



体验 人生 幸福

舒天、孙思忠◎主编

青苹果数据中心出品

Tabla de contenido

[Tabla de contenido](#)

[La página de derechos de autor](#)

[Lista del consejo editorial](#)

[Prefacio](#)

[1. La felicidad proviene de elegir la felicidad.](#)

[1. Muestra siempre tu cara feliz.](#)

[2. Da tu amor y conseguirás la felicidad.](#)

[3. Menos deseo conducirá a más felicidad.](#)

[4. Aprende a inyectarte hormonas de la felicidad](#)

[5. Usar el dinero correctamente también puede traerte felicidad](#)

[6. Aprovecha tus emociones para ganar alegría y felicidad.](#)

[7. No hay razón para renunciar a la búsqueda de la felicidad ante el dolor](#)

[2. La virtud es la capital de la felicidad](#)

[1. El carácter es la propiedad más noble de una persona.](#)

[2. La honestidad siempre está por encima de todo.](#)

[3. La confiabilidad es la piedra angular de la vida.](#)

[4. La integridad es el tesoro de la vida.](#)

[5. La gente amable siempre está feliz.](#)

[6. La compasión es la virtud más noble.](#)

[7. El secreto de la felicidad es el dar y la dedicación.](#)

[3. La amistad es una extensión de la felicidad](#)

[1. La amistad es la flor de la felicidad en la vida.](#)

[2. ¿Cómo se hace la amistad?](#)

[3. Tener más amigos hace que viajar sea más fácil](#)

[4. Necesitas hacer verdaderos amigos en la vida.](#)

[5. La forma de hacer amigos es ser sincero y digno de confianza.](#)

[6. Respetar a los demás es igual a respetarse a uno mismo.](#)

[7. Dar misericordia a los demás](#)

[4. La vida más feliz es la que da amor](#)

[1. Sea diligente en sembrar las semillas del amor.](#)

[2. Toma la iniciativa para dar tus emociones.](#)

[3. Abrir una cuenta de relación](#)

[4. El amor puede traerte la felicidad que esperas.](#)

[5. Aprenda a apreciar verdaderamente a los demás.](#)

[6. No seas tacaño con tus elogios](#)

- 7. Ayudar a los demás es ayudarte a ti mismo
- 8. Dar generosamente trae felicidad
- 5. El trabajo es la fuente de la felicidad
 - 1. El trabajo es una elección de estilo de vida.
 - 2. Ocho claves para hacer el trabajo
 - 3. Trata el trabajo como tu hobby
 - 4. Convierte el trabajo aburrido en interés
 - 5. Ir a trabajar con una actitud positiva.
 - 6. Un buen humor laboral es un bien escaso
 - 7. Encuentra pasión en el trabajo
- 6. La levadura del amor y la felicidad
 - 1. El amor es el paisaje más hermoso de la vida.
 - 2. Sé una persona que realmente entiende el amor.
 - 3. Crea un ambiente de amor romántico
 - 4. Cuidado con los bichitos del amor
 - 5. Ama a quien amas con todo tu corazón
 - 6. Extender la vida útil del amor.
 - 7. La infidelidad es la herida fatal del amor.
 - 8. El amor no es castigo, sino perdón.
- 7. La familia es la cuna de la felicidad
 - 1. La familia es el hogar del alma.
 - 2. Cultivar una relación matrimonial exitosa
 - 3. Inyectar continuamente vitalidad al matrimonio
 - 4. La confesión es el sol y el rocío del matrimonio.
 - 5. La paciencia favorece la armonía y la felicidad familiar.
 - 6. Lejos de la tumba del matrimonio
 - 7. No te llesves a casa tus ansiedades profesionales
 - 8. Sea el mentor espiritual de su hijo
- 8. La salud es la base de la felicidad
 - 1. No te enfermes si no tienes nada que hacer.
 - 2. Un desperdicio de energía en lugar de un desperdicio de dinero
 - 3. Calcular probabilidades de vida.
 - 4. No olvides aprender a descansar.
 - 5. Creo que puedo vivir hasta los 100 años.
 - 6. Reduce tu edad en 10 años
 - 7. Una nutrición equilibrada crea una salud óptima
 - 8. Disfruta del cuidado de la salud del sol
 - 9. Deshazte de todo aquello que daña tu salud
- 9. Disfruta la vida todos los días
 - 1. Deja tiempo para ti fuera del trabajo
 - 2. Disfruta cada día de la vida.
 - 3. Buscar una vida pacífica y armoniosa.
 - 4. Mantén tu mente alejada de la codicia

5. Ser una persona contenta en la vida.

CatálogoCONTENIDOS

Prefacio

1. La felicidad proviene de elegir la felicidad.

1. Muestra siempre tu cara feliz.
2. Da tu amor y conseguirás la felicidad.
- 3 . Menos deseo conducirá a más felicidad.
4. Aprende a inyectarte hormonas de la felicidad
5. Usar el dinero correctamente también puede traerte felicidad
6. Aprovecha tus emociones para ganar alegría y felicidad.
7. No hay razón para renunciar a la búsqueda de la felicidad ante el dolor

2. La virtud es la capital de la felicidad

1. El carácter es la propiedad más noble de una persona.
2. La honestidad siempre está por encima de todo.
- 3 . La confiabilidad es la piedra angular de la vida.
4. La integridad es el tesoro de la vida.
5. La gente amable siempre está feliz.
6. La compasión es la virtud más noble.
7. El secreto de la felicidad es el dar y la dedicación.

3. La amistad es una extensión de la felicidad

1. La amistad es la flor de la felicidad en la vida.
2. ¿Cómo se hace la amistad?
- 3 . Tener más amigos hace que viajar sea más fácil
4. Necesitas hacer verdaderos amigos en la vida.
5. La forma de hacer amigos es ser sincero y digno de confianza.
6. Respetar a los demás es igual a respetarse a uno mismo.
7. Dar misericordia a los demás

4. La vida más feliz es la que da amor

1. Sea diligente en sembrar las semillas del amor.
2. Toma la iniciativa para dar tus emociones.
- 3 . Abrir una cuenta de relación
4. El amor puede traerte la felicidad que esperas.
5. Aprenda a apreciar verdaderamente a los demás.
6. No seas tacaño con tus elogios
7. Ayudar a los demás es ayudarte a ti mismo
8. Dar generosamente trae felicidad

5. El trabajo es la fuente de la felicidad

1. El trabajo es una elección de estilo de vida.
2. Ocho claves para hacer el trabajo
- 3 . Trata el trabajo como tu hobby

- 4. Convierte el trabajo aburrido en interés
- 5. Ir a trabajar con una actitud positiva.
- 6. Un buen humor laboral es un bien escaso
- 7. Encuentra pasión en el trabajo

6. La levadura del amor y la felicidad

- 1. El amor es el paisaje más hermoso de la vida.
- 2. Sé una persona que realmente entiende el amor.
- 3 . Crea un ambiente de amor romántico
- 4. Cuidado con los bichitos del amor
- 5. Ama a quien amas con todo tu corazón
- 6. Extender la vida útil del amor.
- 7. La infidelidad es la herida fatal del amor.
- 8. El amor no es castigo, sino perdón.

7. La familia es la cuna de la felicidad

- 1. La familia es el hogar del alma.
- 2. Cultivar una relación matrimonial exitosa
- 3 . Inyectar continuamente vitalidad al matrimonio
- 4. La confesión es el sol y el rocío del matrimonio.
- 5. La paciencia favorece la armonía y la felicidad familiar.
- 6. Lejos de la tumba del matrimonio
- 7. No te lleves a casa tus ansiedades profesionales
- 8. Sea el mentor espiritual de su hijo

8. La salud es la base de la felicidad

- 1. No te enfermes si no tienes nada que hacer.

2. Un desperdicio de energía en lugar de un desperdicio de dinero

3 . Calcular probabilidades de vida.

4. No olvides aprender a descansar.

5. Creo que puedo vivir hasta los 100 años.

6. Reduce tu edad en 10 años

7. Una nutrición equilibrada crea una salud óptima

8. Disfruta del cuidado de la salud del sol

9. Deshazte de todo aquello que daña tu salud

9. Disfruta la vida todos los días

1. Deja tiempo para ti fuera del trabajo

2. Disfruta cada día de la vida.

3 . Buscar una vida pacífica y armoniosa.

4. Mantén tu mente alejada de la codicia

5. Ser una persona contenta en la vida.

Experimenta la felicidad en la vida.

Editor en jefe: Shu Tian y Sun Sizhong



=====

Centro de datos de Apple verde

Centro de datos de Apple verde

www.egreenapple.com

Lista del consejo editorial

Editor en jefe Shu Tian Sun Sizhong

Miembro del Consejo Editorial (por orden de trazos de apellido)

Wan Ying Hui Ma Jiang Ping Wang Chun Wang Bang
Ying

Tian Ge, Deng Zaihong, Zhu Hong, Sun Hao
Sun Sizhong, Li Peihua, Qiu Dong, Chen Qiuling
Zhang Zhenzhong, Zhang Weihua, Zhang Guizhong,
Yang Yulan

Huang Yuzhen Shutian Shuchang Shu Litian

PREFACIOPrefacio



La búsqueda de la excelencia es el factor más apasionante de la vida y el deseo de éxito es el instinto más activo de la vida. Porque el éxito significa abundancia y salud en la vida, y el éxito significa felicidad y alegría en la vida. Aunque la vida nunca nos satisfará y la vida siempre es tan difícil como una competencia, el sueño del éxito está caliente en cada uno de nuestros corazones desde el momento en que comienza la vida.

Para lograr el éxito en la vida, existen innumerables opciones e innumerables caminos, pero todos son inseparables de la sabiduría de la vida. Puedes perseguirlo con valentía, pero si te falta sabiduría, sólo podrás trabajar de manera irreal en ilusiones. También puedes seguir luchando, pero sin el apoyo de la sabiduría sólo podrás enterrar tu entusiasmo original en interminables problemas.

La sabiduría de la vida reside en pensar en la vida, y una vida exitosa reside en dejar que la sabiduría brille.

La gran sabiduría de una vida exitosa es la filosofía de vida, el arte de lidiar con el mundo, el conocimiento de establecerse, las habilidades de supervivencia y una llave de oro para abrir la puerta al éxito.

La vida es un caleidoscopio y cada uno muestra colores y gestos únicos a su manera. Si te falta sabiduría, tu vida se verá ensombrecida. Tal vez nos retrasamos injustificadamente, pero perdimos la temporada de primavera; tal vez hicimos un impulso desatento, pero matamos la fruta inmadura; tal vez nos rendimos imprudentemente, pero perdimos la oportunidad de tomarnos de la mano con éxito. Por lo tanto, comprender la experiencia de una vida exitosa y activar nuestra propia energía de sabiduría puede hacer que nuestra vida tome menos desvíos, cometa menos errores, abrace la luz del sol más rápidamente y alcance el éxito.

La sabiduría de la vida es rica y colorida, y hay muchas maneras de triunfar. Si desea aprovechar su vida futura, ser bueno aprendiendo y pensando le beneficiará mucho. Este conjunto de "Un alto punto de partida en la vida: una biblioteca para cultivar una excelente calidad de vida" recopila maravillosas filosofías de vida, caminos prácticos de la vida y las experiencias de vida más convincentes y se las ofrece a los lectores. El propósito es iluminar a los lectores sobre la vida. puede desencadenar la percepción de los lectores sobre la vida, permitiéndoles encontrar su propio camino hacia el éxito en el océano de la sabiduría.

La juventud es la época dorada de la vida.

"Un alto punto de partida en la vida: una biblioteca para cultivar una excelente calidad de vida" está especialmente diseñado para lectores jóvenes. Muestra la esencia de la sabiduría contemporánea sobre una vida exitosa, condensa los principales resultados de investigación de expertos y académicos sobre el valor y el significado de la vida en los últimos años, presenta una por una la dirección de la lucha por la vida adecuada para lectores jóvenes y resume la Vitalidad del éxito en la vida de una manera vívida e innovadora. Resume el método exitoso de una vida excelente. Se puede decir que es un libro inspirador exitoso, muy esclarecedor y legible. Sólo hay un propósito al escribir esta biblioteca: espero que la vida de todos sea de buen gusto y de alta calidad, y que la vida de todos sea tan feliz como una flor y tan hermosa como un poema.

La sabiduría es indispensable en la vida y la sabiduría crea una nueva vida.
Me gustaría compartir este libro con lectores jóvenes.

**La felicidad
proviene de elegir la
felicidad.**

1. Muestra siempre tu cara feliz.

"Un rostro feliz e inteligente es el estado más alto de logro cultural." De vez en cuando, podremos vislumbrar un rostro así, que tiene una luz especial y atractiva.

Para hacer la vida sin oscuridad, la mejor manera es llenarla de luz solar; para evitar el caos, debes buscar la armonía, para hacer que tu mente rechace los errores y para llenar tu mente con la verdad; para mantenerte alejado del mal, debes pensar más. acerca de las cosas bellas y encantadoras, para deshacerse de todo lo que es desagradable y no saludable, uno debe meditar en todo lo que es placentero y saludable. Diferentes pensamientos no pueden ocupar la misma mente al mismo tiempo. Cuando la vida es como una canción, la gente naturalmente se siente feliz y feliz. Sin embargo, sólo quien sonríe a pesar de que todo va mal es quien realmente sabe ser feliz.

Quienes enfrentan la adversidad con una sonrisa son mucho mejores que quienes no logran recuperarse después de enfrentar la adversidad durante toda su vida. Quienes sonríen ante la adversidad le demuestran al mundo que están hechos de materiales ganadores, porque ningún mortal puede hacer esto. exitosamente.

El Creador nos colocó en este hermoso planeta con la intención de hacernos felices y alegres todo el tiempo, no para ponernos tristes, melancólicos, con el ceño fruncido y quejándonos todo el día.

Tenemos que asumir una responsabilidad, que es la de mantener siempre una actitud alegre y mostrar una cara feliz en todo momento.

(1) Declara que hoy es tu día

Enumere cinco cosas que le gustan pero que rara vez hace, por ejemplo: comprar un vestido bonito, darse un baño, ver una buena película, escuchar música bonita, elegir su libro favorito y sentarse en McDonald's tomando café y escuchando música cuando estoy cansado. De vez en cuando miro hacia arriba para admirar a la gente que va y viene. También puedes esforzarte por hacer estas cinco cosas por ti mismo.

(2) Mantente ocupado

No trates de evitar el mundo, cuanto más ocupado estés con el trabajo y los amigos, más podrás dejar atrás tus preocupaciones.

(3) Sonríe, sonríe en serio

Las investigaciones muestran que podemos "engañar" a nuestro cuerpo para que esté en un estado de felicidad, incluso si en realidad no nos sentimos felices. Sonreír, como la verdadera felicidad, puede tener un verdadero impulso para nuestro corazón, presión arterial y cerebro.

(4) ¡Actúa!

Si puede identificar el motivo de su preocupación, como cumplir con una fecha límite, hágalo ahora. Cuéntale a un amigo sobre una situación en la que tus preocupaciones te hacen daño y toma medidas inmediatas para liberarte de las emociones dolorosas.

(5) Acepta el hecho de que nadie es perfecto

A menudo nos comparamos con los demás: comparamos trabajos, logros, apariencia y habilidades; sin embargo, ignoramos sus deficiencias y problemas. Recuerde, nadie es perfecto.

(6) Transfórmate

Ser feliz con tu apariencia es la mitad de la felicidad espiritual. Hazte un nuevo peinado, hazte cuidados faciales y usa ropa adecuada y refrescante. Las personas que tienen confianza y pulen su apariencia pueden ganarse más respeto de los demás.

(7) Cuídate

Tal vez en la infancia, cuando no eras feliz, tu madre te dejaba tomar un baño caliente; ahora puedes calentarte una taza de té caliente y quedarte quieto en la cama por un rato. Has crecido y tienes la capacidad de amarte a ti mismo y buscar la felicidad para ti mismo.

(8) Hacer una evaluación

Anota todo lo que has hecho en el pasado. Ahora puedes ver que la vida no es tan mala como pensabas.

(9) ¡Ejercicio!

Un estado de ánimo infeliz agotará nuestra vitalidad y energía, por lo que es importante utilizar el ejercicio para promover el metabolismo. Un mayor suministro de sangre

no sólo aumenta su energía, sino que también mejora su estado mental.

(10) Deja a un lado los pensamientos negativos

Si no puedes hacer algo debido a una situación, no lo hables con los demás, no sea que llame más la atención sobre ti y te cause dolor. Tan pronto como un pensamiento deprimente entre en tu mente, piensa en otra cosa.

(11) La felicidad no significa necesariamente alegría y entusiasmo.

Lo que necesitamos es una felicidad suave y duradera. ¡Podemos sentirnos felices todos los días y mantenernos saludables!

(12) Encuentra la felicidad en pequeños lugares cotidianos.

El paisaje que te rodea, las flores y los pájaros, y las llamadas telefónicas repentinas de amigos son pequeñas cosas que te rodean, pero te aportan una sensación de ligereza y pueden hacerte feliz.

(13) Coma alimentos saludables

La comida está relacionada con la espiritualidad. Si se le antoja el chocolate, cambie a carbohidratos complejos como fideos y arroz, que estimulan al cuerpo a producir más serotonina. Es la hormona que nos hace sentir felices.

(14) No te sientas incómodo

Preocuparse siempre por el futuro te hará vivir preocupado. Deja esos pensamientos completamente fuera de tu mente y simplemente piensa en cómo hacerte feliz.

(15) reír

Los expertos señalan que la risa que hace que todo el cuerpo se mueva puede acelerar el ritmo cardíaco y el metabolismo, además de aumentar la producción de hormonas sedantes.

(16) No sueñes siempre, actúa

Si quieres tomar una clase de baile aeróbico, busca el anuncio inmediatamente y llama para inscribirte. No dejes que la vida te controle, pero tú debes controlar la vida. La acción es una forma importante de controlar la vida.

(17) ¡Rompe la rutina!

Hacer algo diferente a tu rutina diaria, como cambiar el lugar donde almuerzas o levantarte una hora más temprano y salir a caminar por el parque, puede traerte alegría.

(18) Sal con personas que te hacen feliz

¿Necesitas mantenerte en contacto con el “amigo” que te está deprimiendo? Quien pueda hacerte reír, puedes asociarte con él o ella.

Escribir sobre tantas formas de ser feliz no requiere que las apliques todas. Sólo quiero recordarte: en los días ocupados, ¿te acuerdas de hacerte feliz? !

Si estás dispuesto, cada día será feliz. La felicidad no se puede obtener de los demás, pero puedes encontrarla tú mismo. Porque la felicidad está a tu alrededor y en tu corazón.

2. Da tu amor y conseguirás la felicidad.

Mientras todos den un poco de amor, el mundo se convertirá en un mundo hermoso. La dedicación es la cualidad moral más desinteresada y pura del ser humano, elegir la dedicación significa elegir la felicidad y la felicidad.

Buscamos la felicidad, pero la felicidad es como un arco iris en el cielo: aunque deslumbrante, es sólo una existencia ilusoria y no podemos captarla.

La búsqueda intencional de la felicidad solo le traerá vacío y problemas a uno mismo, pero ya sea intencionalmente o no, sucederán cosas agradables inesperadamente, que harán felices y felices a las personas.

Esta clase de espíritu de satisfacción es necesario en la vida. La autosatisfacción proviene de la fe en la vida y de la libertad del utilitarismo mundano. Después de todo, vivir felices o no está determinado por nuestro espíritu. Es como si nos sintiéramos felices o no.

Es la mente la que es libre, y aquellos que tienen mente libre estarán tranquilos y felices, y aquellos que están tranquilos serán felices.

A orillas del río Amarillo vivía un molinero del que se decía que era el hombre más feliz de la zona. Siempre estaba ocupado desde la mañana hasta la noche y al mismo tiempo cantaba alegremente como un pájaro. Es muy optimista y ha infectado a mucha gente. A la gente de esta

zona le encanta hablar de él. Finalmente, el hombre rico que vivía en el mismo pueblo que él quiso conocerlo. "Voy a hablar con este extraño molinero. Tal vez él pueda decirme cómo ser feliz." Tan pronto como llegó al molino, el molinero le dijo: "No envidio a nadie, porque puedo ser tan feliz como quiero." felicidad..."

El hombre rico dijo: "Te envidio mucho, amigo mío. ¿Qué te hace tan feliz en este molino polvoriento? Pero yo, sentado sobre una montaña de oro y plata, estoy preocupado, deprimido y angustiado todos los días".

El molinero sonrió y dijo: "No sé por qué estás deprimido, pero puedo decirte simplemente por qué soy feliz. Amo a mi esposa y a mis hijos, amo a mis amigos y ellos me aman. Me mantengo y hago No No le debo dinero a nadie. ¿Por qué no debería ser feliz? Este río madre, que mantiene en funcionamiento mi molino, que muele el grano para convertirlo en harina todos los días, nos alimenta a mi esposa, a mis hijos y a mí.

"Deja de hablar", dijo el hombre rico, "te envidio. Tu molino te trae más felicidad que la que me da a mí mi dinero. Si la gente fuera como tú, ¡qué hermoso sería este mundo!" "

La familia, la sociedad, muchas cosas y muchas personas son a menudo insatisfactorias. Cosas desafortunadas, desafortunadas y malas componen las muchas líneas discordantes en la imagen de la vida, que se combinan para formar una melodía discordante en la vida. Sin embargo, al igual que el molinero, debemos aprender a desapegarnos y aprender a buscar la felicidad para poder mantener un buen estado físico y mental y vivir una vida relajada y feliz.

Si una persona puede contribuir sinceramente, su vida seguramente brillará con esplendor y estará llena de alegría y felicidad. Algunas personas son codiciosas, egoístas, indiferentes hacia los demás, incluso maliciosas, y no tienen espíritu de amistad y ayuda mutua, actitud que en realidad no les traerá felicidad. También debe estar lejos de la felicidad.

Si todos tienen buenas intenciones y hacen buenas obras, todos pueden ser felices. Podemos perder otras cosas pero no a estas alturas, si es así también perderás la felicidad.

3 . Menos deseo conducirá a más felicidad.

La vida eventualmente llegará a su fin. Cuando estés vivo, tendrás menos deseos y más felicidad. Debes aprovechar el tiempo para disfrutar de tu propia felicidad y felicidad, y no desperdiciar tu energía en deseos inalcanzables.

Esta es una época de avaricia y los corazones de las personas siempre están llenos de muchos deseos.

"¿Es hora de reemplazar el auto? ¿A cuánto asciende el salario de este mes? ¿Cuándo recibiré el dinero?"

Pensamientos como este a menudo agotan a la gente. Las cadenas del deseo entierran nuestro corazón en una jaula y nos dejan inconscientes.

El autor de best sellers, el Dr. Richard Carlson, mencionó algunas de sus experiencias personales en su libro "Don't Go Crazy About the Small Stuff".

"Hace muchos años, viví una vida muy ocupada. La búsqueda del éxito se convirtió en todo en mi vida. Mantenía un registro de cuántas cosas completaba hoy y cuánto dinero ganaba... Siempre compraba tres comidas al azar, y "Siempre los compré en el auto. Sea lo que sea, compito conmigo mismo para ver si puedo ganar más que nadie".

Sin embargo, el día de su boda, hace 14 años, su mejor amigo fue atropellado por un coche camino a la boda y murió en el acto.

"Desde entonces, mi ritmo se ha ralentizado", dijo Carlson, "porque he aprendido que las cosas que solía perseguir no eran tan importantes. La gente no sabe cuánto tiempo pueden vivir, así que ¿por qué deberían aferrarse a factores externos? cosas? ¿Qué pasa con tu búsqueda?"

Cuando el todopoderoso emperador Alejandro Magno estaba agonizando, ordenó a sus subordinados que no le vendaran las manos como de costumbre, sino que las expusieran fuera del ataúd para que la gente pudiera ver que sus manos estaban vacías. Aunque nació en un imperio y conquistó otro imperio, cuando murió no pudo controlar ni siquiera una pequeña parte de su riqueza.

Había un asceta asceta que se disponía a dejar el pueblo donde vivía e irse a vivir recluido a las montañas

deshabitadas, solo trajo un trozo de tela como ropa y se fue a vivir solo a las montañas.

Más tarde, pensó que cuando iba a lavar ropa, necesitaba otro trozo de tela para reemplazarla, así que bajó al pueblo y les rogó a los aldeanos que le dieran un trozo de tela para usarlo como ropa. Todos los aldeanos sabían que él Era un asceta devoto, por lo que no dudó y, sin pensarlo, le dio un trozo de tela como muda de ropa.

Cuando el monje regresó a las montañas, descubrió que en la cabaña donde vivía había un ratón. A menudo mordía la ropa que se disponía a cambiarse cuando se concentraba en la meditación. Había jurado durante mucho tiempo respetar el precepto de No mató en toda su vida, por lo que no estaba dispuesto a lastimar al ratón, pero no tenía forma de deshacerse del ratón, por lo que regresó a la aldea y les pidió a los aldeanos que le trajeran un gato para criarlo.

Después de conseguir un gato, volvió a pensar: "¿Qué quiere comer el gato? No quiero que el gato coma ratones, pero no puede comer frutas y verduras silvestres como yo!" Entonces preguntó a los aldeanos. Compra una vaca para que el gato pueda vivir de leche.

Sin embargo, después de vivir en la montaña por un tiempo, descubrió que tenía que pasar mucho tiempo cuidando a la vaca todos los días, por lo que regresó al pueblo, encontró a un vagabundo pobre, por lo que tomó la hombre sin hogar con él. El hombre sin hogar que regresó a casa vino a vivir en las montañas y lo ayudó a cuidar las vacas.

Después de que el vagabundo vivió un tiempo en las montañas, se quejó con el monje: "Soy diferente a ti. Necesito una esposa y una vida familiar normal".

Tiene sentido que un monje piense en ello: no puede obligar a otros a vivir una vida de ascetismo y ascetismo como él ...

La historia continuó evolucionando así y, como habrás adivinado, más tarde, tal vez medio año después, todo el pueblo se mudó a las montañas.

El deseo es como una cadena, una sujeta a la otra, y nunca puede satisfacerse.

Hay una historia en "El Clásico de las Cien Parábolas": Había una vez un macaco que agarró un puñado de frijoles y saltó alegremente al camino. Sin darse cuenta, uno de los frijoles que tenía en la mano rodó hasta el suelo. Para este frijol caído, el macaco inmediatamente colocó todos los frijoles restantes en su mano al costado del camino, se

tumbó en el suelo, se dio la vuelta y buscó aquí y allá. Pero todavía no había rastro del frijol.

Al final, el macaco no tuvo más remedio que quitarse el polvo del cuerpo con las manos y se giró para coger los frijoles que habían dejado a un lado, pero inesperadamente el frijol caído aún no había sido encontrado y el puñado original de Todos los frijoles se los comieron las gallinas y los patos al borde del camino, no queda ni uno solo.

Cuando eres joven, si careces de juicio inteligente y simplemente inviertes ciegamente en la búsqueda de ciertas cosas, serás como el macaco de la historia que sólo se preocupa por un frijol caído. Más tarde, eventualmente descubrirás que lo has perdido todo. ¡frijoles! Piénselo, ¡nuestra búsqueda actual es renunciar a todo lo que tenemos en nuestras manos y solo perseguir al caído!

En las selvas tropicales de la India, la gente utiliza un extraño método de caza para capturar monos: poner las nueces que a los monos les gusta comer en una pequeña caja de madera fija y abrir una pequeña abertura en la caja, lo suficiente para que las patas delanteras del mono puedan meterlas. adentro. El mono Una vez que se agarra la nuez, la garra no puede salir. La gente suele utilizar este método para atrapar monos, porque los monos tienen la costumbre de no soltar las cosas que tienen. La gente siempre se ríe de la estupidez de los monos: ¿Por qué no aflojas las patas, dejas las nueces y escapas? Pero si nos miramos a nosotros mismos, podemos descubrir que los monos no son los únicos que cometen esos errores.

Debido a que no pueden desprenderse de las posiciones y beneficios que han recibido, algunas personas corren todo el día, retrasando su futuro mayor; debido a que no pueden desprenderse del dinero atractivo, algunas personas hacen lo mejor que pueden y aprovechan diversas oportunidades para hacer una gran fortuna, a menudo con el resultado de quedar atrapados en un capullo; debido a que no pueden abandonar su deseo de poder, algunas personas están dispuestas a halagar a otros, a dar y recibir sobornos, y no dudan en perder sus derechos personales. dignidad Una vez que se exponga el asunto, se arrepentirán ...

La vida es como un barco, el barco de la vida no puede llevar demasiados deseos materiales y vanidades, si quieres evitar que encalle o se hunda cuando llegue a la otra orilla, debes llevarlo con ligereza, sólo tomar lo que necesites y ponerlo. Quita esas "nueces" que conviene dejar, déjalas ir con decisión.

Aprendamos una lección de la tragedia del mono y recordémosla: déjese llevar cuando llegue el momento de dejarlo ir.

El deseo y la codicia son diferentes: son la fuerza impulsora que te motiva a seguir adelante, pero la codicia es un pozo sin fondo que nunca podrás llenar.

4. Aprende a inyectarte hormonas de la felicidad

Mientras sepas lo que estás pensando, sabrás qué tipo de persona eres, porque las características de cada persona son causadas por los pensamientos. Nuestro destino depende enteramente de nuestro estado mental.

¿Cómo inyectarse hormonas de la felicidad? Esto es muy importante, porque desarrollar hábitos felices puede reducir el estrés laboral y ayudarlo a obtener buenos resultados. Quienes logran grandes cosas creen que un problema menos significa más felicidad. Como dijo Napoleón Hill: "Olvídate de tus problemas y aprende a ser feliz".

Entonces, ¿cómo puedes hacerte feliz?

Que la vida sea feliz o no depende enteramente de la opinión que uno tenga sobre las personas, las cosas y las cosas, porque la vida es causada por pensamientos.

Hace unos años, hubo un programa de radio que pedía a la gente que averiguara: "¿Cuál es la lección más importante que has aprendido?" En realidad, es muy simple. La lección más importante es: la importancia de las ideas. Mientras sepas lo que estás pensando, sabrás qué tipo de persona eres, porque las características de cada persona son causadas por los pensamientos. Nuestro destino está enteramente determinado por nuestro estado mental. Emerson dijo: "Un hombre es lo que piensa todo el día..." ¿Cómo podría ser otra cosa?

Pero, literalmente, el mayor problema al que debemos enfrentarnos (de hecho, casi el único problema al que tenemos que enfrentarnos) es elegir los pensamientos correctos. Si podemos hacer esto, podemos resolver todos los problemas. Marco Arrio, el gran filósofo que una vez gobernó el Imperio Romano, lo resumió en una frase, una frase que podría determinar tu destino: "La vida es lo que los pensamientos hacen de ella".

Sí, si solo tenemos pensamientos felices, podemos ser felices; si solo pensamos en cosas tristes, estaremos tristes; si pensamos en situaciones terribles, tendremos miedo; si pensamos en Si tenemos malos pensamientos, podemos No nos sentimos cómodos; si lo único que pensamos es en el fracaso, fracasaremos; si estamos inmersos en la autocompasión, todos nos evitarán intencionadamente. ¿Qué tipo de felicidad puede haber en esto? Norman Vincent Peale dijo: "No eres lo que crees que eres; eres lo que crees que eres".

¿Implica esto que debemos mirar todas las dificultades con un optimismo habitual? No. Desgraciadamente, la vida no es tan sencilla, pero aún así se nos debe animar a adoptar una actitud positiva en lugar de una actitud negativa. En otras palabras, debemos preocuparnos por nuestros problemas, pero no ansiosos. ¿Cuál es la diferencia entre preocupación y preocupación? Déjame explicarlo un poco más claramente. Por ejemplo, cada vez que una persona tenga que pasar por una calle muy transitada, será muy consciente de lo que está haciendo, pero no se preocupará. Preocuparse significa comprender dónde está el problema y luego con calma tomar varias medidas para resolverlo, mientras que preocuparse significa perseguirlo en pequeños círculos como un loco.

Un hombre puede enfrentar algunos problemas serios, pero aún puede pavonearse con flores en la solapa.

Una vez, la estrella de cine estadounidense Lowell Thomas protagonizó una película famosa. Los discursos de Thomas intercalados en la película causaron sensación en Londres y en todo el mundo. La ópera de Londres se pospuso seis semanas, lo que le permitió seguir contando estas aventuras y proyectando su película en la Royal Opera House de Covent Garden. Tras su gran éxito en Londres, viajó con éxito a varios países. Sin embargo, siguieron una serie de increíbles y desafortunados acontecimientos y sucedió lo imposible: se encontró en la quiebra. En ese momento, George Kay, quien interpretó un papel secundario en la película, estaba con él y tuvieron que ir a un pequeño restaurante a la vuelta de la esquina para comer comida muy barata. Ni siquiera habrían podido comer la escasa comida que comían si no hubiera sido por un escocés y un pintor famoso, James Macbey, que le prestó dinero a Thomas.

Cuando Lowell Thomas enfrentó enormes deudas y profundas decepciones, no se preocupó. Sabía que si dejaba

que la mala suerte le hundiera la cabeza, sería inútil a los ojos de los demás, especialmente de sus acreedores. Así que todas las mañanas, antes de salir a hacer recados, compraba una flor, se la ponía en la solapa y luego caminaba por Oxford Street con la cabeza en alto. Para él, los reveses eran parte de la historia: el saludable entrenamiento necesario para llegar a la cima.

Otra arma mágica para ser feliz es no olvidar nunca devolver la bondad.

El maestro de la oratoria George Kay habló una vez de esta experiencia: Sus padres estaban muy dispuestos a ayudar a los demás, pero su familia era muy pobre y siempre tenía deudas elevadas. Aunque eran pobres, sus padres hicieron todo lo posible para enviar algo de dinero al orfanato cada año. Era un orfanato cristiano en Iowa. Su padre y su madre nunca habían estado allí para verlos, y tal vez nadie les había agradecido jamás el dinero que habían donado—excepto escribiendo cartas—pero las recompensas que recibieron fueron muy ricas, porque tuvieron el placer de ayudar a los huérfanos. y No esperar ni esperar la gratitud de los demás.

Después de que George Kay se fue de casa, siempre enviaba un cheque a sus padres cada Navidad para que pudieran comprar algo más lujoso. Pero rara vez hacen esto. Cuando regresaba a casa unos días antes de Navidad, su padre le decía que comprara más carbón y víveres para dárselos a algunas "mujeres pobres" de la ciudad, aquellas que tenían muchos hijos pero no tenían dinero para comprar comida y leña. . También sienten mucha alegría al dar estos regalos: la alegría de dar sin esperar nada a cambio.

George Kay creía que sus padres eran dignos del ideal de ser de Aristóteles: los más merecedores de la felicidad. "El hombre ideal", dijo Aristóteles, "se complace en hacer favores a los demás, pero se avergüenza cuando otros se los hacen. Porque ser amable es ser superior a los demás, pero aceptar favores de los demás es ser inferior a los demás". "

George Kay dijo: Si queremos ser felices, no debemos pensar en la gratitud o la ingratitud, sino sólo disfrutar del gozo de dar.

"Ahora, hagamos un plan constructivo para nuestra felicidad, un plan constructivo para nuestra felicidad. Se llama 'Sólo por hoy'. Este plan es tan efectivo que se pueden entregar miles de copias a otros". Esto fue escrito por la fallecida Sybel. Perdiz. Si podemos hacer esto, podremos

eliminar la mayoría de nuestras preocupaciones y aumentar enormemente nuestra "alegría en la vida".

Sólo por hoy quiero ser feliz. Si Lincoln tiene razón cuando dice: "La mayoría de las personas pueden ser felices si se lo proponen", entonces la felicidad viene de dentro, no de fuera.

Sólo por hoy me adaptaré a todo, para intentar ajustarlo todo a mis deseos. Quiero aceptar a mi familia, mi carrera y mi suerte con esta actitud.

Sólo por hoy cuidaré mi cuerpo. Quiero participar en más deportes, cuidarme mucho y valorarme, no dañarlo ni ignorarlo, para que pueda convertirse en una buena base para lograr grandes cosas.

Sólo por hoy, voy a fortalecer mi mente. Quiero aprender algo útil, no quiero ser una persona cualquiera. Quiero leer algunos libros que requieran pensamiento y concentración.

Sólo por hoy voy a hacer tres cosas para entrenar mi alma: voy a hacer una cosa buena por otra persona, pero que nadie lo sepa, y voy a hacer dos cosas que No quiero hacerlo. Y es tal como sugirió William James, sólo para hacer ejercicio.

Sólo por hoy quiero complacer a la gente: quiero lucir lo mejor posible, vestirme lo mejor posible, hablar en voz baja, moverme con gracia y no preocuparme en absoluto por la reputación de otras personas. No encuentres fallas en nada, no interfieras ni sermonees a los demás.

Sólo por hoy, voy a intentar pensar en cómo pasar el día de hoy sin resolver todos los problemas de mi vida de una vez. Puedo hacer una cosa durante 12 horas seguidas, pero si lo hiciera por el resto de mi vida, me asustaría.

Sólo por hoy voy a hacer un plan. Voy a anotar lo que tengo que hacer en cada hora. Tal vez no lo siga exactamente, pero aun así haré este plan; esto evitará al menos dos defectos: prisa excesiva e indecisión.

Sólo por hoy, tómame media hora tranquila para relajarte. Durante esta media hora quiero pensar en Dios y hacer mi vida más esperanzadora.

Sólo por hoy, no quiero tener miedo en mi corazón. En particular, no quiero tener miedo de la felicidad, quiero apreciar todo lo bello, amar y creer que quienes amo me amarán.

Recuerda: "Con pensamientos y acciones felices, puedes sentirte feliz".

5. Usar el dinero correctamente también puede traerte felicidad

La mayoría de los problemas humanos están relacionados con el dinero. Lo que preocupa a la mayoría de la gente no es que no tengan dinero, sino que no saben cómo gastarlo. La felicidad simplemente los pasó de largo.

Que el dinero pueda traernos felicidad depende de cómo lo manejamos y lo vemos. La sociedad moderna es una sociedad económica. Sin dinero es imposible disfrutar de la vida, pero una vez que tienes dinero, puedes disfrutar de la felicidad que la vida te brinda sin preocupaciones. Esta es la felicidad que te trae la riqueza.

Pero esto no significa que la riqueza y el dinero sean omnipotentes y puedan comprarlo todo: el verdadero amor, la amistad y cosas similares no se pueden comprar ni vender con dinero. Pero el dinero es realmente multipotente: incluso cosas como el amor y la amistad pueden no ser capaces de brindarte felicidad a largo plazo si no existe una base material representada por el dinero que la respalde. Sólo cuando ordenes y controles la riqueza y el dinero según tus propios deseos, la felicidad se extenderá por todo tu cuerpo.

Joe Louis dijo una vez: "No me gusta el dinero, pero puede calmar mis nervios". Ser rico puede liberarte de preocuparte por los gastos diarios del hogar y no tienes que preocuparte por la falta de dinero para entretener a familiares y amigos. ., el dilema familiar de "las parejas pobres y humildes son miserables" naturalmente perturbará tu estado de ánimo, pero cuando todo va bien, la familia naturalmente se llenará de un ambiente armonioso y dulce. Se siente bien tener dinero. Cuando tienes una gran cantidad de dinero en tu chequera en cualquier momento, puedes cubrir fácilmente todos los gastos de manutención que necesitas. Esto significa que tienes derecho a disfrutar de una vida cómoda, tranquila y sin preocupaciones. .

El dinero puede mejorar la calidad de vida. Mejorar la calidad de vida es una preocupación común de la gente moderna. Mejorar la calidad de vida no significa un consumo excesivo ni una vida de gastar dinero, sino una vida moderada, elegante y beneficiosa para la salud física y mental. Por ejemplo, puede participar en elegantes actividades de ocio y entretenimiento, como golf, bolos,

montañismo, esquí, etc. También puede viajar alrededor del mundo para apreciar los hermosos paisajes de la naturaleza y visitar sitios históricos para cultivar sus sentimientos y aumentar su conocimiento. Actividades como ésta no pueden incluirse en la agenda sin dinero. La riqueza monetaria también significa que puedes disfrutar de una buena atención médica e invertir un depósito para tu salud, mientras que la pobreza y la enfermedad a menudo hacen que la gente caiga en situaciones miserables. La riqueza no equivale a salud, pero puede brindarle salud.

Ser rico también te hará tener más confianza y autoestima. La confianza y la autoestima son hermosas cualidades del ser humano. El dinero no determina la confianza en sí misma y la autoestima de una persona, pero puede contribuir a la formación de este hermoso carácter. Como dice el refrán: "La gente es pobre y tiene pocas ambiciones". Cuando te falta dinero, sentirás una presión insoportable y poderosa: ansiedad, irritabilidad, depresión e incluso esquizofrenia, que te traerán una serie de problemas físicos, psicológicos, espirituales, emocionales, etc. Efectos no relacionados con la salud. Y tener dinero hará que la gente esté tranquila, pacífica y cómoda. Una encuesta sobre la visión de la vida de los residentes urbanos muestra que el dinero no puede traer más felicidad a la gente, pero es difícil para aquellos cuyos ingresos son demasiado bajos y cuya seguridad vital básica está amenazada sentirse felices. Cuanto más te falte dinero y más sientas la dificultad y el peso de la vida, más dudas tendrás sobre tu propia capacidad de supervivencia y tus talentos, y tu autoestima y confianza en ti mismo desaparecerán de forma invisible.

En resumen, el uso correcto del dinero puede ayudarnos a hacer realidad muchos deseos e ideales en la vida, grandes y pequeños, aportando así satisfacción y felicidad infinitas a la vida.

El dinero es importante, pero no lo representa todo y no puede anularlo todo. La búsqueda del dinero es sólo un medio para que persigamos la felicidad, pero no debemos convertirnos en esclavos del dinero.

¿Cuántas personas en la vida han perdido la alegría, la salud e incluso la libertad y la vida en busca del dinero? Esa búsqueda no tiene valor.

Aquellos que viven para disfrutar serán recompensados con disfrute, y aquellos que viven para el espíritu serán recompensados con el espíritu. Un joven rico pasa todo el día bebiendo, comiendo y divirtiéndose, pero no sabe lo que

es la felicidad; mientras que un obrero de la construcción que trabaja todo el día para ganarse la vida se sentirá satisfecho y feliz sólo porque puede darse un baño en agua caliente. después de trabajar un día...

Napoleón Hill dijo: "El dinero siempre es sólo dinero, no felicidad, y mucho menos felicidad". Es un gran error pensar que con el dinero lo tienes todo. El dinero sólo puede traer verdadera felicidad y felicidad si va acompañado de buenas obras. felicidad.

Algunas personas tienen el objetivo de acumular espadas y riquezas en sus vidas, y trabajan duro para poseer la Ciudad Dorada, incluso asumiendo riesgos ¿Qué felicidad les trae la riqueza?

Que la riqueza pueda traer felicidad a las personas depende de cómo la veamos y la controlemos.

El dinero es como un arma de doble filo, puede ayudarte o hacerte daño; el dinero es como un vasto océano, puede arrastrar un barco o volcarlo. La clave es cómo lo usas correctamente.

6. Aprovecha tus emociones para ganar alegría y felicidad.

La felicidad surge puramente del corazón, no se debe a las cosas, sino a conceptos, pensamientos y actitudes generadas por acciones personales que no están limitadas por las circunstancias.

Lincoln dijo: "Mientras la gente decida ser feliz en su corazón, la mayoría obtendrá lo que quiere".

A excepción de los santos, nadie puede sentirse feliz todo el tiempo. Las palabras de George Bernard Shaw están llenas de sarcasmo hacia la mediocridad: "Si seguimos siendo lamentables, es probable que sigamos siendo lamentables".

Podemos pensar en las pequeñas cosas de nuestra vida diaria que nos hacen infelices y tomar decisiones sencillas que nos harán felices. La decisión es pensar en cosas agradables la mayor parte del tiempo. Ante problemas y reveses menores, habitualmente podemos reflejar irritabilidad, insatisfacción, arrepentimiento e inquietud. Hemos practicado esta reacción durante tanto tiempo que se ha convertido en un hábito. Gran parte de esta reacción infeliz se produce porque la interpretamos como un "golpe a

la autoestima" o algo así. Por ejemplo, no hace falta que el conductor nos toque la bocina, o que alguien no esté prestando atención o incluso nos interrumpa cuando estamos hablando.

Incluso las interpretaciones personales de las cosas pueden dañar nuestra autoestima, como cuando el tren que queremos tomar se retrasa; cuando tenemos prisa por llegar al trabajo, el autobús está atascado. Estas situaciones pueden hacernos deprimirnos, sentirnos autocompasivos e infelices.

