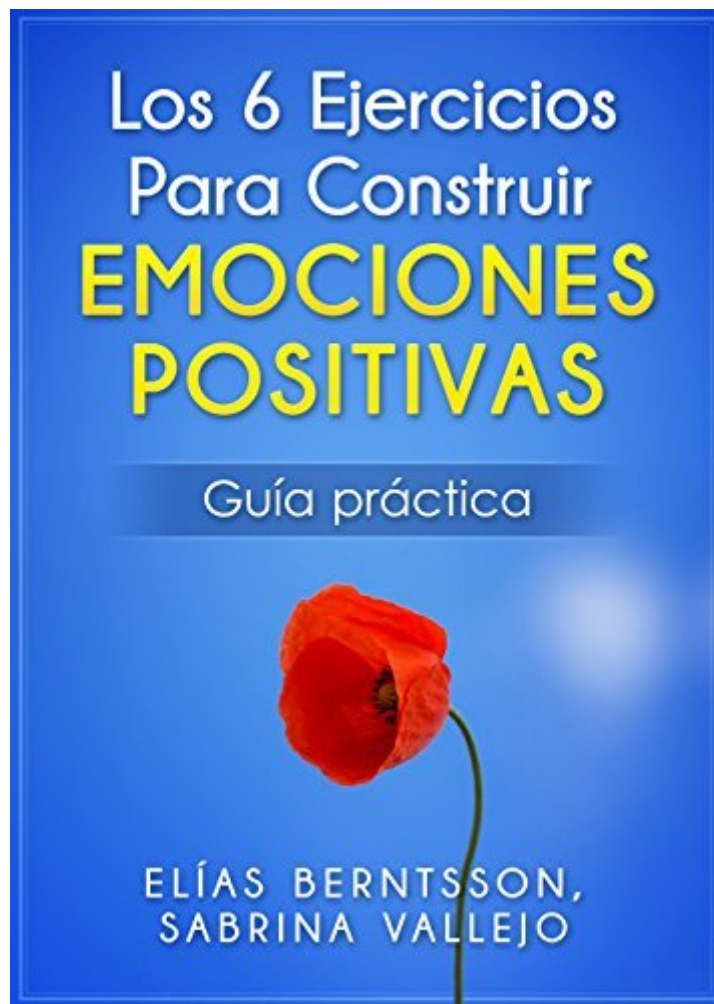


## Los 6 Ejercicios Para Construir Emociones Positivas: Guía Práctica



Fecha de publicación: 14 diciembre, 2015

Longitud de impresión: 52

Idioma: Español

PDF

En esta ocasión decidí sacar a la luz esta guía que llamé “ Los 6 ejercicios para construir emociones positivas ” , siendo un tema que aparte de ser muy práctico para nuestro día a día, para enfrentar situaciones en nuestro trabajo, con la familia, amigos o desconocidos, es totalmente beneficioso para darnos un empujón hacia lo que todos nosotros estamos buscando consciente o inconscientemente: La paz.

Entiendo muy bien que todos nosotros queramos sentir todas aquellas emociones como la alegría, el humor, el fluir... pero hay que tener cuidado en no sólo buscarlas por el mero placer de sentirlas para desahogarnos, sino hacer de ello un estilo de vida para que, como decía Wayne Dyer, seamos mejores de lo que eramos. ¿Por qué buscar algo si al día siguiente queremos seguir peleándonos con todo el mundo?, ¿por qué no buscar la raíz de nuestros tropiezos? Son preguntas un tanto profundas para meditar en ellas, y te pido que las tengas

presentes a lo largo de tu lectura en esta guía práctica.

Con esto en mente, si queremos ser mejor de lo que eramos, necesitamos deshacernos de todo lo que nos han enseñado erróneamente hasta el momento. Me refiero a la manera que nos ha educado el mundo, empezando con nuestros padres, ya que ellos, nos enseñaron lo mejor que sabían con respecto a lo que aprendieron de sus padres, y ahí encontramos el gran círculo interminable. Dios nos hizo perfectos en nuestro nacimiento, y nuestro “yo egoísta” comenzó a querer tomar el control, creyendo que cuanto más pensara en él mismo y buscara culpables a todo lo que le ocurría, mejor sería su existencia. Y el resultado es guerras, rencores, depresión, celos, locura...

Todos estamos conectados, todo forma parte de nosotros, y la única forma de liberarnos de nuestra prisión sólo se encuentra en una palabra: Amor. El amor cura tu ser.

Te mando un abrazo y espero realmente que esta guía sea de gran ayuda para encontrar el amor dentro de ti.

Elías Berntsson  
AumentandoMiAutoestima.com

<https://k2s.cc/file/1b3de5786827b/ZkIRKQoAN.pdf.rar>