

# Dirige tu Mente



*Tú no eres tu mente. Tu mente forma parte de ti, es una parte de ti, como lo son también tus uñas y tu cabello. Nada más que tu mente es una parte no física de tí.*



*Nadie se identifica con su uña del dedo gordo del pie, pero sí se identifica con su mente.*



*¿Cuál es el problema?. Al identificarte con ella, y sin darte cuenta, tu mente se ha convertido en una tirana. Te acosa, te somete, te hace sufrir, te castiga, te hostiga, no se cansa de decirte las mismas cosas una y mil veces, es caprichosa, voluble y voluntariosa...*



*La mente no es tu cerebro. Éste es un órgano. La mente está ahí para ayudarte con la información, con tu identidad, con tus pendientes, con tus relaciones,... está para servirte, no para dirigirte.*





*Entonces debes desidentificarte de tu mente. Esto te da una gran libertad.*



*Obsérvala, mira como actúa; si la puedes observar eso significa que no eres tú. Tu esencia es el testigo que puede verla. Si lo logras, comenzarás a liberarte de sus ardides. Este es el principio básico.*



*Tu responsabilidad es darle dirección.  
Veamos algunas estrategias para dirigir a la mente.*



No Wind

John Michael Groves



*Permite la entrada a tu mente de pensamientos o ideas positivos. Cada vez que un pensamiento negativo viene a tu cabeza, cámbialo por otro!. Para eso, es preciso mucha disciplina mental. No la adquirirás de un día para otro. Así como un "atleta", debes entrenarte mucho...*





*No te quejes. Cuando reclamas, como un imán, atraes hacia tí toda la carga negativa de tus propias palabras.*

*La mayoría de las cosas que andan mal, comenzaron a materializarse cuando nos lamentamos.*



*No dejes que  
interferencias externas  
se acumulen en tu vida  
diaria.*

*Líbrate de rumores,  
comentarios maliciosos  
y gente deprimida.  
Eso es contagioso...*

*Sintoniza con gente  
positiva.*



No te enojas con facilidad y no des importancia a pequeñas cosas. Cuando nos irritamos, envenenamos nuestro cuerpo y nuestra mente.

Procura convivir con serenidad y cuando tengas ganas de explotar, cuenta hasta diez.

Vive el presente.

El ansioso vive en el futuro.

El rencoroso, vive en el pasado.

Aprovecha aquí y ahora.  
Nada se repite, todo pasa.  
Haz que tu día valga la pena...

No pierdas tiempo en lamentaciones y preocupaciones, pues sólo traen enfermedad.







*El agua purifica.  
Siempre que puedas  
camina en una playa, o  
un río o una cascada.*

*En casa, cuando estés,  
bajo la ducha, con los  
ojos cerrados, imagina  
que tu cansancio físico y  
mental y toda la carga  
negativa está siendo  
eliminada por el agua.*



*Camina con los pies descalzos cuando puedas, con preferencia sobre tierra. En casa, masajea tus pies con una crema después de un largo día de trabajo. Remójalos en agua tibia. Agrega un poco de sal para aliviarlos.*



*Mantente en contacto  
con la naturaleza; ten  
en casa una maceta de  
plantas, al menos.  
Cuídala con cariño.*

*El amor que dedicamos  
a las plantas y  
animales calma al ser  
humano y funciona  
como relajante  
natural...*

*Escucha música positiva  
que te haga cantar y  
bailar.*

*Sea cual sea tu estilo  
preferido, la vibración de  
una canción tiene el  
poder de hacernos sentir  
con vida, aflorando  
nuestra emoción y  
abriendo nuestros  
canales de energía.*







*No dejes que la soledad y la melancolía te abrumen, que la rutina te atrape, que el miedo te paralice. A intentarlo...*