Aprenda hábitos felices y podrá convertirse en el amo de sus emociones en lugar de su esclavo. Debes recordar esta frase: "Los hábitos felices pueden hacer que una persona no esté dominada por las circunstancias externas". Las personas se preocupan por los problemas, no por el hecho de que sucedan, sino por el concepto del hecho, es decir, los problemas son causados por Nacido en el corazón.

La Biblia dice que debemos ser como ardillas recogiendo frutos, guardando tiempos felices y victoriosos en nuestras mentes para que podamos recordar esos recuerdos en busca de fortaleza e inspiración en tiempos de crisis. Deja que la felicidad se convierta en un hábito y serás el favorito de la felicidad. Tu vida estará bañada por el sol y serás feliz.

La vida está llena de cosas buenas y malas todos los días, y todo depende de la elección de uno de ver los hechos del mundo y las experiencias de la propia vida como una imagen pesimista y hosca, o como una imagen optimista y feliz.

Es lo mismo, si lo piensas es el cielo, pero si no lo piensas es el infierno. En este caso, ¿por qué dejar que todos los problemas de la vida distorsionen nuestra mentalidad? Deje que la felicidad se convierta en un hábito, su vida estará llena de negocios y su vida será extremadamente feliz.

No dejes que tus emociones te hagan gastar un centavo y hacerte tonto. Domina tus emociones para convertirte en un ganador. La ira sólo te hará perder tu racionalidad, tu felicidad y a ti mismo.

7. No hay razón para renunciar a la búsqueda de la felicidad ante el

dolor

A veces las personas tienen miedo de la libertad y la responsabilidad, por lo que prefieren esconderse en una jaula hecha por ellos mismos y soportar todo tipo de dolor. Como todo el mundo sabe, buscar la felicidad frente al dolor también es un tipo de felicidad.

Muchos grandes pensadores y líderes espirituales han dicho que el dolor es un proceso necesario en la vida y, aunque el grado del dolor es diferente, el hecho del dolor parece ser permanente. Todos estamos a merced de fuerzas naturales y sociales que están completamente fuera de nuestro control. Esta desventaja innata significa que algo de dolor es inevitable. Según el análisis de Freud, hay muchas causas de infelicidad en el mundo interior y exterior de las personas; concluyó que ni la naturaleza ni la cultura parecen ser capaces de aumentar la felicidad humana.

Hay este pasaje en la fábula de Kafka:

Un buitre picoteó violentamente los pies del aldeano, le rompió las botas y los calcetines en pedazos y luego le mordió los pies. Justo en ese momento pasó un señor y vio al aldeano sufriendo tanta sangre y no pudo evitar detenerse y preguntarle ¿por qué debería ser picoteado por un buitre? El aldeano respondió: "No tengo otra opción. Cuando este buitre me atacó por primera vez, traté de ahuyentarlo, pero era tan terco que casi me rascó la mejilla, así que preferí sacrificar mis pies. Ja, mis pies casi estaban hecho trizas, ¡fue terrible!

El caballero dijo: "Puedes matarlo con un solo disparo". El aldeano escuchó esto y gritó: "¿En serio? Entonces ayúdame, ¿de acuerdo?".

El caballero respondió: "Estoy feliz de hacerlo, pero tengo que conseguir mi arma. ¿Puedes esperar un rato?".

El hombre del pueblo gimió de dolor intenso y soportó el dolor desgarrador y dijo: "Pase lo que pase, lo soportaré".

Entonces el caballero corrió rápidamente a buscar su arma. Pero en el momento en que el señor se dio la vuelta, el buitre saltó repentinamente y levantó su cuerpo hacia atrás en el aire para ganar mayor impulso. Luego, como una jabalina, atravesó la aldea con su pico afilado, penetrando profundamente la garganta del marido. El aldeano finalmente no pudo esperar y se arrojó al suelo. Lo que lo consoló un poco antes de morir fue que el buitre también se

ahogó en un charco de sangre del aldeano a causa de demasiado esfuerzo.

La mayoría de las fábulas de Kafka no son fáciles de entender, esta es una pequeña historia que se puede interpretar un poco. Quizás te preguntes: ¿Por qué el aldeano no tomó su propia arma y acabó con la vida del buitre, en lugar de soportar el ataque del buitre como un tonto? El buitre es una metáfora que puede simbolizar el dolor interior y exterior que acecha la vida.

De hecho, cualquier mortal, sin saberlo, será como los aldeanos, entregándose a sus propias fantasías inventadas y sufriendo tanto que no pueden liberarse. Es más, "aman" su propio dolor y no están dispuestos a deshacerse de él. con sus propias manos, aunque sea un simple esfuerzo, eso es todo. Kafka también tiene otro lema, que es una filosofía profunda que comprende todo tipo de sufrimiento humano: "La gente tiene miedo de la libertad y la responsabilidad, por eso prefieren esconderse en jaulas hechas por ellos mismos". Por lo tanto, el hombre del pueblo y su dolor imaginario (Buitre) perecen juntos. Sin embargo, esta fábula también nos dice tranquilamente:

Aunque inevitablemente hay cierto grado de dolor en la vida, no hay razón para que renunciemos al derecho de buscar la felicidad; al contrario, debemos esforzarnos por reducir el dolor. Incluso si no podemos prevenir el crimen, el envejecimiento, las enfermedades y la inhumanidad, al menos podemos intentar evitar convertirlos en nuestros enemigos número uno. Al mismo tiempo, no esperes a que otros resuelvan tu dolor: siempre que estés dispuesto, puedes trascenderlo y matarlo a tiros.

También debemos reconocer que el narcisismo y el egocentrismo pueden conducir a muchos comportamientos autoagresivos inapropiados; la única manera de tratarlos es establecer relaciones interactivas saludables con los demás: involucrarnos en la sociedad, estimular la bondad humana y mejorarnos a nosotros mismos.

Los días felices pueden ser simplemente fantasías inocentes de los cuentos de hadas. Hay muchas fuerzas destructivas en este mundo que impiden que las personas esperen una vida feliz y sin dolor. Sin embargo, el éxito depende no sólo de Dios, sino también de las personas.

Si los humanos aprendemos a no hacernos daño, habrá un enemigo menos en el mundo y un dolor menos.

**Dos
virtudes son el capital de la
felicidad.**

1. El carácter es la propiedad más noble de una persona.

El carácter es la propiedad más noble de una persona. Constituye su estatus, identidad y reputación. Es más poderoso que cualquier riqueza. Puede proteger su honor y su felicidad durante mucho tiempo.

El carácter de una persona afecta la confianza y el respeto que los demás le tienen más que cualquier otra cosa. Si quieres ser un verdadero ganador, debes deshacerte de la mentalidad de "especulación" y concentrarte en tu propio carácter.

El 17 de diciembre de 2000, en Manchester City, Inglaterra, se jugó un partido de la jornada 18 de la Premier League inglesa entre Everton y West Ham United.

Faltando sólo el último minuto del partido, el marcador en el campo seguía siendo 1:1. En ese momento, el portero del Everton, Gerrard, se torció la rodilla mientras se lanzaba a buscar el balón, y el balón pasó al jugador del West Ham United, Di Canio, que acechaba en el área de penalti.

La atmósfera originalmente hirviente en la cancha se calmó repentinamente y todos estaban esperando.

Di Canio está a sólo 12 metros de la portería, sin ninguna habilidad y con sólo un poco de fuerza, puede tranquilamente anotar el balón en la portería sin goles, de esta manera el West Ham United ganará 2:1 y ocupará el primer lugar en la clasificación. Como resultado, pueden sumar 3 puntos, y el Everton ha perdido dos rondas consecutivas antes, una vez marcado este gol, serán unas amargas "tres derrotas consecutivas".

Bajo la mirada de decenas de miles de fanáticos en el lugar, no, si contamos la audiencia frente al televisor, deberían ser cientos de miles de pares de ojos, nuestro Di Canio sostenía firmemente el balón en sus brazos ...

Los aplausos, los estruendosos aplausos del público, los aplausos estruendosos, los elogios están dedicados a Di Canio que cedió el gol, o en otras palabras, los aplausos están dedicados a la noble deportividad encarnada por Di Canio.—Además de la justicia y paz, itambién hay amistad y salud!

- - - - -

La honestidad, la integridad y la bondad son cualidades que no están estrechamente asociadas con la vida de todos, pero se convierten en los aspectos más importantes del carácter de una persona. Como dijo una persona antigua: "Incluso si te falta comida y ropa, tu carácter es innatamente leal a tu propia virtud". Una vez que una persona con esta cualidad se integra con una meta firme, su poder puede ser trascendental e imparable.

Todo el mundo debería considerar el buen carácter como uno de los objetivos más elevados de la vida. Lo más conmovedor de una estrella no son sus habilidades, sino su carácter noble. El fútbol es una competición de trabajo duro, pero lo más importante es que es una competición de carácter. El carácter es el arma de una persona para conquistar a otros, el fundamento de su elevado estatus y su verdadera corona y honor.

Sólo con buen carácter una persona puede ser aceptada por la sociedad, reconocida por todos y tener una felicidad verdadera y sincera.

2. La honestidad siempre está por encima de todo.

La honestidad no es sólo una norma moral, sino también una actitud y método de cultivo moral. El requisito más básico de la sinceridad es la palabra "verdad", que requiere que las personas sean sinceras, con palabras verdaderas y con hechos verdaderos hacia las personas y las cosas.

Las virtudes de la escrupulosidad y la honestidad son inseparables. Para quienes están comprometidos con sus deberes, la virtud más importante es la honestidad y la coherencia en sus palabras y hechos. Siempre hacen lo correcto en el momento correcto y de la manera correcta.

Lord Chesterfield creía que la honestidad era la virtud más noble y a ella se le atribuía su propio éxito. Las palabras del Señor -honestidad por encima de todo- dejaron una impresión muy profunda en el mundo. Al hablar de Falkland, el caballero más noble y puro de su generación, Clarendon dijo: "Es un hombre muy honesto. Incluso si dice una mentira, es como si hubiera robado algo a los demás, y está extremadamente incómodo. "

La Sra. Hutchinson dijo una vez de su marido que parecía ser una persona completamente honesta y

confiable: "Nunca dijo nada que no quisiera hacer; nunca prometió fácilmente nada que estuviera más allá de su capacidad; nunca prometió nada que fuera dentro de su capacidad." Dentro del alcance, él nunca se separa y una vez que promete, nunca rompe su promesa".

Este es el valor de la honestidad para una persona. Ignorarlo es despreciar a los demás, lo que es al mismo tiempo despreciarse a uno mismo y ponerse en el camino de la crueldad y la injusticia.

El duque de Wellington era un hombre sumamente honesto. Una vez, cuando padecía sordera, invitó a un famoso otorrino a recibir tratamiento. El experto intentó todos los métodos, pero fue en vano. Finalmente, decidió inyectar una fuerte dosis de sosa cáustica en el oído. La inyección le provocó un dolor intenso, sobre el cual Wellington estaba tan tranquilo como siempre. Un día, el médico de familia venía de vez en cuando y descubrió que las mejillas del duque estaban rojas e hinchadas y sus ojos inyectados en sangre, cuando el duque se levantó tropezó como un borracho. El médico le pidió que le viera las orejas al duque y descubrió que la inflamación era tan grave que, si no se detenía inmediatamente, invadiría el cerebro y pondría en peligro la vida. Después de que se tomaron medidas enérgicas, se controló la inflamación. Pero ese oído ya no podía oír nada. El experto entró en pánico al enterarse del peligro que había experimentado su paciente porque sabía que se debía a que se había inyectado demasiado. El experto se apresuró a ir a la casa del duque, luciendo avergonzado y disculpándose profusamente. El Duque dijo con calma: "No digas una palabra más, has hecho todo lo posible". El experto dijo con inquietud: Si todos supieran que él causó un accidente tan grande y le causó tanto dolor al Duque, entonces nadie irá a recibir tratamiento médico y, en ese caso, se declarará en quiebra. "Nadie necesita saber sobre esto. No hablaré de esto con nadie. No te preocupes." "Quieres decir que todavía me permites tratarte como siempre. Confías en mí como siempre." "¡No!" El duque dijo con firmeza pero amablemente: "No puedo hacer esto y nunca puedo hacer nada falso". Nunca mintió y nunca hizo trampa en sus acciones.

La honestidad y la confiabilidad son los vínculos que mantienen a toda la sociedad. Una vez que este vínculo se pudra, toda la sociedad quedará separada y sumida en el caos. La hipocresía y la falta de confianza son corrosivas.

Una familia no puede mantenerse con mentiras e hipocresía, y la sociedad tampoco. Alguien le preguntó una vez al Sr. Thomas Brenner: "¿Realmente nunca miente?" "¡Nunca!", respondió Thomas. La integridad es la base de la vida. No hay excusas para justificar la hipocresía.

De todos los malos hábitos, mentir es el más despreciable. La mentira es el resultado de la corrupción moral, un acompañamiento del mal y un signo de cobardía y conciencia culpable. Pero hay muchas personas que no se avergüenzan de mentir, no les importa e incluso instigan a los sirvientes a mentir para su propio beneficio. Cuando los sirvientes mienten abiertamente a sus amos, el amo no debe sorprenderse, porque esto es el resultado de la propia educación del amo.

El señor Harry Wotton describió una vez un incidente en el que un embajador honesto fue enviado al extranjero y tuvo que mentir por el bien de su país. Aunque esto fue solo una obra literaria satírica que escribió, después de la publicación de esta obra, James I se enojó mucho con el embajador y lo alejó a partir de ese momento. Uno de los rivales del Sr. Embajador creía que el comportamiento deshonesto del embajador violaba las altas creencias de Su Majestad el Rey. Este final superó las expectativas del Sr. Wharton. La intención original del Sr. Wharton era expresar su sentido de responsabilidad elogiando el comportamiento de las personas honestas, porque al comienzo de este capítulo, en "La vida feliz de un hombre" Al comienzo de este capítulo elogia a este hombre así:

"La honestidad y la confiabilidad son sus mejores armas, No jugar ninguna mala pasada es su forma de vida. "

Pero su mentira accidental, aunque fuera por el llamado "interés nacional", subvirtió por completo su personalidad honesta y digna de confianza, lo que inevitablemente arruinaría su futuro político y, en última instancia, lo alejaría de la felicidad.

La mentira se manifiesta de diversas formas (como diplomacia, estrategia de vida, conveniencia, disensión moral, etc.), siempre de una forma u otra. Hay diferentes formas de expresión en diferentes clases sociales y el grado de expresión también es diferente. Algunas mentiras no son descaradas, sino que se expresan con palabras vagas y evasivas. No puede alcanzar los cielos ni la tierra y, a menudo, provoca diversas ilusiones o ilusiones en las personas. Este tipo de mentira engañosa es exactamente lo

que los franceses llaman "dar vueltas alrededor de la verdad", pero no dice la verdad.

Hay algunas personas que son de mente estrecha y deshonestas por naturaleza. Siempre son vagas y evasivas. Nunca se puede captar el verdadero significado de lo que dicen. Siempre evaden la verdad, pasan por alto la moralidad y siempre ocultan cosas cuando encuentran problemas. Siguen sus verdaderas intenciones por temor a tener que soportar consecuencias sustanciales. Esta clase de personas no se avergüenzan, sino que se creen sabias, son como una serpiente astuta que entra y sale de una sociedad llena de espinas, pensando que tiene ambos lados. No importa si se trata de una persona, una familia, una organización o una sociedad, si se gestiona con base en este tipo de sofisticación, al final no habrá buenos resultados. Las mentiras descaradas son aborrecibles, pero también lo son las "verdades" evasivas y ambiguas.

Sólo siendo honestos y dignos de confianza podremos vencer la hipocresía y las mentiras y volver a nuestro verdadero yo en la realidad.

La honestidad es el carácter más noble y la mentalidad más saludable y traerá a las personas la mayor felicidad espiritual. El engaño puede tener éxito por un tiempo, pero perderá el valor de la vida.

3 . La confiabilidad es la piedra angular de la vida.

Cumplir las promesas es uno de los principios básicos de la vida. Es difícil para una persona poco confiable y deshonesto ganarse la confianza y el nombramiento de la gente. Si continúa desarrollándose, eventualmente será abandonado por los demás y por la sociedad.

El requisito básico y el cumplimiento importante de una carta es cumplir la promesa, pero la promesa debe ser moral y razonable. "La justicia lleva a la promesa" y "la justicia lleva a la promesa". No es necesario cumplir las promesas hechas en determinadas circunstancias extraordinarias que no son éticas.

La fe y la sinceridad son lo mismo. La confianza se basa en la sinceridad. Si eres sincero, naturalmente serás digno de confianza. Sin sinceridad no hay confianza.

Li Bai tiene un poema: "Una promesa a los demás, mil piezas de oro y dos espadas equivocadas." Cumplir tu palabra y ser honesto y no engañar son las condiciones para una comunicación fluida con los demás.

En el período de primavera y otoño, el duque Xian de Jin estaba gravemente enfermo, por lo que le dijo al médico Xun Xi: "Considero a Xi Qi como mi sucesor, pero aún es joven y los ministros no están convencidos. Me preocupa una guerra civil. ¿Puedes apoyarlo?" Xun Xi dijo "Sí". Xian Gong dijo: "¿Qué puedes usar para probarlo?" Como verificación". Entonces Xian Gong confió Xi Qi a Xun Xi. Xun Xi fue ascendido a primer ministro y presidió los asuntos estatales. Pronto, el duque Xian falleció. El ministro Rick y otros planean recuperar al joven maestro Chong'er fugitivo como rey y quieren usar el poder de los tres jóvenes maestros (Zhongsheng, Chong'er y Yiwu) para luchar. Rick le dijo a Xun Xi: "Tres familias resentidas están a punto de levantarse. Hay Qin afuera y gente Jin adentro para ayudarlos. ¿Qué harás? Qi". Un mes después, Rick mató al nuevo rey Xi Qi. En ese momento, el duque Xiang aún no había sido enterrado y Xun Xi se estaba preparando para morir. Alguien dijo: "Es mejor establecer al hijo de luto, el discípulo de Xi Qi, y ayudarlo". Luego, Xun Xi apoyó al hijo de luto y enterró a Xiangong. . Otro mes después, Rick mató a su hijo en el tribunal y Xun Xi se suicidó.

Sima Qian admiraba mucho a Xun Xi. Una vez dijo: "En "Poesía" se dice: 'Si el jade blanco tiene manchas, todavía se puede borrar; si las palabras de las personas tienen manchas, no hay nada que se pueda hacer'. Me temo que esto es lo que le dijo a personas como Xun Xi. ¡Vamos! No rompió su promesa hasta su muerte". Wang Anshi dijo: "Desde la antigüedad, la gente se ha dejado llevar por la sinceridad, y una palabra es más importante. que el oro que el oro." , y finalmente se suicidó y sufrió el martirio. Todavía vale la pena aprender de su espíritu.

Ser honesto y no engañar es una parte importante y un requisito de Xin. "Las Analectas de Confucio" hablan de "la palabra de uno debe ser verdad" y "la palabra de uno debe ser fiel" son todas palabras que significan esto. Los requisitos específicos a este respecto son: Primero, debe ser fiel a los demás: "Si no hay nada disponible, se dice que no es nada, y si lo hay, se dice que está ahí. Si no se considera que exista nada, y algo se considera nada, no es verdad y no se puede llamar confianza". La gente no debe hablar sin fundamento, sino "creer lo que dice un caballero y tener

pruebas de ello". En segundo lugar, debes decir lo que dices, y no se debe "hablar de labios para afuera pero no cumplir". Debemos cumplir estrictamente nuestras promesas, "nunca romper nuestras promesas" y "promesar, pero cada detalle debe ser pagado y esperar, y los tiempos no son fáciles". Nunca "romper una promesa" o "yang no es yin". " En tercer lugar, debemos "predicar con el ejemplo, predicar con el ejemplo, predicar con el ejemplo" y ser coherentes con nuestras palabras y hechos.

Decir la verdad a la gente no sólo es importante en el trato con la gente, sino que es aún más importante para las empresas con una competencia cada vez más feroz. Al hacer publicidad al mundo exterior, las empresas deben prestar atención a no exagerar y deben "compensar todas las pérdidas causadas a los clientes por tergiversaciones". Sólo así se podrá mantener la buena reputación de la empresa. De lo contrario, los clientes quedarán fuera. y serán derrotados en la competición.

La confianza requiere que las personas no sólo sean honestas y confiables en sus palabras, sino también honestas y confiables en sus acciones. Confucio dijo: "¡Confianza y sinceridad, eres un caballero!" Esto se aplica a las cosas. Lo más importante de la confianza en el trabajo es garantizar la calidad del trabajo y completar las tareas laborales a tiempo. Esto incluye la garantía del fabricante sobre la calidad del producto y la ejecución del trabajo, lo que hace que sus productos sean confiables. Por lo tanto, la letra se ha convertido en una parte importante de la ética profesional, especialmente en un requisito importante para la ética profesional de los productores y trabajadores industriales y comerciales.

La creencia, y lo que es más importante, requiere que usted asuma con valentía y plena responsabilidad por las palabras o cosas falsas que dice.

También debemos establecer el carácter moral de ser honestos con nuestros camaradas y amigos, hacer lo que decimos y ser leales y dignos de confianza. Algunas personas dirían, ¿no es fácil decir la verdad y cumplir la palabra? en realidad no. Algunas personas se atreven a decir la verdad y están dispuestas a cumplir su palabra cuando sus intereses personales son consistentes con los intereses de los demás y el interés colectivo; pero cuando hay un conflicto de intereses, no están dispuestos a decir la verdad honestamente y cumplir su palabra. palabra honestamente, pero "abre los ojos". Hablar mentiras con los

ojos abiertos." Al considerar las ganancias y pérdidas personales, algunas personas hablarán en contra de su conciencia y distorsionarán la verdad. "Cuando conoces a alguien, no puedes limitarte a decir unas pocas palabras, pero no tirar todo por la borda." Algunas personas siempre reservan sus verdaderas opiniones sobre determinados temas y expresan sus opiniones de forma vacilante, diciendo la verdad y la falsedad. Tienen miedo de comprometerse hasta el punto de que afecte el desempeño de su trabajo. Temen no poder cumplir sus promesas y quieren dejarse espacio para cuidar de sus propios intereses en todo momento. Por supuesto, también hay personas a las que les gusta hacer promesas pero nunca cumplirlas. Por ejemplo, algunos comerciantes colocan carteles "dorados" que dicen "el cliente primero, implementa tres garantías", pero miran a los clientes con ojos fríos, especialmente cuando los clientes quieren devolver los productos. Quienes se preocupan por las ganancias y pérdidas y quienes incumplen promesas son en su mayoría personas miopes a quienes sólo les importa el presente y no el futuro. Obtuvieron beneficios inmediatos pero perdieron beneficios a largo plazo. Los jóvenes deben mirar más allá, establecer su propia credibilidad y allanar el camino para el éxito profesional en el futuro.

Cumplir la palabra es el capital de toda la vida de una persona y un requisito previo para tratar con los demás. Sólo cumpliendo la palabra se puede ganarse la confianza de los demás, ser reconocido por la sociedad y ser respetado por la gente.

4. La integridad es el tesoro de la vida.

La integridad y la honestidad van de la mano. La integridad es perseverancia en los ideales, defensa de la justicia, entusiasmo por la carrera, sinceridad con todos y una especie de confianza en uno mismo y tranquilidad en la vida.

La integridad y la honestidad son los componentes más importantes de la personalidad. Hasta cierto punto, la integridad es honestidad y la honestidad es integridad. Por ejemplo, mentir se debe a que el mentiroso es deshonesto, y mentir en sí mismo es un acto de deshonestidad. Si una

persona no se atreve a decir la verdad, nadie creerá en sus palabras y él mismo no se ganará el respeto y la confianza de los demás.

¿Qué es la integridad? El experto estadounidense en estudios de éxito, A. Gossen, cree que en inglés el significado básico de la palabra "integrity" se refiere a integridad. En matemáticas, el concepto de número entero significa un número que no se puede dividir. De la misma manera, una persona recta no se dividirá en dos mitades, no pensará una cosa y dirá otra, porque en realidad no puede mentir; hará lo mismo y hará lo mismo, para no violar sus propios principios. Es la ausencia de conflicto interno lo que le da a la persona la energía adicional y la claridad mental que garantiza el éxito.

A. Gossen cree que una persona recta significa en realidad que tiene algunas reglas internas.

Integridad significa mantener altos estándares. Hace muchos años, un escritor perdió una gran fortuna en una inversión desafortunada y estuvo al borde de la quiebra. Planea utilizar cada centavo que gane para pagar sus deudas. Tres años después, sigue trabajando incansablemente para lograr este objetivo. Para ayudarlo, un periódico organizó una recaudación de fondos y muchas personas donaron generosamente, lo cual fue realmente una tentación, porque con esta donación significaba el fin de una vida problemática y endeudada. Sin embargo, el escritor se negó. Unos meses más tarde, con la publicación de un nuevo libro de gran éxito, saldó todas las deudas restantes. Este escritor es Mark Twain.

Integridad significa tener un alto sentido de reputación. Reputación no es reputación. El gran Frank Wright dijo una vez a profesores y estudiantes de la Escuela Americana de Arquitectura: "¿A qué se refiere este sentido de reputación? Bueno, ¿cuál es el sentido de reputación de un ladrillo? Eso es un ladrillo macizo. ladrillo; ¿cuál es la reputación de un trozo de madera? Ese es un trozo de madera real; ¿cuál es la reputación de una persona? Es ser una persona real." Frank Wright se refiere a ser una persona fiel a sí misma. Persona estándar.

Integridad significa tener un sentido de moralidad y seguir la propia conciencia. Martin Luther King, Jr., frente a sus enemigos en la ciudad donde fue condenado a muerte, dijo: "No hay seguridad ni prudencia en hacer algo contrario a la propia conciencia. Me mantengo firme; Dios me ayude, no pude Hazlo de otra manera." Integridad significa tener el

coraje de defender lo que crees. Esto incluye la capacidad de defender lo que cree que es correcto sin mirar atrás cuando sea necesario, y de hablar en contra de lo que sabe que está mal.

Integridad significa obediencia voluntaria. En cierto sentido, éste es el núcleo de la integridad: nadie puede obligarte a mantener altos estándares, nadie puede obligarte a dedicarte y nadie puede obligarte a obedecer tu conciencia. Sin embargo, pase lo que pase, una persona recta puede atenerse a su conciencia.

Durante la Segunda Guerra Mundial, un coronel del ejército estadounidense y el conductor de su jeep tomaron un camino equivocado y se encontraron con un escuadrón armado de tropas alemanas. Los dos hombres saltaron del coche y se escondieron. El sargento se escondió entre los arbustos al costado de la carretera, mientras que el coronel se escondió en una zanja debajo de la carretera. Los alemanes vieron al sargento y abrieron fuego en su dirección. El coronel podría haber escapado fácilmente a la detección. Sin embargo, prefirió saltar y defenderse, utilizando una pistola contra varios tanques y ametralladoras. El fue asesinado. El sargento fue arrestado y encarcelado. Más tarde, le contó la historia a la gente. ¿Por qué el coronel hizo esto? Como su sentido de responsabilidad es más fuerte que su preocupación por su propia seguridad, nadie puede obligarlo.

¿Es esto difícil de hacer? De hecho, es difícil. Por eso las personas con verdadera integridad son raras y dignas de admiración. Pero fundamentalmente, la integridad tiene un valor incomparable y vale la pena el esfuerzo.

A. Gossen cree que la integridad puede aportar muchos beneficios a las personas. La valentía y la integridad dan a las personas el coraje y la fuerza para asumir riesgos. Acogen con agrado los desafíos de la vida y nunca se conforman ni retroceden. Una persona íntegra Las personas están seguras y pueden confiar en sí mismas - porque no hay razón para no confiar en sí mismos.

Sea firme. La integridad a menudo se manifiesta como la perseverancia para perseguir las propias metas de manera implacable y resuelta, negándose a renunciar a los propios esfuerzos. "¡Nunca cederemos! Nunca, nunca, nunca, nunca. No importa cuán grande o pequeña sea la cosa, nunca cederemos, sólo a la fe en el honor y la conciencia." Esto es lo que también dijo Winston Churchill. Hagan esto.

Tranquilidad de espíritu. Las personas íntegras son resilientes y parecen tener una paz interior que les permite resistir los reveses e incluso el trato injusto. Cuando Lincoln estaba haciendo campaña para el Senado en 1858, sus amigos le advirtieron que no pronunciara cierto discurso. Pero Lincoln respondió: "Si estoy destinado a perder las elecciones a causa de este discurso, entonces ¡déjenme perder las elecciones con la verdad!" Estaba tranquilo. Perdió las elecciones, pero dos años después se convirtió en presidente de los Estados Unidos.

La integridad también aporta muchos beneficios a una persona: amistad, confianza, admiración y respeto. Una de las razones por las que la humanidad tiene tantas esperanzas es que la gente parece tener un reconocimiento casi instintivo de la integridad y una atracción irresistible hacia ella.

¿Cómo puedo ser una persona real? A. Gossen cree que no existe una respuesta definitiva para esto: quizás el primer paso sea aprender a ser completamente honesto en las pequeñas cosas.

Cuando no puedas decir la verdad, no inventes pequeñas mentiras, no repitas rumores falsos, no cargues llamadas telefónicas personales a la cuenta de la oficina, etc.

Estos métodos pueden parecer triviales, pero cuando realmente buscas la integridad y comienzas a descubrirla, su propio poder te abrumará y te hará estar dispuesto a hacer cualquier cosa. Con el tiempo, comprenderá que casi todo lo que tiene valor tiene su propia integridad inherente que no puede violarse. Una universidad cercana a donde vivía A. Gossen lo invitó a hablar en su ceremonia de graduación. Un amigo bromeó: "Es fácil. Sólo hay que ofrecerles una receta infalible para el éxito".

Gossen dijo que aunque esto es una broma, en realidad existe una receta tan secreta para el éxito que, siempre que las personas tengan la inteligencia para identificarla y puedan ponerla en práctica, cualquiera puede obtenerla.

La integridad es el carácter fino de las personas exitosas de la época. Ser una persona íntegra es en sí mismo una representación de una persona exitosa. A través de incluso una pequeña parte de nuestras propias acciones prácticas, podemos limpiar la suciedad mundana acumulada en nuestra integridad, dejar que la luz de la integridad humana brille con cálido brillo y disipar la neblina de la naturaleza humana.

En la sociedad actual, donde las personas se vuelven cada vez más "inteligentes y de buen comportamiento", la integridad nos está abandonando gradualmente. Lo que hay que limpiar es el polvo mundano que cubre la integridad.

5. La gente amable siempre está feliz.

Spencer dijo: "La bondad es la salud del alma." Tolstoi dijo: "La bondad mágica desequilibra las matemáticas". La persona más amable tiene el poder de los mejores, no sólo de sí mismo, sino también de toda la raza humana. Más brillante.

Existe una historia así en Occidente:

Había una vez un rey que tenía un hijo al que amaba muchísimo. Este joven príncipe no tenía ningún deseo o exigencia que no fuera satisfecho. Gracias al amor y al poder de su padre, podía conseguir todo lo que anhelaba, pero aun así a menudo fruncía el ceño y parecía triste.

Un día, un gran mago entró en el palacio y le dijo al rey que tenía una manera de hacer feliz al príncipe y convertir su cara triste en una sonrisa. El rey se alegró mucho al oír esto y le dijo al mago: "Si puedes hacer esto, te concederé cualquier recompensa que pidas".

Luego, el mago llevó al príncipe a una habitación secreta y garabateó algunas palabras en un trozo de papel con una sustancia blanca. Le entregó el papel al príncipe, le pidió que entrara en una habitación oscura, encendió una vela y le pidió que mirara lo que aparecía en el papel. Después de decir eso, el mago se fue.

El joven príncipe obedeció la orden. Bajo la luz de las velas, vio las palabras blancas tornarse en un hermoso verde, y las palabras se convirtieron en una línea de palabras: "¡Haz algo bueno por los demás cada día!" El príncipe siguió el consejo del mago y Pronto se convirtió en el niño más feliz del país.

La vida de una persona puede considerarse alegre y feliz sólo si ayuda a los demás. Debemos "dar" algo para poder recibir algo, y nuestra vida podrá crecer sanamente.

Una vez, un filósofo preguntó a sus alumnos: "¿Qué es lo más importante en la vida?" Hay muchas respuestas, pero un estudiante respondió: "¡Un corazón bondadoso!" El filósofo dijo: " La palabra "corazón bondadoso" incluye todo

lo que otros "Porque una persona de buen corazón es autosuficiente y puede hacer todo lo que le conviene. Es un buen compañero para los demás. Un querido amigo".

Se puede decir que un buen corazón y una disposición amorosa son nuestra mayor riqueza. Aunque damos amor, simpatía y aliento a los demás, nosotros mismos no perdemos nada al dar, sino que ganamos más al dar. Cuanto más amor, compasión y bondad damos a los demás, más amor, compasión y bondad podremos recibir a cambio.

Ser amable con los demás es una cualidad moral que todo ciudadano debería tener. Este tipo de carácter necesita ser ejercitado y moldeado conscientemente en la práctica de la vida.

No es fácil ser amable con los demás y requiere no sólo buena voluntad, sino también tres formas de evitarlo:

Un tabú es "hacer todo para bien". Ser amable con los demás sólo puede promoverse en el ámbito específico de las personas y entre amigos y compañeros, no todo puede ser amable. Ser amable con los demás no significa partir de la naturaleza humana abstracta y ser amable con todas las personas sin ningún análisis. Debemos actuar de acuerdo con la ley contra aquellos elementos moralmente corruptos, ilegales y criminales, y no debemos tolerar a los malhechores, de lo contrario sería cruel con el pueblo.

El segundo tabú es "regodearse de las desgracias de los demás". Algunas personas carecen de simpatía y sentido de la justicia, e incluso tienen una mentalidad anormal y anormal: cuando ven a otros sufrir un desastre, no les importa ni ayudan, sino que se complacen en la desgracia de los demás. Nunca deberíamos ser el tipo de villano que "se complace con la desgracia", sino el tipo de caballero que "ve los desastres, cultiva la virtud y convierte los desastres en cosas buenas" que defendían los antiguos.

La tercera forma de evitarlo es "arrojar piedras a los pozos". Algunas personas se aprovechan del peligro de los demás y aprovechan la oportunidad para castigarlos. Este tipo de persona que "arroja piedras al pozo" tiene peores cualidades que la persona que "se complace con las desgracias ajenas". Los que "hacen mal a los demás" son payasos sin conciencia, y un día se pegarán un tiro en el pie. Aconsejo a estas personas que sigan el lema de Sima Guang: "Eliminar el mal y hacer el bien, abandonar lo que está mal y hacer lo que está bien".

No sólo debemos cultivar nosotros mismos la buena cualidad de "ser amable con los demás", sino también

defender una nueva tendencia de "ser amable con los demás". Si todos podemos "ser amables con los demás", entonces las relaciones interpersonales mejorarán, la vida será pacífica, la unidad se fortalecerá y la atmósfera social será fresca.

La bondad es una mente amplia, que requiere ser amable con uno mismo, con los demás y con todas las cosas de la naturaleza. Esto requiere que aprendamos con el corazón, practiquemos con la acción y respondamos con el futuro.

6. La compasión es la virtud más noble.

La compasión es el misterio eterno de la vida. Derrota el mal y promueve la virtud; desarma las armas de resistencia, derribe los corazones más obstinados y promueve las partes hermosas de la naturaleza humana.

Se dice que cuando San Juan era muy anciano -tan viejo que apenas podía caminar o hablar- con el apoyo de sus amigos participó en una reunión de niños realizada por la iglesia. En la reunión, se puso de pie y dijo: "Niños, amen a los de su especie". Luego dijo: "Amen a los de su especie". Alguien le preguntó: "¿No tienes nada más que decirnos?" Él respondió: "Lo repito porque, si haces esto, no será necesario nada más."

La misma verdad se aplica en cualquier parte del mundo. La compasión se basa en el amor, es sólo otra palabra para altruismo y amor. Nos ponemos en el lugar de los demás, olvidándonos de nosotros mismos e invirtiéndonos en los demás. Nos solidarizamos con él, lo ayudamos y lo consolamos. Por tanto, sin amor no hay simpatía. La bondad, la compasión y el amor son todos bendecidos al mismo tiempo. Bendiciones, tanto para el que da como para el que recibe. Cuando dan fruto en el corazón del que da, también hacen crecer la bondad y el amor en el corazón del que recibe.

A menudo hacemos más buenas obras mediante la compasión que mediante el trabajo, y colocamos al mundo en un camino más largo hacia la felicidad mediante la falta de celos y un sentido de virtud que mediante esfuerzos ambiciosos y tenaces. Una persona puede perder estatus, influencia, riqueza e incluso salud, pero si acepta su

destino, seguirá viviendo cómodamente. Sin embargo, hay una cosa sin la cual la vida se convierte en una carga y es la compasión humana.

Es cierto que los actos de bondad no siempre son bien recibidos, pero nadie puede rechazar a una persona compasiva. Ésta es una de las dificultades insuperables en nuestra lucha por la existencia. Incluso las personas más humildes merecen la ayuda que la gente corriente se ofrece entre sí. Debemos recordar, como observó tan profundamente Bentham, que la felicidad del salvaje no es muy diferente de la felicidad de todos los hombres, y tanto de la felicidad de los mejores y más nobles de la humanidad. Por lo tanto, si una persona no hace el bien o el mal por sí misma, no hará el bien ni el mal a los demás.

Quizás nada tenga mayor poder para despertar las emociones en el corazón humano que la simpatía, y pocas, incluso las almas más rudas, pueden dejar de conmoverse. Hace mucho más que violencia. Una palabra amable, una mirada amistosa, pueden hacer obediente al invencible. La compasión conduce al amor y la obediencia, la brutalidad conduce al disgusto y la rebelión. Bien lo dijo un poeta: "La violencia misma es sólo la mitad de poderosa que la ternura".

Si se permite que la compasión se extienda a un ámbito más amplio, puede convertirse en una forma generalizada de filantropía pública. A quienes se esfuerzan por ayudar a sus amigos a escapar de la pobreza y la miseria, a quienes se esfuerzan por mejorar las condiciones de los trabajadores, a quienes se esfuerzan por integrar profundamente los logros de la civilización en la vida humana, a quienes se esfuerzan por conectar a las familias rotas con paz y amistad. La compasión es un gran motivador para las personas en un vínculo. La simpatía es responsabilidad de todos, especialmente de aquellos cuyo destino le es más leal que los demás, y especialmente de aquellos que disfrutan de riquezas, conocimientos e influencia social que otros no tienen. Al menos deberían contribuir con una cierta cantidad de tiempo y energía a mejorar las condiciones de la gente corriente.

Todos ayudan a los demás, los fuertes ayudan a los débiles, los ricos ayudan a los pobres, los conocedores ayudan a los ignorantes y viceversa.

Después de todo, el poder de la compasión no puede equipararse con poderes como el dinero y el poder. La

influencia de la compasión puede ser tan afilada como una flecha.

Las personas más miserables del mundo son aquellas que no tienen control sobre sí mismas, aquellas que carecen del sentido de responsabilidad hacia los demás, aquellas que desperdician sus vidas buscando el propio placer o aquellas que todavía están llenas de malos motivos incluso cuando están haciendo algo bueno y gente satisfecha de sí misma y temerosa de su conciencia. Las personas que son engreídas acerca de sus propios buenos sentimientos se aman a sí mismas profundamente y no se preocupan por los demás. Parecen educados y educados por fuera, pero si los sigues al interior de la casa y ves cómo dirigen la casa, queda claro. El difunto reverendo Ramsey contó una vez una triste historia. Un joven asciende al cielo y asiste a una reunión de muertos. "¿Estará mi papá aquí?", preguntó. Alguien le dijo: "Por supuesto, él también vendrá aquí." El niño respondió inmediatamente: "Entonces no tendré compañía".

Sin embargo, la falsa compasión también es muy común. El peligro más grave de las hipocresías deplorables es que tienden a producir un hábito de simpatía e indignación sin abordar realmente el peligro ni resistir la opresión.

El hombre rara vez renace por una verdad abstracta, sino por la pasión divina expresada a través de la bondad y la compasión. Una persona que se preocupa por la existencia de los demás ejerce una influencia divina sobre los demás cuando se dedica a ayudarlos de diversas maneras: social, moral y religiosa. Está custodiado por los guardias de seguridad más poderosos, provocando egoísmo. Después de la prueba, permaneció humilde y noble. Kyron Merzley una vez demostró con sus propias manos que la simpatía y la ayuda mutua pueden transformarse en una especie de alegría y pueden hacer una gran contribución a la sociedad - alivia el dolor y la tristeza - este principio es uno de los grandes descubrimientos del cristianismo, tiene la misma importancia como nuevos descubrimientos de principios científicos.

Los mejores y más nobles hombres son los más compasivos. El maestro Jue Yuan de las dinastías del Norte y del Sur era famoso por su compasión. Alguien preguntó a uno de sus amigos: "¿Cuál es el secreto del éxito del abad Jueyuan?" "Su compasión" fue la respuesta que ya había pensado. El abad Jueyuan es una persona de mente abierta, generosa y tolerante que se mueve libremente. A menudo

trabaja en el nivel más bajo de la sociedad y pone su corazón y alma en cada plan con un hermoso propósito. Cualquier cosa que crea que vale la pena, tomará la iniciativa y el resultado suele ser exitoso.

La compasión es la capacidad de sentir el sufrimiento, las dificultades y la debilidad de las personas. Al fin y al cabo, el hombre es el centro de sus acciones, por lo que lo que hay en su corazón y lo que sale de él es lo único que importa. Para vivir en este mundo, una persona debe ser comprensiva y proactiva, y sus sentimientos deben estar conectados con los de los demás.

Las personas perezosas y egoístas prestan poca atención al mundo exterior a ellas. Nunca miró hacia atrás, hacia los abandonados o los necesitados. "¿Qué tienen que ver conmigo?", dijo. "Déjenlos que se las arreglen solos. ¿Por qué debería ayudarlos? ¡Nunca han hecho nada por mí! ¿Están sufriendo? Hay personas que sufren todos los días en este mundo. "Si no puedes curarlo, sólo puedes soportarlo. ¡Miles de años después, seguirá siendo lo mismo!"

Las personas con esta actitud son extremadamente devotas de su propio placer, de sus propios asuntos o de su propia pereza, y son sordas a los gemidos de los demás. Las discusiones sobre la pobreza, la ignorancia o el sufrimiento lo enojaban. "Déjenlos que se las arreglen solos", dijo. "¿Por qué deberíamos interferir con ellos? Déjelos que se ayuden a sí mismos". Comparada con el "déjelo en paz", la pereza sigue siendo un animal activo.

Sin embargo, "dejarlo en paz" no es tan fácil de deshacerse como pensaba. Una persona que es indiferente a los demás, una persona que nunca simpatiza con los demás ni los ayuda, a menudo obtendrá una retribución justa. Una persona que es indiferente al aire sucio y pestilente que respiran los residentes a pocas calles de distancia inevitablemente propagará la peste a su casa e incluso se quitará la vida. Una persona puede ser indiferente al crimen, la ignorancia y la pobreza, pero los ladrones y ladrones encontrarán su camino hasta ella. Una persona que es indiferente a la pobreza debe pagar un fuerte "impuesto de ayuda" cada seis meses. Una persona que es indiferente a la política tendrá mala suerte cuando el país decaiga. Un día, descubrirá que, después de todo, "déjalo en paz" no es una actitud tan barata.

La compasión le da a la persona una influencia poderosa. Este poder hace que los seres humanos estén

estrechamente entrelazados con un hilo de calidez y armonía.

7. El secreto de la felicidad es el dar y la dedicación.

Dar es la fuente de la felicidad. Da cualquier cosa que requiera tu tiempo, dinero, interés o consejo y que beneficie a otros. Estas contribuciones pueden ayudarte a descubrir tu propio valor: cuanto más das, más recibes.

