

El silencio es dejar espacio
entre mi yo y la realidad.

Silencio para ilusionarse

Pàg 1 de 8



Medita tranquilamente cada una de las siguientes frases:

1.- Normalmente pensamos más en lo que nos falta que en lo que tenemos.

2.- Creemos que la felicidad es un accidente en la vida.

3.- Haz una lista de tus quejas...

¿de cuántas son culpables los demás?

4.- Cuatro características de las personas con ilusión, con entusiasmo:

4.1.- Tengo inquietud por mejorar siempre, y por aprender. Esto significa:

- Abro mis ojos para atender a todo lo que me rodea.
- No vivo resignado, la resignación es un suicidio cotidiano.
- Cuando las cosas van mal pongo DOBLE de ILUSIÓN, DOBLE de PASIÓN.
- No soy persona ESQUEROSA... que delante de las dificultades empiezo a justificarme con “es-que...” para no tomar decisiones.

4.2.- Quiero ser la mejor versión de mi mismo. Esto significa:

- Saco lo bueno que hay dentro de mí. No alguna vez, sino cotidianamente.
- Pienso qué tengo que hacer hoy para estar mañana donde quiero.
- “Todo el mundo quiere ser feliz, pero nadie se pone de manera seria y sistemática a hacer algo para serlo”. Yo sí.

4.3.- Busco poner el 100 % en lo que estoy haciendo en cada momento. Esto significa:

- No me comparo. Hago lo que tengo que hacer con todo el corazón.
- No espero la ocasión excelente para implicarte. Implícate en lo cotidiano.
- Hago que la gente se siente bien estando contigo.
- Manifiesto los buenos sentimientos, abrazo a al gente, soy amable, les doy “caricias emocionales” (qué bien te encuentro, gracias por ayudarme, qué bien trabajas...)

4.4.- Todo lo que hago, lo hago con ilusión. Esto significa:

- No soy tacaño con mi vida.
- Aunque a veces existen motivos objetivos, no dejo que nada ni nadie me quite la ilusión.
- La vida me devuelve lo que le digo o hago...
- Tengo la sensación subjetiva y positiva de satisfacción conmigo mismo: soy feliz.
- Todo esto no es fácil. Pero todo esto depende de mi actitud... no de los políticos, ni de la situación internacional, ni de mis vecinos, ni de los que viven conmigo... "soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma". (Mandela)

*(Textos extraídos de una conferencia de Luis Galindo.
Palma de Mallorca 14-4-2014)*

