_____

***Produce emociones que te armen de
fortalezas en el desarrollo de conductas
positivas.***

Fecha:_____

***Permite que otros te apoyen en el logro
de la expresión máxima del amor.***

Fecha:_____

***Reconoce que lo importante no es quién
sabe más o menos, sino que ambas
posiciones sean reconocidas
y respetadas.***

Fecha:_____

***Comienza a decir y a pensar lo que sí
quieres y cómo vas a lograrlo paso a paso.***

Fecha:_____

***Busca cómo pensar en el camino en el que
te encuentras ahora y alinéalo con tu ser,
con tus valores.***

Fecha:_____

***Aprovecha el tiempo haciendo lo que te
gusta, todos lo notarán y te lo agradecerán.***

Fecha:_____

***Consigue aquello que ambicionas
trazándote metas reales, con pasos llenos
de convicción en que tu esfuerzo puede
vencer muchas circunstancias.***

Fecha:_____

¡Tienes la oportunidad y el derecho de tomar tus decisiones!

Fecha:_____

Ofréceles a las personas a tu alrededor las cualidades y características de personalidad, el trato que deseas recibir sin esperar algo a cambio. Ica

Fecha:_____

Determina y enfócate en lo que te mueve hacia tu felicidad.

Fecha:_____

Aprovecha cada día, pues es un mundo de oportunidades lo que tienes frente a ti al compartir con otra persona.

Fecha:_____

Excítate y emocionate como si fueras un niño, por todo lo maravilloso a tu alrededor.

Fecha:_____

Tus anhelos deben ser parte de tu vida. Busca cómo lograr aquellos que están a tu alcance.

Fecha:_____

***Utiliza la sensibilidad para acercarte a
otros y que otros se acerquen a ti.***

Fecha:_____

***Cada vez que cruces una puerta, decide
traer paz a ese nuevo lugar.***

Fecha:_____

Alcanza tus metas una a la vez. Jose

Fecha:_____

***Tu alrededor es reflejo de quien eres.
Muévete hacia lo que quieres y decide
dónde quieres estar en tu vida.***



CARA

Fecha:_____

***Cultiva las emociones positivas prestando
atención a cómo éstas se sienten.***

Fecha:_____

***Celebra los años de amistad con quienes
han estado a tu lado a través de los años.
Rambel***

Fecha:_____

***Adopta estilos de vida saludables y
balanceados para que veas resultados
positivos. Luis Rafael***

Fecha: _____

Para lograr cualquier meta hace falta motivación hacia ésta y mucho compromiso, apoyado en la certidumbre de que nuestros esfuerzos darán fruto algún día.

Fecha: _____

Recréate al compartir con amistades, convidándolas al espacio que necesiten para conversar de sus logros y metas.

Fecha: _____

Mientras menos control tengas, más control verdadero tendrás y sentirás en tu vida.

Fecha:_____

Acércate a personas que te motiven, que te inspiren confianza, que te hagan bien al espíritu. Nacho

Fecha:_____

Adquiere la certeza de que todo sucede por una razón que en algún momento u otro se nos revelará. Debemos estar confiados en ello y pendientes a conocer el motivo.

Fecha:_____

Lo que desees de forma realista, lo podrás conseguir si te lo propones con mente y cuerpo, con fe y esperanza, pero sobre todo con confianza en tus destrezas y habilidades. Quiquito

Fecha:_____

***Ofrece de lo que tengas, por menos que sea
y verás cómo se te multiplica cuando más
lo necesitas. Ica***

Fecha:_____

***Celebra cada momento especial con una
sonrisa y un agradecimiento al universo
que te ofreció la oportunidad de vivir ese
momento.***

Fecha:_____

***Guía tus acciones siempre hacia el bien de
todos, sobre el bien de una persona.***

Fecha:_____

Diviértete en cada cosa que hagas.