Un hombre de negocios ambicioso, siempre considera que su objetivo es ganar dinero y ascender. Al principio trabajó con entusiasmo y devoción, pero luego su interés disminuyó gradualmente. No es egoísta por naturaleza, pero como quiere escalar, siempre piensa sólo en sí mismo y no se preocupa por los demás. Poco después empezó a sentirse preocupado y nervioso. Nervioso porque se exige demasiado, preocupado porque teme no poder mantener el ritmo rápido y competitivo que se ha fijado. Como resultado, comenzó a sufrir el problema común de las personas exitosas: estas personas se divierten en el proceso de trabajo duro, pero cuando logran sus objetivos, descubren que no todo es como esperaban. Porque si el interés de una persona es sólo subir a la cima, entonces una vez que realmente llegue a la cima, encontrará que todo es una carrera inútil, y lo que obtiene al final es sólo pérdida, y no puede encontrar el sentimiento de felicidad. . Sintió que ya no podía disfrutar de las alegrías de la vida.

¿Qué lo hace tan infeliz? Resulta que es porque sólo sabe cómo ganar pero no cómo pagar y dar, levantando así barreras en su propio camino de vida. A lo largo de su vida, no estuvo dispuesto a hacer nada que no le sacara provecho. Rara vez le daba algo a nadie más que a su propia familia. No escatimó en gastos para su familia. Rara vez dona dinero a fondos públicos sociales y cree que vale aún menos la pena gastar tiempo y dinero en ayudar a los demás.

Su corazón es como el Mar Muerto, que sólo puede entrar pero no salir: esto es el agotamiento del espíritu y del alma. Finalmente, con calma pidió consejo a los demás para salir de las barreras de su propia vida. Comenzó a pensar y actuar positivamente, a liberarse de la carga y a remodelarse, y como resultado, lo logró.

Dona el 10% de sus ingresos a individuos, iglesias u otras organizaciones benéficas. Hace todo lo posible para ayudar a quienes necesitan el cuidado de familiares y amigos, aunque es posible que estas personas nunca puedan pagarle. Dejó sus días ocupados y hizo tiempo para los demás. Vaya a hablar con las personas que lo rodean, como camareros en restaurantes, policías en las esquinas, extraños y vendedores de periódicos. Redescubrió la alegría de vivir, se convirtió en una figura activa en la comunidad y sus preocupaciones y tensiones fueron completamente eliminadas.

El dar y la dedicación son cualidades mágicas que hacen feliz a una persona, y quien puede dar es feliz.

Un conferenciante habló en el escenario durante casi tres horas y lo más conmovedor fue lo que dijo: "Quien sabe cuidar de los demás es gente verdaderamente libre y feliz".

Lo conmovedor no son sólo estas palabras, sino las verdaderas emociones que mostró cuando habló. Es raro que un hombre de mediana edad derrame lágrimas. Ha pasado la mayor parte de su vida y está acostumbrado a fuertes vientos y olas, por lo que sus emociones serán reprimidas. Sin embargo, cuando dijo estas palabras, había lágrimas en su ojos.

La esposa del profesor sufrió un derrame cerebral y ahora está en el hospital. Él la cuida día y noche. Al principio se sentía muy duro, agotado mental y físicamente. Tenía que ir a trabajar durante el día y cuidar a los pacientes en noche.

Envidiaba la buena suerte de su esposa. Mientras ella se acostara, habría alguien que la cuidara. En su vida actual, incluso acostarse en la cama y descansar se había convertido en un lujo.

Un día, de repente se dio cuenta: tenía la libertad de caminar cuando quisiera, de moverse cuando quisiera y de hacer lo que quisiera, mientras que su esposa rara vez tenía la libertad de siquiera moverse. Por eso, se dio cuenta de que las personas verdaderamente libres y felices son aquellas que pueden cuidar de los demás y aquellas que pueden dar.

Este es su estado mental interior que realmente ha experimentado personalmente, por lo que hablar de ello es particularmente conmovedor y fácil de aceptar y conmover para la gente.

Tienes que poner más energía y energía física que otros, lo cual es difícil y agotador, pero ¿no es ya una bendición

poder esforzarte?

**Tres
amistades son una extensión
de la felicidad.**

1. La amistad es la flor de la felicidad en la vida.

La amistad es una compañera inspiradora en el viaje de la vida. Sólo la lealtad y la apertura de miras pueden conquistar la amistad. La amistad es confianza, comprensión, sinceridad, desinterés y dedicación.

La amistad es la encarnación de la personalidad noble. La verdadera amistad es una especie de conexión espiritual entre personas. Las características de este tipo de amistad son: ayudarse mutuamente ideológicamente, fortalecerse mutuamente en el carácter, aprender unos de otros académicamente, apoyarse mutuamente en sus carreras y cuidarse mutuamente en la vida. Lo que más desprecia es convertir la dignidad humana en valor de cambio.

La amistad es una necesidad de la vida. Sin vegetación, despiadado ¿La práctica hace la perfección? La vida no se puede separar de la amistad y la carrera no se puede separar de la amistad. Como dice el refrán: Una valla con tres estacas es una cuadrilla de tres hombres. Si una persona quiere hacer una carrera, no puede prescindir de la ayuda de amigos. Con la amistad, las personas estarán motivadas y llenas de vitalidad; con amigos cercanos podrán intercambiar sentimientos, fortalecer la unidad, enriquecer sus pensamientos, cultivar su carácter moral, aumentar sus talentos y lograr carreras exitosas. Con amistad eres como pez en el agua; sin amistad estarás aislado e indefenso. Tener amistad hace la vida feliz, perderla hace la vida difícil. Los amigos jóvenes deben aprender a hacer amigos y conseguir una amistad verdadera.

Cicerón dijo una vez que el mejor y máspreciado regalo que la humanidad puede recibir del Dios omnipotente es la amistad. Sin embargo, la flor de la amistad debe cuidarse con esmero. No se puede comprar con dinero porque no tiene precio. En el viaje de la vida, si has estado ocupado persiguiendo riquezas durante un cuarto de siglo y has alejado a tus amigos, entonces, cuando de repente recuerdes el día en que te volviste exitoso y famoso, no puedes esperar que ellos todavía estén esperando por ti. tú en el mismo lugar.

Sólo aquellos que valoran a sus amigos dedicarán voluntariamente tiempo y energía a cultivarlos y cuidarlos. Quizás ganaría un poco menos gracias a ello que si hubiera dedicado todo su tiempo a buscar dinero. Pero, ¿preferirías tener más amigos con ideas afines, amigos leales, amigos que crean en ti y te apoyen plenamente cuando enfrentes la adversidad más peligrosa, o preferirías tener más dinero frío? ¿Qué podría enriquecer más nuestras vidas que un círculo de amigos reflexivos y de corazón honesto?

Hay muchas personas que creen que la amistad es un asunto unilateral. Acogen con agrado la llegada de amigos y se alegran por sus visitas, sin embargo, rara vez piensan que ellos también deberían tener una nueva visita correspondiente, o rara vez dedican tiempo a pensar en cómo estrechar el vínculo de amistad. El hecho es que la interacción y la capacidad de respuesta son la base de la amistad.

No importa lo bien informado que tengas, no importa lo brillantes que sean tus logros, si no mantienes una conexión estrecha y constante con la vida de otras personas, si no te vuelves más considerado y cooperativo, si no te interesas sinceramente en la vida de otras personas. Si no compartes la felicidad de otras personas y las tristezas de otras personas, entonces solo podrás vivir una vida solitaria sin amigos.

La amistad crece con el amor. Los verdaderos amigos no se adquieren con prisas. Cuanto más añejo es el vino, más suave sabe; lo mismo ocurre con los amigos, más preciosos son esos viejos amigos que han jugado, reído y jugado con nosotros desde que éramos jóvenes, y han caminado junto a nosotros a través de los altibajos. bajadas de la vida.

Si tienes un amigo tan cariñoso, nunca olvides expresarle tu gratitud por todo lo que ha hecho por ti. Puedes corresponder interesándote genuinamente en su vida y carrera, haciendo de tus acciones una fuente de alegría y felicidad para él.

Nuestros amigos han hecho todo lo que han podido por nosotros y debemos corresponderles con manantiales de agua. No hay nada más importante que la gratitud y el agradecimiento entre amigos, mientras que la ingratitud y la insensibilidad son los asesinos más mortales de la amistad.

La verdadera amistad es un tesoro extremadamente raro e invaluable, cuando tienes la suerte de tenerlo, debes

apreciarlo y cuidarlo con cuidado y no hacer nada que pueda empañar la amistad, porque una amistad rota dejará un legado para ambas partes durante el tiempo. sus vidas Lamentos y arrepentimientos sin fin.

En última instancia, la verdadera amistad se basa más en el respeto mutuo, la admiración y la estrecha conexión espiritual entre las dos partes, que en el fanatismo temporal y el impulso emocional. Si el amor por los amigos excede un cierto límite, la justicia y la autenticidad a menudo se perderán sin principios, y el resultado final es que los amigos probablemente se pelearán o se volverán unos contra otros. Por tanto, las amistades más profundas, duraderas y fuertes son aquellas basadas en principios, respeto, admiración y respeto.

"Si hubiera un lugar en el infierno donde estuvieran todos mis amigos, preferiría ir al infierno; de manera similar, si mis amigos fueran arrojados a la oscuridad infinita, preferiría no tener ninguna de las cosas que leo en los libros. El Paraíso. " Estas fueron las asombrosas palabras del venerable Minot Savage cuando pronunció un discurso titulado "Amistad".

Bovey dijo: "Los falsos amigos son como nuestras sombras. Nos siguen de cerca cuando caminamos bajo el sol, pero nos abandonan tan pronto como entramos en la oscuridad".

La verdadera amistad no es así, no importa que estemos en el sol, sombra u oscuridad, siempre estarán con nosotros.

La capacidad de hacer amigos es una prueba importante de personalidad. Instintivamente confiamos en las personas que se sabe que son leales a sus amigos, y su capacidad de permanecer leales a sus amigos en los buenos y malos momentos demuestra que poseen algo noble y valioso. En términos generales, podemos confiar en una persona que nunca traicionará a sus amigos. Quienes carecen de lealtad no tienen potencial para grandes amistades.

Después de todo, ¿no debería medirse el éxito de una persona por el número y la calidad de los amigos que hace? Porque no importa cuánta riqueza haya acumulado, si no tiene muchos amigos, debe haber un gran defecto en alguna parte: esa persona carece del llamado carácter puro. A los niños se les debe enseñar que lo más sagrado del mundo es un verdadero amigo, y se les debe educar desde una edad temprana para que desarrollen la capacidad de hacer amigos. El papel que desempeña este tipo de formación es irremplazable por cualquier otro: enriquecerá enormemente

su personalidad, ayudará a desarrollar excelentes cualidades y hará su vida más dulce.

Una de las mejores cosas de una persona es que tiene muchos amigos leales y verdaderos. Como dijo Robert Stevenson: "Un hombre no puede ser inútil si tiene un amigo".

Si el alma está llena de cualidades despreciables y despreciables, será imposible tener amigos y amistad, y no habrá felicidad en la vida.

2. ¿Cómo se hace la amistad?

Ser bueno para elegir amigos es la premisa de la amistad, los objetivos comunes son la piedra angular de la amistad, la comunicación espiritual es el puente de la amistad, tratarse unos a otros con sinceridad es el vínculo de la amistad, el respeto mutuo es la condición de la amistad y aprender de cada uno. Las fortalezas del otro son la vela de la amistad.

La amistad es una parte indispensable de una vida feliz. Pero ¿cómo se forjan las cadenas de amistad?

(1) Ser bueno eligiendo amigos es un requisito previo para la amistad

Los antiguos decían: "Un caballero debe tener cuidado al hacer amigos." Confucio dividió a los amigos en dos categorías: amigos beneficiosos y amigos perjudiciales. Dijo: "Tres amigos son beneficiosos y tres amigos son perjudiciales. Los amigos que son directos, comprensivos y conocedores son beneficiosos. Los amigos son amigables, los amigables son gentiles y los amigos son aduladores, lo cual es dañino". Tres clases de amigos que son beneficiosos y perjudiciales Hay tres clases de amigos. Es beneficioso entablar amistad con personas rectas, entablar amistad con personas honestas y dignas de confianza, y entablar amistad con personas conocedoras; entablar amistad con aquellos que tienen malas intenciones y entablar amistad con personas que están acostumbradas a elogiar en persona y calumniar detrás de sus espaldas. Es perjudicial hacerse amigo de personas que hablan con suavidad. Su Jun, de la dinastía Ming, dijo en "Cockcrow ocasionalmente": "La moral y la rectitud están en desacuerdo entre sí, y las fallas están en desacuerdo entre sí, por eso tememos a los amigos; podemos compartir nuestras prioridades y podemos

confiar". nosotros en la vida y en la muerte, por eso somos amigos íntimos; las palabras dulces son como dulces, y podemos conquistarnos unos a otros en los juegos, por eso somos amigos íntimos; y podemos beneficiarnos de ello". Si están en armonía, si están en problemas, se enamorarán unos de otros y son amigos de los ladrones". Esto significa: aquellos que se fortalecen moralmente y se aconsejan mutuamente sobre los errores son "amigos de la crítica"; aquellos que pueden compartir las bondades y las desgracias son "amigos cercanos"; aquellos que hablan dulcemente y se excluyen son "amigos cercanos", "Amigos de los ladrones".

"¡Debes tener cuidado al elegir amigos! El egoísmo puro pondrá la máscara de la amistad, pero también te pondrá trampas para atraparte." ¡Qué profundas son estas palabras! Por tanto, lo primero a lo que hay que prestar atención a la hora de hacer amigos es a ser bueno eligiendo amigos y a "hacer amigos con la virtud y nunca con la rectitud".

(2) Los objetivos comunes son la piedra angular de la amistad.

Lo más importante en la vida es la carrera profesional y hacer amigos también debe basarse en objetivos comunes. Hacemos amigos por el bien de la prosperidad de la patria, la felicidad de la gente y el éxito de nuestras carreras, no por beneficio personal. Ouyang Xiu de la dinastía Song lo dijo bien: "Generalmente, los caballeros y los caballeros son amigos de la misma manera; los villanos y los villanos son amigos de los mismos intereses." ("On Party") También dijo que aquellos que son amigos de la mismos intereses son "hipócritas", "amigos", "Aquellos que se hacen amigos con el esnobismo serán derrotados por el poder; aquellos que se hacen amigos con beneficios serán esparcidos." La práctica ha demostrado que las amistades esnobistas no pueden durar mucho tiempo. Si no hay un objetivo ideológico común, no habrá un lenguaje común, y mucho menos acciones comunes. Mientras tengamos un objetivo común, incluso si no estamos juntos, todavía podemos "vivir en dos lugares y tener el mismo amor". Al contrario, aunque estén juntos todos los días, no formarán amigos íntimos. Los antiguos decían: "La amistad entre caballeros es ligera como el agua, mientras que la amistad entre villanos es tan dulce como el vino dulce." La verdadera amistad no se basa

en intercambios materiales, sino que debe tener una base ideológica sólida.

(3) La comunicación espiritual es el puente de la amistad.

Sólo cuando los corazones están conectados podemos convertirnos en amigos cercanos y hacer que la amistad alcance un nivel perfecto. En la amistad, dos corazones conectados se superponen, "respiran el mismo aliento y comparten el mismo destino." Tú estás en mí, yo estoy en ti, y son uno y lo mismo, que es lo más conmovedor. "Liezi·Tang Wen" cuenta la historia de "un encuentro con un amigo cercano en altas montañas y aguas corrientes": Yu Boya era bueno tocando el piano, mientras que Zhong Ziqi era bueno apreciándolo. Boya tocó el arpa y tocó el arpa, apuntando alto en las montañas. Zhong Ziqi dijo: "¡Genial, es como ver el majestuoso monte Tai!" Boya se concentró por un momento, su afecto fluyó. Zhong Ziqi aplaudió y exclamó: "¡Es maravilloso, como el turbulento río Yangtze!" Yu Boya luego presentó a Zhong Ziqi como su confidente y formaron una profunda amistad. Después de la muerte de Ziqi, Boya "se rompió en pedazos y rompió a llorar" y rompió su qin en pedazos frente a la tumba de Ziqi: "¿Con quién no está jugando Ziqi?"

(4) Tratarnos unos a otros con sinceridad es el vínculo de la amistad.

Los amigos deben tratarse unos a otros con sinceridad. La flor de la amistad debe tejerse con sinceridad y regarse con verdad, para que dure para siempre y nunca se marchite. La "Amistad Guan Bao" en el período de primavera y otoño es un ejemplo de cómo tratarse unos a otros con sinceridad. Guan Zhong y Bao Shuya han sido buenos amigos desde la infancia. Bao Shuya fue criticado por ser educado y tolerante con Guan Zhong, pero aun así habló en nombre de Guan Zhong. Guan Zhong vio que Bao Shuya era tan amable y amable con él, por lo que suspiró sinceramente: "Mis padres son quienes me dieron a luz y mi hijo es quien me conoce". Bao Shuya no solo fue amable y amable a Guan Zhong, pero también conocía bien el talento de Guan Zhong, por lo que lo recomendó a Guan Zhong, Duque Huan de Qi. El duque Huan de Qi Xing nombró a Guan Zhong primer ministro de Qi, y el propio Bao Shuya estaba dispuesto a ser el adjunto de Guan Zhong. Lo que es más valioso es que cuando Guan Zhong era viejo y débil, no

recomendó a Bao Shuya como primer ministro frente al rey, sino a Xi Peng como primer ministro. Este incidente llegó a oídos de Bao Shuya por parte de Yi Ya. También regañó a Guan Zhong por ser injusto frente a Bao Shuya, pero Bao Shuya lo regañó inesperadamente. En lugar de culpar a Guan Zhong, Bao Shuya elogió el altruismo de Guan Zhong. Amistades como Guan Zhong y Bao Shuya son verdaderos amores y mejores amigos.

(5) Respetar a las personas es una condición para establecer la amistad.

Las relaciones entre las personas son muy importantes. Para formar una buena relación se requiere respetar a las personas y comprender las delicadas emociones de los demás. Respetar a las personas significa respetar su valor, respetar sus derechos humanos, respetar su dignidad, respetar las opiniones de otras personas y respetar los hábitos de vida de otras personas. Piénselo, ¿quién quiere hacerse amigo de una persona pretenciosa, dominante y fría?

(5) Aprender de las fortalezas de cada uno es la vela de la amistad

Los amigos deben reconocer plenamente y aprender de las fortalezas de los demás con una mente abierta, y también deben hablar y señalar las deficiencias de los demás. De esta manera, podremos ayudarnos unos a otros y aprender de las fortalezas de cada uno, para poder zarpar en el barco de la amistad y avanzar entre las olas. Como dice el refrán: "Cuando el vidrio y el oro se encuentran, tendrán el brillo de las gemas; cuando un tonto se acerca a un sabio, se volverá sabio". Los amigos pueden aprender de las fortalezas de los demás y complementarse las debilidades de los demás, y Convierte la sabiduría de sus amigos en su propia sabiduría y sus propias habilidades mejorarán. A medida que crezcas, tu personalidad se volverá cada vez más perfecta.

Debemos buscar la amistad con una personalidad noble y apreciar la amistad. Siembra con amor y cultiva con emoción, para que puedas cosechar con alegría.

3 . Tener más amigos hace que viajar sea más fácil

Una vida sin amigos es una vida aburrida e imposible, y también es una vida solitaria y lamentablemente fallida.

A los chinos les gusta hacer amigos y cada uno tiene sus propios amigos.

Algunas personas llaman a los amigos "amigos íntimos" y otras llaman a los amigos "amigos íntimos".

El antiguo poeta griego Homero, ciego, dijo: "Un verdadero amigo es un alma en dos cuerpos, dos almas con un solo pensamiento y dos corazones que laten de la misma manera". Marx y Engels eran muy buenos amigos. Las obras de Marx están impregnadas de la sabiduría y el arduo trabajo de Engels, y las obras de Engels también contienen la sabiduría y el arduo trabajo de Marx. Sus escritos han sido aclamados como fruto de una amistad. Paul Lafargue, líder del movimiento obrero francés y yerno de Marx, dijo: "Cuando recordamos a Engels, no podemos dejar de pensar en Marx; al mismo tiempo, cuando recordamos a Marx, no podemos evitar pensar en Engels. Las vidas de ambos están tan estrechamente conectadas que son casi inseparables".

La noble y elegante amistad entre Ba Jin y Bing Xin se basa enteramente en ideas afines. La "amistad de caballeros" que formaron fue tan clara como el agua y fue aclamada como "un símbolo de amistad pura".

Las personas que saben cómo hacer amigos no sólo saben con quién hacerlo, sino también saben con quién no hacerlo. Después de que el famoso pintor chino Xu Beihong se hiciera famoso, no olvidó la ayuda de sus dos amigos llamados Huang y usó "Huang Fu" como apodo. Una verdadera amistad en la adversidad es unirse, apoyarse, compartir las desgracias de la vida y escalar juntos la cima de los ideales.

Si una persona quiere tener buenos amigos, primero debe tener suficientes amigos. Trata las cosas de tus amigos como si fueran tuyas y haz las cosas de tus amigos tan bien como las tuyas. Engels dijo: "Estoy feliz de tener un primer violinista tan destacado como Marx." "Estoy dispuesto a ser un buen segundo violinista".

La gente siempre ha valorado a los amigos porque los necesita. En público, puede proteger su dignidad y reputación; en un lugar tranquilo, puede señalar sus defectos y errores. Cuando eres rico, Él no te pide nada a cambio; cuando eres pobre, Él te ayudará. Cuando tengas éxito, él te bendecirá y te hará feliz; cuando estés en crisis, te brindará apoyo y aliento desinteresadamente. Cuando estés molesto, él te consolará y te hará reír; cuando te dejes

llevar, te echará un poco de agua fría para despertarte. El te considera sin poseerte; se preocupa por ti sin restringirte.

La vida de una persona puede prescindir del oro y la plata, y también puede prescindir de funcionarios de alto rango y salarios generosos, pero no puede prescindir de amigos. Una vida sin amigos es una vida incompleta, una vida solitaria y lamentable.

4. Necesitas hacer verdaderos amigos en la vida.

La amistad entre verdaderos amigos no se puede heredar, regalar ni destruir. Sólo aquellos que trabajan duro por los demás pueden conseguir verdaderos amigos.

No te fuerces a hacer amigos, puedes hacer amigos siempre que seas consensuado. No importa a qué tipo de amigos pertenezcan, ambas partes deben tener una base común: no hay amor sin razón en el mundo. Como son amigos, deben confiar y respetarse mutuamente. Los amigos pueden ayudarlos a tener éxito en su carrera.

Pero en realidad, no todos los amigos son confiables. Esto plantea dos cuestiones que merecen nuestra atención. Primero, debemos ser cautelosos al elegir amigos con quienes entablar amistad. Para reconocer y reconocer con precisión el verdadero rostro de Lushan, primero debemos hacer buenos amigos; segundo, una vez que hagamos esos amigos falsos que son "fraudulentos", no debemos desconectarnos. ellos. Si se rompe, se romperá. De hecho, estas son exactamente dos preguntas que se plantean sobre nuestras propias cualidades. Sólo cuando afrontemos la realidad, mejoremos constantemente nuestras cualidades de amistad y las demostremos plenamente, podremos hacer verdaderos amigos y buenos amigos.

Para convertirse en verdaderos amigos, deben tener ideales y ambiciones comunes, una causa común y un objetivo común. En una palabra, deben tener ideas afines. De lo contrario, perderán la base importante para establecer la amistad. Incluso si se vuelven amigos, eventualmente terminarás con los mismos objetivos. Terminó con una ruptura.

Durante el período de los Tres Reinos, Guan Ning y Hua Xin eran compañeros de clase y estudiaban en la misma mesa. Guan Ning tiene aspiraciones nobles y considera la

situación y las ventajas como basura. Hua Xin, por otro lado, está obsesionada con el dinero y sigue la tendencia. Guan Ning no quería estar con Hua Xin, así que cortó el tapete y los dos se sentaron por separado para demostrar que ya no eran amigos. El motivo por el que los dos rompieron su relación no es complicado, de hecho, tienen intereses diferentes, que se puede decir que son completamente opuestos. Hua Xin está enamorado del dinero y sigue la tendencia. Es un completo esnobismo. Este tipo de persona siempre mira hacia arriba, siempre trepa a las ramas altas y se aferra a las piernas gruesas. Solo quieren obtener algo de luz y obtener algunos beneficios. Si tratan amigos así, significa que no lo son.verdad.

Hay muchas personas como Hua Xin. En la antigüedad, había un duque Zhai. Cuando servía como funcionario de la corte, su casa estaba llena de invitados. Después de su despedida, los invitados se dispersaron como pájaros y bestias. Cuando el duque Zhai retomó su puesto como capitán de la corte, todos los invitados regresaron. Zhai Gong se llenó de emoción y escribió una inscripción en la puerta: "Una vez que mueras, conocerás la amistad; si tú eres pobre y el otro rico, conocerás la amistad; si tú eres noble y el otro humilde, tú ¡Conocerá la amistad!" Este tipo de amistad esnob también es común hoy en día. En el mercado, a algunas personas simplemente les gusta hacerse amigas de celebridades y seguir la tendencia para beneficio personal. Este tipo de amistad no tiene ningún sentimiento real: la cortesía y las dulces palabras en la superficie son todos sentimientos falsos. Es más, es un fuego al aire libre y un cuchillo en la oscuridad. Sería mejor romper este tipo de amistad lo antes posible. Si no estás dispuesto a romper la relación sólo por la cara, entonces serás tú quien sufra al final.

No son aconsejables amigos con intereses diferentes, especialmente esnobistas. El Sr. Lu Xun, una gran figura cultural de la historia moderna, tuvo una relación muy estrecha con Lin Yutang en sus primeros años. Sin embargo, más tarde, Lin Yutang abogó vigorosamente por la "literatura de ayuda". El Sr. Lu Xun no toleraría esto y repetidamente lo criticó. Una vez que resultó que sus diferencias de principios no podían salvarse, el Sr. Lu Xun se separó de Lin Yutang sin dudar.

Es normal romper amistades por desacuerdos y desacuerdos, pero no es fácil romper amistades con calma. No debes decir cosas malas de los demás cuando rompes

con tus amigos, porque, por un lado, esto equivale a admitir que no tienes visión para hacer amigos y que no puedes ver a la persona con la que quieres hacer amigos; en cambio, si dices cosas malas de los demás, los demás responderán a su manera, no es bueno que ninguna de las partes trate el cuerpo de otra persona y tome represalias contra él. En la vida real, algunas personas eligen amigos sin rumbo fijo. Mientras beben juntos, los llaman hermanos y los tratan como amigos cercanos. Este tipo de amigos de buen tiempo en realidad no son confiables. Una vez que algo sucede y se pelean, inmediatamente pronuncian malas palabras, se maldicen sin cesar y se convierten en enemigos. Por lo tanto, debes tener cuidado al hacer amigos y no herir a los demás con malas palabras incluso si rompes con ellos. De lo contrario, eres una persona sin gracia y nadie se atreverá a acercarse a ti.

Considerándolo todo, hacer amigos es muy importante. Haz verdaderos amigos cercanos y ellos te ayudarán a tener éxito en tu carrera; haz malos amigos y es posible que te arrepientas por el resto de tu vida.

Sólo en el proceso de mejorar integralmente y demostrar plenamente las propias cualidades se puede abrazar a las personas en una amistad pura.

5. La forma de hacer amigos es ser sincero y digno de confianza.

La honestidad es la cualidad básica del ser humano y la confiabilidad es el desempeño sobresaliente de un ser humano. La honestidad y la confiabilidad son la piedra angular de la amistad, porque a todos les gusta ser sinceros y dignos de confianza y odian las mentiras y el engaño.

En la vida es difícil encontrar un amigo cercano.

"Es suficiente tener un confidente en la vida, y esta persona debe ser tratada con simpatía", es un pareado que Lu Xun le dio a Qu Qiubai después de que se hicieron amigos. De hecho, es difícil conseguir mil piezas de oro, pero es difícil encontrar un confidente.

Los amigos son irreversibles. Después de convertirse en amigos cercanos, te bendecirán cuando tengas éxito, te consolarán cuando estés en dificultades, te recordarán cuando te dejes llevar y te alentarán cuando estés

desanimado. Podemos beber vino juntos y cantar canciones juntos. En este mundo ¡qué más podemos pedir!

Si quieres encontrar amigos y confidentes en el vasto mar de personas, además del destino inextricable, lo más importante es confiar en tu propio cultivo y esfuerzo, y confiar en tu propio potencial interior para mostrar tus propias cualidades y Convértete en una persona con la que sea más fácil tratar. El aprecio por las personas, por supuesto, este aprecio incluye la apariencia y el comportamiento, pero más importante aún, las cualidades y logros mostrados por una persona, como una mente amplia, comprensión, etc.

Los antiguos decían: "El engaño astuto es peor que la sinceridad." "El engaño hábil" se refiere a la práctica del apaciguamiento y el encubrimiento superficial. A primera vista, el engaño puede parecer una estrategia inteligente, pero con el tiempo, las personas que te rodean entenderán qué tipo de persona eres. Por el contrario, "sinceridad" significa hacer las cosas con sinceridad. El comportamiento puede ser relativamente estúpido, pero conquistará el corazón de la mayoría de las personas. Por lo tanto, en lugar de utilizar métodos inteligentes para engañar a los demás, es mejor tratarlos con sinceridad.

Ser honesto puede hacerle ganar muchos amigos en las relaciones interpersonales, crear relaciones interpersonales armoniosas, crear un buen ambiente para su vida y su trabajo y sentar las bases para el éxito de su carrera. Ser honesto significa tratarnos unos a otros con sinceridad, decir la verdad, hacer cosas prácticas, ser una persona honesta, no ser hipócrita ni engañoso con nuestros amigos, y mucho menos ser inteligente o tener malas intenciones con nuestros amigos.

Cuando tratamos con amigos, sólo intercambiando corazones por corazones y comparando corazones con corazones podemos ganar una amistad para toda la vida. Un viejo refrán dice: No se puede ganar a una persona con cien corazones, pero se pueden ganar cien personas con un solo corazón.

Los caballos de fuerza se pueden ver desde la distancia y los corazones de las personas se pueden ver de vez en cuando. Si las personas son sinceras, tendrán amigos y no sólo eso, si las personas son dignas de confianza, también compararán sus corazones entre sí y buscarán entenderse a sí mismos. La honestidad es una de las cualidades más importantes para hacer amigos.

Sea digno de confianza al tratar con la gente. Al interactuar con amigos, si desea ganarse su confianza y conseguir más amigos, debe ser coherente en sus palabras y hechos, cumplir sus promesas, ser fiel a sus palabras y ser decidido en sus acciones.

Confucio decía a menudo: "¡La gente tiene fe, pero no saben lo buena que es!" Por lo tanto, los antiguos ponían la fe en primer lugar al elegir amigos.

Durante la dinastía Han del Este, Shi Fan de Shandong y Zhang Shao de Henan eran buenos amigos cuando estaban en Taixue. Cuando se separaron después de enterarse, los dos acordaron reunirse en la casa de Zhang Shao y fijaron una fecha específica. En este día, dos años después, Zhang Shao le dijo a su madre que sus compañeros de clase vendrían y esperaba que su madre preparara algo de comida y vino. La madre de Zhang Shao no lo creyó y dijo que los dos lugares estaban muy separados ¿Estás seguro de que llegaría hoy?

Efectivamente, el paradigma llegó como se esperaba. La madre de Zhang suspiró, Fan Shi es un caballero tan digno de confianza que no habrá nada de malo en entablar una relación con él.

Más tarde, Zhang Shao enfermó y murió. El día del entierro, los aldeanos notaron de repente un coche que pasaba a toda velocidad a lo lejos, con un caballo blanco y cortinas, y pudieron oír sonidos dolorosos. La madre de Zhang dijo: ¡Debe ser el Paradigma el que viene!

Efectivamente, Shi Fan sostuvo la cuerda de cáñamo y condujo el coche fúnebre para enterrar a Zhang Shao, diciendo: "¡Ve! Tío Yuan, la vida y la muerte han tomado caminos diferentes y es irreversible. ¡Tú y yo nos diremos adiós para siempre!".

Más de mil dolientes en la aldea lloraron juntos cuando escucharon esto, diciendo que nunca habían visto a un amigo que fuera tan sincero y sincero como Shi Shi.

La confiabilidad de Paradigm es asombrosa: de él podemos ver que la confiabilidad hacia los amigos se refleja en cada pequeña cosa. De lo contrario, romper tu promesa ensombrecerá tu relación con tus amigos y afectará tu impresión en la mente de tus amigos.

Durante el Período de los Reinos Combatientes, Wei Wenhou cumplió en gran medida su acuerdo. Una vez, Wei Wenhou le dijo al administrador del coto de caza que iría a cazar allí en dos días. Dos días después, el marqués Wen estaba bebiendo con sus ministros. Cuando estaban a la

mitad de la bebida, el marqués Wen se detuvo empujando su vaso y dijo que se estaba haciendo tarde y que quería salir. Los cortesanos se sorprendieron y dijeron: "Afuera está lloviendo mucho. Aquí todos beben y están muy felices. ¿Por qué quieren salir?". ¡Es mejor no salir!

El marqués Wen dijo que había concertado una cita con la persona que administraba el coto de caza hace dos días y que hoy iba a cazar. Pase lo que pase, ¡no podía faltar a la cita!

Cumplir la palabra En la comunicación interpersonal, uno debe respetar estrictamente el acuerdo con amigos y no debe romper la promesa bajo ninguna circunstancia. Porque incumplir una cita no sólo retrasa el tiempo de los demás y altera los arreglos de los demás, sino que también daña la propia imagen y pierde credibilidad.

La integridad es una de las cualidades personales más importantes en el trato con las personas. Sólo con integridad puedes ganar amistad. Si encuentras verdaderos amigos, la felicidad llegará.

6. Respetar a los demás es igual a respetarse a uno mismo.

Todo el mundo tiene el deseo de ser respetado, y si quieres realizar este deseo, primero debes satisfacer los deseos de los demás; los demás te agradecen tu respeto y te respetan a cambio. Esto también puede describirse como una especie de "amor recíproco".

Algunas personas dicen que si quieres que los demás crean que tienes razón y actúen de acuerdo con tus opiniones, primero debes ganarte el respeto de los demás; de lo contrario, no tendrás éxito. Pero si no puedes ponerte en el lugar de los demás y encontrar sus emociones y puntos calientes, ¿cómo puedes hacer que te respeten?

Respetar a los demás es un arte, y es una combinación de comportamientos poco a poco en las pequeñas cosas de nuestra vida diaria, que se refleja en nuestros pensamientos pero también en nuestras acciones. También es un principio básico que se debe seguir al hacer amigos.

(1) Recuerda los nombres de otras personas.

Unos años antes de la publicación de "La naturaleza de la influencia", un profesor de la Universidad de Nueva York

publicó un libro "Enhancing the Memory of Faces and Names", en el que resumió y propuso el valor de recordar nombres:

"Espero que este libro pueda ayudar a más personas a despertar su interés. Cuando los empresarios y profesionales interactúan directamente con las personas, si pueden llamarse por su nombre, obtendrán una respuesta más amigable. Si pueden usar una comunicación suave, una mejor cooperación". La actitud se puede lograr usando un tono de voz animado, como "Señor. Ser capaz de recordar los nombres de las personas que lo rodean tiene una fuerte influencia en despertar las emociones de las personas. Los jóvenes que acaban de participar en actividades sociales y de ingresar a la sociedad encuentran "Que recordar los nombres de otras personas es muy útil y ayuda a aumentar el tiempo dedicado a llevarse bien con los demás. Confianza y comodidad".

Verás, recuerda los nombres de otras personas. Esto es especialmente importante en las primeras etapas de las citas. Imagínate, si ni siquiera puedes recordar el nombre de la otra persona, ¿cómo puedes respetarla? ¿Cómo puedes esperar que se convierta en tu amiga?

(2) Ponte en el lugar de los demás

Hay una estación de televisión en Japón que tiene un programa semanal de conferencias sobre temas de la vida y se dice que los índices de audiencia son mucho más altos que otros programas al mismo tiempo.

Por supuesto, hay muchas razones por las que las valoraciones son altas. Sin embargo, lo más importante son las respuestas inteligentes del programa, que no solo hacen que la gente lo vea sin cesar, sino que también hacen que la gente aprecie el respeto entre las personas.

La mayoría de los espectadores que acuden a la televisión en busca de consejo sobre preguntas difíciles inicialmente plantearán objeciones o excusas por los diversos consejos dados por quien les responde, y parecen muy reacios a aceptar lo que dice la otra parte. Pero con el tiempo, inconscientemente asentí y dije que sí a cada palabra que decía el que me respondía. Ver estas escenas es realmente un sentimiento más profundo que ver una película en el cine.

Todos los presentadores de televisión o entrevistados son cuidadosamente seleccionados, por lo que te

beneficiarás mucho con solo escuchar sus métodos persuasivos.

Para las personas que no son fáciles de persuadir, la mejor manera es hacer que la otra persona piense que estás del mismo lado que él. La mayoría de los espectadores que aparecen en programas de televisión que tratan temas relacionados con la vida son mujeres divorciadas. En ese momento, el responsable de solucionar el problema dijo:

"Si yo fuera tú, lo perdonaría y nunca rompería con él".

Amigos, no crean que "si yo fuera ustedes" es solo una frase corta, sin embargo, la efectividad que puede ejercer es ilimitada. Acorta la distancia entre ambas partes, y además desborda el respeto a las personas en igualdad de trato.

Echemos un vistazo a lo que hizo el experto en psicología estadounidense Carnegie.

Carnegie alquiló una vez un gran auditorio para dar conferencias. Un día, de repente recibió un aviso de que el alquiler se triplicaría. Carnegie fue a negociar con el gerente. Él dijo: "Me sorprendí un poco cuando recibí el aviso, pero no es tu culpa. Si yo fuera tú, haría lo mismo. Porque tú eres el gerente del hotel y tu trabajo es hacer que el hotel lo más rentable posible." Luego, Carnegie calculó una cuenta para él. Si usara el auditorio para bailes y fiestas, sin duda obtendría una gran ganancia. Pero si me alejas, también estás alejando a miles de gerentes educados de nivel medio, y su patrocinio de tu hotel es una publicidad viva que no puedes comprar ni siquiera si gastas 5.000 yuanes. Entonces, ¿cuál es más beneficioso? El director quedó convencido. Pero si no nos ponemos en el lugar del gerente desde el principio y si no respetamos su personalidad y sus responsabilidades, es difícil decir si el "acuerdo" posterior será efectivo.

Respecto a este punto, compartamos una frase del rey del automóvil estadounidense Ford: "Si hay algún secreto para el éxito es ponerse en el lugar de los demás y comprender sus actitudes y opiniones". respeto por las personas., puede lograr comunicación y comprensión entre usted y la otra parte.

(3) Apasionado por ayudar a los demás

En este mundo, la gente inevitablemente pasará por momentos insatisfactorios y, a veces, incluso sufrirá un gran golpe, en esos momentos nadie rechazará la ayuda bien intencionada de los demás. "Un caballero no se aprovecha del peligro de los demás" significa que una persona justa no

añadirá una pizca de sal a las heridas de otras personas en este momento y no matará a otros. Creemos que "a un caballero le gusta aprovecharse del peligro de los demás", lo que significa que cuando otros están en peligro, un caballero puede levantarse y echar una mano. Pero este tipo de asistencia también debe basarse en el respeto y el cuidado de la otra parte, en lugar de verse a uno mismo como el que la da.

Por supuesto, hay que pagar un precio temporal por rescatar o ayudar a otros, pero desde la perspectiva de hacer amigos, este sacrificio de intereses personales es insignificante.

"Es conveniente para los demás y es conveniente para usted mismo". Si respeta a los demás, definitivamente será respetado por los demás. La amistad nace del respeto mutuo.

Si no sabes respetar a los demás, apréndelo rápidamente, porque si quieres ganarte el respeto de los demás, primero debes aprender a respetar a los demás.

7. Dar misericordia a los demás

nadie es perfecto. En las interacciones con amigos, el perdón y la tolerancia son una manifestación de generosidad. No sólo muestran las propias cualidades, sino que también ganan la amistad. ¿No es esto también una forma de felicidad?

Al vivir en este mundo, las personas necesitan manejar bien las relaciones interpersonales y llevarse bien con los amigos, ¿cómo podemos hacerlo o qué cualidades requiere? Debemos tratar todo con buen corazón, debemos controlarnos siempre y ser estrictos con nosotros mismos; al mismo tiempo, debemos ser tolerantes en el trato con amigos, ser misericordiosos y perdonadores, y ser indulgentes con los demás. Ésta es la encarnación de la cualidad necesaria para hacer amigos. No es fácil ser estricto consigo mismo, pero tampoco es fácil tener la cualidad de ser tolerante con los demás.

Las personas que viven en el mundo son muy diferentes en personalidad, pasatiempos, ocupaciones, hábitos, etc., y su conocimiento y comprensión de las cosas y los problemas también son diferentes. Por lo tanto, no podemos pedirles a nuestros amigos que sean iguales a nosotros, y no podemos

medir lo que hacen nuestros amigos según nuestros propios estándares y experiencias. Debemos reconocer las diferencias entre nuestros amigos y nosotros y ser capaces de tolerar esta diferencia. No intentes cambiar a los demás, es inútil.

nadie es perfecto. Si una persona no es santa, ¿cómo puede no tener faltas? Yuan Cai, un escriba de la dinastía Song, dijo: "Los sabios no pueden estar exentos de defectos. ¿Cómo es posible que la gente no sea sabia y haga todo bien? Aunque son amigos, en las interacciones diarias, inevitablemente aparecerán amigos, grandes o pequeños. Cuando Si alguien comete un error, no lo culpes ni lo regañes en voz alta, ni desees ponerlo en una situación desesperada, sino mantente abierto a la bondad de los demás y ve más de los puntos buenos de tus amigos. Los antiguos lo decían bien: "Si no pides nada, sólo te puede preparar una persona".

En las interacciones diarias entre amigos, si un amigo no satisface tus necesidades, comete algún error o hace algo que te haga sentir lástima de ti mismo, no debes guardar rencor. Porque el resentimiento no sólo profundizará los malentendidos entre amigos y afectará la amistad, sino que también perturbará el pensamiento normal y provocará impaciencia. Piensa en todo desde la perspectiva de un amigo, para que puedas entender lo que está haciendo tu amigo.

Al interactuar con amigos, debes prestar más atención a las fortalezas de tus amigos, perdonar sus errores y ser considerado con sus dificultades. Sólo así el árbol de la amistad será siempre verde y tus amigos estarán en todas partes.

**La vida más feliz es la que da
amor a todos lados.**

1. Sea diligente en sembrar las semillas del amor.

Hay un jardín de amor entre las personas: si sois perezosos, se volverá estéril; si sois diligentes en regar y sembrar semillas, os esparcirá la fragancia del amor.

En las interacciones con amigos, el amor es el factor más necesario e importante. Es difícil imaginar cómo es la vida de una persona indiferente y sin amor alguno ¿Cómo son sus relaciones interpersonales? Incluso si esa persona es un genio, incluso si logra socializar, no durará mucho! Debido a que no tiene amor en su corazón e ignora todo lo que lo rodea, las personas que lo rodean inevitablemente lo tratarán de la misma manera.

Ser respetado, amado y cuidado es lo que toda persona normal desea. Según investigaciones realizadas por psicólogos, el amor es una necesidad básica del ser humano, si esta necesidad puede ser satisfecha, las personas estarán llenas de vitalidad y realizarán diversos actos de compensación.

Patton, el famoso general estadounidense, supo utilizar el amor para influir en las personas. Durante la guerra, comía lo mismo, dormía en la misma cama y compartía las alegrías y las tristezas con los soldados del ejército. Un soldado tenía llagas y abscesos en la piel y Patton acudió personalmente a su lado para consolarlo.

Cuando la madre del soldado se enteró de esto, se puso tan triste que no pudo evitar llorar.

La persona que estaba a su lado dijo: "Tu hijo es solo un soldado y el general fue a consolarlo en persona, ¿por qué sigues llorando?".

La madre dijo: "El general Patton solía tratar al hermano de su hijo como a un hijo amado, así que cuando su hermano estaba peleando, ni siquiera miró hacia atrás, cargó con todas sus fuerzas y murió en el campo de batalla. Ahora el general Patton está cuidando a su hijo. Chupa el pus, realmente no sé dónde volverá a morir. ¡Estoy llorando por esto!

La madre dijo la verdad con una palabra. Porque si los soldados sienten que sus superiores los tratan como a un

hijo amado, los tratarán con una actitud y un comportamiento paterno, de modo que cuando estén en peligro, estarán dispuestos a arriesgar sus vidas para pagar la amabilidad de sus superiores. !

Entre los cinco niveles de necesidades del psicólogo Maslow, la necesidad de ser respetado se sitúa en el cuarto, lo que muestra cuánto valora la gente ser respetada.

