



Decálogo de la Resiliencia

Psicología, 19/09/2011



La resiliencia es la capacidad de fortalecerse ante la adversidad, dejarla atrás y recomenzar, buscar tus fortalezas y conecta con las debilidades q te hacen más humano.

Les presento estas 10 sugerencias para activar, mantener y habituarse a la resiliencia presentadas en el libro Resiliencia de la Doctora Jazmín Sambrano, publicado en su libro titulado: Resiliencia:

1: Levántate: las adversidades de la vida son oportunidades para sacudirse el polvo y reanudar el camino.

2: Recuerda y olvida: recuerda los buenos momentos, olvida los malos y recuerda las enseñanzas de ambos.

3: Confía: hay personas con las que puedes contar, en especial contigo mismo, ríndete, entrégate, es seguro.

4: Aprende: la conciencia moldea el mundo, aprende a crear el mundo que deseas con tu inteligencia y pasión.

5: Recréate: dale la bienvenida a la felicidad, levanta la frente y fluye con la vida, juega, retoza, sonríe.

6: Ama y déjate amar deja ver tu alma luminosa, entrega amor con amor, quienes te han amado, hoy te aman más.

7: Líberate: desata nudos corporales y muévete, baila, salta la cuerda, mueve tu mente y tu espíritu.

8: Perdónate: corrige la situación, levanta el castigo, el perdón libera es oportunidad d corregir y mejorar.

9: Renace: sal de cosas viejas, de trastos físicos y mentales, regálalos, bótalos, véndelos, todo esta en tu alma.

10: Cuídate: eres un precioso instante en la historia del universo, siempre hay tiempo de volver a empezar.