

## LECCIONES DE VIDA

### ELISABETH KUBLER Y DAVID KESSLER (milenium)

¿Es así es como quiero que sea mi vida? Todos los hacemos esta pregunta en algún momento de la vida, este libro nos invita a apreciar todos y cada uno de los momentos de la vida.

	INTRODUCCIÓN	<p>Cuando se encuentra cara a cara con la muerte, sin rodeos, de una forma completa y sincera; y te rindes ante ella, tu visión de vida cambia para siempre y deciden que hacer con el resto de la existencia. ¿por qué esperar al final de nuestra existencia para aprender las lecciones que podemos asimilar ahora?</p> <p><b>EL AMOR ES LO UNICO QUE IMPORTA, ES LO UNICO QUE PODEMOS POSEER, GUARDAR Y LLEVAR SIEMPRE CON NOSOTROS. HAY QUE DARLO Y RECIBIRLO INCONDICIONALMENTE.</b></p>
1	LA AUTENTICIDAD	No soy el rol que represento, soy mas que mis circunstancias, debo descubrirme y saber quien soy y hacer las cosas que me proporcionan paz y alegría, en todo lo que hago.
2	EL AMOR	Cuanto mas amor incondicional doy, mas amor recibo. Solo encontrare la paz y la felicidad cuando me olvido de imponer condiciones para darlo.
3	LAS RELACIONES	Para que las relaciones funcionen, debo amarlas tal y como son, no puedo cambiar a los demás, ni me corresponde hacerlo.
4	LAS PERDIDAS	<p>Todas nuestras pertenencias con un préstamo.</p> <p>La mayoría de nosotros nos resistimos y luchamos contra las perdidas que experimentamos a lo largo de nuestra vida, y no comprendemos que la <del>perdida</del> es vida y la vida es perdida.</p>
5	EL PODER	<p>La riqueza y pobreza son estados mentales, ser pobre significa creer que se es pobre. Puedo estar arruinado pero no pobre. Yo siempre soy mas valioso que cualquier objeto que pueda poseer</p> <p>Debo cambiar el juego del MAS, por el SUFICIENTE. "la vida es suficiente, y no necesito nada mas".</p>
6	LA CULPABILIDAD	<p>La culpabilidad proviene del pasado, la culpa es una manera de evitar la realidad del presente, pues proyecta el pasado en el futuro.</p> <p>Debo aprender a decir NO alto y claro. El deseo de complacer a los demás es un terreno fértil para la culpabilidad.</p>
7	EL TIEMPO	<p>Con el tiempo todo cambia. Cambiamos por fuera y por dentro, todo nuestro aspecto. Cambia el mundo a nuestro alrededor, y no lo hace al mismo ritmo que nosotros, a veces demasiado aprisa o demasiado despacio. Nos asusta porque pensamos que no podemos controlarlo, pero nos guste o no, los cambios ocurren.</p> <p>Debo cada mañana al ducharme, desprenderme de la carga emocional previa, para renovarme y comenzar un día nuevo todos los días.</p> <p><b>Cuando dejo a un lado mi sentido de la anticipación, VIVO EL ESPACIO SAGRADO DE LO QUE OCURRE EN ESTE MOMENTO</b></p>
8	EL MIEDO	<p>Resulta fácil sentir miedo cuando no existe peligro. Este tipo de miedo es inventado es una falsa evidencia con apariencia de real y autentico, aunque no lo sea, este tipo de miedo tiene su origen en el pasado y desencadena el miedo al futuro.</p> <p>Todos mis miedos inventados, tienen que ver con el pasado o con el futuro, solo el amor existe en el presente. El ahora es el único momento que tengo y el amor es la única emoción real, porque es la única que se produce en el presente.</p>
9	EL ENFADO	No debemos reprimirlo de una manera automática. Experimentarlo no juzgarlo, es una forma de comunicación y nos trasmite un mensaje. Nos enfadamos con los demás porque no nos dan lo que merecemos, pero no nos damos cuenta que