Fecha:_____

***Todos los días tenemos una enseñanza
maestra que nos ayuda a vivir mejor
nuestras vidas.***

Fecha:_____

Respetar sobre todo las diferencias.

Fecha:_____

***Supervisa muy de cerca cómo los
pensamientos guían las acciones, para que
logres las modificaciones que buscas para
sentirte excelentemente. Joabel***

Fecha:_____

***Aplaudes las cualidades y conductas de
otros aunque no recibas reconocimiento
por ello.***

Fecha:_____

***Descubre las ilimitadas opciones que tienes
para responder ante una situación;
opciones que merecen ser descubiertas.***

Fecha:_____

***Transfórmate en el ser humano que siempre
has querido ser.***

Fecha:_____

Busca primero estar bien contigo mismo para luego estar bien con los demás.

Fecha:_____

Siempre hay una oportunidad de actuar diferente, aprovéchala.

Fecha:_____

Las personas que están a tu lado deben ser individuos que te ofrezcan la oportunidad de crecer. Pedro

Fecha:_____

En tus pensamientos está la clave que tanto buscas, tus metas, tus sueños, tu visión de mundo, decide vivir el ahora.

Fecha:_____

Disfrútate la risa a carcajadas de los niños y permite que te contagien. Ceci

Fecha:_____

Los niños no conocen las reglas sociales, por eso pueden identificar las emociones claramente en los adultos mejor que nosotros mismos.

Fecha:_____

***Trabaja arduamente para ser una mejor
persona en todo momento.***

Fecha:_____

***Disfruta cada momento, pues es esa la
travesía verdaderamente divertida y no
el lugar final donde piensas que
quieres llegar.***

Fecha:_____

***Que tus conversaciones vayan siempre
dirigidas al bien, a hablar de ti y de la
persona con quien dialogas
concentrándote en lo positivo.***

Fecha:_____

***Conquista tu futuro trabajando en el presente
por lo que quieres.***

Fecha:_____

***Ofrécele tu paciencia y flexibilidad
al mundo.***

Fecha:_____

***Tú tienes el poder de superarte, sólo tienes
que seguir moviéndote hacia esa meta.***



***CABALLITO
DE MAR***

Fecha:_____

***Convierte tu día en actividades que te
llenen de emoción, ya sea a solas
o acompañado.***

Fecha:_____

***Busca ver a las personas desde su grandeza
en todo momento. Gerardo***

Fecha:_____

***Enciende tu pasión por vivir fijándote en
todo lo que haces bien.***

Fecha:_____

***Utiliza tu tiempo de forma saludable,
trabajando y con tiempo de descanso.***

Fecha:_____

***Hazte más presente y libérate de tu pasado
para que puedas apreciar tu grandeza.***

Fecha:_____

***Sintoniza la armonía de la naturaleza para
que vivas en su semejanza de grandeza. Ica***

Fecha:_____

***Modifica todo lo que entiendes puede modificarse para hacerte una mejor persona contigo mismo y con otros.
Presta atención a tu conducta.***

Fecha:_____

Consigue la paz interior para que la compartas dondequiera que vayas.

Fecha:_____

Cada día tiene una lección para cada persona. Está en nosotros integrarla a la vida para seguir con el crecimiento.

Fecha:_____

***Enfócate en las cualidades que quieres
desarrollar en ti.***

Fecha:_____

***Toda encrucijada tiene un propósito para
apoyarnos en la vida a la que nos
enfrentaremos. Aprovecha esas
lecciones de la vida.***

Fecha:_____

***Permite que la luz ilumine siempre tu
espacio y tu camino para que veas bien
hacia dónde te diriges.***

Fecha:_____

Cultiva la amistad con la paciencia y el amor que cada cual se merece y a todos nos gusta. Rambel

Fecha:_____

Conduce tus pensamientos y conductas con responsabilidad y de forma consciente, pues tienes la capacidad de hacerlo.