Bill Gates, el gigante mundial del software, también lo sabe. Como director de una industria especial como la alta tecnología, Gates sabe que los talentos son el sustento de la empresa, por lo que, desde el día de su fundación, ha priorizado la contratación de talentos creativos de alta tecnología, sin importar cuán ocupados estén. lo es, él personalmente hará el trabajo de atraer talentos, meticuloso, entusiasta y conmovedor.

Microsoft tiene dos conocidos expertos en software, el señor y la señora Lane, que trabajaron por primera vez en un grupo de expertos militar en Washington y ya son muy conocidos y talentosos. Gates lo invitó varias veces, pero ellos declinaron cortésmente, alegando varias razones: no eran aptos para trabajar en un escritorio, no tenían una casa grande a un precio asequible e incluso había un hábito que no querían. Interrumpir, que estaba entrenando Karate.

Gates tenía todo esto en mente y pronto el director del departamento de recursos humanos de Microsoft fue a visitarlo personalmente y le dijo que Microsoft había accedido a todas sus peticiones: implementar un sistema de trabajo flexible, encontrar un lugar adecuado para ellos a media milla de distancia del oficina vivienda y trajeron planos de la estructura de la casa. Además, se puso en contacto con un centro de entrenamiento de kárate para ellos.

A día de hoy, los Lenses siguen trabajando para Microsoft.

El famoso empresario cultural estadounidense Carnegie dijo una vez: "La simpatía tiene un gran valor químico para neutralizar las emociones ácidas y violentas. Tres cuartas partes de las personas que conocerás mañana están ansiosas por sentir simpatía. Dales simpatía. Te amarán".

A menudo escuchamos a la gente decir: "Él realmente me conmovió..." En este momento, ¿deberíamos revisar esta oración y recordar la situación en la que la otra persona se conmovió? Tal vez entendamos el misterio: eso es Amor, usa el amor. tocar a la gente, porque el amor realmente puede

derretir rocas sólidas; después de todo, ilos humanos estamos llenos de emociones!

Quizás, cuando "sólo damos amor sin esperar nada a cambio", lo que perdemos es insignificante, pero lo que ganamos no se puede medir.

Un cliente extraño entró en Citibank y le pidió a un empleado que lo cambiara por un billete nuevo de 100 dólares, diciendo que lo iba a utilizar como premio esa tarde. El empleado aceptó felizmente. Le llevó unos diez minutos y dos llamadas telefónicas encontrar finalmente esa nota, ponerla en una pequeña caja y entregarle una tarjeta de presentación que decía: "Gracias por pensar en nosotros".

Inesperadamente, el cliente volvió pronto. Resultó que esta vez quería abrir una cuenta en este banco. Durante los meses siguientes, el gran bufete de abogados donde trabajaba depositó 250.000 dólares en Citibank.

El científico de gestión estadounidense Tom Peter también contó una historia: el coche Volkswagen de uno de sus amigos siempre hacía ruidos extraños, por lo que el amigo llevó el coche a una gasolinera Shell local para que lo repararan. Finalmente, el técnico llamó y dijo: "¿Lo sabías? ¡Esta pieza todavía está en garantía! Llamé al concesionario Volkswagen local y ahora está esperando para reparar su automóvil de forma gratuita".

Desde entonces, el mecánico ha conseguido trabajos de reparación de todos los amigos del propietario del coche. Estos amigos también van allí a llenar el tanque, pagando al menos diez centavos más por galón, y andan promocionando al mecánico.

De hecho, deberíamos hacer lo mismo en la vida, es decir: tomar el amor como punto de partida y preocuparnos más por las personas que te rodean! Porque esto no sólo trae felicidad a los demás, sino que también trae enormes beneficios a tu propia vida.

2. Toma la iniciativa para dar tus emociones.

La palabra "amistad" es la palabra más cálida del lenguaje humano. Pero la amistad no nos llegará automáticamente, debemos tomar la iniciativa para avanzar hacia la amistad.

¿Qué es la vida?

La vida es más que la capacidad de hacer latir el corazón, respirar, comer, ver y sentir. La vida de una persona se mueve según su relación con otras personas. La vida se trata de personas, no importa lo que hagan por ti, importa lo que puedas hacer tú por ellos y lo que podáis daros unos a otros.

Cuando los psicólogos evalúan qué virtudes debe poseer una persona con una personalidad completa, conceden gran importancia a su capacidad para acercarse a los demás y entablar amistad con ellos. Una persona que no puede llevarse bien con los demás estará en gran desventaja en su carrera y se le cerrarán las puertas a muchas oportunidades. Este tipo de persona equivale a vivir en una prisión construida por él mismo, sellando sus propios sentimientos y quemando sus propias habilidades. Su alma no puede emprender el vuelo: simplemente pasa de una prisión a otra cuando cambia de humor.

No puede llevarse bien con todo el mundo, pero tampoco puede vivir felizmente lejos de la multitud. Si se encierra en una "torre de marfil", tendrá una sensación de pérdida insoportable. Si se mezcla con la multitud, se sentirá inhibido, dificultando así que sus relaciones interpersonales fluyan sin problemas. Aunque algunas personas están rodeadas de gente, sienten que son las personas más solitarias del mundo. Esto es comprensible: cuando una persona está con un amigo de confianza, no tiene que ocultar sus sentimientos y por lo tanto se siente más íntimo; pero en una fiesta grande, siente que debe usar una máscara y por lo tanto la soledad.

Una persona que puede establecer una verdadera amistad es una persona muy feliz. Incluso si no gana mucho dinero, está contento porque le pagan por sus dulces relaciones.

Los libros sobre cómo hacer amigos llenan los estantes de las bibliotecas. Estos libros están llenos de consejos y conceptos útiles que le llevarán a ser más tolerante y considerado.

El magnate automovilístico Henry Ford dijo una vez: "Si hay un secreto para el éxito, es la capacidad de conocer la perspectiva de otra persona y juzgar tanto desde la suya como desde la suya".

El maestro de idiomas Carnegie también dijo lo siguiente: "Mientras estés interesado en los demás, podrás

hacer más amigos en dos meses. Si quieres que los demás se interesen en ti, no harás muchos amigos en dos años".

En el libro "Personalidad y vida exitosa", Magler también propuso:

"Debemos tolerar, comprender y amar a los demás, sin esperar a que nos sirvan ni darles la oportunidad de mostrar sus defectos, pero debemos tolerar activamente a los demás y ser simpáticos. Lo más importante al hacer amigos es expresar desinterés. preocupación por nuestros semejantes. Desarrollarnos nosotros mismos, nuestras capacidades y nuestra personalidad en un proyecto amable y útil para los demás ennoblecerá nuestras amistades."

Todos estos son conceptos positivos. Estos autores entienden la naturaleza humana y sus consejos son extremadamente valiosos.

Pero básicamente, tu capacidad para formar amistades genuinas y duraderas depende de qué tan fuerte sea tu autoimagen.

Puedes aprender a ser más empático, lo cual es una buena virtud.

También puedes aprender a ayudar a otros, lo que también puede resultar beneficioso para ti.

También hay muchas acciones positivas que puedes realizar para ayudarte a hacer nuevos amigos. Puede dominar diversas habilidades sociales y compartir voluntariamente sus posesiones materiales con otros.

Pero la esencia de tu capacidad para hacer amigos reside en la forma en que piensas sobre ti mismo. Si te gustas, los demás normalmente sentirán lo mismo; si te desprecias, los demás también te despreciarán.

El llamado "gustarse a uno mismo" aquí no se refiere al tipo de narcisista pervertido: un narcisista sólo se gusta a sí mismo y excluye a todos. Realmente no puedes gustarte a ti mismo a menos que también te gusten los demás.

Sin embargo, si te engañas a ti mismo, es probable que también engañes a los demás.

El antiguo filósofo griego Epicuro escribió: "No hay amistad sin fe".

Sí, la confianza surge de la actitud de una persona hacia sí misma.

En términos generales, las personas tímidas no son buenas para hacer amigos. A causa del miedo, limita su capacidad de expresarse libremente y, por tanto, limita sus oportunidades de contacto con los demás.

El artículo de Martin Tolchin en el New York Times Magazine "Las raíces de la timidez" describe esto vívidamente:

"Era un niño muy silencioso, demasiado silencioso y demasiado conformista. Carecía del desenfreno y la emoción 'enojados' que los psicólogos creen que todos los niños tienen o deberían tener". en la diversión y diversión que cualquier niño pequeño disfrutaría".

"Si lo ignoramos, es probable que supere esta timidez por sí solo, o que la tolere; o que deje de intentar establecer contacto con los demás".

"La siguiente experiencia puede ser frustrante: la timidez puede surgir entre un hombre y una mujer que ama. La timidez puede impedirle conseguir un trabajo para el que está calificado, socavando así su contribución a la sociedad. La timidez puede relegar a una persona brillante y exitosa a un trabajo inadecuado y convertirlo en un parásito de la sociedad".

Desafortunadamente, hay mucha gente tímida en este mundo. La vida puede enseñar a las personas, pero también puede asustarlas, haciéndolas esconderse en la oscuridad y no atreverse a enfrentar la realidad de la vida.

Si eres tímido, aprende a ser más extrovertido. Permítanme recordarles una vez más que lo más importante es cambiar la percepción errónea de uno mismo, porque la timidez es en realidad sólo una técnica para evitar a los demás.

3 . Abrir una cuenta de relación

Sólo los débiles pueden ser crueles, pero los fuertes saben ser amables. Sólo los tontos se vuelven despiadados, pero los sabios aumentan sus sentimientos.

Como todos sabemos, al abrir una cuenta en un banco, puedes ahorrar dinero para emergencias. Del mismo modo, abrir una cuenta emocional entre las personas que nos rodean nos permitirá recibir una gran ayuda de nuestros amigos cuando nos encontremos con dificultades en la vida. Por supuesto, lo que se almacena en la cuenta emocional ya no es dinero, sino la "confianza" que nos es indispensable para potenciar las relaciones interpersonales, es decir, la "seguridad" que sienten los demás al llevarse bien contigo.

Las cosas que pueden aumentar el saldo de su cuenta emocional incluyen la cortesía, la honestidad, la amabilidad y la confiabilidad. Estos ahorros pueden hacer que los demás confíen más en usted y pueden desempeñar un papel importante cuando sea necesario. Incluso si comete un error, puede utilizar estos ahorros para compensarlo. Con confianza, incluso si eres torpe con tus palabras, no ofenderás a los demás, porque la otra parte no malinterpretará tus intenciones. Por tanto, la confianza conduce a una comunicación fácil, directa y eficaz. Por el contrario, la mala educación, el desprecio, la coacción, el abuso de confianza, etc., reducirán el saldo de la cuenta emocional e incluso al final lo sobregirarán, si este es el caso, seremos como caminar sobre un campo de batalla lleno de minas terrestres, y debemos ser cautelosos en cada palabra y acción. Para protegerse, tuvieron que hacer trucos, lo que puso a todos nerviosos y fortalecidos en todas partes. De esta manera, nuestras relaciones interpersonales tienen que hacer sonar la alarma.

Lo mismo ocurre con las relaciones matrimoniales. Aunque un hombre y una mujer inicialmente se juntan sobre la base de la confianza mutua, todavía existe el riesgo de que la relación se deteriore si no continúan ahorrando. Los de arriba viven en la misma cama pero viven en sueños diferentes, apenas viven bajo el mismo techo y hacen sus propias cosas; los de abajo se hablan duramente, se pelean e incluso dividen su trabajo.

Dado que las personas tienen expectativas entre sí, la confianza original puede agotarse fácilmente, por lo que cuanto más duradera sea la relación, más ahorros continuos se necesitarán. No sé si alguna vez has tenido esta experiencia. Te encuentras por casualidad con un antiguo compañero de clase. Incluso si no se han visto en muchos años, inmediatamente pueden recuperar la amistad del pasado sin ningún sentimiento de desconocimiento. Sin embargo, las personas que tienen contacto frecuente siempre deben invertir, de lo contrario, de repente tendrán codos y axilas, lo que tomará a la gente con la guardia baja.

Por lo tanto, para mejorar nuestra vida, debemos abrir una cuenta emocional y continuar "depositando" en ella.

En la cuenta de relación podemos realizar los siguientes seis tipos de depósitos:

(1) Entender a los demás

Comprender a los demás es la base de todas las relaciones. Las personas son como ellos mismos y cada uno tiene sus propias preferencias. El mismo comportamiento puede mejorar los sentimientos cuando se realiza en la persona A, pero el efecto puede ser completamente opuesto cuando se realiza en la persona B. Por lo tanto, sólo comprendiendo y aceptando sinceramente los gustos y aversiones de cada uno podremos mejorar nuestra relación. Por ejemplo, un niño de seis años te molesta por un asunto trivial mientras estás ocupado. Esto puede parecerte trivial, pero en su corazoncito es lo más importante del mundo. En este momento, primero debes reconocer las ideas y valores de la otra persona, y luego priorizar las necesidades de la otra persona y cooperar con ellas.

El hijo de un amigo está obsesionado con el béisbol, pero a su amigo no le interesa en absoluto. Unas vacaciones de verano, llevó a su hijo a ver los partidos de todos los equipos importantes. Le costó un total de seis semanas y mucho dinero, pero la ayuda para mejorar la relación entre padre e hijo fue inconmensurable.

Alguien le preguntó: "¿De verdad amas tanto el béisbol?".

El respondió: "No, simplemente amo mucho a mis hijos".

Otro amigo es un profesor universitario que se dedica a la investigación académica y siempre denuncia a su hijo que no está dispuesto a usar su cerebro y solo le gusta usar sus manos como un desperdicio de vida. Uno puede imaginarse lo mala que es la relación entre padre e hijo.

De vez en cuando, el padre encontraba su conciencia y trataba de recuperar el corazón de su hijo, pero desafortunadamente nunca lo logró. El hijo adolescente creía que su padre lo criticaba y comparaba constantemente con los demás, pero nunca lo aceptaba realmente. Incluso las propuestas de su padre hacia él fueron malinterpretadas. Al final, el padre quedó desconsolado.

Afortunadamente, un día, el padre escuchó a alguien hablar sobre el concepto de "tratar los asuntos ajenos como si fueran propios" y lo tuvo presente. Cuando llegó a casa, trató de persuadir a su hijo para que trabajaran juntos para transformar el muro que rodeaba la casa al estilo de la Gran Muralla. Este gran proyecto duró un año y medio, y padre e hijo finalmente tuvieron la experiencia de llevarse bien durante mucho tiempo. El hijo fue influenciado por lo que vio y escuchó, y desarrolló el mismo hábito de pensar que su

padre. Sin embargo, la verdadera ganancia para ellos es consolidar la verdadera relación entre padre e hijo.

La mayoría de las personas están acostumbradas a juzgar a los demás con sus propios pensamientos, pensando que los demás sentirán lo mismo acerca de sus propias necesidades, gustos y aversiones. Si tratas a las personas con esto como punto de partida, una vez que no obtengas una buena respuesta, pensarás arbitrariamente que la otra parte es una ingrata y serás tacaño a la hora de dar más.

El dicho "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti" superficialmente parece significar que debes hacer a los demás lo que quieres hacerles a los demás. Pero cuando se trata de relaciones, el verdadero significado de esta afirmación es: si quieres que los demás te entiendan, primero debes entender a los demás.

(2) Presta atención a los detalles

Algunos detalles aparentemente insignificantes, como descuidar la cortesía y meteduras de pata inadvertidas, en realidad pueden consumir la mayor cantidad de ahorros en su cuenta emocional. Son las pequeñas cosas las que más importan en las relaciones.

Recuerdo que un día, hace muchos años, el Sr. John llevó a sus dos hijos a ver partidos deportivos, comer bocadillos y luego ver una película como de costumbre. Como resultado, su hijo Sean, de cuatro años, se quedó dormido a mitad de la película. Después del espectáculo, el señor John lo llevó de regreso al auto. Esa noche hacía mucho frío, así que se quitó el abrigo para cubrir a su hijo menor y luego se dirigió a su casa.

Después de regresar a casa y acostar a Sean, el Sr. John cuidó a Stephen, de seis años, para prepararlo para ir a dormir. Después de que el padre y el hijo se acostaron, comenzaron a hablar sobre las cosas interesantes que sucedieron esa noche.

Por lo general, Stephen estaba ocupado expresando alegremente sus opiniones, pero ese día parecía inusualmente callado e indiferente. El señor John se sintió decepcionado y sintió que algo andaba mal. De repente Stephen giró la cabeza y miró hacia la pared con lágrimas en los ojos. El señor John preguntó:

"¿Qué te pasa, chico? ¿Pasa algo?"

Se dio vuelta y preguntó un poco avergonzado:

"Papá, si yo también tengo frío, ¿te quitarías el abrigo y me lo pondrías?"

Resultó que todas las cosas interesantes de esa noche no fueron tan buenas como este pequeño gesto, y de hecho se puso celoso de su hermano menor.

Sin embargo, esta fue una buena lección para el Sr. John que nunca olvidará. Resulta que el corazón humano es muy sensible y frágil. No importan hombres, mujeres, viejos o jóvenes, ricos o pobres, no importa cuán fuertes y despiadados parezcan por fuera, todavía tienen emociones delicadas y frágiles por dentro.

(3) Cumple tus promesas

Cumplir la palabra es un ingreso enorme, mientras que el abuso de confianza es un gasto enorme, y el costo a menudo excede el de cualquier otra falta. Un abuso grave de confianza destruirá la credibilidad de una persona, dificultando el establecimiento de una buena relación de dependencia mutua.

Por lo tanto, como padre, nunca debes hacer promesas a tus hijos fácilmente. Incluso si tienes que hacer esto, intenta considerar todas las variables y situaciones posibles con anticipación para evitar romper tu promesa. Sólo siendo digno de confianza podrás ganarte la confianza de tus hijos; sólo confiando podrán tus hijos escuchar tus opiniones en los momentos críticos.

Por supuesto, ocasionalmente ocurren accidentes fuera del control humano. Sin embargo, incluso si el entorno objetivo no lo permite, los padres todavía se esfuerzan por cumplir sus promesas, sabiendo que no se pueden hacer, porque sabemos que una promesa vale mil dólares. De lo contrario, deberá explicar toda la historia en detalle y pedirle a la otra parte que le permita retirar su promesa.

(4) Sinceridad e integridad

La sinceridad y la integridad ganan confianza y son un depósito importante. Por el contrario, los logros alcanzados quedarán anulados debido a una mala conducta. Aunque una persona es considerada, no ignora los detalles, es digna de confianza y está a la altura de las expectativas, su comportamiento poco sincero es suficiente para causar un déficit en su cuenta emocional.

Ser honesto y honesto es la mejor expresión de honestidad e integridad. Mantener el respeto hacia los demás puede ganar confianza.

Supongamos que usted y sus colegas tienen la costumbre de criticar a su jefe a sus espaldas, una vez que están en desacuerdo, ¿no sospechará la otra persona que

usted también está chismeando a sus espaldas? El conoce muy bien tu costumbre de hablar dulcemente con las personas delante de los demás y luego criticarlas. ¿Puede ese comportamiento aumentar la confianza?

Si alguien se queja contigo, no estás satisfecho con tu jefe. También podría sugerirle que acuda a su supervisor y le explique el problema con tacto. Esto te ayudará a comprender cómo reaccionarías si alguien lo criticara frente a ti.

Por poner otro ejemplo, para ganarse la amistad, algunas personas no dudan en exponer los defectos de un tercero: "No debería habértelo dicho, pero como eres mi amigo, entonces..." ¿Puede la traición ganarse la confianza? ¿O despertará cautela? Superficialmente, estas palabras y hechos parecen ahorros, pero en realidad son gastos, lo que expone nuestras deficiencias personales.

En realidad, la honestidad y la integridad no son difíciles de lograr, siempre y cuando semantengan los mismos principios y se trate a todos por igual. Aunque no todos pueden aceptar este estilo de trabajo al principio, es porque es un problema común que las personas chismeen y chismeen detrás de los demás, si no siguen la tendencia parecerán fuera de lugar. Afortunadamente, puedes ver tu potencia desde la distancia y puedes ver los corazones de las personas con el tiempo, y tu sinceridad y apertura eventualmente ganarán tu confianza.

Los maestros y los mayores también deben comprender que la clave para ganarse la confianza de los estudiantes o niños a menudo reside en una persona, especialmente la más difícil. Que puedas tratar a esta persona con amor, coherencia y honestidad depende de las otras noventa y nueve personas. A partir de un caso especial, sabrán si cierto profesor es digno de confianza.

Por lo tanto, evite la simulación, el engaño y la duplicidad y sea una persona infantil e inocente!

Después de comprender los nueve puntos anteriores, se convertirá en el jefe del banco emocional.

4. El amor puede traerte la felicidad que esperas.

El amor bondadoso es el mayor poder emocional del mundo. Requiere dedicación incondicional. Si bien alcanza

constantemente la perfección, también te brinda la felicidad más preciada.

A veces en nuestra vida tenemos despertares repentinos. Descubrimos que todo se desarrolla según un patrón, y que ese patrón encaja maravillosamente en un todo.

Por supuesto, no siempre nos sentimos así. De vez en cuando, todos tenemos "uno de esos días", esos días, momentos y horas en los que descubrimos que suceden todas las cosas buenas, nuestras vidas encajan y obtenemos exactamente lo que necesitamos.

Permitir que nuestros seres queridos desarrollen relaciones cercanas, amen, apoyen y cuiden a otras personas además de nosotros mismos lleva nuestro amor a un nivel superior.

Permitir que nuestros maridos consuelen a nuestro mejor amigo, que nuestras esposas animen a nuestros hermanos, que nuestros hijos se vayan de vacaciones con otra familia de la calle, nuestro dentista, nuestra masajista. Al presentarnos a personas con las que sabemos que se beneficiarían de la terapia, nos agrandamos. y ampliar el alcance de nuestra amorosa influencia.

Abrir nuestras redes y compartirlas con otros va en contra del núcleo de la mitología posesiva que hay dentro de nosotros: tratar a las personas que amamos como tabú, fuera del alcance de los demás. Sin embargo, el control y la posesión son exactamente lo opuesto al amor. Aunque asumimos riesgos cuando compartimos, también encontramos una alegría increíble cuando quienes nos rodean comparten las cosas buenas que nos suceden.

Que la felicidad ocurra o no depende de la mentalidad de cada persona. Ese tipo de corazón y amor bondadoso pueden producir un poder tremendo y marcar el comienzo de la felicidad deseada. Al fin y al cabo, en esta tierra sólo los rincones y las familias llenas de amor pueden brillar con la luz de la felicidad.

El psiquiatra de fama mundial Alfred Adler publicó una vez un sorprendente informe de investigación. A menudo les decía a aquellos que se sienten solos y deprimidos:

"Mientras sigan mis recetas, su soledad y depresión se curarán en 14 días. Esta receta es: piensen en cómo hacer felices a los demás y hacerlos felices todos los días".

¿Sientes el poder del amor en el mundo?

Había una mujer de 50 años cuyo marido murió poco después y su hijo murió en un accidente aéreo, estuvo

rodeada de sentimientos de tristeza y autocompasión, con el tiempo desarrolló depresión e incluso tuvo pensamientos suicidas. Un amable vecino la llevó a ver a Alfred Adler, quien después de preguntarle sobre su condición le aconsejó que hiciera algo que hiciera felices a los demás. ¿Qué puede hacer ella a los 50 años? Le encantaba cultivar flores, pero desde la muerte de su marido y su hijo, el jardín ha caído en desuso. Después de escuchar el consejo de Alfred Adler, comenzó a renovar el jardín, a fertilizarlo, regarlo, sembrar las semillas y pronto florecieron flores brillantes. A partir de entonces, cada pocos días regalaba flores cultivadas por ella misma a los pacientes de hospitales cercanos. Ella trajo calidez a los pacientes en el hospital y recibió "¡Gracias!". Este hermoso "Gracias" fluyó suavemente hacia su corazón y curó su depresión. También recibe a menudo tarjetas de Año Nuevo y cartas de agradecimiento de pacientes recuperados, que la ayudan a eliminar su soledad y recuperar la alegría de vivir.

No importa cuán ordinaria sea la vida de una persona, incluso si tiene defectos físicos de un tipo u otro, debe aprender esta prescripción espiritual: ¿pensar más en cómo hacer felices a los demás?

Había un hombre ciego que siempre llevaba una linterna brillante en la mano cuando caminaba de noche. Otros sentían curiosidad por ello y le preguntaban: "¿Por qué todavía caminas con una linterna cuando no puedes ver?"

El ciego dijo alegremente: "La verdad es muy simple. Sostengo una linterna no para iluminar mi propio camino, sino para iluminar y ayudar a los demás. Cuando sostengo una linterna en mi mano, los demás pueden verme fácilmente. chocará dentro de mí, para que puedas mantenerte a salvo y ayudar a los demás".

En el largo camino de la vida, si te sientes solo o el camino es difícil, simplemente sigue las palabras de Adler. Mientras tengas una lámpara cálida en tu corazón, iluminará tu alma oscura y ganará calidez. Sobrevive al frío invierno y superar cada obstáculo. De esta manera, convertirás algo malo en algo bueno, una bendición disfrazada, ganarás felicidad y te mantendrás alejado del psiquiatra. Porque la expresión del amor es entrega y dedicación incondicional, y el resultado final es petición gratuita.

Cuando regalas a otros un ramo de rosas, también dejas en tus propias manos la fragancia más duradera.

Las personas deben tener un corazón benevolente y amar todo. El amor puede despertar la bondad de los seres humanos y evocar las mejores emociones de los seres humanos. Al mismo tiempo, tu felicidad surgirá de forma espontánea.

5. Aprenda a apreciar verdaderamente a los demás.

Hay una regla más importante en la vida. Nos traerá innumerables amigos y una felicidad infinita. Esta regla es: hacer siempre que la otra persona sienta que es importante.

Querer agradar y apreciar es un deseo profundo en el corazón de las personas. Cuando a una persona realmente le agradan los demás, también agradará a los demás y obtendrá una profunda sensación de satisfacción.

Este tipo de amor debe venir del corazón y no por otras razones. "Como los demás" es el resultado de un estilo de vida: es un patrón de pensamiento bien entrenado, en lugar de simplemente decir: quiero que me gusten los demás.

Si una persona sólo se preocupa por sí misma, le resultará difícil convertirse en una persona querida por los demás. Para llegar a ser una persona respetable, debe desviar su atención de sí misma hacia los demás. El filósofo William dijo: "El deseo más fuerte de la naturaleza humana es ser admirado." Si las personas sólo se preocupan demasiado por sí mismas, no tendrán el tiempo ni la energía para preocuparse por los demás. Otros quieren tu atención, pero no pueden obtenerla de ti y, por supuesto, no te prestarán atención.

Ser querido y respetado por los demás es un tipo de felicidad, y amar y cuidar a los demás también es un tipo de felicidad. Debes preocuparte verdaderamente por los demás, amarlos y alentarlos a mostrar su mejor lado, de esa manera, así como hacer buenas obras sin pedir compensación eventualmente será recompensado, los demás te cuidarán y amarán el doble.

Quieres que quienes interactúan contigo te aprecien. Quieres que la gente aprecie tu verdadero valor. Muchos de nosotros queremos eso. Por tanto, también debemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros.

Cada uno de nosotros tiene en su corazón el sentimiento de ser una persona importante y una vez que alguien le

ayude a darse cuenta de ello o le permita experimentar este sentimiento, seguramente se lo agradecerá. Cuando otros nos superan y son mejores que nosotros, podemos darles una sensación de trascendencia. Pero cuando estamos por encima de ellos, se sienten agraviados, algunos se sienten inferiores y otros se sienten celosos. Entonces, seamos todos humildes con las personas y las cosas que nos rodean, animemos a los demás a hablar de sus logros y dejemos de alardear.

Nada en el mundo es más importante que las personas. Alabar, respetar y apreciar a los demás los hace sentir valorados. No cuesta ni un centavo, pero puede tener un efecto inesperado en los demás. Del mismo modo, los demás, a su vez, te respetarán y te tratarán de manera positiva.

Respetar y elogiar a los demás puede hacer que los demás se sientan valorados y tratados con cortesía. El señor Mark, director de la "Wawa Company" de Nueva York, diseñó el jardín para un famoso conocedor del que se decía que tenía una personalidad extremadamente excéntrica. Una vez le dijo al conocedor: "Señor, sé que tiene buena reputación, es decir, tiene muchos perros hermosos. Escuché que cada año en la exposición del Madison Square Garden, puede obtener varios premios de cinta azul". El conocedor se alegró mucho después de escuchar esto y luego se ofreció a darle un cachorro al hijo de Mark y le imprimió un pedigrí e instrucciones de cría para decirle cómo criar un perro. Ésta es la recompensa por hacer que la otra persona se dé cuenta. El conocedor no sólo le dio al Sr. Mark un cachorro valorado en varios cientos de yuanes, sino que también dedicó 1 hora y 15 minutos de su apretada agenda para guiar la crianza del cachorro. Durante el agradable contacto e intercambio entre las dos partes, el Sr. Mark completó con éxito su trabajo.

Cómo tratas a los demás es cómo te tratarán los demás; si quieres ser valorado, debes tratar a los demás con la misma actitud.

Una historia corta dice así: Dos personas se mudaron a un pequeño pueblo. El primer hombre llegó a las afueras del pueblo, se detuvo en una gasolinera y preguntó a un empleado: "¿Cómo es la gente en este pueblo?".

El empleado de la gasolinera preguntó: "¿Cómo era la gente en el pueblo donde vivía?" El hombre respondió: "Eran terribles y antipáticos".

Entonces el empleado de la gasolinera dijo: "La gente de nuestro pueblo también es así".

Algún tiempo después, un segundo hombre entró en la misma gasolinera y le hizo al empleado la misma pregunta: "¿Cómo es la gente en este pueblo?".

El empleado también preguntó: "¿Cómo era la gente en el pueblo donde usted vivía?".

Una segunda persona respondió: "Fueron geniales y muy amables".

El empleado de la gasolinera dijo entonces: "Verás que la gente de nuestra ciudad es exactamente igual a ellos".

Al interactuar con los demás, necesitas que los demás conozcan tu valor, reconocimiento y atención, y luego debes hacer que todos los que conoces se sientan importantes, apreciados y agradecidos.

Recuerde lo que dijo Emerson: "Todos los que conozco son superiores a nosotros de alguna manera; y de esa manera puedo aprender de ellos".

6. No seas tacaño con tus elogios

Los elogios son como la luz del sol que calienta los corazones de las personas, pero la mayoría de las personas lanzan críticas como un viento frío a los demás con demasiada facilidad y están menos dispuestas a dar a sus compañeros un poco de elogios cálidos como la luz del sol.

Para alcanzar la felicidad y tener un viaje más tranquilo en la vida, lo primero que debes aprender es a elogiar sinceramente a los demás.

Dale Carnegie contó esta historia en su libro "La debilidad humana":

Se contrató a Walker Corporation para construir una enorme torre de oficinas en Filadelfia en una fecha específica. Al principio el plan salió bien, pero cuando estaba a punto de completarse, el contratista de cobre responsable del suministro de la decoración interior anunció de repente que no podría entregar la mercancía según lo previsto. Como resultado, todo el proyecto se retrasará!

Como resultado, continuaron las llamadas de larga distancia y las discusiones. Las negociaciones una y otra vez resultaron infructuosas. Walker no tuvo más remedio que enviar al señor Carruth a Nueva York.

Tan pronto como el Sr. Carruth entró en la oficina del contratista, sonrió y dijo: "¿Sabías que sólo hay una persona con tu apellido en Brooklyn?".

El contratista se sorprendió: "Oh, no lo sabía".

"¡Ja! Tan pronto como me bajé del tren, busqué en la guía telefónica tu dirección. Qué casualidad, eres el único con tu apellido".

"Nunca lo supe." El contratista buscó la guía telefónica con interés. "Bueno, sí, este es un apellido muy inusual", dijo con cierto orgullo: "Mi familia emigró a Nueva York desde los Países Bajos, hace casi doscientos años".

Continuó hablando de su familia y antepasados. Cuando terminó, el señor Carruth lo felicitó por tener una fábrica tan grande. El contratista dijo: "Este es un negocio que he construido toda mi vida. Estoy orgulloso de él. ¿Le gustaría venir al taller y visitarlo?"

El señor Carruth fue encantado. Durante la visita, el Sr. Carruth elogió repetidamente su sólido sistema organizativo y su novedosa maquinaria y equipo. El contratista no podría estar más feliz. ¡Afirmó que algunas de las máquinas aquí fueron inventadas por él mismo! El señor Carruth inmediatamente volvió a preguntarle: "¿Cómo funcionan esas máquinas? ¿Qué tan eficientes son?". Al mediodía, el contratista insistió en invitar al señor Carruth a cenar. Él dijo: "El bronce se necesita en todas partes, pero a pocas personas les importa". ... Esta es una línea de trabajo que te interesa tanto como a ti".

Después del almuerzo, el contratista dijo: "Ahora hablemos de negocios. Por supuesto, sé el propósito de su visita esta vez; pero no esperaba que nuestra reunión fuera tan placentera. Puede regresar con mi garantía. Ir a Filadelfia y yo nos aseguraremos de que los materiales que necesita se entreguen según lo programado. Esto causará pérdidas a otro negocio, pero lo admito".

Carruth obtuvo fácilmente lo que necesitaba desesperadamente.

De hecho, todo el mundo tiene en lo más profundo de su corazón el deseo de ser elogiado y apreciado, y todo el mundo también tiene ventajas dignas de ser elogiado y apreciado. Alabar a una persona significa afirmar sus méritos.

Una persona que es buena para descubrir y apreciar las ventajas de los demás, y una persona que es buena para comprender y afirmar a los demás, debe tener un encanto de personalidad que sea respetado por las personas y que

haga felices a las personas al acercarse a ellos. lo mejor en comunicación interpersonal y así convertirte en una persona feliz en la vida.

En 1921, el magnate del acero estadounidense Andrew Carruth ascendió a Charles Scober, de 38 años, a presidente de la recién formada U.S. Steel Company, convirtiéndolo en la primera persona en la historia de Estados Unidos en ganar un salario anual de más de un millón de dólares. La razón por la que Scober fue ascendido no fue por sus magníficas habilidades comerciales y técnicas, sino precisamente por sus extraordinarias habilidades de comunicación interpersonal y su experiencia en saber elogiar a los demás de manera oportuna.

El propio Scoob comentó su experiencia de esta manera:

"Me pagaban tanto principalmente por mi capacidad para llevarme bien con la gente. Más adelante en la vida, fue esta capacidad la que me hizo feliz hasta el día de hoy. Creo que pude inspirar a mis empleados. La capacidad es el mayor activo que tengo . Y la forma de maximizar la capacidad de una persona es el aprecio y el estímulo. Nada puede destruir más la ambición de una persona que las críticas de su jefe. Nunca critico a nadie. Estoy a favor de animar a otros a trabajar. Por lo tanto, estoy feliz de elogiar y Odio encontrar fallas. Si algo me gusta es que soy sincero en los elogios y generoso en los elogios. Sólo haciendo esto en el trabajo puedo tener éxito, y haciendo esto en otros aspectos puedo ser feliz. La fuerza impulsora original es también la base de la felicidad de todos".

Este es el secreto del salario anual millonario de Scober.

De hecho, Scober ha logrado logros extraordinarios en la gestión. Posteriormente dejó U.S. Steel y se hizo cargo de otra Bethlehem Steel Company, que en aquel momento estaba en problemas. No pasó mucho tiempo para que Bethlehem se convirtiera en una de las empresas más rentables de Estados Unidos. Esto era lo que él llamaba "la capacidad de llevarse bien con la gente." Debe haber una relación directa.

Y el rey del acero Carruth, que apoyaba a Scoob, era la persona que mejor sabía elogiar a los demás.

Andrew Carruth a menudo elogiaba a sus empleados no sólo durante su vida, sino incluso después de su muerte. Escribió una inscripción muy singular para sí mismo:

Aquí yace un hombre que sabe llevarse bien con sus subordinados que son más inteligentes que él.

Así que aprende a elogiar a los demás, ganarás más amigos y ganarás más felicidad y alegría.

Todo el mundo desea ser elogiado por los demás. Pero a menudo se olvidan de elogiar a los demás, lo que hace que muchas personas pierdan la confianza y las mejores emociones.

7. Ayudar a los demás es ayudarte a ti mismo

Ayudar a los demás es ayudarte a ti mismo. Cuando ayudas a los demás, te estás ayudando a ti mismo y cuantas más personas ayudes, más obtendrás. La felicidad suele surgir en este momento.

Un paraíso feliz es aquel donde las personas se respetan, se aman y se ayudan mutuamente. Hay dos historias como esta:

Un hombre fue llevado a ver el cielo y el infierno para que pudiera elegir sabiamente su destino después de compararlos. Primero fue a ver el infierno donde gobernaba el diablo. Es muy sorprendente a primera vista, porque todos están sentados a la mesa de vino y la mesa está llena de diversas delicias, como carne, frutas y verduras.

Sin embargo, cuando miró de cerca a la gente, no vio ni una sola cara sonriente, ni señal alguna de la música o la juerga que acompañó la fiesta. La persona sentada a la mesa parecía aburrida, apática y flaca. El hombre descubrió que todos tenían un tenedor atado al brazo izquierdo y un cuchillo atado al brazo derecho. Tanto los cuchillos como los tenedores tenían mangos de 4 pies de largo, lo que los hacía inútiles para comer. Entonces, aunque tenían todos los alimentos a su alcance, todavía no podían comerlos y tenían hambre constantemente.

Luego volvió al cielo y la escena era exactamente la misma: la misma comida, los mismos cuchillos, tenedores y esos mangos de 4 pies de largo, pero los habitantes del cielo cantaban y reían. El visitante quedó confundido por un momento. Se preguntó por qué los resultados eran tan diferentes para la misma situación. La gente en el infierno tiene hambre y es miserable, pero la gente en el cielo está bien alimentada y es feliz. Finalmente, finalmente vio la respuesta: todos en el infierno están tratando de alimentarse por sí mismos, pero es imposible comer con un

cuchillo, un tenedor y un mango de 4 pies de largo; todos en el cielo están alimentando a la persona de enfrente, y también están. Las personas del otro lado se alimentan entre sí y, como se ayudan entre sí, terminan ayudándose a sí mismas.

En una noche fría y con viento del norte, un sencillo hotel de carretera acogió a un par de huéspedes mayores, pero lamentablemente este pequeño hotel ya estaba lleno.

"Este es el hotel número 16 que estamos buscando. Con este clima terrible, todo está lleno. ¿Qué debemos hacer?" La pareja de ancianos miraba preocupada la fría noche afuera del hotel.

El camarero de la tienda no podía soportar que los clientes mayores sufrieran frío, así que sugirió: "Si no te importa, puedes quedarte en mi cama esta noche y haré una litera en el suelo en la tienda cuando cierre."

El matrimonio de ancianos se mostró muy agradecido, al día siguiente quisieron pagar la habitación al precio normal del hotel, pero el joven se negó rotundamente. Antes de irse, el matrimonio de ancianos dijo en tono de broma: "Su talento en la gestión hotelera es realmente suficiente para ser director general de un hotel de cinco estrellas".

"¡Eso es genial! Al menos puedo mantener a mi anciana madre con más ingresos", asintió el niño casualmente y se rió.

Inesperadamente, un día, dos años después, el joven recibió una carta de Nueva York. La carta contenía un billete de ida y vuelta a Nueva York, en la que lo invitaba a visitar a la pareja de ancianos que dormía en su cama.

El joven llegó a la bulliciosa metrópolis de Nueva York. La pareja de ancianos lo llevó hasta la intersección de la Quinta Avenida y la calle Treinta y cuatro, señaló un rascacielos que había allí y dijo: "Este es un hotel de cinco estrellas construido específicamente para "Tú. Ahora te invito oficialmente a ser el gerente general".

El sueño del joven se hizo realidad gracias al acto de ayudar a los demás con un poco de esfuerzo. Esta es la historia real de George Perfit, el famoso director del Hotel Austoria, y su benefactor, la familia del Sr. William.

La moraleja de estas dos historias es clara: si ayudas a otras personas a conseguir lo que necesitan, obtienes lo que quieres; y cuantas más personas ayudes, más obtendrás.

Cuando estás en problemas, lo que más necesitas es la ayuda de los demás. Si tienes la capacidad de ayudar a los

demás, hazlo. Una vida con amor es una vida plena y una vida feliz.

8. Dar generosamente trae felicidad

Cuando das, recibes; cuando recibes, das. En este ciclo, la felicidad se acumulará como una colina frente a ti y a todos los demás.

Si quieres ser feliz, tienes que convertirte en una persona más amable y amorosa, y esto, por supuesto, requiere acción. La ironía, sin embargo, es que no hay nada especial que podamos hacer, no hay prescripción médica. Los actos más sinceros de caridad y generosidad parecen surgir del corazón, de la idea de que ayudar a los demás y dar están integrados en todo el proceso de la vida.

Había un príncipe que decidió buscar una mujer hermosa, inteligente y amable para que fuera su esposa, así que se disfrazó de un joven pobre y partió.

El príncipe conoció a una hermosa muchacha junto a un río, conversaron y se sintieron muy atraídos el uno por el otro.

Más tarde, el príncipe descubrió que la chica estaba profundamente enamorada de él, pero el príncipe se mostraba evasivo y siempre se negaba a revelar sus verdaderos sentimientos.

Pasaron varios meses y, aunque el príncipe y la niña se encontraban todos los días junto al río, el príncipe nunca le reveló sus sentimientos a la niña.

Un día, la niña preguntó: "¿Por qué eres tan frío y afectuoso conmigo, intencionadamente y aparentemente sin querer?".

El príncipe dijo: "En realidad soy un mendigo y soy muy pobre. ¿Estás dispuesto a pasar tu vida con un mendigo?"

"Sí", dijo la niña.

"Bueno, ahora, por favor, dame el dinero que más necesito y déjame comprar algo de comida, ropa y suministros".

Sin decir una palabra, la niña se fue feliz a su casa, sacó el dinero y se lo dio al príncipe.

"Gracias por su amabilidad", dijo el príncipe:

"¡No! Debería agradecerte tu donación", dijo la niña.

"¿Por qué?" El príncipe estaba desconcertado.

"Cuando aceptas mi dinero, ¿no me das simplemente tu confianza y tu dependencia? Debo agradecerte por tu confianza en mí; cuando te doy dinero, ¿no significa que te estoy aceptando a ti y acepto a un mendigo?" ? ¿Todos ellos?"

El príncipe dijo emocionado:

"¡Entonces ahora, acepta formalmente el amor de un príncipe y dame tu amor!"

Varios filósofos conocidos han sugerido que comencemos el día preguntándonos: "¿Qué puedo hacer por los demás?". Este es un poderoso recordatorio de que hay miles de maneras de ayudar a los demás. Cuando nos tomamos un momento para hacernos esta pregunta, las respuestas seguirán llegando a lo largo del día.

Si uno de nuestros objetivos es dar y ayudar a los demás, seguro que encontraremos el método más adecuado. Las oportunidades para servir a los demás son infinitas. A veces es ceder tu asiento en el tren a una persona mayor, ayudar a un niño a cruzar el bar del patio de recreo, dar un discurso, escribir un libro, ayudar en la escuela de mi hija, enviar un cheque a una organización benéfica o recoger basura en la calle. . La clave es recordar que una vida de servicio no ocurre de la noche a la mañana. No se trata de hacer algo amable por otra persona y luego preguntarnos por qué no hacen algo bueno por nosotros también. Por el contrario, ayudar a los demás es una cuestión de toda la vida, que es una especie de visión de la vida. ¿Es hora de sacar la basura? Si es así, salgamos a servirlo, aunque todavía no nos toque, no importa. ¿Conocemos a alguien con quien sea difícil tratar? Tal vez necesiten un abrazo o que alguien los escuche. ¿Sabemos que las organizaciones benéficas están en dificultades? ¿Es posible que demos un poco más de tiempo o dinero este mes?

Las mejores formas de donar suelen ser simples y discretas, como apoyar los nuevos esfuerzos de su pareja o dedicar algo de tiempo o energía para escuchar. Todavía estamos muy lejos de nuestro objetivo de ser una persona desinteresada. Sin embargo, cuando hayamos intentado integrar el servicio en nuestras vidas, estaremos cada vez más satisfechos con el estilo de vida que elegimos. Hay un dicho que dice así: "Dar es una especie de recompensa." Esto es absolutamente cierto. Cuando damos, es también cuando recibimos algo a cambio. De hecho, las recompensas son directamente proporcionales a los esfuerzos. Cuando damos más libremente y de manera especial,

experimentaremos una sensación de paz que nunca soñamos, y todos nos beneficiaremos, especialmente nosotros mismos.