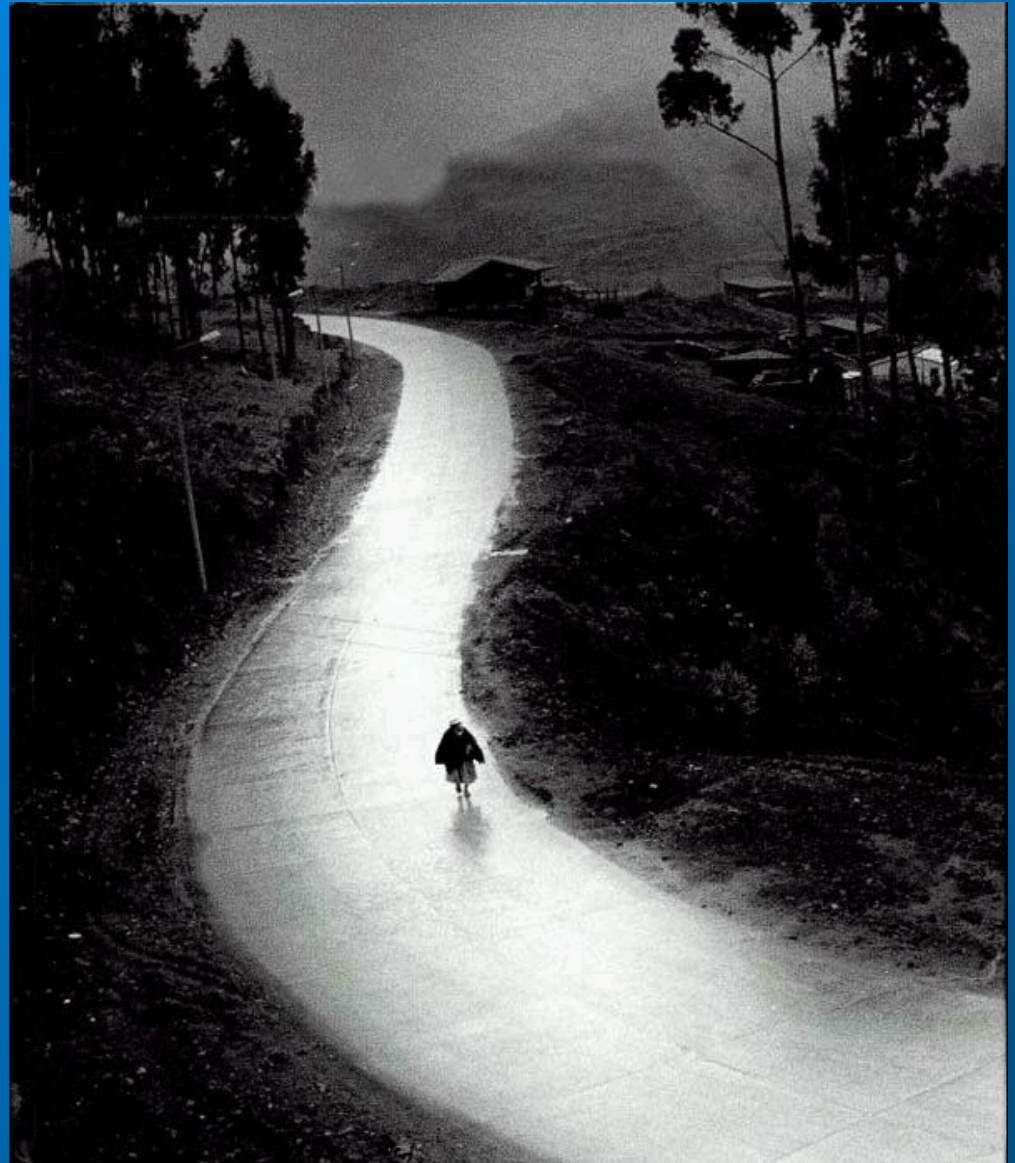


*¡¡¡Libérate!!!*

*Siempre que  
puedas líbrate de  
la rutina y toma el  
camino, aunque  
sea por un día.*

*Conoce nuevos  
lugares y nuevas  
personas.*

*¡Vive la Vida!*



*Gasta más horas  
realizando que soñando...*

*Haciendo que planeando...*

*Viviendo que esperando,  
porque... a pesar que  
quien casi muere esté  
vivo, quien casi vive ya  
murió.*

*El miedo nos aparta  
de los errores...  
ipero también de los  
logros!*





*TE DESEO...*

*UNA VIDA SIMPLE Y RELAJADA  
¿NO CREES QUE LA COMPLICAMOS DEMASIADO?*