

12 SECRETOS DE LA MENTE

Anota cuatro acciones que hayas hecho para obtener el secreto de este mes.

ENERO

1- **La verdadera aceptación nos conduce a la paz**

Ejemplo

Hoy acepté que mi amigo Hugo piense de una manera diferente a la mía.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

FEBRERO

2- **Saber esperar puede generar grandes cambios**

Ejemplo

Pude permanecer en un tapón tranquilo y relajado.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

MARZO

3- Haz lo que te gusta

Ejemplo

Comencé mis clases de tango.

1.....

2.....

3.....

4.....

ABRIL

4- Suelta las cargas pesadas

Ejemplo

Dejé de darle importancia al viejo rencor que tenía con mi papá.

1.....

2.....

3.....

4.....

MAYO

5- Cambia tu y no intentes cambiar a los demás

Ejemplo

Mi nueva actitud es dejar que mi esposa y mi hijo sean como son.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

JUNIO

6- Aprendamos a estar en silencio

Ejemplo

Estuve en una reunión y hablé sólo cuando fue necesario.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

JULIO

7- A mayor ego más infelicidad

Ejemplo

Dejé de estar contándole a mis amigos, lo bueno que creo que soy en todo lo que hago.

- 1.....
- 2.....

3.....

4.....

AGOSTO

8- Éxito y felicidad no son lo mismo

Ejemplo

Le estoy dedicando un poco más de tiempo a mi familia que a mis logros u objetivos personales, porque me hace más feliz.

1.....

2.....

3.....

4.....

SETIEMBRE

9- Pedir perdón nos libera de la culpa

Ejemplo

Le pedí perdón a mi hijo y ya no siento más culpa.

1.....

2.....

3.....

4.....

OCTUBRE

10-La risa es un poderoso remedio

Ejemplo

Hoy empecé a ver más películas cómicas.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

NOVIEMBRE

11-Rompamos patrones o condicionamientos

Ejemplo

Estoy comiendo más vegetales y menos carnes.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

DICIEMBRE

12-Amar no es una transacción comercial

Ejemplo

Esta tarde ayudé a una viejita a cruzar la calle y no esperé nada a cambio.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Roberto Tirigall
Psicólogo, Escritor y Conferencista Internacional
Autor de los libros Psicomeditación y Psicobelleza
www.robertotirigall.com