Cuando hayamos intentado integrar el servicio en nuestras vidas, estaremos cada vez más satisfechos con el estilo de vida que elegimos.

Una pequeña ayuda puede ayudar a una persona a superar las dificultades. Por eso, cuando pases por dificultades, habrá personas que te ayudarán. Sentirás la felicidad de dar.

5. El trabajo es la fuente de la felicidad

1. El trabajo es una elección de estilo de vida.

Una vida de ociosidad es vacía y un desperdicio de vida, es muy perjudicial para la vida y destruirá nuestras aspiraciones y nuestra salud. Uno de los placeres de la vida es el trabajo.

Diferentes personas tienen actitudes completamente diferentes hacia el trabajo. Algunas personas lo consideran como la piedra que Dios castigó a Sísforo para que empujara a la cima de la montaña: el trabajo de la vida. Algunas personas consideran esta piedra rodante como el deber sagrado que Dios le ha encomendado a la humanidad. . Cuando consideramos el trabajo como un medio para ganarnos la vida y una herramienta para mantener a nuestras familias, el trabajo no puede brindarnos placer y es simplemente un simple movimiento mecánico. Cuando consideramos el trabajo como una forma de mejorarnos, crearnos y enriquecernos, el trabajo nos brinda la felicidad de la creación, se convertirá en parte de nuestras vidas y construirá una vida rica y significativa para nosotros.

Muchas personas suelen sentirse frustradas e insatisfechas con su trabajo y viven vidas muy infelices. Pero si queremos ser verdaderamente felices, debemos considerar el trabajo como un placer de la vida y no como una tarea monótona y rígida. Por lo tanto, cada vez que el maquillador maquilla a la novia, lo considerará como la creación de una obra de arte y disfrutará de la belleza del proceso mientras trabaja; cada vez que el pintor complete su trabajo, no solo no sentirá Aunque estás cansado, a veces te conmovirá la belleza que creas.

Hay un dicho que dice: "Muchos talentos sólo se consiguen pensando demasiado, pero especializándote en una habilidad puedes hacerte famoso." Esto es algo que siempre debemos tener presente. Una mujer profesional, después de casarse y tener hijos, eligió un estilo de vida distinto al de ama de casa porque sentía que ese estilo de vida era más adecuado para ella y podía hacer su vida más plena y significativa. Pero pensó que si no se fijaba una meta, podría arrepentirse en el futuro. Entonces tomó otra

decisión entre trabajo y familia. Siempre que había un conflicto, se comunicaba constantemente con su familia. Al final, toda la familia fue muy comprensiva con su posición y estado de ánimo, por lo que le permitieron seguir adelante sin dudarlo.

Sin embargo, el rápido ritmo de la sociedad moderna también ha provocado que muchos trabajos pierdan su diversión original y se conviertan en un peso para el estrés de la vida. Cada vez más personas quieren trabajar y vivir según sus propias ideas, y el trabajo se ha convertido en una forma de elegir su propio estilo de vida. Cuando muchos jóvenes con un alto nivel educativo toman decisiones profesionales, no sólo les preocupa el salario, sino más bien sus propios intereses y ambiciones. El trabajo que elijas significa el estilo de vida que finalmente elijas.

Se trata de un nuevo significado que la sociedad moderna da al trabajo y de una mejora en el significado del trabajo.

Así es el trabajo, no te arrepientas de tu elección, no te desanimes ni te rindas por contratiempos temporales. Cuando el trabajo se convierte en un placer en la vida, encontrarás la felicidad.

2. Ocho claves para hacer el trabajo

Las personas que a menudo se sienten felices enfrentarán el trabajo pesado con calma y lo organizarán de manera ordenada en lugar de trabajar duro y con resentimiento, lo que generalmente conducirá a ganancias inesperadas.

Alguien ha resumido ocho puntos clave para completar el trabajo, si lo pensamos bien sabremos cómo afrontar el trabajo pesado.

① No creas que eres el papel del Dios Qingtian (el gigante de la mitología).

No creas que eres un gigante en la mitología griega, que siempre llevas el cielo y la tierra sobre tus hombros, de lo contrario, tarde o temprano colapsarás debido a la sobrecarga. Lo mejor es tratar de eliminar la emoción y la tensión de su corazón, no meterse en problemas y dejar de lado las cosas que no se pueden resolver por el momento.

② Me gusta mi trabajo.

Si odias tu trabajo desde el fondo de tu corazón, obtendrás la mitad del resultado con la mitad de esfuerzo y será difícil tener éxito sin problemas, por lo tanto, debes tratar de amar tu trabajo para poder hacerlo. con un humor feliz todos los días.

③Desarrollar un plan de trabajo completo.

Antes de comenzar cada etapa, asegúrate de formular un plan de trabajo completo y completar cada paso paso a paso, esto no solo te hará sentir más tranquilo y seguro, sino que también te permitirá aceptar los desafíos de manera competente y feliz.

④No trabajes demasiado con impaciencia.

Las cosas deben hacerse con calma y paso a paso. Una vez que intentas completar demasiado trabajo en un corto período de tiempo, tu mente no podrá calmarse. Esto no sólo arruinará tus manos y pies, sino que incluso puede conducir a errores.

⑤La actitud laboral afectará los resultados.

Es más fácil completar las tareas si se tiene la actitud laboral correcta. Si se comienza con una actitud de salir del paso, o una actitud laboral de hacer más que hacer menos, entonces será difícil realizar cualquier trabajo.

⑥Dominar las habilidades requeridas para el trabajo asignado.

Como dice el refrán, "el conocimiento es poder", con el conocimiento y las habilidades adecuados, cualquier cosa se puede lograr fácilmente.

⑦ Trabaje con calma y tranquilidad.

Relaja tu mente, enfrenta activamente los desafíos del trabajo y nunca te fuerces a hacer las cosas de mal humor.

⑧El trabajo de hoy está terminado hoy.

Si se puede hacer algo hoy, hágalo hoy. Una vez que se retrase hasta mañana, inevitablemente se acumulará y eventualmente será difícil completarlo sin problemas.

Si comprende los ocho puntos clave para completar su trabajo, comprenderá la clave para trabajar de manera rápida y eficiente, y le brindará diversión infinita en el trabajo.

3 . Trata el trabajo como tu hobby

El trabajo no es sólo una necesidad para sobrevivir, sino también una necesidad de realizar el valor de la vida

personal. Las personas no pueden pasar toda su vida sin hacer nada. La felicidad es tratar el trabajo como un hobby y disfrutarlo sin importar lo que hagas.

Hay muchas personas así. Son verdaderos trabajadores administrativos. La mayoría de ellos tienen algún tipo de conocimiento profesional o han recibido capacitación profesional. Trabajan de 9 a 5, caminando por los edificios de oficinas de la ciudad, y tienen un trabajo envidiable. . Reciben un buen salario, pero no son felices. Son un grupo de personas solitarias a las que no les gusta comunicarse con los demás. No les gustan los lunes y consideran el trabajo como una maldición, pero tienen que trabajar para sobrevivir. . Las observaciones muestran que es preocupante el estado de salud de estas personas: son nerviosas, prematuramente seniles y propensas a sufrir úlceras gástricas y neurosis.

Si perteneces a esta categoría, ¿por qué no consideras el trabajo como tu pasatiempo? Si su especialidad es completamente diferente de sus intereses personales, ¿por qué la eligió en primer lugar? Si has dedicado cuatro años de universidad o incluso más tiempo a tu especialidad, significa que aunque no te apasiona tu especialidad, al menos puedes tolerarla. Es tu excusa para odiar el trabajo por intereses personales. Esto es irresponsable consigo mismo.

¡Considere el ejemplo de Enrique César! Es un hombre verdaderamente exitoso, no sólo por el hecho de que varias empresas que usan su nombre tienen activos de más de mil millones de dólares, sino también por su generosidad y amabilidad, ha hecho hablar a muchas personas que no podían hablar, a muchos cojos. pueden vivir una vida normal y más personas reciben tratamiento médico a un coste muy bajo. Todo esto surgió de las semillas plantadas en el corazón de César por su madre.

María César le dio a su hijo Enrique el don invaluable de enseñarle cómo aplicar los valores más importantes de la vida. Después de un día de trabajo, Mary siempre dedica una cierta cantidad de tiempo a trabajar como niñera voluntaria para ayudar a los menos afortunados. A menudo le decía a su hijo: "Henry, si no trabajas, nunca podrás lograr nada. Si no te dejo nada más que las ganas de trabajar, entonces te he dejado un regalo de valor inestimable": la alegría del trabajo. "

"Mi madre, quien fue la primera en enseñarme el amor a las personas y la importancia de servir a los demás,

siempre dijo que amar y servir a los demás era lo más valioso en la vida", dijo Kaiser.

Enrique César conocía el poder de una actitud mental positiva. Durante la Segunda Guerra Mundial, construyó más de 1.500 barcos y su velocidad de construcción naval conmocionó al mundo. En aquel momento dijo: "Podemos construir un 'Barco de la Libertad' cada 10 días." Los expertos dijeron: "Esto no se puede hacer. Esto es imposible". Sin embargo, César lo hizo. Si una persona tiene una actitud mental positiva, puede obtener cosas valiosas en la vida. Puede ayudarte a superar las dificultades y descubrir tu propia fuerza. Te ayuda a adelantarte a tus competidores y, como César, hacer realidad lo que otros dicen que es imposible.

Si dominas esa ley positiva, si mezclas entusiasmo con tu trabajo, entonces tu trabajo no te parecerá duro ni monótono. El entusiasmo energiza todo el cuerpo, permitiéndole trabajar dos o tres veces más con menos de la mitad de la cantidad habitual de sueño sin sentirse cansado.

Cuando trabajas con placer y obtienes lo que deseas, debes amar tu elección y no cambiarla a la ligera. Pero si empiezas a sentir que la presión es cada vez mayor, te pone cada vez más nervioso y no puedes sentirte divertido en el trabajo, no puedes ser feliz y no tienes una satisfacción gozosa, entonces es un recordatorio de que algo anda mal. Si esta situación continúa, es hora de descubrir cómo cambiar de trabajo.

El trabajo no es sólo una necesidad para sobrevivir, sino también una necesidad de realizar el valor de la vida personal. Una persona no puede pasar toda su vida sin hacer nada. Debe tratar de combinar sus pasatiempos con el trabajo que está haciendo. No importa lo que haga, sea feliz. Entre ellos, y realmente amo lo que haces.

Las personas exitosas están felices de trabajar y pueden llevar esta alegría a los demás, haciendo que todos los que están cerca de ellos involuntariamente estén felices de llevarse bien con ellos o trabajar con ellos.

El lugar más interesante de la vida es el trabajo, en el trabajo todo debe tratarse con una actitud positiva. También podrías darte más oportunidades para intentarlo. Experimenta todo tipo de cosas, encuentra las partes que no te gustan, encuentra la dirección correcta y comienza de nuevo.

Emerson dijo: "Nada se puede hacer sin entusiasmo". El entusiasmo es la chispa del logro. Cuando eres como un

monje que golpea el reloj todos los días en el trabajo, no necesitas tener entusiasmo, pero si quieres tener éxito en trabajar, Para conseguir algo hay que trabajar con pasión.

Las personas pueden aprender a través del trabajo y adquirir experiencia, conocimiento y confianza. Cuanto más entusiasmo y determinación pongas en tu trabajo, más eficiente te sentirás en el trabajo.

4. Convierte el trabajo aburrido en interés

Más de la mitad de las horas de vigilia de las personas las dedicamos al trabajo. Si no se puede encontrar la felicidad en el trabajo, será difícil encontrar más felicidad. La felicidad es mantener un interés interminable en el trabajo.

La joven y bella señora Carnegie era una excelente mecanógrafa que trabajaba para una compañía petrolera en Tulsa, Oklahoma. Ciertos días de cada mes tenía que hacer un trabajo aburrido, que consistía en completar números arábigos y resultados de cálculos en tablas de ventas de petróleo en blanco. Como este trabajo era demasiado monótono, tomó una decisión: convertirlo en un trabajo que le interesara. tú. Entonces, ¿cómo lo hizo?

Se pidió competir consigo misma una vez al día. Al final de cada mañana, contaría el número de formularios completados por la mañana y se pediría completar más formularios que este número durante el tiempo de trabajo de la tarde. Asimismo, al final de un día de trabajo, cuente la cantidad de tareas completadas ese día como una meta a superar mañana. Como resultado, se convirtió en la más rápida y completó la mayor cantidad de formularios entre su grupo de mecanógrafos. ¿Qué le aportó este logro? ¿Es un cumplimiento? No. ¿Es gratitud? No. ¿Es una promoción? No. ¿Es un aumento salarial? ni. Sin embargo, lo que ganó fue que ya no se sentía cansada del trabajo y, gracias al cambio en su actitud laboral, se sintió feliz con su trabajo y pudo disfrutar mejor de su vida después del trabajo: diversión y felicidad.

El método de la Sra. Carnegie es en realidad muy simple: simplemente utiliza un método de "autocompetencia" para agregar algo de sabor al trabajo

- - - - -

aburrido, haciendo así que el sabor aburrido sea más ligero. Todos podemos hacer esto si quieres.

Una cosa que todo el mundo sabe es que el impacto del estado de ánimo en la fatiga laboral es mucho mayor que el impacto causado por el agotamiento físico.

Cuando hacemos algo interesante y emocionante, es menos probable que nos sintamos cansados. Por ejemplo, Carnegie recordó una vez:

"Una vez fui de vacaciones a Canada Rock Mountain junto al lago Louise. Durante mis vacaciones, pescaba a lo largo del lago Carlow todos los días y, durante el proceso de pesca, tenía que atravesar los árboles más altos que mi cabeza y flotar en el lago. Me tambaleé sobre los troncos del lago y tuve que empujar los troncos caídos con las manos antes de poder seguir caminando, aunque hiciera este tipo de actividad durante ocho horas seguidas, no me sentía cansado en absoluto. Esto de nuevo ¿Por qué? Eso es porque cuando hago estas actividades, me siento emocionante y emocionante, y al mismo tiempo estoy lleno de una sensación de logro porque pesqué seis truchas por las que trabajé duro. Sin embargo, si estoy interesado en las truchas pescar Si el pez no tiene ningún interés en absoluto y está haciendo un ejercicio tan extenuante continuamente en una montaña a siete mil pies sobre el nivel del mar, ¿puedes adivinar cómo seré ahora? ¡Creo que caí al suelo exhausto!

Esta es una experiencia personal del maestro del éxito Carnegie.

Una comedia musical relajante: "Ship Show", en la que Andy, el capitán del Kapok, entabla un diálogo muy filosófico. Dijo: "Las llamadas personas afortunadas son aquellas que tienen trabajos que les interesan". La razón por la que son personas afortunadas es porque su trabajo es su interés, por lo que no se cansarán del trabajo, por lo que tendrán más energía y felicidad que la gente común, y nada los hará sentir preocupados o cansados. Se puede decir que el interés y la energía son dos caras de la misma moneda, que existen al mismo tiempo. Si un hombre camina sólo dos cuadras con su molesta esposa, se sentirá más cansado que caminar diez kilómetros con su amada amante.

No importa lo infeliz y agotador que le resulte el trabajo, trátelo como una lección que debe aprender en la vida y su estado de ánimo mejorará.

5. Ir a trabajar con una actitud positiva.

La actitud hacia el trabajo suele ser más importante que el trabajo en sí. Porque "el trabajo hace al hombre". Incluso un trabajo que de otro modo sería desagradable puede enriquecer nuestras vidas si ponemos nuestro corazón y alma en ello.

Hay tres constructores de casas, cada uno de los cuales está construyendo una casa.

El primer trabajador se impacientó mientras trabajaba: "De todos modos, no es mi casa, así que ¿por qué molestarse con tanto esfuerzo?" Entonces aceleró y terminó el trabajo rápidamente. La casa parecía inestable.

El segundo trabajador se sintió aburrido después de trabajar un rato: "Pero como recibí el salario de otras personas, tengo la responsabilidad de construir la casa". Así que continuó trabajando en serio y completó el trabajo meticulosamente. La casa se veía muy bien, sólida.

El tercer trabajador se puso feliz mientras trabajaba: "Construir una casa es realmente algo maravilloso. Si plantas algunas flores y plantas frente a la casa y haces un jardín detrás de la casa, toda la familia podrá vivir felizmente en él. Ah, Todo es tan maravilloso." Es maravilloso." Así que no pudo evitar silbar alegremente, trabajó con mayor entusiasmo y añadió mucha de su propia creatividad a la casa, dándole un aspecto hermoso y generoso.

Tres años más tarde, el primer trabajador perdió su trabajo y nadie volvió a contratarlo. El segundo trabajador seguía haciendo su trabajo en serio y nada cambió. El tercer trabajador se convirtió en un famoso maestro de la construcción. Las casas diseñadas son únicas y hermosas, y son muy popular entre la gente.

Estos tres constructores de viviendas son personas con tres actitudes hacia el trabajo. Si trata su trabajo de manera superficial o pasiva, sus resultados nunca serán sobresalientes; sólo inyectando su propio amor y felicidad en su trabajo las cosas se desarrollarán en una mejor dirección. Si podemos hacer el trabajo más ordinario con pleno entusiasmo, podemos convertirnos en los trabajadores más exquisitos; si hacemos el trabajo más noble con una actitud fría, sólo seremos un artesano mediocre.

Desde este punto de vista, si una persona tiene una actitud positiva hacia el trabajo, su vida será brillante. Algunas personas aman su carrera incluso más que su propia vida y la consideran tan sagrada como su propia vida. Cuando una persona dedica toda su energía a un determinado trabajo, se puede decir que puede soportar el dolor que otros no pueden soportar, realmente puede meterse en ello, y también se puede decir que no hay nada que no pueda hacer con éxito.

Tratar el trabajo con una actitud positiva y transformarlo en acciones positivas es una condición importante para el éxito profesional. Todo aquel que desee éxito y felicidad debería poseer esta cualidad.

6. Un buen humor laboral es un bien escaso

Un estado de ánimo feliz en el trabajo es una riqueza extremadamente rara en la vida. Porque trabajar felizmente es el camino al éxito y la fuente de la felicidad.

Quizás la mayor alegría de la vida radica en trabajar con determinación y vigor, de ello dependen la confianza, la vitalidad y otras buenas cualidades de una persona.

Hay un arquitecto muy destacado en Occidente que recibió un largo período de buena educación, viajó al antiguo Oriente y luego regresó a casa para prepararse para un trabajo práctico. Decidió empezar con cualquier tipo de trabajo que pudiera encontrar. Por tanto, se dedicó a una profesión relacionada con el mantenimiento de la casa, una de las profesiones más humildes y menos remuneradas. Sin embargo, este arquitecto tuvo buena actitud y no cambió su carrera. Y estaba decidido a seguir haciéndolo, así que tuvo un buen comienzo. En un día muy caluroso de junio, un amigo lo encontró sentado sobre un techo, concentrándose en reparaciones en el hogar. Se secó el sudor de la cara con la mano y gritó en voz alta: "Para este hombre que ha viajado por toda Grecia, esta es la mejor profesión". De esta manera, se dedicó a su trabajo de todo corazón y meticulosamente, hasta que poco a poco transferido a otras profesiones más lucrativas, y finalmente alcanzó la cima de su gloria.

Las personas exitosas deben tener un cuerpo sano y energía ilimitada. La escalada requiere fuerza física y

resistencia. Lo mismo ocurre con escalar montañas y lo mismo ocurre con ascender a posiciones altas. Las personas con poca fuerza física solo pueden detenerse a mitad del camino y nunca llegar a la cima de la montaña. Cuando una persona llega a la mitad del camino y no puede continuar, muchas veces cambia de opinión y fija su meta más baja. Si no puede ser presidente, sería bueno ser gerente. Las personas que se contentan con éxitos menores pueden tener una vida mucho más rica que aquellos que realmente tienen éxito: tienen tiempo para relajarse, disfrutar de reuniones con amigos, pasar tiempo con sus familias y desarrollar sus propios pasatiempos. Y aquellos que sacrifican todo esto a cambio del éxito tienen otro tipo de felicidad y satisfacción: se sienten ganadores.

Si te dedicas a tu trabajo, obtendrás la felicidad del "altruismo", que es el tipo de felicidad que quienes siguen las reglas nunca podrán disfrutar. Un psicólogo preguntó a 175 ajedrecistas, bailarines o deportistas profesionales por qué estaban ebrios en el trabajo. ¿Porque puedes conseguir fama y fortuna? ¿Porque quieres ganar? La respuesta es que todos se concentraron en sus carreras y no pensaron en fama, fortuna, ganar o perder en absoluto.

Nadie puede concentrarse para siempre y, de hecho, no es necesario hacerlo porque es demasiado estresante. Mientras desarrolles un hábito y te concentres en tu trabajo cuando sea necesario, descubrirás que la vida es más sabrosa que antes, porque has aprendido a concentrarte en una cosa y trabajarás con más energía y felicidad.

La comunidad médica ha descubierto que uno de los factores de salud de las personas exitosas es que están dispuestas a aceptar la presión, porque son enérgicas y se esforzarán al enfrentar presiones y desafíos, concentrándose en resolver problemas, y pronto entrarán en el placer desinteresado. En realidad, este estado mental es tan beneficioso para la salud como el ejercicio.

Algunas personas preguntarán: "¿Hay sólo unas pocas personas que pueden embriagarse con su trabajo, y algunas personas trabajan muy duro pero obtienen ganancias limitadas?"

Sí, no vale la pena si simplemente haces lo mejor que puedes a ciegas en el trabajo. Tienes que tener metas y trabajar para lograr tus metas. El hecho de que trabajes duro no significa que realmente estés esforzándote. De la misma manera cuando construyen un muro de ladrillos, algunas personas trabajan duro en silencio, encontrando el

trabajo aburrido, pero continúan haciéndolo con resignación; mientras que algunas personas lo construyen, imaginan cómo será el muro después de construirlo, y puede estar cubierto de rosas, los niños pueden trepar a la pared para contemplar el paisaje, etc. Mientras trabajan duro para construir la pared, sus ojos ya pueden ver los resultados de sus esfuerzos. Ya tenía una sensación de placer de antemano.

Aunque el antiguo constructor de muros trabajó duro, no era mejor que un buey o un caballo. Estaba atrapado en su trabajo actual y la vida era una tortura para él. Este último puede estar intoxicado por el trabajo, al mismo tiempo es probable que piense en mejoras mientras trabaja, por lo tanto, la tecnología seguirá avanzando, el trabajo no sólo no lo aburrirá, sino que también le dará la oportunidad de Convertirse en un maestro en este campo.

Tener buen humor es muy sencillo, piensa en algo feliz, haz algo que quieras hacer y mantenlo en tu trabajo y durante toda tu vida, podrás sentirte relajado y feliz.

7. Encuentra pasión en el trabajo

La mejor eficiencia en el trabajo proviene de un alto entusiasmo en el trabajo. El entusiasmo puede estimular la creatividad, contagiar a otros y hacer que el trabajo sea un placer. La pasión hará que las personas logren resultados laborales impresionantes.

Debemos ser buenos cultivando nuestra pasión por el trabajo para poder estar llenos de energía en el trabajo. Las siguientes condiciones son esenciales para que surja la pasión.

Haz que el trabajo valga la pena. Los juicios de valor provienen principalmente de sus estándares de valor. Si está involucrado en una carrera que considera insignificante, definitivamente no olvidará su trabajo desinteresado. Solo cuando la carrera que elija esté en línea con sus valores, pueda dar rienda suelta a sus intereses y experiencia y lo haga sentir significativo. ¿Puedes continuar trabajando duro y esforzándote por lograr el éxito? Por lo tanto, cuando elegimos una carrera, debemos ser cautelosos y comprender nuestros pensamientos internos más verdaderos. Haga una lista de varias carreras que le hayan encantado y analícelas, descubra qué le atrajo y luego

encuentre la que crea que es más significativa para seguir. Será la motivación que te inspire a superar obstáculos y seguir adelante.

La pasión proviene de la confianza en el trabajo, por lo que se debe encontrar un equilibrio entre la dificultad del trabajo y la capacidad para trabajar. Si el trabajo es demasiado simple o monótono, no se estimulará el entusiasmo por el trabajo y el cerebro inevitablemente estará muy relajado, por lo que no se podrá lograr la eficiencia del trabajo. Por el contrario, si el trabajo es demasiado difícil, se producirá una sobrecarga, y la incompetencia, socavará la confianza en sí mismas de las personas y el corazón hará que las personas caigan en depresión.

Trate el trabajo con un estado de ánimo relajado. No considere el trabajo como una tarea ardua en la vida; de lo contrario, la sensación de logro y felicidad que brinda el trabajo se verá ahogada por emociones negativas. Reducir su carga de trabajo adecuadamente lo liberará. Reduzca sus horas de trabajo y termine el trabajo una hora antes cada día. Descubrirá que esto no es difícil y que hacerlo apenas afectará la calidad y eficiencia de su trabajo. Reserve una hora al día para ocuparse de esas molestas llamadas telefónicas, reuniones improvisadas, búsqueda de archivos y otras tareas que nos roban el tiempo y que son inevitables y silenciosamente consumen gran parte de nuestro tiempo. Planificar claramente este tipo de tiempo y concentrarse en lidiar con diversos problemas puede mejorar en gran medida su eficiencia en el trabajo, permitirle afrontar asuntos complicados con facilidad y sentirse más relajado y feliz.

Básate en el presente y planifica el futuro. Primero, imagina seriamente tu futuro. Dentro de diez o veinte años, ¿qué tipo de vida quieres vivir y qué tipo de carrera quieres seguir? Conviértelo en tu objetivo final. Si comprendes que lo que está haciendo ahora está allanando el camino para el éxito futuro, definitivamente trabajará duro y creará una atmósfera proactiva en lugar de espera pasiva, que será beneficiosa para el crecimiento de las personas.

Para hacer realidad sus ideas futuras, debe planificar cuidadosamente su vida actual y preguntarse si el trabajo que estoy haciendo ahora me ayudará a alcanzar mis objetivos más rápidamente. Si no, ¿qué sería más apropiado para mí elegir? Este cuestionamiento debe repetirse hasta encontrar la mejor carrera.

Sólo con pasión por el trabajo podremos dedicarnos a trabajar mejor y disfrutar plenamente de la felicidad que brinda el trabajo. Entonces, ¡comencemos con los puntos anteriores!

**Seis
levaduras de amor y felicidad.**

1. El amor es el paisaje más hermoso de la vida.

Mientras una persona haya probado la sinceridad del amor, aunque sea por un solo momento de su vida, esa gran felicidad la embriagará y calentará durante toda su vida. El amor feliz es el punto culminante más brillante de la vida.

El amor es el fuego más eterno y duradero de la vida humana, el arco iris más brillante y encantador de la vida y la flor de emoción más sincera y pura de la naturaleza humana.

El amor hace que la gente sea feliz y cómoda, al igual que el sol después de la lluvia primaveral, siempre hace que la gente sea cálida, fresca y refrescante. Es más profunda que el océano y más alta que el cielo. El imaginativo poeta la llama "nieve que estalla en llamas" y "fuego llameante en el hielo". No hay nada en el mundo que pueda atraer a todos a perseguir, fantasear y cantar como el amor.

Shakespeare, el gran escritor británico, dijo una vez: "El amor es la chispa de la vida, la sublimación de la amistad y la armonía del alma. Si las emociones humanas pueden dividirse en grados, entonces el amor debería pertenecer al nivel más alto". A lo largo de los tiempos, en casa y en el extranjero, ¿cuántos entre personas con ideales elevados, sabios y filósofos, literatos y poetas, e incluso gente corriente, cuyo corazón no temblará por el amor, cuya vida no será espléndida por el amor, y ¿Cuya juventud no será espléndida por amor?

El amor nos acompaña a medida que crecemos, nos acompaña a medida que envejecemos y morimos, domina nuestras emociones, crece y muere en nuestro nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Es como las rosas en primavera, algunas florecen con el viento y otras caen con la lluvia; es como los dientes de león en otoño, algunas revolotean entre el cielo y la tierra, mientras que otras caen y mueren en la arena seca.

El amor puede convertir el salvajismo en docilidad, la razón en locura, la cautela en temeridad y la vulnerabilidad en fuerza. El amor puede volver valientes a los cobardes, pero también puede volver cobardes a los guerreros; puede

hacer ricos a los pobres, pero también puede volver insensibles a los ricos; puede volver estúpidos a los talentosos, pero también puede volver nobles a los mediocres... Cuando el amor es gozoso, es como los cánticos de los dioses, que embriagan a todo el cielo con la música de las hadas; pero cuando el amor está enojado, es como la maldición de los demonios, que hace que la gente se hunda en la oscuridad. El amor tiene un poder mágico tan grande, pero a veces es como la huella en el hielo y la nieve: en un momento de calor, se funde en el agua y desaparece sin dejar rastro.

La razón por la que el amor es valioso es que brinda a las personas una enorme sensación de felicidad. Una vez te calentó y te iluminó en la noche oscura, agregando un poco de brillo a tu vida ordinaria. Una persona inteligente mantendrá el calor residual del amor en su corazón, por lo que se conmoverá con la felicidad pasajera en sus recuerdos. Una persona sabia considerará el amor como un río que fluye sin fin. Son más tolerantes a la hora de delimitar el amor para conservar la recompensa de la nostalgia por todos los bellos encuentros de la vida. Zhou Guoping dijo que en el sentido más amplio, el amor es la alegría entre los dos sexos, el placer físico y mental que se siente al interactuar con el sexo opuesto y la sensación de sentir que el mundo es hermoso debido a la existencia del sexo opuesto. Él cree que la experiencia amorosa de una persona no se limita a los rencores y rencores con uno o algunos miembros específicos del sexo opuesto, sino que también es la experiencia general de todo el mundo del sexo opuesto. Por lo tanto, no sólo el romance es amor y la armonía conyugal es amor, sino que también están aquí todas las bellas interacciones con el sexo opuesto, incluidos encuentros breves, amistades duraderas y tácitas, e incluso miradas afectuosas dejadas en la memoria sin resultado alguno. En el sentido más amplio, puede incluirse en la experiencia amorosa de una persona.

De esta manera, nuestra experiencia amorosa tendrá menos dolor y más felicidad; menos resentimiento y más dulzura; menos desilusión y más expectativa. En el camino del amor, a veces fluyen pequeños arroyos, a veces grandes ríos, y finalmente se funden en un mar de felicidad que fluye sin cesar, convirtiéndose en el paisaje de amor más hermoso de nuestras vidas.

El amor hermoso no es sólo un sentimiento, sino también un arte. Necesita que la rieguen con el dulce

manantial de sus almas y la quemen con la pasión de la vida.

2. Sé una persona que realmente entiende el amor.

¡El amor nunca se puede lograr con una simple invitación! Cuando quieras amar, ten "amor" para dar. Lo peor es que por el contrario, ese tipo de "amor" será agotador y lleno de sufrimiento. Cuando estamos enamorados, no tenemos control sobre quién puede controlar a quién y durante cuánto tiempo. Sólo podemos preocuparnos por el grado de cuidado mutuo y crear problemas de necesidad mutua.

Por lo general, han memorizado mucha filosofía, reglas y principios sobre el "amor". Una vez que se preocupan profundamente por alguien, inmediatamente dejan de lado la sabiduría que conocen y sus corazones se llenan de celos y posesividad.

Empezamos a preocuparnos por si alguien también nos ama. Una vez que descubrimos que alguien también nos ama, queremos saber más y captar todo lo que dice, hace y siente, porque queremos que todo sea como lo imaginamos. Lo mejor es que todo se ajuste a tus propios pensamientos y patrones. Si damos siete puntos, la otra parte también debe dar siete puntos, de lo contrario, nuestro corazón se sentirá triste como si "heriste mis sentimientos", y pensamos que esta es una condición del amor, un intercambio de obligaciones.

Si dedicamos mucho tiempo y esfuerzo a alguien, queremos recuperarlo para poder estar dispuestos, aliviados y tranquilos, siempre pensamos que eso es amor.

No nos importa lo que piense la otra persona, porque estamos acostumbrados a utilizar el método: "Si realmente me amas, deberías..." para hacer que la otra persona ceda.

También decimos:

"Si supiera que no me amas y que me engañaste, nunca te dejaría ir".

"Si realmente me amas, yo te amaré el doble".

Este tipo de amor en el que las condiciones se intercambian mutuamente es lo que llamamos amor y matrimonio, y se considera un clásico.

Murmuramos nuestras boquitas, a veces nos quejamos bajito, a veces amenazamos fuerte, a veces nos esforzamos en seducir, y cuando no logramos nuestro objetivo, gritamos y exigimos, a veces nos enojamos y a veces nos humillamos; porque Pienso que mientras realmente lo "amo" - - tengo razón - tengo derecho a conseguir todo lo que quiero. — Incluso si todo esto nos hace muy infelices a nosotros y a los demás, todavía tenemos que conseguir lo que queremos.

Hemos olvidado por completo la delicadeza y delicadeza de nuestro cauteloso "amor".

El "amor" en este momento ya no es una meta, ni es amor.

Se ha convertido en un medio para "ocupar" y "exclusivamente" a una persona.

Hace tiempo que sabemos qué forma y significado tiene "hogar".

Después "querimos" poco y "exigimos" mucho.

"Love" finalmente se volvió rígido y rígido, sin vitalidad ni espacio para el cambio.

Algunas mujeres suelen explicarse de esta manera:

"Estoy preocupada, temo que me lo arrebaten y ya no me ame. Realmente lo amo y no puedo vivir sin él, pero si se atreve a traicionarme y enamorarse de otra mujer, no puedo". "No lo soporto. Cuando llegue el momento, no tendré más remedio que morir con él..."

Esta teoría de "me gusta el amor pero no el amor" agrava aún más nuestros propios conflictos internos. Estamos sufriendo y lo esperamos con ansias. Siempre estoy preocupado todos los días.

"Amamos tanto" que el resultado es "sufrir tanto".

¿Por qué esto es tan? Porque el amor con un deseo tan "posesivo" nos imposibilita integrarnos plenamente en la atmósfera del "amor". Simplemente tenemos miedo de perder, entonces, ¿cómo podemos amar bien?

En ese tipo de estado de ánimo en el que sólo tenemos miedo de perder, no podemos divertirnos "entregándonos al amor" y también perdemos la relajación del amor. Nuestros corazones están agitados y sólo queremos aferrarnos a ese amor y no dejarlo escapar. No tenemos tiempo para preocuparnos si ese amor ha sido aplastado en nuestras palmas y asfixiado durante mucho tiempo: ¡pensábamos que esta era la expresión de nuestro profundo amor!

En aquella época, por supuesto, también perdimos el sentido del humor y la creatividad del amor.

Quizás deberíamos aprender a ser personas amables.

No seas tan enojado ni tan exigente en todo, y no dejes que el "amor" nos apoye para que podamos tener emociones incómodas y transmitir las a las personas que amamos y darlas por sentado.

Sin embargo, si todo esto es por miedo en nuestro corazón: miedo al abandono, miedo a que los demás sean irresponsables, miedo a que los demás ya no nos amen como antes, entonces este "miedo" está relacionado con nuestra propia "confianza" y "Amor". En sí mismo no tiene nada que ver con nadie más.

¿Deberíamos volver atrás y pensar en formas de reconstruir nuestra confianza, reconstruirnos a nosotros mismos, crear nuestra propia atracción y hacer que los demás estén dispuestos a "amarme otra vez", en lugar de dejar que lo bueno o lo malo de nuestras emociones se refleje directamente en nosotros? del autoproclamado "amor".

¿Que es el amor?

El amor es la condición que crea "amar" y "ser amado".

Si el "amor" ensucia nuestros corazones, vidas y emociones, entonces sólo amamos la mitad, porque no nos amamos a nosotros mismos - te dejas amar hasta que te sientes inútil y no tienes ninguna felicidad. Eso es amor sin calidad. . Si ni siquiera tienes la capacidad de amarte a ti mismo, ¿cómo puedes estar calificado para amar a los demás?

El amor debe consistir en amar a los demás, amarse unos a otros y amarse a uno mismo.

Si ese amor puede hacernos felices y libres, también debería hacer a la otra persona igualmente feliz y libre.

Quien sabe amar sin siquiera decir una estupidez -lo que por supuesto requiere sabiduría y ternura- es el "amo" del amor.

Si nuestro amor pasado fue torpe y el amor no fue muy placentero, ¿podemos intentar cambiarnos a nosotros mismos y deshacernos de algunos patrones de "amor" viejos y corruptos que están rotos y son viejos?

Piensa en un método diferente al del pasado, ¡un método mejor! (¿No tenemos muchos trucos bajo la manga? Las personas con la capacidad de amar ciertamente pueden encontrar buenos caminos).

Preocuparnos constantemente por quién ama más y quién ama menos, provocando desamor y dolor, no nos ayudará a cambiar nuestra vida.

La sabiduría de la vida es: vivir y dejar vivir a los demás; amar y dejar que los demás amen. Si comprendes la filosofía contenida en esta sabiduría, tu vida estará muy cerca de la felicidad.

3 . Crea un ambiente de amor romántico

El amor es magnífico y mágico, y necesitamos crear juntos un romance y un estado de ánimo. En realidad, se trata de una especie de pegamento feliz: el estado de ánimo que hace que el amor sea siempre nuevo, el romance que hace que el amor sea más fuerte.

Todo el mundo sabe que el 14 de febrero de cada año es el "Día de San Valentín", que es una fiesta para los enamorados y un día especial para que expresen su amor mutuo y promuevan el amor. Todo el mundo celebra el Día de San Valentín cada año, pero cómo hacer que su Día de San Valentín sea único y dejar un recuerdo duradero en el corazón de su amada es lo que toda persona enamorada anhela.

Primero echemos un vistazo a la historia sobre el "Día de San Valentín".

Existen diferentes opiniones sobre el origen del "Día de San Valentín", la leyenda más conmovedora es que se originó en el siglo II d.C. Después de ser perseguido y encarcelado por los gobernantes romanos, Valentín, un cristiano devoto, se recuperó milagrosamente de la prisión. La hija mayor desarrolló "amor". Cuando fue ejecutado el 14 de febrero de 170 d.C., le escribió a su amante expresándole su amor eterno hasta la muerte. A partir de entonces, la gente consideró este día como un día sentimental y un símbolo de amor.

De hecho, para todos los enamorados, cada día es el Día de San Valentín. También puedes establecer un Día de San Valentín para ti mismo, un Día de San Valentín que solo les pertenezca a ustedes dos. Pueden crear el momento más inolvidable y memorable para usted y su amante. Los momentos memorables y los momentos más felices que hayas vivido serán tu "fiesta" y un recuerdo especialmente interesante.

El día especial de San Valentín es la fusión del amor y la sabiduría de dos personas y una confirmación de su afecto

mutuo. Dado que el día especial de San Valentín tiene una connotación amorosa especial, a menudo puede formar una expectativa especial inolvidable entre los amantes, enriqueciendo así el misterioso y legendario mundo emocional de los amantes.

Para tal "festival", incluso en un contacto ordinario, siempre que una de las partes lo mencione, es suficiente para que la otra parte se sienta extremadamente inusual. Puede convertirse en una especie de huella de "anillo anual" o "anillo de luna" que marca el crecimiento del amor, que quedará impresa en la conmovedora y conmovedora historia romántica de la vida durante mucho tiempo y se convertirá en una ceremonia de amor inmortal.

Antes de la llegada del especial "Día de San Valentín", los amantes serios, los amantes que saben mostrar su encanto único, tal vez quieran hacer algunos preparativos "especiales" el uno para el otro: o diseñar un proyecto original para las actividades del Día de San Valentín; o preparar un pequeño obsequio para tu amante que hará que le guste mucho, también puedes anunciar algún tipo de éxito en este momento... En definitiva, ambas partes deben intentar sorprender o llevar al extremo a la otra parte, para así desencadenar Diversión y emoción sin precedentes, un sentimiento de felicidad que normalmente es difícil de experimentar.

Llevar cada día especial de San Valentín a su clímax es prueba de excelente gusto en el amor, prueba de mayor encanto personal, prueba de mejora continua del temperamento personal y prueba de exhibición continua de cualidades personales. Tales clímax, uno tras otro, son progresivos y renovadores, lo que puede ayudar a consolidar el amor y sublimar el gusto estético, haciendo el mundo entre dos personas más extraordinario, más misterioso y solemne, haciendo el amor constantemente sublime y siempre nuevo.

El amor eterno requiere que dos personas trabajen juntas para crear una atmósfera romántica atractiva que sea beneficiosa para el otro, para encontrar lo extraordinario en la vida ordinaria y para enriquecer la vida y los sentimientos emocionales del amante.

Había una vez una historia tan romántica:

Por la noche, mucha gente paseaba por el paso elevado y vio a un joven que luchaba por llevar a una niña hasta el paso elevado, con gotas de sudor en la frente. Un hombre se

apresuró a ayudar al joven y le preguntó: "¿Está enferma? Llamaré a un coche para que la lleves al hospital".

Cuando llegaron al paso elevado, la niña de repente se echó a reír y el joven se disculpó rápidamente: "Lo siento, gracias, estábamos jugando".

"¿Qué?" La persona que ayudó estaba un poco enojada por la vergüenza.

La niña tardó mucho en dejar de reír y dijo que hoy era su tercer aniversario de bodas y que habían pedido permiso especialmente para ir de compras. "No tiene dinero, así que no quiero que compre ningún regalo, pero tiene fuerza, así que tiene que llevarme hasta el paso elevado. Sólo me lleva de un lado a otro tres veces y se cansa. "Nuestro 30 aniversario de bodas en el futuro, le pido que me cargue de un lado a otro 30 veces, y estoy agotada. Sus viejos huesos..." La niña se recostó sobre el hombro del joven y volvió a reír.

A los ojos de los demás, la niña parecía vulgar, incluso fea, pero en ese momento la mimaban como una delicada princesa. ¿No es esto una clase de belleza? ¿No es esto felicidad? !

Mucha gente suele pensar que el romance debe estar relacionado con las flores, la luz de las velas y la música, pero no saben que existe un tipo de romance de hombres pobres único en el mundo.

El romance es el condimento de la vida y a nadie no le gusta el romance. Aunque existen diferentes formas de romance, una cosa es la misma, es expresar una emoción hermosa y obtener un sentimiento feliz.

4. Cuidado con los bichitos del amor

El árbol del amor sólo puede crecer gradualmente con el cuidadoso cuidado de ambas partes. Para eliminar eficazmente los gusanos del amor debemos cultivarlo con sinceridad y regarlo con comprensión.

Al cultivar un árbol del amor, hay que tener especial cuidado con las picaduras y daños causados por las polillas. La gente suele decir que el coeficiente intelectual de las personas enamoradas se acerca a cero, especialmente aquellos que están apasionadamente enamorados. Esto significa que ambas partes enamoradas pueden darlo todo a

la persona que aman, y lo que dan a veces va más allá de los límites de la razón y la civilización y llega a los extremos.

Las dos manifestaciones más comunes son los celos excesivos y la sospecha. Estos dos tipos de mentalidad no sólo afectan el buen desarrollo del amor, sino que también involucran problemas de imagen personal. Dañan directamente la autoimagen de una persona y también afectan la manifestación de la calidad psicológica personal. Son perjudiciales para el individuo, la familia y la familia. Daño a tu vida amorosa. Por lo tanto, todo aquel que esté enamorado debe tener cuidado con estos dos grandes barrenadores que muerden el árbol del amor!

Todo el mundo tiene celos. Especialmente entre los amantes jóvenes, los celos a menudo surgen por varias razones: los amantes jóvenes probablemente se aman mucho, muchas personas han experimentado esta experiencia emocional amarga especial o tienen conflictos a causa de ella.

Entonces, ¿cómo lidias con los celos entre amantes?

La psicología cree que los celos son una manifestación de egoísmo. Y el amor es egoísta, por lo que no es de extrañar que se produzcan celos entre amantes, ya que en realidad son una manifestación extrema del amor entre amantes. Por tanto, los celos en el amor son diferentes a otros celos en la vida. Otros tipos de celos son causados principalmente por una mentalidad poco saludable de negar, menospreciar o reprimir a los demás porque la persona envidiada es mejor que la envidiada en algunos aspectos. Los celos en el amor surgen de negarse a que otros compartan el amor de uno y temer que la persona amada transfiera sus sentimientos, haciendo que el amor fracase.

