

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	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? 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.
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	Todas nuestras pertenencias con un préstamo. La mayoría de nosotros nos resistimos y luchamos contra las perdidas que experimentamos a lo largo de nuestra vida, y no comprendemos que la perdida es vida y la vida es perdida.
5	EL PODER	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 Debo cambiar el juego del MAS, por el SUFFICIENTE. “la vida es suficiente, y no necesito nada mas”.
6	LA CULPABILIDAD	La culpabilidad proviene del pasado, la culpa es una manera de evitar la realidad del presente, pues proyecta el pasado en el futuro. Debo aprender a decir NO alto y claro. El deseo de complacer a los demás es un terreno fértil para la culpabilidad.
7	EL TIEMPO	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. Debo cada mañana al ducharme, desprenderme de la carga emocional previa, para renovarme y comenzar un día nuevo todos los días. Cuando dejo a un lado mi sentido de la anticipación, VIVO EL ESPACIO SAGRADO DE LO QUE OCURRE EN ESTE MOMENTO
8	EL MIEDO	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. 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.
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 jiji</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 medirte por tus errores, del mismo modo que no quiero que me midan a mí 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>