Fecha:_____

Mejora tu perspectiva de la vida viendo todo reto como una lección. Pito

Fecha:_____

Esfuézate por pensar y hablar exclusivamente sobre lo que tú quieres en la vida y saca tiempo para escuchar a los demás y sus anhelos.

Fecha:_____

Aprende a agradecer antes de pedir.

Fecha:_____

Comprende que la existencia de toda persona en tu vida tiene un propósito positivo. Carmen

Fecha:_____

***Sostén tus fortalezas para que otros
aprendan de estas.***

Fecha:_____

***Decide ahora qué quieres hacer con tu vida,
buscando siempre lo que te brinde paz.***

Fecha:_____

***Saca de tu tiempo para escribir poesía que
te inspire a vivir en armonía y compártela.***

Fecha:_____

***Aviva la pasión por vivir sanamente y
procura tu salud en todos los aspectos.
¡Felicítate por todos tus logros y celébralos!***

Fecha:_____

***La inspiración de vivir está dentro de cada
cual. Encuentra tu inspiración en tus sueños
y muévete hacia éstos. Jose***

Fecha:_____

***Procura ver la sencillez de la vida y
esfuérzate por lo que puedes hacer.***

Fecha:_____

Busca estar pendiente a tus pensamientos para que puedas disfrutar el momento sin pensar en el pasado o el futuro.

Fecha:_____

Háblale a los demás de sus virtudes para fortalecerle en su logro de metas y cambios positivos en la vida.

Fecha:_____

¡Admite que todos tenemos perfección en nosotros, desde la cual podemos brillar para desarrollarnos al máximo potencial!

Fecha:_____

***El fluir de la vida nos enseña que hay
ocasiones en que nos debemos arriesgar
para lograr cambios positivos.***

Fecha:_____

***Cuando encuentres personas con las
que eres afín, busca también promover
el cambio en ti y en ellos para el
desarrollo continuo. Piro***

Fecha:_____

***Es responsabilidad de todos comportarnos
civilmente, para que la sociedad se
contagie de positivismo y compañerismo.
Empieza por ti mismo.***



KOALA

Fecha:_____

***Administra tu tiempo de forma saludable,
trabajando y con tiempo de descanso.***

Fecha:_____

***Los abrazos son magia en toda relación,
así que conviértete en un mago o maga a
diario. Hazlo por ti y por los demás. Miguel***

Fecha:_____

***Capta la importancia de las relaciones
interpersonales y cómo podemos ser
mejores compañeros de vida, de trabajo
y de la comunidad.***

Fecha:_____

***Empieza a tomar tus decisiones y a dejar
que otros tomen la tuyas.***

Fecha:_____

***Debes siempre recordar que el sol sigue
brillando detrás de todas las nubes.***

Fecha:_____

***Permite que ese cucubano te guíe pues tiene
una luz sorprendente y a veces necesitamos
de esa ayuda.***

Fecha:_____

Escucha antes de hablar. Podemos aprender de todo lo que otros nos digan si prestamos verdadera atención. Juan

Fecha:_____

Adopta una actitud de amor en todo lo que haces y verás milagros a tu alrededor.

Fecha:_____

Inspírate en la naturaleza y su perfección para ser lo mejor que puedas ser en tu vida, en los diferentes roles y etapas que desempeñes.

Fecha:_____

***La esperanza es el pilar de todo pues nos
sirve para seguir adelante. John***

Fecha:_____

***Sólo tú eliges lo que sucede a tu alrededor
y cómo lo percibes.***

Fecha:_____

***Los sueños deben ser parte de tu vida;
busca cómo lograr los que están a tu
alcance.***

Fecha:_____

***Protege tus fortalezas halagándote y
demostrándote todo lo que puedes lograr.***

Fecha:_____

***Detente y evalúa TODO lo que tienes para
que siempre veas la abundancia en la que
vives a diario.***

Fecha:_____

***Agradece todas las lecciones que te
presenta la vida en cada momento
que vives.***

Fecha:_____

Invierte tu tiempo productivamente con alegría y amor, contribuyendo en todo lo que haces. Esfuérzate porque sea así.