Desde esta perspectiva, este tipo de celos se basan en el amor. Por lo tanto, se puede decir que si hay amor, existe la posibilidad de que haya celos, sin celos no hay amor, los celos son una forma especial de amor. Sólo comprendiendo esto podremos afrontar correctamente los celos de los amantes.

En general, los celos entre parejas románticas ocurren principalmente en mujeres, principalmente porque las mujeres son emocionalmente delicadas, sensibles y experimentadas, y prestan atención a los detalles de la vida. A menudo, los hombres no son conscientes de ningún mal comportamiento de su parte y sus parejas femeninas. Ya están medio celosos.

Pero en la vida real los hombres también tienen celos, pero son menos intensos que los de las mujeres. Esto se debe principalmente a que la masculinidad es más ruda y atrevida. Algunos incluso tienen sentimientos más delicados, pero debido a las limitaciones de sus normas de rol, tienen celos. Para mostrar un espíritu varonil, ven, para que los celos no sean tan evidentes.

Pase lo que pase, en realidad, los hombres y mujeres enamorados deben enfrentar el problema de lidiar con los celos, para no afectar los sentimientos del otro y lastimarse mutuamente, porque dañarán su imagen en la mente de su amante y causarán conflictos.

Aunque los celos en la vida amorosa no son malos, si no les prestas atención o los manejas de manera inadecuada, ocurrirán conflictos, herirán sentimientos y afectarán la relación entre ambas partes, por lo que es necesario afrontarlos y lidiar con ellos. Es mejor.

En primer lugar, debe aumentar la comprensión y la confianza mutuas, comprender el estado de ánimo de su amante, apreciar el amor de su amante por usted y no acusar fácilmente a la otra persona de ser tacaña, controlar o limitar sus actividades, guardar rencor o descuidar deliberadamente el otra persona. Por un lado, esto solo puede mostrar que eres mezquino y, por otro lado, profundizará el malentendido de la otra parte y expandirá aún más el conflicto. Por supuesto, para mostrar su magnanimidad, algunas personas hacen la vista gorda ante los celos de su amante y los ignoran, pensando que esto puede resolver el conflicto, pero de hecho, esto no es bueno, porque también dañará la autoestima de la otra persona. estima. Entonces, la mejor manera es elegir el momento, explicarlo apropiadamente, aumentar la concentración del amor y usar tu amor para eliminar las sospechas y los celos de la otra persona.

En segundo lugar, cuando la relación entre las dos partes es relativamente sensible, no debes hacer comentarios o comentarios en voz alta sobre otros jóvenes del sexo opuesto delante de tu amante. Incluso si no los elogias, te gusta criticarlos, lo que demuestra que les prestas atención y que a menudo les dedicas tiempo, lo que fácilmente puede causar celos en tu amante.

Por supuesto, no elogies a otras personas del sexo opuesto frente a tu amante, porque los amantes esperan ser el mayor objetivo de la otra persona. Si elogias a otras personas del sexo opuesto frente a tu amante, significa que

la supremacía de la otra persona ha sido violada por otros y surgirán los celos.

Si tienes que hacer comentarios sobre otras personas del sexo opuesto, ten cuidado de no hacerlos unilateralmente. Debes exponer las ventajas y desventajas de manera justa, para que parezca que no tienes prejuicios egoístas. Si es unilateral y está lleno de elogios, obviamente causará malentendidos y sospechas en el amante.

En particular, cabe señalar que algunas personas tienen una buena relación con un compañero de clase o colega del sexo opuesto, pero temen que su amante sospeche, por lo que deliberadamente hacen una baja evaluación de él (ella) para expresar eso. No se preocupan por él (ella), pero si intentas ocultar algo, la gente sospechará, es mejor hablar abierta y justamente para evitar la mentalidad rebelde del amante.

Finalmente, al interactuar con el sexo opuesto, debes prestar atención a tu comportamiento, ser generoso y moderado en tus palabras y acciones, y no ser demasiado íntimo, y mucho menos cualquier comportamiento frívolo; al hablar con el sexo opuesto, si tu amante es presente, puedes presentar a tu amante a la otra parte, lo que equivale a especificar públicamente la relación entre ellos, y no hay pensamientos inapropiados al interactuar con los demás. Los resultados y efectos de este enfoque son mucho más convincentes que las explicaciones posteriores.

Además, si la conversación se prolonga demasiado o el contenido de la conversación es difícil de revelar, debes tener cuidado de no descuidar a tu amante, saludarlo con antelación y explicarle después. No te vayas sin despedirte y habla con jóvenes del sexo opuesto a espaldas de tu amante. Especialmente para los amantes primerizos, la confianza mutua aún no se ha establecido completamente y todavía se encuentran en la etapa de prueba y prueba para entenderse mutuamente. Si son demasiado casuales, informales y no comprenden ni prestan atención a la otra persona. actividades psicológicas en estos aspectos, herirá los sentimientos y la autoestima de la otra persona.

En la vida amorosa es imposible e innecesario eliminar por completo los celos. Los celos apropiados en realidad aumentarán el amor mutuo. Como dice el refrán: "Si quieres dulzura, agrega un poco de sal; si quieres amor, prueba un poco de vinagre". Sin celos, no hay amor. Un poco de celos no es del todo malo en tu vida amorosa. Un poco de celos de vez en cuando por parte de una persona enamorada puede

resultar satisfactorio para la otra persona porque significa amor.

También se puede decir que la desaparición de los celos significa el fin del amor, y los celos son una señal eficaz del amor.

Los celos en el amor requieren métodos de manejo apropiados, no sólo por amor, sino también para aumentar el amor y la sublimación de la propia cualidad personal. Porque una forma razonable de lidiar con los celos es un reflejo de la calidad personal, solo aquellos que son buenos usando los celos y manejando los celos correctamente son los verdaderamente felices.

La sospecha también es enemiga de la felicidad, especialmente para las personas enamoradas. Hace que los amantes o las parejas busquen problemas e incluso conduce a la ruptura de su relación.

Con comprensión y confianza mutuas, es difícil que el gusano de la sospecha sobreviva en la vida amorosa de las personas, no sólo en las relaciones entre marido y mujer, sino también en las relaciones románticas.

Una vez que hay sospecha, ambas partes no deben actuar impulsivamente, sino analizarla con calma.

Cuando las personas sospechan, fácilmente se dejan dominar por pensamientos cerrados, en este momento la propia calma y moderación son absolutamente necesarias. Imagine algunos opuestos más: siempre que uno de los opuestos rompa el ciclo de pensamientos cerrados, su razón podrá ser convocada a tiempo. Después de un análisis tranquilo, si aún es difícil eliminar las sospechas, entonces deben intercambiar opiniones con su amante o amante a tiempo, entenderse, eliminar las sospechas, restablecer la confianza mutua y proteger el amor juntos.

Sólo eliminando a tiempo los celos y las sospechas se podrá proteger el árbol del amor de la picadura y destrucción de las polillas. Sólo con el cuidado cuidadoso de cada uno el árbol del amor puede permanecer siempre verde.

5. Ama a quien amas con todo tu corazón

El amor es un juego extraño que requiere no sólo valentía, sino también cuidado e incluso elegancia. Sólo con

un cuidado cuidadoso el amor puede mantener el encanto de la juventud para siempre y hacerte sentir feliz para siempre. Las cosas más bellas no son monótonas, descoordinadas ni incoloras. La relación entre marido y mujer también debe estar coordinada con la belleza. El amor monótono no puede llamarse belleza. El amor entre pareja requiere audacia y comunicación, y también necesita cuidados cuidadosos.

De hecho, el amor no sólo se expresa en el intercambio emocional entre marido y mujer, sino también en el proceso de convivencia entre marido y mujer. Cada momento de la vida de una pareja es un proceso de crear amor, descubrir el amor y disfrutar del amor. Es cierto que una familia llena de amor debe ser incompatible con la hipocresía, el engaño y la frivolidad. Incluso si el marido y la mujer viven una vida pobre, mientras tengan un amor satisfactorio el uno por el otro, las chispas de la colisión entre sus corazones serán coloridas.

El amor entre marido y mujer debe ser más sencillo, más elegante y más atractivo que la naturaleza. Todo amor entre marido y mujer es amor creativo, que necesita ser encontrado y creado. La riqueza inherente de las emociones humanas no se puede describir ni describir con palabras. Las personas tienen diferentes comportamientos y emociones, y los maridos y las esposas deberían prestar más atención a explorar y cultivar las emociones de cada uno para hacerlas de carne y hueso, coloridas y creativas. Todo esto requiere que usted tenga las habilidades interpersonales para construir una relación entre marido y mujer. La vida matrimonial se compone originalmente de muchas cosas pequeñas, por lo que el amor en el matrimonio y la familia también se compone de muchos "puntos de amor" entrelazados.

Por ejemplo. Para la mayoría de los hombres, cuando regresan a casa después de un duro día de trabajo, si la casa está desordenada, definitivamente se aburrirá y cansará más; sin embargo, si usted, como esposa, mantiene la casa en orden y ordena dormitorio Coloque un ramo de fragantes flores de jazmín en él, lo que definitivamente hará que su esposo se sienta fresco y cálido. El amor nace en un lugar tan pequeño. Esto no requiere mucho esfuerzo de tu parte, solo requiere que tengas un hermoso amor y preocupación por tu esposo. En otras palabras, sólo es necesario tener las habilidades para coordinar la relación entre marido y mujer.

Necesitas amor antes del matrimonio y necesitas amor aún más después del matrimonio. El amor es algo a largo plazo. La expresión correcta del amor produce belleza y la belleza, a su vez, alimenta el amor. El amor necesita el alimento de la belleza, y la existencia de la belleza requiere un cultivo cuidadoso y un cultivo cuidadoso de las habilidades del amor.

(1) Cuida a tu marido con cuidado

Existen técnicas para amar amorosamente a tu marido, lo cual requiere prestar atención a los siguientes detalles:

① ¿Cambias a menudo la comida para que cuando se siente a la mesa no sepa qué comer y lo llenas de elogios después de comer?

② Cuando tu familia atraviesa dificultades económicas, ¿puedes afrontarlas con valentía y optimismo, sin sentir resentimiento hacia tu marido, ni comparar a tus compañeros de clase y amigos que se han enriquecido con él, ni quejarte interminablemente de él?

③ Cuando su esposo está enfermo, ¿es usted más considerada, gentil, cariñosa y considerada con su esposo de lo habitual?

④ Cuando tu esposo te compra un regalo, ¿muestras entusiasmo y amor a cambio, o le preguntas con entusiasmo cuánto gastó y lo culpas por gastar dinero al azar?

⑤ Cuando su esposo se siente cansado, ¿le prepara un ambiente cómodo para que descanse, o todavía le habla con desaprobación o lo controla para que haga esto o aquello?

⑥ Cuando tu marido olvida tu cumpleaños u otras cosas que le pediste que completara, ¿le das pistas con tacto o pierdes los estribos y lo acusas?

⑦ Cuando tu marido llega a casa tarde en la noche, ¿le sirves agua y té y le preguntas con preocupación si ya ha cenado, o lo miras fijamente con ojos inquisitivos y le haces preguntas claramente antes de dejarlo ir?

⑧ Si tu marido te dice que quiere salir a caminar, ¿dejas tu trabajo y sales con él, o dudas y dices con desaprobación?

⑨ Cuando tu esposo hace cosas buenas para ti o para tu familia, cuando tu esposo hace tareas domésticas que nunca antes había hecho, ¿lo elogias y aprecias, o dices en tono sarcástico: "Oh, el sol realmente brilla en el cielo?" o este hoy." ¿Qué pasa con las clases?

⑩ Cuando tu esposo está angustiado porque no puede lograr resultados en el trabajo y sus habilidades no son tan buenas como las de los demás, ¿lo ilustras pacientemente, le

muestras tu confianza y le brindas ayuda, o lo ridiculizas y te quejas, profundizando su interior? ¿dolor?

⑪ Cuando su esposo muestra debilidad en la vida sexual debido a una enfermedad, fatiga o depresión, ¿lo disuade, lo restringe, coopera pacientemente o lo consuela apropiadamente, o lo ridiculiza, sarcásticamente o muestra insatisfacción?

(2) Cuida a tu esposa con cuidado

A continuación se ofrecen algunos consejos para amar a su esposa con amor:

① ¿Todavía "muestras atención" a tu esposa como lo hacías antes del matrimonio, a menudo le compras algunas cosas que le gustan y se las regalas, le das regalos en su cumpleaños y en tu aniversario de bodas, o muestras a menudo ternura que ella no tiene? ¿No lo esperas?

② ¿Siempre prestas atención para elogiarla y expresar tu admiración por ella? Por ejemplo, ¿expresas tu gratitud por las pequeñas cosas que ella hace por ti, como remendar calcetines, coser botones, etc.?

③ ¿Eres muy cauteloso y nunca la criticas delante de los demás, especialmente sin comparar sus defectos con los de la esposa de tu amigo?

④ Si su esposa es muy sensible acerca de algún tema, por ejemplo, sus habilidades domésticas y culinarias no son tan buenas como las de su madre o la esposa de su amigo, ¿tratan de evitar mencionarlo, especialmente cuando ustedes dos tienen disputas desagradables?

⑤ Cuando tu esposa está ocupada en el trabajo y tú estás libre, ¿haces lo mejor que puedes para hacer las tareas del hogar, e incluso la recoges cuando sale del trabajo?

⑥ Tal vez sueles descuidar las tareas del hogar, pero cuando vienen los amigos, colegas o padres de tu esposa, ¿te pones un delantal, te arremangas y vas a la cocina a ayudar?

⑦ Si tu esposa compra un vestido nuevo o se hace una permanente y te pide que comentes, ¿elogias sinceramente su nueva belleza y señalas seriamente algunos defectos, o no muestras interés? Hum, ja, ja, o simplemente le das falsos elogios.

⑧ Cuando estás ocupado en el trabajo, inevitablemente descuidarás a tu esposa. En este momento, ¿tratará de aprovechar el mayor tiempo posible para hablar más con ella y obtener su comprensión y apoyo?

⑨ Cuando descubre que su esposa está deprimida y deprimida debido a las pesadas tareas domésticas, ¿toma su lugar, la deja descansar uno o dos días y la acompaña a realizar algunas actividades recreativas?

⑩ Cuando tu esposa tiene una relación normal con otro hombre, ¿expresas celos, haces preguntas interminables o incluso le pides a tu esposa que corte el contacto con el otro hombre?

⑪ Cuando su esposa está menstruando, embarazada o dando a luz, ¿es usted más considerado y cariñoso con ella, tolera sus rabietas y la ayuda a superar momentos de fatiga, irritabilidad e irritabilidad? Si puedes hacer bien los detalles anteriores depende completamente de tus habilidades.

En el amor también debemos aplicar adecuadamente el "arte de amar con valentía", para que la felicidad aumente día a día y el amor sea más profundo, más fino y lleno de calidez.

6. Extender la vida útil del amor.

Conseguir el amor es sólo el primer paso hacia la felicidad. Es importante dejar que el amor eche raíces en los corazones de ambas partes, crezca, florezca y dé frutos, para que el amor pueda permanecer joven para siempre.

Cuando algunas personas se casan, tienen un nuevo sentido de la vida matrimonial y están muy entusiasmadas con la vida familiar, como dice el refrán, tienen "corazón". Pero a medida que pasa el tiempo la frescura desaparece y siempre siento que todos los días son iguales. Hoy es como una réplica de ayer y mañana es la foto de hoy. No encuentro la frescura de la vida y me he vuelto mecánico. , incluso entumecido. Los debates sobre la vida familiar en periódicos y revistas suelen incluir temas como "¿Dónde se ha ido la pasión por la vida?", "Los días de los programas mecánicos adormecen a la gente", etc. En este tipo de mentalidad, una vida ordinaria se volverá aún más aburrida y perderás tu energía. De hecho, aunque la vida sea aburrida, aún puedes divertirte, esto depende principalmente de tu actitud ante la vida.

En la vida familiar, algunas personas se toman la vida demasiado en serio y se limitan por completo a asuntos de vida específicos, desplazando intencionalmente o no algunas de las emociones que pueden existir. Cuando llegó el

cumpleaños de su esposa, su esposo con entusiasmo compró un ramo de flores y se las regaló, sin embargo, la esposa culpó a su esposo por comprar flores que eran demasiado caras y por qué no usó el dinero para comprar algo de carne y verduras. Una palabra de culpa puede apagar el entusiasmo del marido y el poco de romance que debería tener. No es gran cosa, si sucede uno tras otro, ¿cómo puede interesarle al marido hacer "trucos" que puedan generar interés?

Algunas parejas trabajan juntas para crear esta atmósfera y se esfuerzan por mantener fresca su vida matrimonial durante mucho tiempo. Por ejemplo, un periódico presentó recientemente un caso en el que una pareja tenía citas de vez en cuando, como cuando estaban enamorados, en el lugar donde se encontraban frecuentemente. Las mujeres se vestirán cuidadosamente en casa, mientras que los hombres acudirán a sus citas inmediatamente después de salir del trabajo. Cada cita les sorprende y revive la ternura del pasado, lo que, según dicen, les permite sentir todavía la embriagadora diversión de su vida cotidiana.

Para mantener el amor siempre joven y mantener una sensación de frescura, no solo se requiere que ambas partes enamoradas dediquen energía y tiempo a profundizar su comprensión mutua y su amor, sino que también requiere que los amantes se actualicen y mejoren constantemente. y darse mutuamente a través de la vida y la carrera espacio para que cada uno se desarrolle libremente. Es fácil hacer lo primero, pero hacer lo segundo requiere que una persona tenga la perseverancia y la creencia firme para inspirar constantemente la autorrenovación, que en sí misma es una manifestación de la continua superación personal de una persona y un continuo reflejo de su propia calidad. . La profundidad del amor refleja la activación continua, la viveza, el descubrimiento y la sublimación de las experiencias subjetivas y la comprensión de la vida de ambas partes, así como la mejora continua y la mejora continua de la creatividad, la singularidad y la adaptabilidad de la dedicación mutua. Coordinada y constantemente intensa. , se refleja en la mejora continua de la iniciativa y la precisión de cada uno para entenderse. Por supuesto, esto debe hacerse simultáneamente por ambas partes.

Después de ganar el amor, nunca descuides el amor. Porque el amor requiere cuidado constante, cuidado esmerado y cultivo por parte de las personas que se aman.

7. La infidelidad es la herida fatal del amor.

Las personas que carecen de confianza en las emociones de los demás tienen más probabilidades de traicionar sus votos de amor. Cualquier infidelidad, aunque la otra persona no sea consciente de ello, es suficiente para provocar un daño fatal al amor.

En las últimas décadas, las relaciones de género han experimentado algunos cambios complejos. Con la popularidad del movimiento de liberación sexual, el concepto de lealtad emocional ha ido disminuyendo gradualmente: las personas ya no son leales a las emociones y gradualmente se han acostumbrado a buscar más relaciones. En el pasado, los hombres tenían más probabilidades de tener relaciones extramatrimoniales que las mujeres, pero ahora algunas mujeres también las tienen.

Algunas personas piensan que este tipo de relación extramatrimonial no causará ningún daño especial e incluso puede ayudar a la relación, pero estas son ideas incorrectas. Aunque este tipo de deslealtad emocional ya no es tan probable que conduzca al divorcio entre dos personas como solía ser, causa un gran daño a las emociones del otro.

Si valoramos el compromiso y la fidelidad en nuestro matrimonio, entonces no tenemos que ocultar nada ni preocuparnos de que parte de nuestro comportamiento sea descubierto por nuestra pareja. Hacer trampa es un acto de deshonestidad y, en última instancia, tendrá consecuencias negativas.

El honor y la lealtad son factores importantes para mantener las emociones íntimas, el honor no es solo un concepto elevado y abstracto, sino parte de nuestro comportamiento diario, de manera similar, la lealtad también es importante para toda pareja, representa el amor y la confianza. Por lo tanto, enfatizar una emoción o un matrimonio de honor y lealtad no es de ninguna manera una declaración de alto perfil ni restringir la libertad personal con normas morales: refleja la naturaleza interna del amor.

Cuando estamos solos, no podemos encontrar a alguien con quien compartir nuestras alegrías o nuestras preocupaciones, pero el matrimonio puede cambiar todo eso. Siempre tenemos demasiadas expectativas para la vida matrimonial y siempre deseamos y tratamos de dar nuestro

amor. Pero la alegría del matrimonio a menudo se convierte rápidamente en insatisfacción, porque siempre pensamos que la vida matrimonial no puede satisfacer todas nuestras necesidades, e incluso nos trae algunos problemas nuevos que debemos afrontar y solucionar.

Muchas veces nos quejamos y criticamos mucho del matrimonio, porque cuando estamos solteros, siempre pensamos: "Si tengo alguna insatisfacción o infelicidad, es mi culpa." Pero una vez que nos casamos, si tenemos alguna insatisfacción, pero Era toda responsabilidad de la otra parte, por lo que la otra parte se convirtió en el chivo expiatorio.

Nunca somos capaces de identificar el problema y el origen de nuestra insatisfacción, porque siempre nos quejamos y culpamos a la otra persona, cargándole la responsabilidad, esto siempre es cada vez más fácil que dejarnos afrontar y tomar conciencia del problema.

Quienes se quejan y culpan a la otra persona siempre se ven a sí mismos como víctimas y, a menudo, esperan que se produzca algún cambio. Pero basan esta expectativa en las acciones de la otra parte y son pasivos; a menudo presentan quejas complejas con la esperanza de aumentar la culpa de la otra parte, pero este enfoque no puede tener un impacto positivo. No te permitas quejarte siempre de los demás sin motivo alguno. Debes analizar cuidadosamente lo que quieres y cómo quieres que suceda. En definitiva, permítete compartir algunas responsabilidades en lugar de culpar ciegamente a los demás.

A medida que cambia la relación amorosa, también cambiarán las actitudes de ambas partes hacia el matrimonio. La lealtad es la base para mantener emociones eternas y una felicidad duradera en el camino hacia el matrimonio.

8. El amor no es castigo, sino perdón.

Todos cometemos errores. A menudo nos sentimos decepcionados y heridos por los errores de los demás. En este momento, perdónalo con tolerancia y magnanimidad, o reprime el resentimiento en tu corazón.

El perdón suele presentarse de dos formas: una es aprender a perdonarse a uno mismo. Nadie es perfecto y

muchas veces nos lastimamos sin querer, por lo que aprender a perdonarnos no se trata de poner excusas o justificar nuestras acciones, al contrario, se trata de evitar el daño que ya se ha hecho. sentimientos que pueden afectar las emociones de cada uno. Al mismo tiempo, si sabes cómo perdonarte a ti mismo, no caerás en mucha culpa y culpa innecesarias.

Otra forma de perdón es mostrar misericordia a tu pareja. A menudo nos sentimos enojados por el comportamiento incorrecto de la otra parte, pero después de que la ira disminuye gradualmente, la mejor manera de mantener la armonía emocional y el amor mutuo es perdonar a la otra parte, porque solo esta actitud de perdón y perdón no puede hacerlo. obstaculizar el desarrollo de las emociones de los demás. No te quejes simplemente de los errores de la otra persona ni quieras defenderte. Sólo perdonando a la otra persona podrás volver a aceptarla.

¿Qué es el verdadero perdón? A veces un simple "acepto tus disculpas" no es suficiente. Perdonar a los demás no es sólo una expresión verbal, también incluye una elección interna y una expresión conductual para aliviar la ira y el dolor en el corazón. El perdón no se trata de dejar de lado temporalmente el disgusto, ni de buscar excusas o excusas, sino de afrontar el problema con seriedad y tomar una decisión positiva.

Creemos firmemente que las reglas básicas anteriores serán de gran ayuda para los problemas emocionales entre hombres y mujeres. Si estás dispuesto a seguir estas reglas y comprendes verdaderamente los cambios que aportan al desarrollo emocional entre hombres y mujeres, entonces la satisfacción y la felicidad que obtendrás harán que tus esfuerzos valgan la pena.

Mantener el amor requiere tolerancia y comprensión; no dejes que algunos problemas que existen entre ellos molesten y obstaculicen las emociones del otro.

**Siete
familias son la cuna de la
felicidad**

1. La familia es el hogar del alma.

Con amor en casa podemos vivir seguros. Amar y ser amado son los sentimientos más bellos y felices del mundo. Una familia cálida proporciona un refugio para el alma y las emociones.

¡Hogar, qué palabra más encantadora! A través de las vibraciones de esta sílaba surgen notas dulces, el sonido de la risa de un niño, el sonido de pasos familiares y el sonido de una emoción inagotable.

La palabra hogar tiene muchos contenidos, puede despertar las emociones más hermosas en nuestro corazón, no solo los familiares de tu hogar te harán sentir cálido, sino que también las colinas, rocas y arroyos alrededor del lugar donde creciste también te harán sentir cálido. gente obsesionada. .

Lutero, que estaba lleno de emoción, dijo al hablar de su esposa: "Mientras esté con ella, por muy pobre que sea, seré feliz; si la pierdo, mi riqueza no tendrá sentido para mí".

Jeremy Taylor dijo: "Entrar en la vida matrimonial hace que las personas se sientan más seguras que la vida de soltero. Aunque vivir con dos personas no es necesariamente más cómodo, sí hace que las personas se sientan más seguras. El matrimonio puede hacerte más feliz o puede hacerte sentir más seguro. "Te sientes más triste; el matrimonio puede traer más alegría o más dolor a la vida; el matrimonio te hará soportar una carga más pesada, pero también te apoyará con el poder del amor y la generosidad. Pero pase lo que pase, el matrimonio sigue siendo placentero".

Holmes dijo: "La belleza es grandiosa, pero la belleza de la ropa, las casas y los muebles es sólo una decoración que se utiliza para resaltar el amor familiar. Incluso si se acumulan todas las cosas hermosas del mundo, no se pueden comparar con una familia hermosa. Por lo tanto, "Le daré más de mi verdadero amor a mi familia, aunque sea un poquito, de lo que muchos muebles y todas las decoraciones del mundo pueden proporcionar".

En Los Ángeles, Estados Unidos, un hombre borracho yacía en la calle, la policía lo ayudó a levantarse y resultó

que era un hombre rico de la zona.

El policía dijo: "Déjame llevarte a casa".

El hombre rico dijo: "¿Casa? No tengo casa".

El policía señaló la villa a lo lejos y dijo: "¿Qué es eso?"

"Esa es mi casa", dijo el hombre rico.

En nuestro mundo, mucha gente piensa que el hogar es una casa o un jardín.

Sin embargo, una vez que usted o sus seres queridos se alejen de allí, una vez que se pierda la calidez y el afecto, ¿seguirá considerándolo su hogar?

Para las celebridades, es su antigua residencia; para la gente común, solo pueden decir que alguna vez vivieron allí y que ya no es su hogar.

¿Qué es el hogar?

Una historia real que ocurrió en Ruanda en 1983 puede ser una anotación adecuada para todos.

Durante la Guerra Civil de Ruanda, vivía un hombre de 37 años llamado Gérard.

Su familia estaba formada por 40 miembros, y sus padres, hermanos, hermanas, esposa e hijos fueron separados y asesinados.

Finalmente, el desesperado Gérard descubrió que su hija de 5 años todavía estaba viva.

Después de deambular y arriesgar su vida para encontrar su propia carne y sangre, se llenó de tristeza y alegría, abrazó fuertemente a su hija y sus primeras palabras fueron: "Tengo una familia otra vez".

El hogar no es sólo el lugar donde viven nuestros cuerpos, sino también el lugar donde están nuestras almas. El hogar es el lugar donde expresamos nuestros sentimientos y desahogamos nuestras emociones; es el espacio donde los niños aprenden a amar, estudiar y jugar; es el lugar donde las parejas luchan felices juntas y oran por la vida. El objetivo final de todas las ambiciones debe ser un hogar feliz. Si el hogar no puede hacernos felices, ¿dónde más puede hacerlos?

Ya sea rey o campesino, el que encuentra la felicidad en su hogar es el más feliz. Una familia feliz no es en absoluto rica materialmente, pero sí llena de amor y ternura.

2. Cultivar una relación matrimonial exitosa

Un matrimonio exitoso no se limita sólo a una pareja, sino que también afecta a toda la familia, para que cada miembro de la familia pueda obtener la mayor satisfacción de ello.

¿Quieres tener un matrimonio feliz y exitoso? Por supuesto, todos esperan. Hay muchas parejas que disfrutan de una vida matrimonial feliz gracias a su actitud positiva.

Sin embargo, algunas personas no están de acuerdo. Por ejemplo, un joven cínico dijo una vez: "¿Matrimonio? No quiero hablar de eso en absoluto. No me dejaré engañar". A menudo participaba en reuniones sociales de adultos organizadas por la iglesia y a menudo se reunía con amigos. Salir a divertirse, sin embargo, él siempre lo deja claro primero: nunca se casará. Al final, no tuvo la oportunidad de tener un matrimonio exitoso y no disfrutó de la felicidad de una familia.

Saber casarse y poder disfrutarlo es un factor importante para una vida exitosa. Cuando las personas saben cómo disfrutar de una relación íntima, significa que ambas partes pueden alentarse y cooperar entre sí para lograr un matrimonio sano y creativo. Una de las partes apoya a la otra y, en esta relación, los niños también pueden aprender sobre la verdadera calidez, el respeto mutuo y el amor. Hace de la familia el centro para difundir la felicidad y crear felicidad.

Algunos educadores extranjeros señalaron que la necesidad más urgente en la sociedad moderna es una vida familiar feliz y significativa. Las familias felices y saludables son la base de una sociedad sana. La atmósfera saludable en la familia se extenderá hacia afuera, afectando diversos campos de la sociedad, como los negocios, la industria, la educación y el gobierno.

Por lo tanto, cómo construir una relación matrimonial exitosa es lo más importante y debería ser nuestro enfoque ahora.

Uno de los efectos más significativos de una actitud positiva es su impacto en los matrimonios que enfrentan dificultades. Cuando las personas enfrentan dificultades en el matrimonio, si pueden utilizar una actitud positiva para afrontarlas, el resultado suele ser una profundización de la relación matrimonial. Cuando ambos cónyuges puedan abordar los problemas con las ideas correspondientes, se lograrán resultados constructivos.

La gente feliz lo resume así: "Mi matrimonio es lo que es hoy, gracias a una actitud positiva".

De hecho, el matrimonio entre un hombre y una mujer es la relación más sensible y difícil entre los seres humanos. Se requieren dos personas diferentes para adaptarse entre sí en una unión íntima. Para tener un matrimonio feliz, no se debe confiar en la suerte, sino que se debe establecer un plan claro, definido y práctico a través del cual ambas partes puedan crecer y madurar. De esta manera, los niños podrán tener una vida plena, completa, feliz y creativa, que es exactamente el propósito del matrimonio. Todo el mundo debe tener esto en cuenta. Una vez más, un matrimonio feliz es aquel en el que el marido, la esposa y los hijos pueden obtener de él la mayor satisfacción.

Echemos un vistazo a algunos problemas comunes que surgen en el matrimonio y luego veamos cómo resolverlos con éxito.

Una de las quejas más comunes que escuchamos en los matrimonios es que ambas partes no tienen intereses comunes. Para ser honesto, no es fácil para marido y mujer tener intereses comunes. En muchos casos es así: el marido va a trabajar temprano en la mañana y regresa a las seis o siete de la tarde. El día estuvo lleno de intensas actividades comerciales, pero nunca se lo contó a su esposa porque sabía que ella no estaba interesada en ellas o que él estaba demasiado cansado para hablar de ellas. ¿Y qué pasa con la esposa? Su vida diaria consiste en ir de compras. A ella siempre le gusta contarle a su marido estas cosas triviales una por una, por muy aburridas que él crea que son. Finalmente, los intereses de las dos personas se vuelven cada vez más inconsistentes y les resulta cada vez más difícil comunicarse.

Otro tema que se menciona a menudo es que algunas personas todavía tienen el viejo concepto de que el hombre es el cabeza de familia y debe controlar el poder de la familia, controlar el dinero y distribuir los ingresos del hogar. Piensan que la esposa no entiende estos problemas mundanos en absoluto y es tan estúpido, como un bebé.

Hablando de eso, surge otro malentendido. Muchas mujeres, consciente o inconscientemente, se ven a sí mismas como una obra de arte. Después del matrimonio, los cuidados que el padre recibió en el pasado se dan por sentados y deben ser reemplazados por el marido. Esta mentalidad inmadura e inmadura les hace creer subjetivamente que su derecho como esposa es ser una mujer contenta y satisfecha. En su opinión, el objetivo del matrimonio es que su marido le proporcione felicidad. En

otras palabras, quiere obtener todo lo que quiere de este marido "papá".

Pero resultó contraproducente. El marido "papá" no quiere desempeñar el papel de papá. La pareja que espera es una mujer madura que pueda compartir una dedicación común a la vida. Como resultado, la esposa tendrá una gran insatisfacción con su marido debido a conceptos erróneos y el matrimonio estará en peligro de desintegrarse.

Por lo tanto, uno de los pasos más importantes para que una pareja cultive un matrimonio exitoso es que ambas partes se conviertan en personas maduras. Quizás esta sea la tarea más difícil que nos ha encomendado la vida. El Dr. Brandon es el presidente de la Fundación Psiquiátrica y Religiosa Estadounidense y también es psicoterapeuta. Con la ayuda de otros expertos, una vez diseñó una "hoja de puntuación de madurez". Basándose en esta sencilla hoja de puntuación, cada persona puede comprobar por sí misma si necesita trabajar más en su vida conyugal y en su actitud general ante la vida para alcanzar un nivel de madurez.

hoja de puntuación de madurez

这个计分表包括八项内容,你可以就每一个问题作“是”或“否”的答案。

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 你是否会大发脾气,气得跺脚,随意摔东西或踢东西? | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 2. 你是否对别人像对自己一样体贴? | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 3. 你是否会在他人面前批评你的太太或先生? | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 4. 你是否总是固执己见,自以为是,别人如果不依,便会大发雷霆? | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 5. 你是否常会为许多事担心? | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 6. 你是否信赖上帝,然后尽自己最大的努力去做事? | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 7. 你对于人生的顺逆境以及某些无法避免的事是否能心怀宽容地接受? | 是 ☐ | 否 ☐ |
| 8. 你是否有积极的信念来承担并解决所有的问题? | 是 ☐ | 否 ☐ |

如果你对 1、3、4、5 等四个题目回答“是”的话,表明你是个不成熟的人。

如果你对 2、6、7、8 等四个题目回答“是”的话,则显示你是个成熟的人

Utilice los estándares de este cuadro de prueba para probar y sabrá si sus emociones están maduras y si debe hacer más esfuerzos. La principal dificultad es que muchas personas tienen un concepto inmaduro del amor. El popular "amor al estilo Hollywood" en los Estados Unidos ha causado un gran daño a los matrimonios de muchas personas. Siempre parecemos pensar que el amor debe ser frente a las flores y bajo la luna, con un afecto persistente.

La excitación sexual es sólo una parte de un matrimonio feliz y exitoso, y muchas parejas jóvenes creen que cuando la excitación sexual desaparece, también desaparece el

amor. No se coordinaban entre sí en todos los ámbitos excepto en el sexo. Debido a esta actitud inmadura, no están dispuestos a trabajar en otros aspectos de su vida matrimonial. Aunque la relación física es importante, de ninguna manera constituye toda la historia de la vida matrimonial.

Las relaciones sexuales desequilibradas entre marido y mujer tendrán ciertamente graves consecuencias. De hecho, el sexo es un acto sagrado cuando dos personas se convierten en una espiritualmente. La Biblia dice: "Sois una sola carne". Aunque el comportamiento sexual es físico, también es la expresión emocional más noble y pura del amor. Es incorrecto considerar el sexo como un comportamiento vulgar.

Sin embargo, tenga en cuenta que aunque hablamos de sexo, siempre creemos que el foco son los factores espirituales en la vida matrimonial. El factor mental es la verdadera fuente de poder y ésta es una de las áreas donde el pensamiento positivo es importante. El pensamiento positivo cree que mediante el poder del espíritu podemos superar las dificultades y otros problemas fuera del matrimonio.

Una vez que comienzas a cultivar una relación matrimonial, al menos significa que te has vuelto más maduro, porque un matrimonio hermoso necesita ser cultivado con seriedad y cuidado.

3 . Inyectar continuamente vitalidad al matrimonio

Cuanto más dura el matrimonio, más fácil es que la pasión del amor se apague. Agregar un poco de humor y romance a tu vida reavivará la llama del amor entre parejas.

Además de los constantes esfuerzos que deben hacer las parejas para llevarse armoniosamente, otro gran desafío al que se enfrentan es cómo evitar que la relación se vuelva aburrida. Aunque las parejas envejecen a diferentes velocidades y de diferentes maneras, ambos definitivamente están envejeciendo. Lo que era nuevo en una determinada etapa de la vida de una pareja puede convertirse en rutina y, con el tiempo, algunas partes pueden volverse iguales.

Es vital revitalizar continuamente la relación más importante de su vida: su matrimonio. No existen reglas

preestablecidas sobre cómo inyectar vitalidad a un matrimonio. Lo que realmente se necesita es que ambas partes sean conscientes del carácter sagrado de esta unión, pero también de su fragilidad. La forma de aportar algo nuevo a vuestro matrimonio depende del estilo y gusto de ambos cónyuges. La clave es la palabra "nuevo", nuevas ideas, nuevas habilidades, nuevos viajes, nuevos lugares de residencia, nuevas relaciones y nueva sublimación espiritual. Una vez que estos nuevos contenidos sean inyectados en tu vida, tus horizontes se ampliarán instantáneamente. Te emocionan cuando te despiertas por la mañana y brindan actividades visibles y tangibles que las parejas pueden compartir regularmente. Las cosas nuevas también pueden ampliar tus esfuerzos, enriquecer tu espíritu y exponerte a la emoción y la emoción potencial del desafío de conquistar un territorio inexplorado.

Muchas esposas disfrutan volver a la escuela, ya sea aprendiendo a hacer pasteles de hielo o aprendiendo a ser vendedor ambulante. Muchas parejas también están tratando de aprender nuevos deportes o actividades físicas con las que nunca soñaron cuando eran jóvenes, como surf, parapente, motos de nieve, snowboard, tenis de plataforma e incluso vuelo de cometas. "Cada vez que nos envían a estudiar a la clase junior, volvemos a ser niños. La tensión que sentimos durante el estudio restaura nuestra vitalidad juvenil", dijo una esposa que se ha beneficiado enormemente.

Un viaje inusual, si uno se lo puede permitir, puede añadir nueva profundidad y novedad a la vida. Las excavaciones arqueológicas y la fotografía de aventuras en la jungla son excelentes actividades. También es una buena idea recorrer largas distancias en kayak y navegar entre islas tropicales. Sin embargo, cualquier viaje a un lugar nuevo debe tener un elemento de aventura y misterio. Unas vacaciones especiales de verano o de invierno se convertirán en un día que siempre quedará en la memoria y que valdrá la pena recordar con frecuencia.

La pareja se divirtió mucho asistiendo juntos a la clase de baile estándar internacional. Los nuevos pasos de baile que memorices se pueden practicar en cenas o celebraciones futuras; tal vez puedan producir y dirigir una obra de teatro juntos en un centro comunitario local; o unirse a una organización de voluntarios para ayudar a familiares de pacientes hospitalizados; y trabajar juntos como pareja. Pueden pasar tiempo juntos en un centro de

servicios geriátricos o unirse a un grupo de ayuda a la pobreza.

Por lo tanto, las parejas tendrán nuevos temas, nuevas áreas de pensamiento e incluso nuevos temas de debate, y sus vidas se volverán activas y llenas de vitalidad. Su agenda de proyectos se estaba llenando rápidamente y ustedes dos estaban ocupados, comenzando rápidamente a preguntarse cómo iban a lograr completarlos. Estará alerta a nuevas ideas y comenzará a escuchar atentamente cuando otros revisen lo que han hecho. Incluso puedes innovar con pequeños trucos. De repente, su matrimonio parece nuevo y emocionante. Todo lo que se necesita es un poco de imaginación y voluntad de probar algo nuevo.

Aunque no siempre es así, las esposas suelen tener un nivel espiritual más alto que sus maridos. Nunca es buena idea generalizar sobre nada, pero las mujeres tienen sensibilidades más sutiles. Los hombres parecen ser más propensos a creer en cosas que pueden ver y tocar. Las hormonas y los instintos innatos a menudo les dificultan la búsqueda de los reinos espirituales.

Si la generalización anterior es cierta, los maridos y las esposas suelen estar en niveles diferentes en el ámbito espiritual. Si estas diferencias son lo suficientemente grandes como para provocar conflictos entre una pareja, la situación puede ser muy perjudicial. Las creencias y emociones religiosas son cosas extremadamente personales y, a menudo, subyacentes a ellas hay sentimientos de culpa y resentimiento. Las parejas deben tomar decisiones sobre a qué servicios religiosos asistir y con qué frecuencia, así como también cómo observar los días festivos y si los niños deben asistir a una escuela privada y, de ser así, a qué escuela. También deben ponerse de acuerdo sobre qué tipo de donaciones benéficas deben hacer, discutir en qué tipo de actividades culturales deberían participar sus hijos y, a veces, discutir el tipo de amigos que se les debe alentar a hacer y no hacer.

Abordar estos temas realmente no es diferente a tratar otros temas delicados en un matrimonio. Los maridos deben respetar y apoyar las actividades espirituales de sus esposas. Si ella tiene el deseo de sublimar esa búsqueda espiritual, los maridos deben apoyar sus intentos y otros esfuerzos. Si un marido entra en conflicto con su esposa por sus creencias, sus creencias religiosas deben ser tratadas con la misma tolerancia que cualquier otra diferencia entre ellos, incluso si "tienen que estar de acuerdo en sus

diferencias espirituales". Si un hombre ama profundamente a su esposa y quiere satisfacerla, buscará trabajar duro para eliminar las diferencias entre ambos para que puedan vivir juntos en su vida diaria según los mismos estándares prometidos a Dios. Los maridos siempre deben adoptar una actitud respetuosa y tolerante hacia cualquier diferencia religiosa entre marido y mujer.

La clave del matrimonio es amarse unos a otros. Cuanto más alto sea el estado espiritual que ambas partes alcancen juntas, más significativa será la vida y más fuerte será el matrimonio.

4. La confesión es el sol y el rocío del matrimonio.

Tanto el marido como la mujer deben crear una atmósfera familiar armoniosa. Aprender a hablar entre sí hará brillar el sol y la lluvia para un matrimonio feliz.

Si una esposa sabe que su marido siempre está pensando en ella, se sentirá sumamente feliz. Si un marido realmente extraña a su esposa todo el día, debe asegurarse de hacérselo saber.

Sin embargo, a los maridos que aman profundamente a sus esposas a menudo les resulta difícil hacerles comprender sus sentimientos más profundos. Nunca aprendieron a decir "te amo" o "estoy muy agradecido", y nunca expresaron verbalmente "te odio" o "estoy muy decepcionado". Esta es la norma tradicional de rol para los hombres. Siempre se enorgullecen de ocultar sus verdaderas emociones, especialmente las frágiles. Los hombres no derraman lágrimas fácilmente. Las lágrimas son un signo de feminidad y falta de virilidad.

Algunas esposas suelen describir a sus maridos así: "Él no es una persona muy habladora, pero por los pequeños indicios que recibo puedo saber cuándo está feliz y cuándo no, o cuándo está feliz conmigo y cuándo no está contento. Está pensando en algo deprimido." Si tiene esa expresión en su rostro, significa "esto"; si gruñe o tararea dos veces, significa "aquello". La corriente subterránea de emoción está rodando pero no encuentra salida.

Si marido y mujer aprenden a hablarse y a expresar cariño y amor, la vida familiar ordinaria se llenará de fragancia. Un marido debe expresar abiertamente sus

sentimientos por su esposa y no debe dejarla adivinando acerca de esos sentimientos. Debe elogiarla y darle un reconocimiento positivo por todo lo que hace, debe decirle que es hermosa y que la ama todos los días de su vida. Las palabras de amor son el alimento diario para que una mujer esté sana y feliz. La esposa también debe alentar y elogiar sinceramente a su esposo por cada pequeño logro, un trabajo de carpintería, un aumento de salario y una cena elaborada, y decirle: "Eres increíble, estoy orgullosa de ti".

Cuando una mujer está a punto de salir de casa para participar en un evento social, para ella es muy importante si está vestida apropiadamente para esa ocasión y cómo se siente consigo misma, este tipo de cumplido es lo más maravilloso que un hombre le puede dar. Mujer, cumplido. Un marido también puede felicitar a su esposa diciéndole lo elegante que es su cuerpo o lo encantadores que son sus ojos. Un marido debería decirle a su esposa todos los días que ella es el mayor tesoro de su vida: mucho más que su trabajo, más que sus hijos, más que sus acciones.

