



Sin estrés 141 Mandamientos seculares para vivir mejor.

En el mundo muchos seres humanos se han incorporado a un gran movimiento que busca estimular el bienestar, la felicidad y la paz. Los cibernautas hemos sido especialmente entusiastas y la red esta llena de recomendaciones y formulas, tantas que a veces aturden. Pero la verdad es que el humano del siglo XXI, vive como ninguno antes en un mundo con siete mil millones de semejantes, convulsionado, inestable que ha perdido gran parte de sus valores lo que hace que el futuro de por si impredecible lo sea actualmente mucho mas y que importante seria una incorporación masiva de personas en todo el globo a ese movimiento.

Hay un grupo <buen_humor_2002@yahoo.es> donde se publican cosas muy valiosas una de ellas por Juan Mendizábal se llama: "Diez Mandamientos Seculares" que hoy quiero compartir con todos mis amigos.

- 1.- DOMINA tu lengua. Di siempre menos de lo que piensas.
- 2.- PIENSA antes de hacer una promesa y luego no la rompas, no importa cuanto te infocueste cumplirla ni cuanto tardes pero cúmplela.
- 3.- NUNCA dejes pasar la oportunidad de decir algo alentador a una persona, o algo bueno acerca de ella.
- 4.- TEN interés por las personas que te rodean. Acompaña a los que ríen sanamente y conforta a los que lloran; ellos te necesitan.
- 5.- RIETE de las buenas historias y aprende a contarlas. Se alegre y transmite alegría es un don que todos podemos tener, solo tienes que poner atención en ti mismo para lograrlo.
- 6.- CONSERVA la mente abierta para todo. Recuerda que no hay verdades absolutas. Y que es una virtud poder discrepar y conservar la amistad del oponente.
- 7.- DEJA que tus virtudes hablen por si mismas y rehúsa hablar de las flaquezas y faltas de los otros. Condena las murmuraciones, en especial las malintencionadas. Hacen mucho daño.
- 8.- TEN cuidado con los sentimientos de los demás. Es mas fácil evitar que tener que reparar.
- 9.- NO hagas caso de habladurías sobre tu persona. Vive de forma que nadie pueda darles crédito y acaban por olvidarlas, cuando una persona destaca entre las demás por su nobleza eso puede crear envidias, así que, solo se tu mismo.
- 10.- NO seas excesivamente celoso de tus derechos. Trabaja, ten paciencia, conserva la calma, cree en ti mismo, ten firmeza y recibirás tu recompensa, ya que cerca de ti tendrás a esa persona que sabrá decirte cuanto vale.

Serán reglas útiles? Nos serán beneficiosas? Serán difíciles de cumplir? Podremos hacerlo? Que les parece amigos?
Tus comentarios nos interesan y los apreciamos mucho, Escribemos y ten la seguridad de que te contestaremos.

Isidoro Zaidman
Presidente FUNDAPROSAL
Fundación para la Promoción de la
Salud y el Bienestar
Costa Rica