Fecha:_____

¡Recuerda siempre que tú puedes! Miguel

Fecha:_____

Sólo aconséjate a ti mismo, pues cada cual es responsable de su vida. Frank

Fecha:_____

***Ofrece de tu tiempo a quienes sabes
que lo necesitan.***

Fecha:_____

***Aporta a tu vida y a tus metas
dedicándoles tiempo a éstas
conscientemente a través de los años.***

Fecha:_____

***Descansa tu cuerpo para que éste pueda
recuperarse y estar listo para recibir todas
las bendiciones que te mereces. Miguel***

Fecha:_____

Amarse uno mismo es un paso indispensable en el balance de todos.

Fecha:_____

Tú tienes el poder de decidir cómo te sientes ahora. Hoy, utiliza ese poder a tu favor para lograr tus metas. Jose

Fecha:_____

Permite que las personas hablen; ofréceles la oportunidad de escucharlas y conocerlas mejor.

Fecha:_____

Permite que tu verdadera naturaleza de bondad resalte. Joabel

Fecha:_____

Resalta sólo las cualidades positivas de aquellas personas que no se encuentran presentes al momento. Ica

Fecha:_____

Antes de acostarte, agradece en voz alta al menos tres cosas que te sucedieron durante el día.

Fecha:_____

Ofrécele reconocimiento a toda aquella persona que te facilite el día.

Fecha:_____

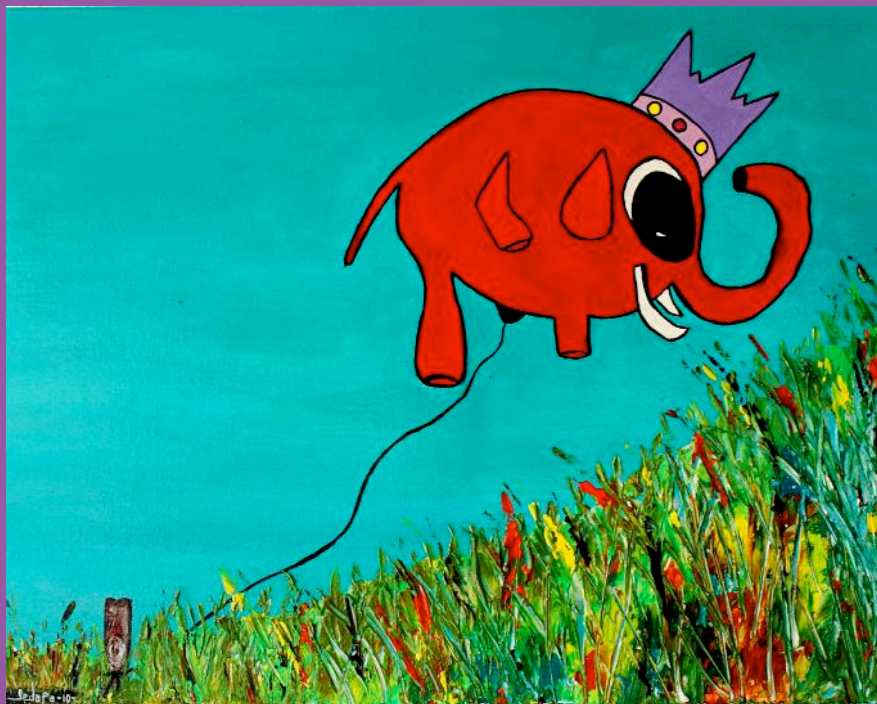
***Dirige tu motivación específicamente hacia
aquello que buscas con dedicación.***

Fecha:_____

***Si decides ser optimista podrás lidiar más
saludablemente con cualquier situación
fuera de tu control.***

Fecha:_____

***¡La única forma de hacer las cosas
diferente es empezando por pensar
diferente!***



ELEFANTE

Fecha:_____

Lo que te hace especial y único debe ser algo positivo que todos puedan ver e identificar.