Pasar un tiempo juntos en pareja cada noche debe ser una máxima prioridad en vuestra vida como pareja. La esposa debe preguntarle a su marido cómo pasó el día y cómo estuvo su estado de ánimo, y guiarlo para que desahogue sus malas emociones. El marido también debe preguntar a su esposa qué cosas nuevas necesitan atención en el hogar, qué le preocupa, qué la decepciona y qué piensa sobre el aprendizaje de los niños. Si ambas partes muestran interés en estos temas y están dispuestas a escuchar, entonces ese matrimonio se convertirá en un matrimonio muy fuerte.

Las parejas lograrán fortalecer su matrimonio si dominan el arte de hablar y escuchar. Lo importante es comprender el trasfondo de las palabras del otro y actuar en consecuencia, comprender algo de ello y reaccionar ante ello.

Escuchar es un arte. El oyente debe captar el impacto emocional y la expresión de los verdaderos sentimientos a partir de la información transmitida, y no debe ceñirse al significado literal de las palabras.

5. La paciencia favorece la armonía y la felicidad familiar.

Para ser feliz es necesario tener paciencia, especialmente en una familia, debes considerar que la otra persona no puede ser exactamente igual a ti ni pensar como tú, para evitar muchas desgracias indebidas.

Aprender a ser pacientes no es fácil, pero aún así debemos ser pacientes, porque la paciencia puede traer paz y felicidad a nuestra vida familiar.

A menudo nos encontramos con esta situación: nuestro esposo sale a hacer recados, aunque debería llamarte primero y pedirte disculpas sinceras cuando regrese, no hace estas cosas y tú lo culparás en secreto en tu corazón. A veces, por no saber lo que ha hecho tu marido, tienes dudas en tu corazón y de vez en cuando te perturba una emoción desagradable, sientes ira en tu corazón sin motivo alguno, por lo que te sientes muy pesada por dentro, y la presión surge naturalmente. La siguiente historia ilustra este problema.

Cuando escuchó el sonido de la llave abriendo la puerta, se enojó tanto que quiso saltar y empujarlo afuera. Había una mesa llena de comida, fría y caliente, fría y caliente, todas las cuales eran las favoritas de mi esposo. Sin embargo, el marido no era consciente en absoluto de la ternura de su esposa y hacía tiempo que había olvidado que hoy era su quinto aniversario de bodas.

Toda su emoción estaba en el partido de fútbol de esta noche, y ese maravilloso tiro final parecía haber sido marcado por él. Tenía muchas ganas de darle un puñetazo en su cara radiante, pero una voz le advirtió: "No hagas esto, querido, ten paciencia conmigo dos minutos más".

Dos minutos después, su ira disminuyó mucho. "Mi marido es el tipo de hombre descuidado y, además, este juego es lo que ha estado esperando durante mucho tiempo", siguió consolándose, luego se levantó, recalentó la comida y se sirvió dos vasos de vino tinto. El marido, todavía emocionado, miró sorprendido la suntuosa mesa del comedor: "Querida, ¿por qué?" "Porque hoy es nuestro aniversario de bodas".

Su marido, que quedó atónito por un momento, la abrazó y le dijo: "Cariño, lo siento mucho, no debería haber ido a ver el partido esta noche". Ella sonrió, secretamente contenta de haber reprimido su enojo unos cuantos minutos. Una "guerra" que estaba a punto de estallar desapareció en un instante.

En toda familia, las disputas entre marido y mujer son causadas por cosas que no se pueden mencionar. Si lo

piensas detenidamente, ¿tienes que soportarlo durante dos minutos como Mei? Esto es muy propicio para la armonía y la felicidad familiar.

Sin la paciencia adecuada, no habrá felicidad ni felicidad para ambas partes. La paciencia es una expresión racional de respeto y comprensión de la otra parte.

6. Lejos de la tumba del matrimonio

Tolstoi dijo una vez: Entre los métodos viciosos y de éxito seguro inventados por el diablo para destruir el amor, la regaña es el más poderoso. Sólo puede traer tragedia a la vida.

Esta es una historia real que todos conocen, la historia terminó hace mucho tiempo, pero desafortunadamente, la gente todavía está viendo la tragedia en la historia.

Hace más de cien años, el rey francés Napoleón III se enamoró de la bella condesa española María Eugen y pronto se casaron. Sus ministros acusaron a Eugen de ser sólo la hija de una familia española en decadencia, pero Napoleón respondió: "¿Qué importa eso?"

Sí, su elegancia, su juventud, su encanto, su belleza ya lo habían embargado de alegría y lo hacían sentir muy feliz. Con entusiasmo anunció al país: "He elegido a una mujer que amo y respeto. No puedo pedir una mujer que nunca he conocido".

El emperador Napoleón y su nueva esposa tenían las cualidades de un matrimonio feliz: salud, prestigio, riqueza, poder, belleza, amor. El fuego sagrado del matrimonio nunca ha sido tan feroz y glorioso como el de ellos.

Pero no mucho después, esta llama brillante y ardiente se enfrió gradualmente y finalmente solo quedó un montón de cenizas. Napoleón pudo convertir a Eugen en reina, pero el poder de su amor y la autoridad del rey no pudieron detener su parloteo.

Los celos y las sospechas la hicieron desafiar sus órdenes. Ella irrumpió en su oficina donde él se ocupaba de los asuntos estatales, interrumpió sus reuniones confidenciales con los ministros y siguió molestando mientras él discutía los asuntos más importantes. Ella no le permitía estar solo porque siempre temía que encontrara otra mujer.

A menudo acudía a su hermana para quejarse de su marido, quejándose, llorando y regañando. Ella también entró corriendo a su estudio desesperada, furiosa y abusiva. Como emperador de Francia, Napoleón III poseía más de una docena de magníficos palacios, pero no encontraba una pequeña habitación donde permanecer tranquilo.

¿Qué obtuvo Youqin al final al hacer esto?

Ly Hart escribió en su obra maestra "Napoleón III y Eugen: La tragicomedia de un imperio":

"Así que Napoleón III a menudo salía por la noche por una pequeña puerta, cubriéndose los ojos con un suave sombrero en la cabeza. Acompañado por uno de sus compinches, iba a buscar a una hermosa mujer esperándolo. O simplemente ve a ver la antigua ciudad de París, camina y respira el aire libre que deberías tener."

Bajo el veneno de las quejas, la nobleza y la belleza de Youqin no pueden mantener el amor y el matrimonio. Lo que más temía finalmente le sucedió. Pero todo esto era culpa suya y no podía culpar a nadie más.

Regañar es como la mordedura de una cobra, siempre destructiva, siempre fatal.

La esposa del Conde Tolstoi también lo descubrió, pero ya era demasiado tarde. Antes de morir, confesó ante sus hijas: "Yo maté a vuestro padre". Sus hijas no respondieron, pero lloraron mientras se abrazaban. Sabían que su madre tenía razón y sabían que ella mató a su padre con sus constantes quejas, interminables críticas y regaños.

Se suponía que el Conde Tolstoi y su esposa eran una pareja feliz. Tolstoi es uno de los novelistas más famosos de la historia. Sus dos obras maestras, "Guerra y paz" y "Ana Karenina", brillarán siempre con gloria inmortal en el campo de la literatura mundial.

Tolstoi era muy querido en aquella época y sus admiradores lo seguían día y noche. Rápidamente registraron cada palabra que dijo. Incluso si decía algo tan prosaico como "Creo que debería irme a la cama", quedaba grabado. El antiguo gobierno soviético ha impreso todas las palabras que escribió en libros, que suman alrededor de 100 enormes volúmenes.

Además de la fama, los Tolstoi también tenían riqueza, estatus social e hijos. Al principio, la gente pensaba que su matrimonio parecía demasiado perfecto y demasiado dulce, y que definitivamente envejecerían juntos.

Sin embargo, los buenos tiempos no duraron mucho y algo extraño sucedió. Tolstoi empezó a cambiar poco a poco,

se convirtió en una persona completamente diferente, se avergonzaba de sí mismo y de las obras que había escrito. A partir de entonces dedicó el resto de su vida a escribir artículos promoviendo la paz, eliminando la guerra y aliviando la pobreza.

Dio todos sus bienes a otros y vivió una vida pobre. Él mismo trabajaba en el campo, cortaba leña, hacía zapatos, barría los pisos, comía en cuencos de madera y trataba de amar a sus enemigos. Sin embargo, la señora Tolstoi se mostró completamente inaceptable en estos asuntos.

Su esposa ama el lujo, pero él lo desprecia; ella anhela prominencia, fama y admiración social, pero él las desprecia; ella desea dinero y propiedades, pero él considera pecaminosas todas las posesiones privadas.

Durante años, había estado regañando, regañando y llorando por la insistencia de Tolstoi en ceder los derechos de autor de sus obras a otros de forma gratuita. Ella quería el dinero que él podía ganar y cuando él la ignoró, se puso histérica. Rodó por el suelo con una botella de opio en la mano, juró suicidarse y amenazó con saltar del edificio.

Después de 48 años, no podía soportar verla. Una noche, esta anciana, anhelante de amor, se acercó y se arrodilló ante Tolstoi, rogándole que le leyera en voz alta un pasaje lleno de amor apasionado que él había escrito para ella hace 50 años: Carta de amor. Cuando leyó sobre el hermoso y feliz momento pasado, ambos lloraron. ¡La vida real es tan diferente del sueño romántico que tuvieron originalmente!

Finalmente, cuando Tolstoi tenía 82 años, ya no podía soportar las quejas de su esposa, por lo que se escapó de su esposa en una noche de nieve y huyó a la fría oscuridad.

Once días después, murió de neumonía en una estación de tren y su última petición fue que no le permitieran acudir a él.

Éste fue el resultado de las quejas, las quejas y la histeria de la condesa Tolstoi.

Las quejas de la reina Yuchen y Tolstoi sólo les trajeron vidas trágicas. Destruyeron todo lo que apreciaban y su amor.

"The Boston Post" señaló una vez: "Muchas esposas continúan regañando una y otra vez para completar sus tumbas matrimoniales". Por lo tanto, si desea mantener una vida feliz, asegúrese de mantenerse alejado de las regañas.

La conversación es como una buena comida, no se puede dejar la mesa muy llena. Regañar es una comida

aburrida que te hace querer levantarte de la mesa tan pronto como la ves.

7. No te lleves a casa tus ansiedades profesionales

¿La familia sólo necesita dinero? ¡Absolutamente no! Lo que más necesita es el tiempo libre que se le da a la familia, y la felicidad, el cariño y la alegría que ello aporta.

Un problema común entre muchas personas modernas es que trabajan muy duro durante el día y están muy nerviosos, por lo que no pueden dejar sus asuntos a un lado por la noche. Así que trasladamos nuestros escritorios a casa, lo que significaba que seguíamos pensando en nuestro negocio por la noche.

En lugar de dedicar tiempo a nuestras familias, seguimos trabajando en cosas que deberían dejarse en la oficina.

Continúe esforzándose hasta que su cerebro se niegue a trabajar debido a la fatiga total, hasta que su capacidad para hacer cosas se sienta cansada y comience a rebelarse, hasta que su juicio se dañe gravemente y pierda su eficiencia en el trabajo... Cuando la máquina mental de una persona no funciona correctamente, ¡Qué triste es seguir insistiendo en ir a trabajar! Ya sabes, cuando el cerebro agotado y el sistema nervioso debilitado producen una enorme fricción en el funcionamiento debido a demasiado trabajo, el pensamiento no puede hacer nada más que mostrar las características del agotamiento.

Cuando sales de la oficina por la noche, tu mente todavía está llena de pensamientos cansados y un estado mental estresante, que puede ser fatal para la productividad. Cambia tu forma de pensar cambiando tu estado mental, así como te cambias de ropa, ponte la mejor ropa mental para ti. Una vez que llegue a casa, deberá reparar, renovar y recuperarse. Si quieres hacer un mejor trabajo en el trabajo mañana, necesitas disfrutar de tu tiempo y divertirte con tu familia. No podrá hacerlo si lleva consigo la ansiedad y las preocupaciones de la oficina a casa.

Una viuda contó sobre la vida miserable que había pasado con su marido. Su marido parecía tener una sola idea que ocupaba toda su vida: ganar dinero. No le interesa

la comodidad de la vida misma, que no debe interferir con sus planes de trabajo para ganar más dinero. Una vez que regresó a casa, estuvo pensando y organizando planes para hacer más negocios, haciendo más planes para ganar más dinero. De esta forma, ganar dinero se convirtió en su único hobby. Con el tiempo, siempre parecía tan agotado que cuando llegaba a casa por la noche, estaba tan cansado que ni siquiera podía levantar la cabeza. Pero aun así no descansó, sino que rápidamente se puso a trabajar, pensando y planificando más negocios.

"Noche tras noche", dijo más tarde su viuda, "lo recuerdo sentado allí hasta bien pasada la medianoche, mirando su cuaderno y todavía pensando y haciendo planes. Oía su tos dolorosa, y solía bajar las escaleras y rogarle que se tomara un "Parada por su salud, para recordarle que era hora de irse a la cama. Pero él siempre fue terco".

"Me dijo con franqueza muchas veces que mi súplica era inútil, y que si faltaba un centavo en sus cálculos, no se daría por vencido hasta que lo encontrara. Varias veces, se me cayó un centavo al suelo. Lo recogí. Lo levanté, se lo entregué y le dije: "Esa es la diferencia. Lo recogí del suelo, tal vez lo dejaste caer". Pero él vio a través de mí. No pudo dejar de trabajar en ello toda la noche hasta que Encontré el centavo en su libro."

Aunque este hombre tiene millones de dólares, no tiene vida familiar ni felicidad familiar. Más tarde, su esposa e hijos lo alienaron por completo. Nunca tuvo tiempo libre para disfrutar de la felicidad como los demás. Siempre estuvo pensando, planificando y trabajando duro hasta que la muerte se lo llevó.

Cuando cierres la puerta de tu fábrica u oficina, ¡cierra también dentro tu negocio y tus preocupaciones laborales! No te los lles a casa. No lles tus preocupaciones o pensamientos ansiosos a tu entretenimiento y juego, o no obtendrás ningún beneficio de ello. Cuando introduzcas la llave en la puerta de tu casa, imagínate abrir la puerta y ver este lema escrito en letras muy grandes: "Aquí no hay lugar para la preocupación o la ansiedad empresarial, y aquí no hay lugar para la preocupación o la ansiedad empresarial. pensamiento o discusión".

¿De qué sirve reflexionar constantemente sobre el trabajo que hemos hecho hoy, lamentarnos constantemente por haber hecho esto o no haber hecho aquello, o pensar una y otra vez en los problemas del trabajo de hoy para hacer planes para el mañana? Cuando hayas terminado tu

trabajo del día, idéjalo! Cuando abres la puerta de tu casa, el trabajo de hoy ha terminado.

Asegúrate de haber hecho lo mejor que has podido en el desarrollo de tu carrera, y de que estás satisfecho con tu trabajo durante el día, así no tendrás que sentirte ansioso ni arrepentido por nada durante la noche. Tu trabajo del día está hecho, está en el pasado y no hay forma de recuperarlo, y todas tus preocupaciones y ansiedades no pueden recuperarlo porque se ha ido para siempre. Un molino no puede utilizar agua que ya ha fluido para moler harina.

El hábito de mirar siempre hacia atrás tendrá un impacto muy negativo en la eficiencia del trabajo. Hoy es el día, gástalo bien y terminalo, haz tu mejor esfuerzo, entonces no te arrepentirás y no necesitarás hacer todo tipo de predicciones inapropiadas para mañana.

Vuelve a casa y disfruta de tu vida familiar esta noche. No desperdicies tu preciosa energía por la noche, no te canses demasiado, no siempre reflexiones sobre el trabajo del día o las penas del pasado por la noche, y mucho menos pienses si puedes hacer esto mejor o aquello mejor. . Cuando haces esto, estás desperdiciando más de tu preciosa energía y tiempo, entonces, ¿de qué sirve? ¡Compense las deficiencias del pasado haciendo las cosas mejor ahora e invirtiendo efectivamente su energía en la dirección correcta!

Cuando regreses a casa, agotado tanto física como mentalmente, dite a ti mismo: "Éste es el hogar de mis fuerzas; aquí es donde obtengo fuerzas y provisiones para el trabajo de mañana, donde recobro mi energía y fuerza... Aquí es donde gané fuerzas". Nueva vida y nuevo coraje, donde me convertí en una nueva persona. No soporto que mis energías se agoten. Aquí es donde mis ideales se iluminaron nuevamente y mis ambiciones se restablecieron. Un lugar donde puedes renovarte, recuperar tu confianza en uno mismo y adquirir una mentalidad positiva para el trabajo del mañana".

Una vez recuperada tu energía personal, prepárate para otro día con este estado de ánimo. ¡Sin duda es una estrategia acertada ocuparse de sus asuntos comerciales en este momento! Preocuparse y preocuparse es un desperdicio de energía valiosa que necesita desesperadamente para el trabajo de mañana. Si una persona va a trabajar con la mente y el cuerpo cansados, definitivamente no podrá lograr el éxito.

Por lo tanto, nunca traigas a casa pensamientos ansiosos y preocupantes por la noche, y no lleves a casa una cara seria o una expresión deprimida para evitar destruir la alegría y el entusiasmo de la familia. Si no se deshace de los problemas comerciales antes de llegar a casa, no solo no podrá descansar bien, sino que también afectará la felicidad y la paz de toda la familia. Muchas familias son infelices a causa de esto; muchas parejas se están distanciando a causa de esto; algunas familias incluso se están desintegrando a causa de esto. ¡Volver a casa con problemas es un veneno que amenaza la felicidad familiar y nunca debe tomarse a la ligera!

El hogar es una residencia espiritual cálida y armoniosa, que no debe permitir que la ansiedad, la preocupación y la depresión causen problemas, porque son los asesinos que destruyen la felicidad familiar.

8. Sea el mentor espiritual de su hijo

Ciertas ideas y conceptos de la educación infantil suelen afectar a los niños a lo largo de toda su vida. La razón por la cual el anhelado deseo de tener un hijo exitoso rara vez se hace realidad es porque los padres lo extrañan. El mejor momento para educar a los niños, utilizando métodos inadecuados.

Existe tal ejemplo.

Un niño llamado Ding Ding ha sido entrenado en casa para respetar a los mayores y amar a los jóvenes desde que era un niño. Por ejemplo, cada vez que compraba una manzana, sus padres le pedían que imitara la historia de Kong Rong sobre regalar peras. Tintín está bien entrenado. Siempre escoge primero la manzana más grande para que se la coma su abuela. Como de costumbre, la abuela siempre la elogia: "Ding Ding es muy filial, un buen chico. La abuela tiene mala dentadura. Puedes comértela". Tanto el padre como la madre tienen motivos para no comerse la Gran Manzana. Al final, Tintín se quedó con la manzana más grande. Una manzana que en realidad no era nada hizo feliz a la familia.

Un día, el jefe de su padre vino a jugar a casa y el sensato Tintín fue inmediatamente a la cesta de frutas, buscó una manzana grande y se la dio al invitado. Mi

hermana, mis padres y mis padres se sintieron felices cuando se conocieron. El jefe también dijo: "Tus hijos son realmente buenos". Aunque al jefe no le gustaba comer manzanas, tomó la gran manzana por respeto a la cortesía de Tintín. Inesperadamente, se metió en problemas tan pronto como le dio un mordisco, pero vio a Ding Ding señalando enojado al invitado y diciendo: "¿Por qué estás comiendo la manzana más grande? ¡Eres tan codicioso! ¡Eres tan descarado! Eres tan repugnante". !" El jefe se sintió abrumado por este cambio repentino. La manzana que mordió en la boca no se podía tragar ni escupir, lo que lo avergonzó por un tiempo. ¿Cómo pudo suceder algo tan irrazonable? !

Tintín sigue triste. La manzana más grande siempre ha sido un tiro en falso y eventualmente regresará a su boca, esta vez no estaba para nada preparado mentalmente, además nunca antes se había encontrado con algo así, por lo que se puso ansioso con el cliente. Naturalmente, los padres de Tintín estaban extremadamente avergonzados y asustados, no tenían idea de que esto iba a suceder, por lo que rápidamente le explicaron a su jefe que la gran manzana siempre había sido una humillación y que eventualmente se la devolverían a Tintín. El jefe dijo "Oh" profundamente y me dijo que diera un paso adelante porque todavía tenía algo que hacer, pero salió por la puerta a trompicones. Cuando el jefe llegó a casa, quedó conmovido por la escena, se entristeció al ver a Apple y se decía a sí mismo: "¿Cómo pudo pasar esto? ¿Cómo pudo pasar esto?".

Mire la siguiente historia nuevamente.

Una pareja rural tenía un hijo de unos 40 años, así que lo mimaron mucho. El hijo que creció en un tarro de miel desarrolló una personalidad testaruda. Hacía las cosas de manera brusca y ni siquiera podía caminar bien. A menudo se lanzaba a los arrozales, lo cual era muy molesto y genera ansiedad en los padres que quieren que sus hijos tengan éxito.

Cuando mi hijo tenía 7 años, naturalmente fue a la escuela primaria. Era travieso y le gustaba mirar a su alrededor mientras caminaba, se mojaba los zapatos o se ensuciaba los pantalones, y el llanto se convirtió en algo común. Incluso si la madre lava detrás de él todo el día, no puede mantenerlo vestido limpiamente.

Un día, el padre del niño llevó una pala hasta el cerro del campo por donde su hijo debía pasar para ir a la escuela, cavó en él más de una decena de huecos de forma

intermitente y luego usó palos para construir pequeños puentes que sólo se podían cruzar caminando con cuidado. . Ese día, después de la escuela, mi hijo caminaba por la cresta del campo y se sorprendió al ver tantos puentes pequeños aparecer de repente frente a él. ¿Deberías acercarte o detenerte y llorar? No hay nadie alrededor y no hay público para llorar. Finalmente decidió acercarse. Cuando cruzó el puente con su mochila a la espalda, empezó a sudar frío. Por primera vez no lloró.

Mientras comía, mi hijo le contó a su padre su experiencia de caminar hoy por pequeños puentes, con el rostro lleno de emoción. El padre se sentó a un lado y lo elogió por su valentía. A partir de entonces, nunca más se metió en problemas camino a la escuela.

La esposa estaba un poco desconcertada por las acciones de su marido, quien explicó: "En un camino llano, mira a izquierda y derecha, por lo que, por supuesto, no puede caminar bien; en un camino lleno de baches, sus ojos tienen que estar fijos". el camino, para que pueda caminar sin problemas."

Los niños son el futuro de sus padres. El tipo de métodos que utilice para educar a sus hijos determinará qué tipo de futuro tendrán. Todo padre debe ser un mentor espiritual calificado para sus hijos.

8.
**La salud es la base de la
felicidad**

1. No te enfermes si no tienes nada que hacer.

La belleza es necesaria, la felicidad es necesaria y el amor también es necesario, pero todo ello debe basarse en la salud. La vida sin salud es incompleta y triste.

Como todos sabemos, cuando una persona tiene malos hábitos alimenticios, trabaja demasiado y está expuesta a la radiación u otros ambientes nocivos durante mucho tiempo, sus canas aparecerán antes que las demás. Entonces, si lleva una dieta bien equilibrada, duerme lo suficiente todos los días y vive en un ambiente con aire bastante fresco, ¿podrá vivir para siempre? Por supuesto que es imposible, a menos que el metabolismo de tu cuerpo se detenga.

Del mismo modo, el cáncer a menudo surge por causas desconocidas, lo que dificulta su prevención, pero, de nuevo, se ha demostrado que factores que causan cáncer, como el tabaquismo o la contaminación del aire, aumentan el riesgo de padecer cáncer. Analizada desde otra perspectiva, la causa de la enfermedad no es tan sencilla. Incluso si encierras a una persona en una habitación esterilizada, mientras esté de mal humor, igualmente se enfermará. En otras palabras, las enfermedades mentales también pueden provocar cambios físicos.

Los problemas dietéticos incluyen la desnutrición entre los ciudadanos del tercer mundo, así como malos hábitos alimentarios, contaminación del aire, contaminación del agua, consumo excesivo de tabaco y alcohol, falta de ejercicio y sueño, que son comunes en los países avanzados.

¿Cuáles son las consecuencias de la exposición prolongada a los entornos adversos mencionados anteriormente? Por supuesto, su cuerpo se verá afectado y su "resistencia" a otros tipos de estrés será menor. Por ejemplo, una persona que sufre de privación crónica del sueño o tiene un trastorno alimentario tiene más probabilidades de estar estresada y tiene un mayor riesgo de tener problemas en todos los aspectos de la vida que la persona promedio. Por eso hemos enfatizado repetidamente la necesidad de premiarte con diversos incentivos, el propósito es hacer que tu cuerpo sienta que el dueño es

bueno con él, si lo maltratas, tomará represalias. Es extraño decir que todos los que conducen saben que necesitan cambiar el aceite del motor con regularidad y repararlo periódicamente, y se toman la molestia de embellecer y encerar sus coches, pero simplemente no quieren tratarse a sí mismos con la misma amabilidad. . ¿Será que las personas son inferiores a los coches?

Sí, nuestro cuerpo de carne y hueso es muy duradero y no colapsará solo porque fumaste algunos paquetes de cigarrillos o te quedaste despierto toda la noche, pero esto no significa que sea un "King Kong invencible" que puedas devastar en. Durante décadas no pasó nada. Si no hace ajustes en su forma de pensar, tarde o temprano pagará el precio, y puede que no sea demasiado largo.

(1) Uno de los principios para mantener un cuerpo sano: prestar atención al ejercicio.

Hay muchísimos libros de fitness en el mercado, pero aquí sólo te contamos algunos conceptos importantes pero que muchas veces se malinterpretan. Primero, analicemos una pregunta que le preocupa mucho: ¿cuánto ejercicio es suficiente para una persona que trabaja cada semana? Por ejemplo, correr, este tipo de ejercicio no sólo puede aumentar tu capacidad pulmonar, sino también estimular los latidos del corazón y desbloquear arterias y vasos sanguíneos aumentando la presión arterial. Si desea confiar en el ejercicio para aliviar el estrés excesivo, entonces este tipo de ejercicio que enfatiza el entrenamiento de resistencia es su única opción. Por supuesto, existen muchas otras formas de ejercicio como nadar y jugar a la pelota, pero todos estos ejercicios deben realizarse hasta sudar, lo mejor es consultar a un médico con anticipación para ver si su condición física actual lo soporta. Tres minutos de calor no sirven aquí.

(2) El segundo principio para mantener un cuerpo sano: prestar atención al sueño.

El insomnio es una pesadilla común para la gente moderna, especialmente para los trabajadores de oficina que "trabajan duro pero no trabajan duro". Si la naturaleza de su trabajo es sentarse en una silla giratoria durante ocho horas, exprimirse el cerebro y vendérselo a su jefe, entonces sus movimientos corporales más "intensos" probablemente se limiten a usar el cerebro, girar el bolígrafo, coger y quitarse el micrófono, etc. ¿Cómo puedes dormir bien una

vez que un conductor te lleva a casa? En este caso, hacer ejercicio antes de acostarse puede resultar de alguna ayuda.

Además, existen muchas formas de reducir el insomnio, como darse un baño caliente antes de acostarse, beber leche en lugar de té o café, mantener la ventilación interior, etc. Relajarse antes de acostarse creará un ambiente más adecuado para dormir, por lo que leer, escuchar música, tener relaciones sexuales o masturbarse, etc. puede relajar sus nervios de manera efectiva, permitiendo que Zhou Gong lo secuestre sin saberlo. En lugar de dar vueltas en la cama, levántate, haz otra cosa y luego límitate a quedarte dormido dentro de un cierto período de tiempo (como diez minutos). Nunca te quedes en la cama durante varias horas sin quedarte dormido, esto te hará pensar en insomnio al ver la cama todas las noches, seguido de síntomas evidentes de ansiedad, después de un círculo vicioso, será aún menos probable que te quedes dormido.

Entonces, ¿qué vas a hacer en estos diez minutos? Puedes hacer algunas tareas domésticas sencillas o escuchar música. Hagas lo que haga está bien, pero no haga el tipo de trabajo que requiere mucha energía física o mental. Vuelve a la cama y repítete que te quedarás dormido en diez minutos. ¿Qué pasa si todavía no puedes dormir? Es muy sencillo, sigue el mismo patrón y levántate de la cama durante diez minutos. Si sufres de insomnio severo, significa que tienes fobia a ver la cama, por lo que debes cambiar este desencadenante negativo. Tal vez subas y bajes diez u ocho veces la primera noche, y sólo cinco o seis veces la segunda noche. Después de una semana, puedes estar roncando como loco a los diez minutos de acostarte. Si estás dando vueltas en la cama porque tienes demasiados pensamientos que te distraen, incluidos tus ideales y las cosas desagradables que sucedieron hoy, entonces sal de la cama y escribe lo que quieres decir en un papel. Cuando te levantes al amanecer, probablemente te reirás mientras lo miras y luego lo tirarás a la basura. No importa, esto no es para recibir un buen consejo, sino para brindarte un canal para aclarar tus pensamientos que te distraen.

También podrás relajarte en la cama mediante las diversas técnicas de relajación mencionadas anteriormente. Quedarse dormido es como apagar una computadora, lo mejor es seguir un procedimiento determinado, una vez que tu cuerpo y tu mente se hayan acostumbrado más a este

modo, no sacudirás la cabeza ni suspirarás cuando veas la cama.

(3) El tercer principio para mantener un cuerpo sano: prestar atención a su dieta.

Como dice el refrán: "Si conservas las colinas verdes, no tendrás que preocuparte por quedarte sin leña". Si desea deshacerse del enredo del estrés excesivo, primero debe deshacerse del enredo de la enfermedad; y garantizar hábitos alimentarios correctos es más eficaz que inyectar goteos intravenosos o decocciones de medicina china para reponer el cuerpo.

Nadie tiene demasiado dinero, pero cuanto mayor sea el apetito, mejor. Tomando como ejemplo a Estados Unidos, uno de cada cinco hombres adultos es obeso y uno de cada diez de la población total tiene sobrepeso. De hecho, este fenómeno ha sido común durante mucho tiempo en los países avanzados y puede haber signos de empeoramiento. Las personas estúpidas pueden seguir siendo estúpidas, pero las personas gordas no disfrutarán de muchos beneficios y pueden perder muchos derechos que otros deberían tener.

Un hombre que no tiene una figura saludable puede tener más dificultades en el trabajo que la gente común, lo que añade un poco de presión; con una barriga cervecera, es posible que las mujeres hermosas en la pista de baile no lo favorezcan. Además, son muy conscientes de las diversas enfermedades que pueden derivarse de la obesidad, lo que a menudo provoca estrés. Es obvio que la obesidad hace todo el daño y ningún bien.

¿Significa esto que mientras no tengas sobrepeso puedes estar orgulloso de ti mismo? Por supuesto que no. Las consecuencias de una dieta desequilibrada también son muy graves. Cuando la ingesta de proteínas, grasas, carbohidratos y vitaminas de una persona es insuficiente, será propensa a la fatiga, tendrá dificultades para concentrarse, no podrá realizar ejercicios físicos extenuantes a largo plazo y también reducirá su resistencia a las enfermedades.

En otras palabras, no hay ningún beneficio en perder demasiado peso. En cuanto a las enfermedades que pueden producirse por una ingesta insuficiente de vitaminas, hay que tener muy claro; y esto no es por comer muy poco, sino por comer incorrectamente y no saber qué alimentos pueden aportar qué nutrientes.

Otro error común que cometen las personas es comer en exceso, lo que implica no seguir las reglas en cuanto a la cantidad y tipo de alimentos que consumen. Por ejemplo, un oficinista ocupado puede que sólo tome una taza de café después de levantarse por la mañana, pero ¿qué pasa al mediodía? Simplemente toma lo que quieras para suicidarte, a veces incluso una pequeña bolsa de bocadillos para satisfacer tu hambre. Después de dos comidas de "ayuno", estaba casi mareado por el hambre, por lo que era natural para él tener un "banquete manchú-han" después de salir del trabajo.

¿Esta receta se adaptará a su trabajo y necesidades? La mañana es el momento en el que más se necesita energía física y mental ¿Qué nutrientes puede aportar su taza de café fantasma? Como resultado, la concentración de azúcar en sangre es demasiado baja y toda la persona parece estar al borde del colapso. Por la noche, cuando menos necesita energía, adora frenéticamente el templo de los cinco órganos internos; a menos que haga suficiente ejercicio antes de acostarse para consumir estos nutrientes, la alta concentración de azúcar en sangre acumulada en el cuerpo continuará hasta el amanecer, por lo que Aún menos apetito.

Eso sí, se debe revertir el hábito alimentario correcto, centrándose en el desayuno y comiendo menos antes de acostarse. Esto no sólo coincidirá con su "reloj biológico", sino que también cambiará el círculo vicioso de los trastornos alimentarios, de modo que no estará tan cansado como un anciano a una edad temprana.

Hay una estrecha relación entre el aspecto físico y el aspecto psicológico, es como si tu coche se averiara a mitad del camino y no pudieras ir a ninguna parte. Las consecuencias de los problemas físicos son muy directas y afectarán tu inmunidad a otros estreses, con consecuencias desastrosas, por lo que no debes tomártelo a la ligera y debes establecer un estilo de vida correcto. Sólo cuando implemente el trabajo de "corrección de las ruedas delanteras" podrá sentirse cómodo en su carrera y en su vida personal, y podrá conducir donde quiera. Esto es "capital revolucionario", porque el cuerpo es la base de todos los buenos objetivos. Sin un cuerpo sano, todas las esperanzas sólo pueden fracasar. Cuando tienes un cuerpo sano, puedes vencer el estrés y ganar si luchas duro.

Por lo tanto, no te enfermes si tienes algo.

2. Un desperdicio de energía en lugar de un desperdicio de dinero

La energía es nuestro capital máspreciado. Si desperdiciamos dinero, podemos usar nuestra energía para ganarlo nuevamente. ¿Qué podemos hacer para reponer la energía desperdiciada?

El carbón se puede utilizar para generar electricidad, pero cuando se utiliza carbón para generar electricidad, el 99% de la energía de una tonelada de carbón no puede llegar a la luz eléctrica. Todo se desperdicia en pérdidas mecánicas y eléctricas en el transporte, y en la energía que realmente se emite. la luz es sólo el 1% de la energía total. El enorme coste que supone es realmente asombroso, y también es un problema importante que los científicos modernos están ansiosos por intentar remediar.

Cuando un joven ingresa por primera vez a la sociedad, piensa que tiene una energía inagotable. Creen que pueden utilizar sus enormes reservas de energía para hacer cosas asombrosas. También esperan convertir toda su energía en factores que promuevan el éxito, están orgullosos de su juventud y piensan que su energía no se agotará algún día, por lo que no saben cómo valorar la energía almacenada de sus vidas en varios lugares. y en diversos aspectos. Gastar y beber, comer en exceso, vivir desordenadamente, hábitos lujosos, descuido en el trabajo, etc. pueden destruir y debilitar su almacenamiento de energía vital. No fue hasta el final que se sorprendió, comenzó a reflexionar sobre el pasado y comenzó a cuestionarse: "¿Dónde está la luz que emite el almacenamiento de energía de mi vida? ¿Será que mi habilidad no puede emitir ninguna luz?"

Se sorprenderán al darse cuenta de que originalmente tenían suficiente energía, pero ni siquiera podían hacer brillar la luz para ellos mismos, y mucho menos brillar para los demás. La energía que podría haber contribuido a su éxito, como la energía del carbón utilizado para generar electricidad, se había consumido en el camino.

Es una lástima que un joven desperdicie cientos de dólares de ahorros que tanto le costó ganar de la noche a la mañana, pero ¿no sería aún más lástima si desperdiciara toda su energía? ¿Vale la pena compararlos? ¿Cuál es más importante, la pérdida de dinero o el gasto de energía? ¿Cuál es más valioso?

Todos sabemos que una vez que se pierde dinero, hay muchas maneras de remediarlo; pero una vez que se consume energía, no se puede recuperar, y a medida que se consume energía, muchas veces va acompañada de miles de otras pérdidas, como la posible corrupción de personalidad y la posibilidad de daño invisible: lo máspreciado en la vida de una persona está enterrado en él.

Algunas personas pierden energía por cosas triviales, mientras que otras consumen energía enojándose, quejándose y criticando. Debido a la ira, algunas personas gastan más energía en esta área de la que gastan en su carrera. Por lo tanto, perder los estribos a menudo equivale a abrir las compuertas del almacenamiento de energía de la vida, haciendo que toda nuestra energía máspreciada se drene. ¡Qué lástima!

Deben eliminarse todas las actividades que consumen sus reservas de energía y energía vital. Si descubre que ha encontrado desgracias o errores, debe intentar remediarlos y redimirlos a tiempo. Pero después de haber hecho lo mejor que pudo, debe dejar eso atrás y no pensarlo dos veces. No dejes que las desgracias y errores del pasado obstaculicen tu progreso. Nunca permitas que todas las desgracias pasadas y todas las cosas que deberían olvidarse vuelvan a alterar tu estado de ánimo, y mucho menos dejes que estas cosas consuman tu "capital vital".

Para enriquecer nuestra energía, necesitamos aprovechar nuestro potencial. Sobre este tema, ¿has escuchado alguna vez la fábula del águila que se cree una gallina?

Cuenta la fábula que un día, un niño aventurero subió una colina cerca de la granja de pollos de su padre y descubrió un nido de águila. Tomó un huevo de águila del nido, lo llevó a la granja de pollos, mezcló el huevo de águila con los huevos de gallina y dejó que una gallina lo incubara. Entre los polluelos nacidos había un aguilucho. El aguilucho y la gallina crecieron juntos, por lo que no sabían qué eran además de ser una gallina. Al principio estaba contenta y vivía la misma vida que una gallina.

Sin embargo, a medida que crecía, sentía una sensación extraña e incómoda en su interior. De vez en cuando pensaba: "¡Debo ser algo más que una gallina!" Pero nunca tomó ninguna medida. Hasta que un día, una gran águila sobrevoló la granja de pollos, la pequeña sintió un nuevo y extraño poder en sus alas y sintió que su corazón latía violentamente en su pecho. Cuando miró al águila, un

pensamiento apareció en su corazón: "La granja de pollos no es el lugar para quedarme. Quiero volar hacia el cielo y posarme en las rocas".

Nunca ha volado, pero tiene fuerza y naturaleza en su interior. Extendió sus alas y voló hasta la cima de una montaña baja. Extremadamente emocionado, voló a la cima de una montaña más alta y finalmente se precipitó hacia el cielo. Cuando llegó a la cima de la montaña, descubrió su gran yo.

Otra historia habla de un granjero que observaba desde el frente de su granero cómo una camioneta cruzaba rápidamente su tierra. El coche lo conducía su hijo de 14 años. Era demasiado joven para obtener un permiso de conducir, pero le fascinaban los coches y parecía capaz de conducirlos, por lo que el granjero le permitió entrar en la granja. Conduce esta camioneta, pero no puedes salir a la calle.

Pero de repente, el granjero vio que el coche volcaba hacia la zanja, entró en pánico y corrió al lugar del accidente. Vio agua en la zanja y su hijo yacía allí, atrapado debajo del coche, con sólo una parte de su cabeza fuera del agua.

El granjero no era muy alto: según el periódico medía 170 centímetros y pesaba 70 kilogramos. Pero sin dudarlo saltó a la zanja, metió la mano debajo del coche y lo levantó lo suficiente para que otro trabajador que acudió en ayuda sacara al niño inconsciente de debajo.

El médico local también llegó rápidamente y examinó al niño: sólo tenía algunas heridas superficiales que necesitaban tratamiento, pero no otras lesiones.

En ese momento el granjero comenzó a sentirse extraño, cuando fue a levantar el auto ni siquiera se detuvo a pensar si podría levantarlo, por curiosidad lo intentó nuevamente, pero no pudo mover el auto. en absoluto. El médico dijo que era un milagro y explicó que cuando las funciones del cuerpo responden a una emergencia, las glándulas suprarrenales secretan grandes cantidades de hormonas que se distribuyen por todo el cuerpo, produciendo energía extra. Esta fue la única explicación que se le ocurrió.

Para secretar tanta hormona suprarrenal, por supuesto, primero debe haber tanta hormona almacenada en la glándula. Si no está allí, ninguna crisis será suficiente para que se secrete. Una persona suele tener una gran fuerza física potencial. Cosas como esta también nos dicen otro

hecho más importante: el estallido de poder extraordinario del granjero en situaciones críticas no es solo una reacción física, sino que también involucra poder mental y espiritual. Cuando vio que su hijo podía ahogarse, su reacción mental fue salvar a su hijo, solo quería levantar el camión que presionaba a su hijo y no tenía otros pensamientos. Se puede decir que la glándula suprarrenal espiritual desencadena el poder potencial. Y si la situación exige una mayor fuerza física, el estado mental puede producir mayor poder.

Además, para poder utilizar nuestra energía de forma eficaz, debemos estar organizados y ordenados a la hora de hacer cualquier cosa.

Los empresarios que trabajan sin orden y sin organización siempre son propensos a sufrir enormes pérdidas debido a métodos inadecuados de hacer las cosas. No saben cómo manejar los negocios de manera efectiva; no saben cómo organizar bien el trabajo de sus empleados; no son tan buenos haciendo las cosas como deberían serlo en otros; tienen un montón de inventario obsoleto e innecesario en el almacén. No organicé la mercancía a tiempo, por lo que todo estaba desordenado. Un negocio así está destinado al fracaso.

Un conocido corredor del mundo empresarial mencionó la "falta de organización" como una razón importante del fracaso de muchas empresas.

Las personas que trabajan de forma no organizada y quieren hacer negocios a gran escala siempre sentirán que no tienen suficiente mano de obra. Piensan que si contratan a más personas, las cosas mejorarán. De hecho, lo que les falta no es más gente, sino un trabajo más ordenado y eficiente. Debido a que hacen las cosas incorrectamente, trabajan sin planificación y carecen de organización, desperdician mucha energía y fuerza física del personal sin lograr nada.

Las personas desorganizadas y que hacen las cosas sin orden serán ineficaces sin importar el tipo de carrera que hagan. Incluso si una persona organizada y ordenada tiene talentos mediocres, a menudo obtendrá logros considerables en su carrera.

Jackson es gerente de una empresa y, no importa cuándo lo conozcas, tiene prisa. Si quieres hablar con él solo puede dedicar unos segundos, si el tiempo es más largo sacará su reloj y lo mirará nuevamente, dando a entender que está muy presionado por el tiempo. Aunque el negocio

de su empresa es grande, el costo es mayor. La razón principal es que es desorganizado y desorganizado en su trabajo. Cuando hace las cosas, a menudo se ve obstaculizado por cosas desordenadas.

Como resultado, sus asuntos estaban en ruinas y su escritorio era un montón de basura. Suele estar muy ocupado y nunca tiene tiempo para organizar sus cosas, aunque tenga tiempo, no sabe cómo organizarlas y colocarlas.

El trabajo de esta persona no está organizado y no sabe administrar adecuadamente al personal, solo sabe supervisar a los empleados, pero solo insta a los empleados a hacer las cosas más rápido, pero está lejos de ser organizado. Por tanto, el trabajo de los empleados de la empresa es caótico y desordenado. El personal también trabaja de manera muy informal: si alguien los insta, lo harán en serio, pero si nadie los insta, lo harán de manera superficial.

Otro competidor en su industria, Stephen, era exactamente lo contrario. Stephen nunca pareció estar ocupado y actuó con mucha calma, siempre de manera tranquila y pacífica. No importaba las dificultades que otros tuvieran que discutir con él, siempre era educado. En su empresa, todos los empleados trabajan duro en silencio, todo está ordenado y varios asuntos se organizan a la perfección.

Ordena su escritorio todas las noches, responde inmediatamente a las cartas importantes y las mantiene organizadas. Por lo tanto, aunque la escala de su negocio es cien veces mayor que la del empresario antes mencionado, otros nunca pueden ver su pánico en su apariencia. Maneja todo con claridad y su estilo metódico y ordenado repercute en toda su empresa. Como resultado, cada uno de sus empleados trabaja de manera extremadamente ordenada, sin ningún signo de caos.

Debido a que trabaja de manera ordenada y maneja los asuntos de manera ordenada, nunca perderá el tiempo en la oficina ni perturbará su mente, y su eficiencia en el trabajo también es extremadamente alta. Desde esta perspectiva, una persona que hace las cosas de manera metódica y ordenada debe tener mucho tiempo y su carrera debe desarrollarse de acuerdo con el plan predeterminado.