		<p>en realidad, estamos enfadados con nosotros mismos por no saber expresar nuestras propias necesidades y deseos. Es importante hablar de lo que nos sucede.</p> <p>No tragárnoslo, no negarlo, no reprimirlo, no guardarlo hasta que explotemos, saber reaccionar en el momento e instante en que se produce, en lugar de fingir que soy persona amable y que nunca me enfado.</p>
10	EL JUEGO	<p>Los momentos de juego, ocio, diversión, son los momentos que realmente importan al final de la vida.</p> <p>¿Por qué habría de dedicar todo mi tiempo a ser productivo, y así poder disfrutar de la vida algún día? SI YA LA DISFRUTO AHORA ¡¡¡</p>
11	LA PACIENCIA	<p>La clave para tener paciencia, estriba en saber que todo va a salir bien y confiar en que existe un plan, que las cosas ocurren exactamente como deberían ocurrir. TODO TIENE UN SENTIDO. TODAS LAS EXPERIENCIAS NOS CONDUCEN A UN BIEN MAYOR, Y A LA SANACION</p> <p>Debemos tener fe en el proceso de evolución de las cosas y su desarrollo, debemos tener confianza en que todo se mueve hacia el bien. Eso es tener fe. Tener paciencia es tener fe.</p>
12	LA RENDICIÓN	<p>Para rendirnos solo tenemos que levantarnos por la mañana y decir: HAGASE TU VOLUNTAD Y NO LA MIA.</p> <p>No se lo que pasara hoy. He planificado mi día, pero me rindo ante el conocimiento de que mis planes son solo proyecto. Rendirse es una lección y no significa darse por vencido. Darme por vencido es negar la vida, rendirse es aceptarla tal cual es.</p>
13	EL PERDON	<p>Todos hemos sido heridos, y aunque no merecemos ese dolor, de todos modos nos hicieron daño. Y es casi seguro que también nosotros hemos herido a otros. Debo decir "haz cometido errores y yo también ¿Quién no? Pero ya no quiero medirme por tus errores, del mismo modo que no quiero que me midan a mi por los míos".</p> <p>Decir: "dios mío quiero perdonar, pero no puedo, ayúdame por favor a encontrar el perdón en mi interior"</p> <p>Debo recordar que el perdón no es una tarea que se realiza una vez en la vida, sino algo continuo</p>
14	LA FELICIDAD	<p>LA VERDADERA FELICIDAD NO ES EL RESULTADO DE UN SUCESO NI DEPENDE DE LAS CIRCUNSTANCIAS.</p> <p>LA FELICIDAD NO DEPENDE DE LO QUE SUCEDE, SINO DE CÓMO LO VIVIMOS</p> <p>Nunca podremos ser felices SI NOS COMPARAMOS CON LOS DEMAS.</p> <p>No importa quienes seamos, que tengamos o lo que podamos hacer, en uno u otro aspecto, siempre seremos menos que alguien.</p> <p>Debemos elegir la FELICIDAD POR ENCIMA DEL CUANDO ..... EL CUANDO ES AHORA ..... LA FELICIDAD ES TAN POSIBLES EN LAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES COMO EN OTRAS.</p>
	FINAL	<p>Hay que reconocer la realidad de la muerte y la realidad de la vida. Tenemos que vivir todos los días con plenitud. No tenemos otra existencia como esta, nunca volveremos a experimentar el mundo como lo hacemos en la actualidad, con las mismas circunstancias, los mismos padres, hijos y familia. Nunca volveremos a tener este grupo de amigos, ni disfrutaremos la tierra y sus maravillas en una época como esta.</p> <p>No esperemos a echar una ultima mirada al mar, al cielo, las estrellas o a un ser querido.</p> <p>HAGAMOSLO AHORA ¡¡¡¡¡</p>