Fecha:_____

Acepta a cada persona con sus grandezas y sus limitaciones; acéptalo para que pueda tener espacio a tu lado para crecer. Gerardo

Fecha:_____

Te felicito por tu compromiso de ser mejor persona, para ti mismo y para los demás.

Fecha:_____

Presta atención a tu respiración y a cada palpar, pues es una de las cosas que te da la vida.

Fecha:_____

Sirve como luz al final del túnel para aquellas personas que se sientan perdidas, ofreciéndoles palabras de apoyo y empatía.

Fecha:_____

Desarrolla una agenda repleta de comprensión y empatía en momentos de desesperación para otros.

Fecha:_____

***Comienza esos cambios que tanto anhelas
en la vida... ¡aprovecha ahora!***

Fecha:_____

***Prepárate para lucir siempre tu mejor cara
ante las diferentes oportunidades de
crecimiento que te presente la vida.***

Fecha:_____

***Favorece todo aquello que te permita ser
quien tú eres en tu máximo potencial.***

Fecha:_____

***Proponte ser disciplinado y
responsable en todo lo que hagas.***

Fecha:_____

***Las personas más interesantes las conoces
en los momentos menos esperados, presta
atención.***

Fecha:_____

***Selecciona amistades y parejas que te
apoyen y fortalezcan en tu desarrollo.***

Fecha:_____

***Comienza a vivir la vida apasionadamente
deleitándote en las grandezas de la
naturaleza. Or***

Fecha:_____

***Es importante que prestes atención a las
enseñanzas que te ofrece la vida.***

Fecha:_____

Permite que la esperanza de aquello que buscas te mueva en su dirección hasta lograr tu meta.

Fecha:_____

Estudia bien tus valores pues son los que guían tu vida en todo momento.

Fecha:_____

Decide ser responsable exclusivamente de tu vida y tu presente, excepto si hay niños en tu vida, pues estos necesitan de tu apoyo.

Fecha:_____

Deléitate con el calor humano donde quiera que lo veas, ofreciéndolo y recibéndolo de otros. Joel

Fecha:_____

***Impulsa tu motivación al cambio
apoyándote en tus dones y bendiciones.***

Fecha:_____

***Explora las ventajas de ver la vida desde
un lente rosado; date la oportunidad.***

Fecha:_____

***Acepta a otros como son y apóyalos en sus
cambios positivos, a su tiempo y
a su manera. Fabio***

Fecha:_____

***Préstale atención a tu
respiración y a tu grandeza.***

Fecha:_____

***Dirígete únicamente hacia aquello que
te haga crecer.***

Fecha:_____

***Negocia tus necesidades con las de otros,
para que sean momentos en los que todos
podamos ganar respetando las diferencias.***

Fecha:_____

***Juzga sólo y con mucho amor tus propias
acciones pues no conoces las verdaderas
circunstancias de los demás. Luisanna***

Fecha:_____

***Separa al menos 15 minutos para el
descanso del pensamiento... déjate llevar
por la paz interior. Lisa***

Fecha:_____

Presta atención a las acciones y palabras positivas de otros. Agradéceles y felicítalos por estas.

Fecha:_____

Observa a tu alrededor y trata a todos igual de bien, pues somos todos iguales.

Fecha:_____

Rodéate de personas que te deseen lo mejor. Ale

Fecha:_____

Tantea utilizando nuevas formas de vivir tu vida.



***ESTRELLAS
DEL MAR***

Fecha: _____

***Motiva a otros en el logro
de sus metas.***

Fecha: _____

***Busca colmar tu vida de actividades que
llenen tu alma y tu espíritu, no solamente
de alegría sino de paz y felicidad.***

Fecha: _____

***Decide qué quieres hacer
con tu vida ahora, ¡hoy!***

Fecha:_____

***Activa tu lado positivo viviendo el presente
con emociones en acorde con el AHORA.***

Fecha:_____

***Rodéate de personas que
quieran estar contigo. Sergio***

Fecha:_____

***Ofrece seguridad a otros con tus palabras,
al mostrar consistencia entre tus
palabras y tus acciones.***

Fecha:_____

***Presta atención exclusivamente a lo
que has logrado de tu meta.***

Fecha:_____

***Conmuévete con la compasión y
amor de otros, y halágalos.***

Fecha:_____

***Mereces ser feliz. ¡Utiliza las herramientas
para lograrlo cada día!***

Fecha:_____

***Apoya a los demás en lograr sus metas y
verás cómo lograr las tuyas será mucho
más fácil de alcanzar.***

Fecha:_____

***El explorar nuevos caminos te permite
crecer en experiencias y posibilidades de
ver la vida.***

Fecha:_____

***Las mejores noticias vienen a veces
disfrazadas de cambios inesperados.***

Fecha: _____

Proporcionales a los demás tu espíritu positivo para que puedas disfrutar del fruto de las amistades.

Fecha: _____

Confiesa que el mundo es perfecto y que podemos mejorar quienes somos, en cualquier lugar que nos encontremos.

Fecha: _____

Relájate pues es la única forma en que podrás disfrutar de todo lo hermoso y positivo que te rodea, empezando por ti mismo.

Fecha:_____

***Accede tu potencial superior al observar
detalladamente tus pasos.***

Fecha:_____

***Distingue entre el aquí y el ahora, y
lo que puedes hacer en este momento.***

Fecha:_____

***Recibe con los brazos abiertos los halagos
de otros.***

Fecha:_____

***Aprueba e integra sólo aquello
que te ofrezca desarrollo en tu vida.***

Fecha:_____

***Escoge una característica que describa
cómo quieres que otros te traten y enfócate
en ésta para que la hagas sobresalir en tus
acciones.***

Fecha:_____

***Elige siempre ser más
tolerante a las diferencias.***

Fecha:_____

***Deja tu corazón crecer al ser más
compasivo con los demás y contigo mismo.***

Fecha:_____

***Permite que todas las vibraciones
positivas entren en tu vida.***

Fecha:_____

***Permítete cometer errores...
y aceptar todo como aprendizaje.***

Fecha:_____

Busca desarrollar en ti esas características y cualidades que buscas en otras personas.

Fecha:_____

Aprovecha tu libertad de manera saludable.

Fecha:_____

Eres merecedor de todo lo que te propongamos.

Fecha:_____

Decide hacer sólo el bien a los demás. Eilyn

Fecha:_____

Diviértete de formas que sean saludables para tu cuerpo y tu espíritu, pues sólo así sentirás la paz interior que buscas.

Fecha:_____

Cuando los planes te cambien, elige ser feliz. Feliz, porque todo plan que se altera debía hacerlo para ofrecerte nuevas oportunidades para lidiar con una situación. Jose

Fecha:_____

Vigila que tus pensamientos estén siempre dirigidos hacia lo positivo en toda situación, para que logres mantener tu balance.

Utiliza el libro como más te beneficies de él: Comienza en un día cualquiera y úsalo de agenda poniendo en práctica cada pensamiento a diario, abre el libro al azar cada día que busques balanceo o escoge un pensamiento para que te apoye durante un mes hacia una vida más plena y en paz. Los resultados que el libro brindará a tu vida dependen totalmente de ti y el empeño que le dediques a hacer tuyos estos pensamientos.

***¡Te felicito por elegir tomar las
riendas de tu vida para hacer
cambios positivos que impacten
a todos a tu alrededor!***

***La vida consta de oportunidades
para crecer. Este libro te ofrece
365 nuevas y refrescantes
formas de ver toda situación
desde una perspectiva que te
apoye a continuar apreciando
la luz de cada día.***

***Upekkha significa balance en
el idioma pali este balance que
todos nos merecemos.***

Dr. Soul
planforamiracle.com