El mundo de hoy es un mundo de pensadores y planificadores. Sólo aquellos que hacen las cosas de manera ordenada y organizada tendrán éxito. Y el tipo de persona

que está confundida y hace las cosas sin orden y organización nunca tendrá posibilidades de éxito en este mundo.

3 . Calcular probabilidades de vida.

Todos los tipos de vida también tienen probabilidades que se pueden calcular. Cuando puedes utilizar conceptos para calcular la vida, has aprendido las posibilidades de ganar.

En China existe un modismo llamado preocupación infundada.

De hecho, cada uno de nosotros a veces tiene preocupaciones similares cuando éramos jóvenes. Por ejemplo, cuando llega una tormenta, nos preocupa que nos mate un rayo; cuando los tiempos son difíciles, nos preocupa no tener suficiente comida para comer; después de ver En una película de terror de guerra, nos preocupamos por no tener suficiente comida para comer y luego incluso tememos que nosotros también seamos enterrados vivos. Además, también tenemos miedo de ir al infierno después de la muerte, etc. Esto puede parecer ridículo ahora, pero en realidad sucedió cuando éramos niños.

De hecho, a medida que envejecemos, descubriremos gradualmente que el 99% de las cosas que nos preocupan nunca sucederán. Por ejemplo, cuando éramos niños teníamos miedo a los rayos. Pero ahora sabemos que la probabilidad de ser alcanzado por un rayo es sólo de una entre 350.000. Y al igual que las escenas de ser enterrado vivo representadas en las películas, incluso en aquellos tiempos antiguos, antes de la invención de las momias, tal vez sólo una persona entre 10 millones de personas fue enterrada viva.

Por supuesto, se podría argumentar que estas son cosas que sucedieron cuando éramos niños y que nunca más volveríamos a hacer cosas tan estúpidas, pero la verdad es exactamente lo contrario: muchos de nosotros, los adultos, nos preocupamos por cosas tan ridículas como las mencionadas anteriormente. De hecho, si consideramos si nuestras preocupaciones valen la pena según la ley de los promedios, y realmente dejamos de preocuparnos durante

mucho tiempo, el 90% de nuestras preocupaciones y las mías pueden eliminarse.

Las compañías de seguros se aprovechan de las preocupaciones de la gente (preocupaciones por cosas que es poco probable que sucedan) y ganan mucho dinero. En esencia, las compañías de seguros están apostando con la gente común a que los desastres que les preocupan casi nunca sucederán. Aunque nunca lo consideran un juego, lo llaman seguro, pero en realidad es un tipo de juego basado en la ley de los promedios. La compañía de seguros más famosa del mundo, Lloyd's de Londres, es la ganadora de esta apuesta. Tiene una buena historia de 200 años. A menos que la naturaleza humana cambie, puede continuar durante al menos 5.000 años. Y solo asegura sus zapatos y botes. Utiliza la ley de estimación de probabilidad para garantizar que la ocurrencia de esos desastres no sea tan común como la mayoría de la gente piensa.

La señora Salinger era una mujer tranquila y serena que nunca parecía preocuparse. Tenía mucha curiosidad sobre esto, así que le pedí consejo sobre cómo superar la preocupación. Ella dijo: "En realidad, yo también me he preocupado, y mi vida casi fue arruinada por la preocupación. Antes de aprender a vencer la preocupación, yo estaba causando mi propio sufrimiento. He vivido en China durante 11 años. En ese momento, yo era de muy mal carácter, irritable y siempre vivía de un humor muy tenso. Todas las semanas, tomaba el autobús desde mi casa en San Mateo hasta San Francisco para ir de compras... Pero incluso mientras estaba de compras, estaba enfermo de preocupación: tal vez había dejado la plancha sobre la tabla de planchar otra vez; tal vez la casa se había quemado; tal vez mi criada se había escapado y había dejado a los niños atrás. ;Tal vez los niños estaban andando en bicicleta y fueron atropellados por un auto. Cuando estaba de compras, a menudo sudaba frío por la preocupación, luego salía corriendo de la tienda y tomaba el autobús a casa para ver si estaba todo. "Estaba bien. No es de extrañar que mi primer matrimonio no funcionara".

"Mi segundo marido era abogado, un hombre muy tranquilo y analítico que nunca se preocupaba por nada. Cada vez que me ponía nerviosa o ansiosa, él me decía: 'No entres en pánico, pensemos en ello... ¿Qué estás haciendo? ¿De verdad estás preocupado? Miremos las probabilidades y veamos si esto es posible'".

"Por ejemplo, recuerdo una vez que estábamos en Nuevo México. Conducíamos desde Albuquerque a las Cavernas de Carlsbad por un camino de tierra y nos atrapó una terrible tormenta en el camino".

"El coche seguía deslizándose y no podía controlarlo. Pensé que nos caeríamos en la zanja al costado de la carretera, pero mi marido me decía: 'Estoy conduciendo muy despacio ahora, no me pasará nada'. "Incluso si el auto se desliza hacia una zanja, según el promedio, no saldremos heridos. Su calma y confianza me calmaron".

"Hace unos años, la polio arrasó nuestra parte de California. Me habría entrado pánico, pero mi marido me dijo que mantuviera la calma y tomamos todas las precauciones que pudimos: mantener a los niños fuera de casa, salir a lugares públicos, no ir a la escuela, no ir al cine. Después de contactar al Departamento de Salud, descubrimos que hasta ahora, incluso durante la peor epidemia de polio que California haya experimentado, en todo el estado de California solo 1,835 niños han contraído esta enfermedad. Normalmente "El número está sólo entre 200 y 300. Aunque estos números todavía suenan miserables, nos hacen sentir: según la probabilidad de que ocurra, un determinado niño La posibilidad de infección es realmente pequeña ".

Jim Grant es el propietario de Grant Wholesale Company en Franklin, Nueva York. Cada vez compro de 10 a 15 carros llenos de naranjas y otras frutas de Florida. Dijo que esta también ha sido su experiencia.

"Solía pensar en muchas preguntas aburridas. Por ejemplo, ¿qué pasa si el tren choca? ¿Qué pasa si mi fruta rueda por el suelo? ¿Qué pasa si mi auto pasa por un puente y el puente se derrumba repentinamente? ¿Qué hacer? Por supuesto, todas estas frutas están aseguradas, pero todavía tengo miedo de que si las frutas no se entregan a tiempo pueda perder el mercado, incluso me preocupa que me dé úlcera gástrica por preocupación excesiva, así que fui a ver. "Vaya a un médico para que me examine. Doctor. Dígame que no me pasa nada, que estoy demasiado nervioso".

"Fue entonces cuando me di cuenta y comencé a hacerme algunas preguntas. Me dije: 'Mira, Jim Grant, ¿cuántos vagones de fruta has entregado a lo largo de los años?'. La respuesta fue: "Probablemente más de 25.000 vagones". Y entonces Me pregunté: "¿Cuántos accidentes ha habido en todos estos viajes?" y la respuesta fue: "Oh, tal vez cinco". Y me dije, de 25.000 automóviles, sólo hubo

cinco accidentes, ¿sabes? ¿Qué significa? La probabilidad de un accidente es 1 en 5000. En otras palabras, según la probabilidad promedio, según su experiencia pasada, la probabilidad de que su automóvil tenga un accidente es 5000: 1, entonces, ¿qué más tiene? ? ¿Qué te preocupa?"

"Y me dije a mí mismo: 'Bueno, tal vez el puente se derrumbe'. Y luego me pregunté: '¿Cuántas veces en el pasado has perdido dinero debido al derrumbe de un puente?' La respuesta fue: 'Ninguna vez...' " Entonces me dije a mí mismo: "Entonces, tratándose de un puente que nunca se ha derrumbado y de una probabilidad entre 5.000 de sufrir un accidente automovilístico, estás tan preocupado de sufrir una úlcera gástrica. ¿No es tan estúpido?". "

"Cuando lo miré de esta manera, sentí que antes era realmente estúpido. Así que decidí en ese momento dejar que la probabilidad de que ocurriera se preocupara por mí en el futuro; desde entonces, nunca me he preocupado por mis 'úlceras de estómago'. me molestó."

"Según la probabilidad promedio, este tipo de cosas no sucederá", esta frase destruirá el 90% de nuestras preocupaciones y hará que nuestra vida en el futuro sea inesperadamente hermosa y pacífica.

La Marina de los EE. UU. también utiliza a menudo estadísticas de probabilidad para fomentar la moral de los soldados. Un amigo que había sido miembro de la Marina contó una experiencia en la que él y sus compañeros de barco fueron asignados a un petrolero y estaban aterrorizados. Este camión cisterna llevaba gasolina de alto octanaje, por lo que todos creían que si el camión cisterna era alcanzado por un torpedo, explotaría y enviaría a todos hacia el oeste.

Pero la Marina estadounidense tiene sus propios métodos. El Cuartel General de la Armada publicó unas estadísticas muy precisas, señalando que de los 100 petroleros impactados por torpedos, 60 no se hundieron en el mar, y de los 40 que realmente se hundieron, sólo 5 lo hicieron en menos de 5 minutos de tiempo de hundimiento. Eso significa que tienes mucho tiempo para saltar del barco, lo que significa que la probabilidad de morir en el barco es extremadamente pequeña. ¿Ayudará esto a los soldados?

"Conocer estos números de probabilidad hizo que todas mis preocupaciones desaparecieran", afirmó Clyde Maas, que vive en St. Paul, Minnesota, y que cuenta esta historia.

"Todos en el barco se sintieron mejor". Ahora, sabemos que tenemos muchas posibilidades de posibilidades, y según los

números de probabilidad, probablemente no moriremos aquí”.

Estos son sólo algunos ejemplos del uso de probabilidades para calcular el dolor. Sin embargo, si queremos mejorar nuestras vidas, también tenemos que calcular algunas probabilidades de éxito.

Por ejemplo, el jefe va a promover a dos personas de los cuadros de nivel medio a subgerentes. Ahora, si usted es un cuadro de nivel medio, puede calcular la probabilidad de que lo asciendan. Si representa el 30% o Además, debes buscar tus propios defectos, luego corregirlos y esforzarte por aumentar tu probabilidad de ser ascendido al 50%, de esta manera, el jefe naturalmente te tendrá en cuenta a la hora de considerar candidatos para un ascenso.

No importa en los buenos o malos momentos, no olvide dejar que la probabilidad nos ayude a generar confianza en la vida.

4. No olvides aprender a descansar.

Aprender a descansar y mantener abundante energía física son el capital de una vida hermosa. Cuando no tienes tiempo para descansar, es cuando debes descansar.

La vida es corta, y desperdiciarla preocupándote y preocupándote es un desperdicio del precioso regalo que Dios te ha dado. Franklin dijo: "El que puede descansar es mayor que el general que ataca la ciudad." Esta afirmación no es descabellada. Para capturar una ciudad, sólo necesitas una potencia de fuego superior, pero para descansar, debes poseer profundas habilidades mentales.

La cuestión de la fatiga se analiza aquí en primer lugar. ¿Por qué deberíamos hablar de cómo prevenir la fatiga? Simplemente porque la fatiga te preocupa, o al menos te hace más propenso a preocuparte. La fatiga también reduce la resistencia a los sentimientos de preocupación, miedo, etc., por lo que prevenir la fatiga también previene la preocupación. El culpable de todo esto es que no prestas atención al descanso.

Napoleón Hill creía: "Cualquier tipo de tensión mental y emocional ya no puede existir después de una relajación completa". Esto significa que si puedes relajar tu tensión, no podrás seguir preocupándote.

Entonces, para prevenir la fatiga y la preocupación, lo primero que debe hacer es: descansar con frecuencia y descansar antes de sentirse cansado.

¿Porque es esto importante? Porque la fatiga aumenta increíblemente rápido. El ejército estadounidense ha utilizado varios experimentos para demostrar que incluso los jóvenes, si no usan mochila y descansan 10 minutos cada hora, marcharán más rápido y durarán más, por lo que los generales del ejército los obligaron a hacerlo.

La sangre que el corazón de una persona bombea y fluye a través de su cuerpo todos los días es suficiente para llenar un vagón de petróleo en un tren; la energía suministrada cada 24 horas es suficiente para arrojar 20 toneladas de carbón a una altura de 3 pies. por la plataforma. Su corazón puede realizar una cantidad increíble de trabajo durante 50, 70 y posiblemente 90 años. ¿Cómo puede soportarlo tu corazón? El Dr. Walter Cannon del Hospital Harvard explica: "La mayoría de la gente cree que el corazón humano late todo el día. De hecho, después de cada contracción, tiene un período de descanso completo. Cuando el corazón late a una velocidad normal de 70 latidos por minuto, el tiempo de trabajo real es de sólo 9 horas en un día de 24 horas, lo que significa que el corazón descansa 15 horas completas al día".

Durante la Segunda Guerra Mundial, Churchill ya tenía más de 60 años, pero podía trabajar 16 horas al día y dirigir las operaciones británicas año tras año, lo que fue algo realmente extraordinario. ¿Cuál es su secreto? Trabaja en la cama todas las mañanas hasta las 11 de la mañana, leyendo informes, dictando órdenes, haciendo llamadas telefónicas e incluso manteniendo reuniones muy importantes en la cama. Después del almuerzo, acuéstate y duerme una hora. Por la noche, antes de cenar a las ocho, se acostó y durmió dos horas más. No quiere eliminar la fatiga, porque no tiene por qué eliminarla en absoluto, la previene de antemano. Como toma descansos frecuentes, puede trabajar con energía hasta pasada la medianoche. John Rockefeller también estableció dos récords asombrosos: obtuvo la mayor cantidad de riqueza del mundo en ese momento y vivió hasta los 98 años. ¿Cómo hace ambas cosas? La razón principal es, por supuesto, que los miembros de su familia viven muchos años, y también que ha desarrollado el hábito de descansar: toma una siesta de media hora todos los días en la oficina. Se tumbaba en el gran sofá de su oficina y,

mientras dormía la siesta, no respondía ni siquiera a una llamada del presidente de los Estados Unidos.

En un buen libro llamado "Por qué nos cansamos", Daniel Hossilin dice: "Descansar no significa no hacer absolutamente nada, descansar significa reparar". En un corto período de descanso, puede tener efectos poderosos. Con su capacidad de reparar, incluso Una siesta de cinco minutos puede ayudar a prevenir la fatiga.

¿Y nosotros? Hay muchas personas entre nosotros que no conocen el "amor propio". Son mucho más crueles con sus propios cuerpos que con el ganado, los caballos u otros animales.

Siempre comen de forma insuficiente o de forma errática. Siempre se privan del descanso y del sueño que se merecen. Simplemente quieren destruir todas las leyes físicas y mentales, por lo que, aunque no son muy viejos, ya tienen "canas", envejecen antes de ser viejos. No entienden por qué su fuerza física no está a la altura de sus aspiraciones. ¿Por qué no puedo realizar mis propios deseos a pesar de mis capacidades? Así que no tuvieron más remedio que obligarse a trabajar con su cuerpo y mente exhaustos.

"Si un trabajador quiere hacer bien su trabajo, primero debe afilar sus herramientas." Este viejo dicho chino es cierto. Un maquinista sabio nunca utilizará una herramienta dañada. No hay barbero en el mundo que utilice tijeras sin filo pero espere que su negocio prospere; no hay carpintero que utilice sierras y hachas sin filo pero espere que su trabajo sea excelente.

Algunas personas tienen grandes talentos, pero al final sólo logran un éxito modesto porque sin darse cuenta han dañado su propia máquina del éxito, porque no pueden suministrar la energía necesaria para poner en marcha esa máquina.

¡Hay miles de personas en el mundo que, por no haber prestado atención a su cuerpo, no han logrado alcanzar sus ambiciones y han muerto desesperadas! Arruinaron sus posibilidades de marcar la diferencia. Sus vidas se han vuelto aburridas y aburridas; ya están "seniles" cuando su cuerpo y su mente deberían ser fuertes.

Si pudiéramos comprender las necesidades de nuestros cuerpos tal como entendemos las necesidades de las flores y los árboles del jardín, y pudiéramos proporcionar alimentos, bebidas, aire fresco y luz solar adecuados y apropiados en el

momento oportuno, nunca sufriríamos. por problemas estomacales, dolores de cabeza o cualquier otra cosa.

Si pudiéramos aplicar nuestro sentido común a la hora de alimentarnos, si pudiéramos vivir una vida sencilla, templada y regular, no tendríamos la necesidad de tomar medicamentos regularmente. Pero muchos de nosotros siempre vivimos una vida que va en contra de las reglas de la vida.

Hay muchas personas que se privan de los alimentos nutritivos y energéticos que se merecen porque quieren ser "económicos". Al mediodía, a menudo se paraban en el mostrador de la pequeña cantina y tragaban apresuradamente un trozo de pan con carne y bebían un vaso de leche, pensando que de esta manera ahorrarían tiempo y dinero. Como todo el mundo sabe, si entran a un restaurante, comen tranquilamente un almuerzo nutritivo y delicioso y luego descansan un rato después de la comida, para que el estómago pueda realizar el proceso de digestión de los alimentos antes de seguir trabajando, esto será perjudicial. para su cuerpo y su salud ¡Es muy beneficioso en todos los aspectos!

Lo más importante y más inteligente que puede hacer una persona es almacenar la máxima cantidad de vitalidad en el cuerpo y almacenar la máxima cantidad de fuerza física y mental como base para el éxito. Privarnos del alimento que merecemos, que nos da fuerza y ánimo, es matar el pájaro que nos pone los huevos de oro.

¡Nada en el mundo es más precioso que nuestra fuerza física y mental! Por eso debemos obtenerlos y conservarlos a cualquier precio. En otras palabras, ¡cualquier cosa que pueda darnos más fuerza física y mental y permitirnos progresar mejor y más rápido en nuestras carreras no puede considerarse demasiado caro!

Debido a que muchas personas han eliminado todo disfrute y entretenimiento que pueda hacer la vida armoniosa y eficiente, han reducido invisiblemente sus capacidades y comprometido sus posibilidades de éxito.

Supongamos que hay una persona que tiene una reserva de preciosa fuerza vital, pero hace agujeros en todas partes de la reserva, permitiendo que la fuerza vital del estanque se drene. ¿Cómo nos sentiremos con respecto a esta persona? De hecho, ¡hay muchas personas que hacen exactamente esto! Tienen una gran reserva de vitalidad, pero debido a su descuido, descuido e ignorancia, la mayor parte de la vitalidad se escapa por la fuga!

Están desperdiciando su energía y destruyendo su vitalidad todo el tiempo, destruyendo así muchas posibilidades de éxito, ¡pero todavía se sorprenden de por qué no pueden tener éxito!

La falta de sueño, la falta de ejercicio al aire libre, la falta de diversión con amigos, la falta de alimentos nutritivos, el exceso de trabajo: estos son los agujeros a través de los cuales nuestra energía puede filtrarse y nuestra fuerza vital puede escapar.

Se desperdicia mucha energía valiosa en el aburrimiento, la ira, el miedo, el resentimiento y otros estados de ánimo nocivos para la salud. Por favor revisa una vez al día cómo se utiliza tu energía, revisa cuánta energía se desperdicia en lugares innecesarios e inadecuados. Me temo que perderás más de un día entero de trabajo por una emoción o una rabieta. Lo que se pierde es ¡Más poder cerebral y poder espiritual!

Si estás decidido a tener éxito, debes deshacerte de todo lo que pueda destruir tu vitalidad, obstaculizar tu futuro, desperdiciar tu energía y dañar tu capital vital. No puedes hacer nada que pueda reducir tu vitalidad y tus posibilidades de éxito, no puedes acercarte a ello. Pregúntese siempre: "¿Hacer esto aumentará mis habilidades y mejorará mi carrera?"

¡No olvides descansar adecuadamente!

5. Creo que puedo vivir hasta los 100 años.

La duración de la vida es una condición de vida. Una actitud positiva es el requisito previo para la vitalidad. Si crees que puedes vivir hasta los 100 años, definitivamente podrás vivir hasta los 120 años.

Hay muchas personas exitosas en todos los ámbitos de la vida que viven una vida larga y saludable:

Rockefeller, el magnate petrolero estadounidense, era a la vez un empresario multimillonario y un líder en salud y longevidad. A menudo se decía a sí mismo con confianza: "Puedo vivir hasta los 100 años." Efectivamente, vivió hasta los 98 años. Además, el rey de las invenciones Eddie vivió hasta los 84 años, el rey del acero Carnegie tenía 81 años, el magnate japonés Konosuke Matsushita tenía más de 90

años y el exitoso científico estadounidense Napoleón Hill tenía 87 años...

¿Cómo logran estas personas carreras exitosas y vivir vidas largas y saludables? Este tema es digno de que los amigos que persiguen el éxito se tomen el tiempo para discutirlo. Porque el éxito profesional suele ir de la mano de la salud y la longevidad.

En primer lugar, una mentalidad positiva y saludable es importante, porque una mentalidad positiva juega un papel importante en su salud y, por tanto, en su vida y su trabajo. "Gracias a la misericordia de Dios, mi vida es cada vez mejor." Algunas personas recitan esta frase varias veces al día al despertar y antes de acostarse. Para ellos, esta frase no es un lenguaje florido.

En cierto sentido, la persona que dice esto está adoptando una actitud positiva, atrayendo hacia él las mejores cosas de la vida, utilizando el poder que Napoleón Hill quiere que usted utilice.

Una actitud positiva promoverá su salud mental y física y prolongará su vida. Y una mentalidad negativa destruirá gradualmente su salud mental y acortará su vida. Algunas personas han salvado muchas vidas gracias al uso apropiado de una actitud positiva; estas personas se salvaron porque sus seres queridos tenían una fuerte actitud positiva. Las dos pequeñas cosas siguientes pueden demostrarlo.

Un médico le dijo al padre de un bebé: "Este bebé no va a sobrevivir." El bebé del que hablaban era un bebé de dos días.

"¡Este niño vivirá!", respondió el padre. Este padre tiene una actitud positiva, tiene fe, cree en la oración y más en la acción. ¡Está empezando a actuar! Confió el cuidado del niño a un pediatra, quien también tenía una actitud positiva, y como médico sabía por experiencia que la naturaleza proporciona un factor compensador para cada defecto físico. ¡Este niño realmente está vivo!

Otra historia apareció en el Chicago Daily News. Este artículo cuenta la historia de un ingeniero constructor de 62 años que regresó a su casa y sintió dolor en el pecho y dificultad para respirar cuando se fue a la cama. Su esposa, que era 10 años menor que él, se alarmó tanto que le dio un masaje a su marido en un intento esperanzado de aumentar su circulación sanguínea. Pero murió.

"¡Ya no puedo vivir!", le dijo la viuda a su madre.

Como resultado, la viuda murió porque no pudo soportar el golpe psicológico. ¡Ella y su marido murieron el

mismo día! El bebé vivo y la viuda muerta demuestran que las actitudes positivas y negativas son igualmente poderosas. Si entiendes que una actitud positiva atrae cosas buenas y una actitud negativa te trae cosas malas, ¿no tendría mucho sentido desarrollar pensamientos y actitudes positivas?

La forma de creer que puedes vivir hasta los 100 años es no dudar de tu salud, porque esto sólo puede reducir tu esperanza de vida pero no aumentarla.

Había un joven gerente de ventas de automóviles. Había una avenida soleada frente a él, pero su estado de ánimo era muy deprimido. ¡Pensó que iba a morir! Incluso compró un cementerio e hizo todos los preparativos para su funeral. De hecho, a menudo sentía dificultad para respirar, taquicardia y congestión de garganta. Su médico de cabecera, un médico y cirujano de éxito, le aconsejó que descansara, se tomara la vida con calma y abandonara su querida carrera de vendedor de coches.

El gerente de ventas descansó en casa por un tiempo, pero su corazón aún estaba intranquilo por el miedo. Su respiración se aceleró, su corazón latía más rápido y su garganta permaneció obstruida. En ese momento su médico le aconsejó que se tomara unas vacaciones en Colorado.

El saludable clima de Colorado y sus majestuosas montañas no impidieron que el gerente de ventas cayera en miedo. Una semana después regresó a casa. Sintió que se acercaba la muerte.

"¡Deje de sospechar!", le dijo Napoleón Hill al director de ventas. "Si vas a una clínica, la Clínica Mayo Brothers en Rochester, Minnesota, puedes llegar al fondo del asunto y no tener nada que perder. ¡Actúa ahora!" Siguiendo el consejo, un familiar lo llevó en auto al hospital. Rochester. De hecho, estaba aterrorizado de morir en el camino. Como resultado del diagnóstico, el médico le dijo: "El quid de su problema es que inspiró demasiado oxígeno. Sólo necesita contener la respiración por un momento". Cuando lo intentó, resultó ser cierto. Así que salió feliz de la clínica y ya no dudaba de su salud.

Además, cuando las personas llegan a la vejez, tienen una pregunta: ¿Cómo pueden vivir más? Una redacción médica alemana resumió 20 métodos de salud.

La cantidad de peso. Presta atención a tu peso, el sobrepeso puede acortar tu esperanza de vida. Al perder peso, evite reducciones drásticas en la ingesta de alimentos y fluctuaciones frecuentes de peso.

Beber menos. El alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer de hígado, cáncer oral y cáncer de garganta. El alcohol también puede aumentar la presión arterial, lo que provoca enfermedades cardíacas o infarto de miocardio.

No fumes. Fumar reduce la esperanza de vida en una media de 10 años. Hasta el 90% de las personas padecen cáncer de pulmón y bronquitis debido al tabaquismo, y el 20% de los fumadores padecen insuficiencia cardíaca. Cualquiera que deje de fumar antes de los 50 años recuperará su salud.

Controla la grasa. La ingesta de grasas no debe exceder el 30% de la energía diaria, pero no debe ser inferior al 15%. Los factores de riesgo para la composición de grasas son la obesidad, las enfermedades cardíacas y el colesterol alto. La dosis diaria correcta es una cucharadita de vino de canola o aceite de oliva.

Muchas frutas y verduras. Las vitaminas A, C y E desempeñan un papel en el mantenimiento de una buena salud. Consuma al menos 400 gramos de frutas y verduras todos los días.

Coma pescado con frecuencia. Comer pescado puede prolongar tu vida. El pescado es bajo en grasas, pero contiene aceites importantes que tu cuerpo necesita. Comer más pescado puede mejorar el sistema inmunológico de una persona y reducir la mortalidad temprana.

Almidón pesado. Los almidones (carbohidratos) lo protegen de los gérmenes y previenen enfermedades cardíacas y cáncer. El pan y el arroz deben estar en tu dieta.

Alto contenido de fibra. Los alimentos con fibra son buenos para la salud. Los alimentos ricos en fibra son una fuente importante de vitaminas y minerales.

Come menos sal. Comer 10 veces más sal de la que tu cuerpo necesita cada día te pone en riesgo de sufrir hipertensión arterial y enfermedades cardíacas.

Consuma más calcio. La deficiencia de calcio puede provocar fracturas en la vejez. El pescado, las almendras, las verduras y los productos lácteos (leche desnatada) contienen calcio.

Menos café. Existe un vínculo directo entre el café y las enfermedades cardíacas. Beber 6 tazas de café al día triplica el riesgo de morir por insuficiencia cardíaca.

Come menos azúcar. El azúcar no sólo destruye los dientes sino que también aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y presión arterial alta.

hacer más ejercicio. Los hombres de alrededor de 45 años que practican ejercicio físico tienen muchas menos probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas que aquellos que se oponen al ejercicio y deben hacerlo durante 30 minutos al día.

Evite el caos. La vida sexual no debería ser demasiado promiscua. Dejando de lado el riesgo de contraer SIDA y ETS, cambiar de pareja sexual con frecuencia puede provocar estrés psicológico y alterar el ritmo de vida.

Poca fama y fortuna. No se puede buscar la promoción y el éxito a cualquier precio. Una vida estable es un factor importante que afecta la duración de la vida.

Elige un lugar para vivir. Vive donde te sientas cómodo. Los médicos han descubierto que si te mudas a una ciudad que no es adecuada para ti, te enfermarás con más frecuencia.

Elige una carrera. Consiga el trabajo adecuado, su carrera tiene un gran impacto en su vida.

Evite accidentes automovilísticos. Tenga cuidado al conducir y montar en bicicleta, ya que los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de muerte prematura.

No te molestes. Los sentimientos negativos (tensión, frustración, depresión) pueden enfermarlo. No sigas pensando en los lados oscuros de la vida.

Debería casarse. La tasa de muerte prematura de las personas casadas es menor que la de los solteros, viudos y divorciados.

Por supuesto, es posible que no todos estos 20 métodos sean adecuados para usted, pero no hay ningún problema en prolongar su vida. Para vivir una vida larga y saludable, es mejor empezar desde ahora.

6. Reduce tu edad en 10 años

El envejecimiento comienza en la mente. Mientras sigamos siendo jóvenes de corazón, ¿cómo puede el aumento de la edad real hacernos envejecer?

Las personas de sesenta años siempre se sienten viejas, mientras que las de setenta siempre sienten que las de sesenta son jóvenes, entonces, ¿por qué no reducir nuestra edad en 10 años?

Supongamos que actualmente tienes veinticinco años, por lo que has entrado en la juventud. Durante este período, estás a punto de asumir más responsabilidades sociales y familiares. Debes diseñar un futuro mejor para ti y trabajar duro para lograrlo. Esfuérzate sin descanso. . Así que estás en la cima de tu vida; nuevas fronteras están ante ti y el futuro es tuyo. Sin embargo, a medida que aumentan su presión y sus responsabilidades sociales, su estado de ánimo se volverá cada vez más pesado y, en ocasiones, incluso se sentirá abrumado. Entonces, ¿por qué no reducimos nuestra edad mental en 10 años?

"¿Qué?", gritaste, "puede que hayas oído mal. Dije que tenía veinticinco años, no quince".

Escuché bien. Tienes veinticinco años y crees que estás cansado, pero no es así. Puedo decirte que ahora eres muy joven. Te despiertas cada mañana y ves que el sol brilla intensamente, el cielo es azul, los pájaros cantan alegremente y todos viven una vida feliz. Te levantaste y tomaste un delicioso desayuno, y no lo tragaste distraídamente. Literalmente estás "desayunando", disfrutando de sus delicias y planificando cómo pasar un día energético y constructivo.

Puedes convertirte en un chico más joven, no me importa la edad que tengas. Algunas personas son muy mayores cuando llegan a los veinte años porque su imagen de sí mismas se ha secado. Aunque algunas personas tienen décadas de edad, todavía son muy jóvenes mentalmente. Personas como Baruzzi y Churchill son representantes de la vejez y la fuerza.

No sigas las reglas del libro en todo. Escribe tu propio libro de vida. A menudo nos consideramos personas cansadas y, como anticipamos que envejeceremos a cierta edad, nos preparamos de antemano una meta negativa. Poco a poco reducimos nuestras actividades físicas y mentales, perdemos la elasticidad de nuestras articulaciones y la vitalidad de nuestra voluntad y espíritu. Después de que una persona tiene esta actitud, naturalmente se cansará fácilmente.

Pero hoy, veinticinco años es sólo un adolescente. El progreso médico ha ampliado la esperanza de vida humana. Las enfermedades terminales incurables de hoy podrán tratarse con éxito mañana. A medida que el alcance del bienestar social sigue aumentando, la esperanza de vida de las personas también se prolonga o sus responsabilidades sociales se amplían aún más.

Entonces, si tienes veinticinco años, disfruta de tu niñez; si tienes treinta y cinco años, disfruta de tu vida juvenil. Entra en la vida, no importa la edad que tengas, intenta sentirte joven. Dedica tu vida a la vida y la vida te recompensará y sentirás que la vida es hermosa.

Por supuesto que hay limitaciones. Si tienes veintitantos años, por supuesto que ya no podrás jugar con canicas, pero puedes aprender a jugar béisbol. Recuerda que el ejercicio adecuado puede beneficiarte durante toda tu vida. Por lo tanto, debes aprender a correr o nadar, lo que mostrará tu vitalidad juvenil, mantendrá tu mente rica y fértil y mantendrá tu cuerpo sano. Siempre te sentirás joven y no serás viejo en toda tu vida.

Si estás resfriado, puedes visitar a tu médico, quien podrá recetarte algún medicamento para acelerar tu recuperación. Pero para aquellos jóvenes que están agotados física y mentalmente, también existe una receta: una vida más hermosa. Porque estos jóvenes sufren la enfermedad de la apatía y el hastío.

Lo importante de la vida es recordar: cada día es un microcosmos de una vida hermosa. Un hermoso día debe tener un principio, un desarrollo y un final, y ser armonioso durante todo el día.

Las personas felices afrontan cada día con plena confianza y ganas de conseguir sus objetivos. Las metas de cada día deben estar relacionadas con la vida y la sociedad actual; por simples que sean, son las más básicas. Para una mujer, su objetivo del día podría ser hornear un pastel, mientras que para un hombre, podría ser andar en bicicleta por el parque.

No te burles de estos objetivos, estas actividades son importantes siempre y cuando las personas se centren en lo que hacen. Para el hombre antes mencionado la bicicleta es un símbolo de vida, cuando disfruta andar en bicicleta en el parque su espíritu y sus emociones han encontrado sustento. Para esa mujer, hornear un pastel para su familia era un objetivo simple pero específico. Su vida se llenó de felicidad gracias a esto.

Estar inactivo todo el día y sentirse deprimido y aburrido son las principales causas de la "muerte" interior. ¿Has visto la película "Marty"? Se trata de una película bellamente realista sobre jóvenes "viejos", que no tienen nada que hacer durante todo el día y dejan que el tiempo se pierda.

Retirarse del trabajo es algo normal, pero retirarse de la vida es pecado porque es un acto autoinfligido. Te vuelves un traidor a ti mismo, pierdes el contacto con tus objetivos diarios y niegas la vitalidad que Dios te ha dado. La edad definitivamente no es excusa.

Cuando te retiras de la vida, pierdes el contacto con la realidad y la autoestima, cancelas tu autoexistencia y automáticamente te aíslas, encerrándote en un campo de concentración psicológico y encerrando tu alma en una prisión.

Algunos pueden creer que el dinero representa una solución, pero experimentos de larga data sobre los problemas de la vida muestran que no es así. Los investigadores entrevistaron a más de mil personas mayores de cincuenta años y descubrieron que el dinero no es el factor principal para que las personas vivan una vida feliz y hermosa. Un empresario exitoso que gana más de seis cifras al año y un jubilado que tiene que vivir de su salario mensual enfrentan exactamente el mismo problema. La preparación mental, la vitalidad, el interés por la actualidad mundial, el trabajo, el placer de llevarse bien con los demás: los investigadores han descubierto que estas son las virtudes que hacen que la vida de un trabajador sea bella y feliz.

En resumen, estos observadores entrenados han descubierto que las personas felices son aquellas que se esfuerzan por vivir su vida al máximo, y esto es especialmente cierto en el caso de los adultos mayores.

Había un editor de una revista para hombres que se vio obligado a jubilarse debido a su edad.

Entonces, los colegas de la revista le organizaron un banquete de jubilación al que asistió todo el personal superior. La comida en el banquete fue suntuosa e incluso se sirvió champán, todos lo elogiaron y el banquete terminó y él se retiró.

A lo largo de los años, sus colegas han admirado su intensa ética de trabajo y su rápido ingenio. Sus habilidades aumentaron con los años y continuaron creciendo incluso cuando se vio obligado a jubilarse debido a su edad.

Pero el día después de la fiesta de jubilación, era como un viejo par de zapatos de cuero, desechados después de años de servicio.

Hoy es un enfermo mental porque su creatividad ha muerto dentro de él, dejándolo incapaz de expresar su

voluntad de crear. Después de treinta y cinco años de dedicación y trabajo duro a la empresa, hemos acabado así.

Sería bueno que se le permitiera seguir haciendo el trabajo que ama en lugar de obligarlo a jubilarse. Algunas empresas que son más consideradas con sus empleados no los obligan a jubilarse tan pronto como alcanzan la edad, sino que les permiten elegir libremente, lo que es un enfoque extremadamente humano.

En cualquier caso, recuerda: ¡nunca te dejes retirar de la vida!

7. Una nutrición equilibrada crea una salud óptima

Xin Xin dijo: "La comida es lo más importante para las personas", lo que ilustra plenamente la importancia de la dieta para las personas. La dieta no sólo resuelve el problema del hambre, sino que también es una fuente de nutrientes necesarios para la supervivencia y la salud humana. Por tanto, una dieta razonable y una nutrición óptima están directamente relacionadas con la salud y la vida humana.

Una nutrición óptima consiste en aportar al organismo los mejores nutrientes para que se mantenga lo más sano posible y realice su trabajo lo mejor posible.

El plan nutricional de cada persona es diferente según su propio entorno y condición física personal. Es decir, las necesidades nutricionales de cada persona son únicas. No existe un conjunto fijo de reglas nutricionales. Depende de muchos factores, incluyendo desde las ventajas y desventajas innatas hasta las Impacto del entorno actual en el cuerpo.

Las últimas investigaciones sobre nutrición demuestran que la ingesta diaria de nutrientes equilibrados puede hacer que nuestra mente esté más clara y más enfocada; puede aumentar el coeficiente intelectual de las personas y mejorar las condiciones físicas de trabajo; puede mejorar la calidad del sueño y la resistencia a las enfermedades infecciosas, extendiendo en última instancia la esperanza de vida saludable. Puede nutrir, mejorar gradualmente y energizar nuestro cuerpo día y noche.

Una nutrición óptima depende de una dieta óptima. La ingesta de nutrientes adecuados a través de la dieta diaria

no sólo puede prevenir y resistir enfermedades, sino que las últimas investigaciones nutricionales han confirmado que la nutrición dietética también puede curar ciertas enfermedades. La ingesta adecuada de vitamina A, vitamina C y vitamina E puede prevenir el cáncer y las enfermedades cardíacas. Incluso las mejores soluciones nutricionales pueden abordar los problemas de salud mental. A principios del siglo XX, Edison dijo una vez: "Los médicos del futuro ya no darán medicamentos a los pacientes, sino que los guiarán para que presten atención a la estructura de la dieta humana, al mantenimiento de la dieta y a las causas y prevención de las enfermedades". El combustible de la vida, una nutrición equilibrada creará una salud óptima.

Hasta el momento, se conocen más de 50 nutrientes necesarios para la salud humana. Al ingerir cantidades óptimas de nutrientes todos los días, se pueden eliminar los peligros ocultos de las enfermedades y mantener una salud óptima.

Nuestros cuerpos están hechos enteramente de varias moléculas de los alimentos. Cada persona comerá 100 toneladas de alimentos a lo largo de su vida, que se descomponen en el tracto digestivo mediante secreciones ricas en diversas enzimas digestivas. La tasa de producción de estas secreciones es de aproximadamente 10 litros por día. Macronutrientes como grasas, proteínas, carbohidratos y micronutrientes como vitaminas y minerales se absorben a través del tracto digestivo, y la salud e integridad del tracto digestivo depende fundamentalmente de los alimentos que ingerimos. Por tanto, nuestra salud está determinada en gran medida por nuestra capacidad de adaptarnos y mantenernos saludables.

Una nutrición óptima consiste en aportar al organismo los mejores nutrientes para que se mantenga lo más sano posible y realice su trabajo lo mejor posible. El plan nutricional de cada persona es diferente según su propio entorno y condición física personal. Es decir, las necesidades nutricionales de cada persona son únicas. No existe un conjunto fijo de reglas nutricionales. Depende de muchos factores, incluyendo desde las ventajas y desventajas innatas hasta las Impacto del entorno actual en el cuerpo.

La dieta proporciona al cuerpo diversas necesidades nutricionales. Hay siete tipos principales de nutrientes que el cuerpo humano obtiene de la dieta: proteínas, azúcar, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra dietética.

①Proteína. La proteína es la sustancia básica del cuerpo humano y una de las fuentes de energía del cuerpo humano. Aproximadamente una décima parte del consumo energético diario del cuerpo humano proviene de las proteínas. Si el cuerpo humano carece de proteínas, sufrirá retraso en el crecimiento, cuerpo delgado y baja resistencia a las enfermedades. La proteína se encuentra principalmente en alimentos como cereales, frijoles, huevos, carne y pescado.

②Azúcar. El azúcar (también conocido como carbohidratos) proporciona principalmente combustible para las actividades vitales y es la principal fuente de energía para el cuerpo humano. Alrededor del 70% de las necesidades energéticas diarias de una persona provienen de los carbohidratos. El azúcar se encuentra principalmente en el arroz, los fideos, las patatas y los productos azucarados.

③Grasa. La grasa proporciona y almacena calor para el cuerpo humano. Aproximadamente el 20% de la energía que necesita el cuerpo humano proviene de la grasa. Las grasas se dividen en dos tipos: grasas animales y aceites vegetales.

④Vitaminas. Las vitaminas son nutrientes especiales que regulan principalmente el metabolismo de diversas sustancias del cuerpo humano (también conocidas como catalizadores de la vida). Aunque las vitaminas se requieren en pequeñas cantidades, son indispensables, principalmente incluyen vitamina A, vitamina B, vitamina C, vitamina D, vitamina E, vitamina K, etc., que se derivan principalmente de verduras, frutas, despojos de animales y otros alimentos.

⑤Minerales. Los minerales (sales inorgánicas) se refieren principalmente a diversos elementos: calcio, fósforo, potasio, magnesio, sodio, cloro, zinc, hierro, cobre, yodo, selenio, etc., que se encuentran ampliamente distribuidos en la alimentación diaria. Si hay un eclipse parcial, es muy probable que se produzcan deficiencias de minerales.

⑥Agua. El agua es la sustancia más importante entre los nutrientes. El cuerpo humano no puede obtener alimentos. Mientras haya agua, aún puede sobrevivir durante varios días o docenas de días dependiendo de las reservas de nutrientes en el cuerpo. Sin agua, las personas morirán rápidamente. , por lo que el agua es conocida como fuente de vida.

⑦Fibra alimentaria. La fibra dietética es un carbohidrato de alto peso molecular que no se puede digerir, puede ser descompuesto en polisacáridos por la celulasa contenida en las bacterias y, además de aportar muy pocas calorías, también tiene un efecto especial en el cuerpo humano para prevenir determinadas enfermedades. Hay cientos de tipos de fibra dietética que se han confirmado ahora, incluyendo lignina, celulosa, hemicelulosa, pectina, alga, etc., que se encuentran principalmente en los cereales, la piel exterior de los frijoles, los tallos y hojas de verduras, frutas, algas, etc. Las funciones especiales de la fibra dietética son: en primer lugar, es un limpiador de los intestinos y previene el estreñimiento. El segundo es mejorar el metabolismo del azúcar en sangre, tratar la diabetes y perder peso. El tercero es reducir el tiempo de residencia de los alimentos en los intestinos y desempeñar un papel en la prevención del cáncer. El cuarto es aumentar la excreción de ácidos biliares y prevenir la colelitiasis y la aterosclerosis.

En resumen, los nutrientes que necesita el cuerpo humano son multifacéticos. Sólo obteniéndolos de forma integral se puede mantener la salud y la vida, y ninguno de ellos puede faltar.

8. Disfruta del cuidado de la salud del sol

La luz del sol es la fuente de toda la vida en la Tierra y está estrechamente relacionada con la salud humana. La teoría médica tradicional de mi país concede gran importancia al papel de la luz solar en la salud humana y aboga por su uso para fortalecer la energía yang de las personas, calentar y desbloquear los meridianos, prevenir y tratar enfermedades y mejorar la condición física.

El crecimiento de todas las cosas depende del sol, y la luz del sol es la fuente de toda vida. La luz visible de la luz del sol puede hacer que las personas se sientan cómodas y felices. La helioterapia es un método que utiliza la luz solar para iluminar el cuerpo humano para tratar enfermedades y promover la recuperación física y mental. La importancia de la luz solar para las actividades de la vida humana ha sido reconocida desde hace mucho tiempo por los antiguos, que creían que "la esencia del fuego es el sol". El "fuego" es

Yang Qi y la luz del sol es la esencia de Yang Qi. La terapia solar es una forma de mantener la salud y la longevidad. El "Tratado sobre la preservación de la salud" aboga por "tomar el sol de la mañana" y señala el mejor momento para la terapia solar. Algunas personas también abogan por "sentarse frente al sol". Otros abogan por el bronceado de todo el cuerpo. No importa si estás expuesto a la espalda, al sol o al sol, debe determinarse según las necesidades de tu condición. El mecanismo de acción de la terapia solar utiliza principalmente el Yang Qi del clima para reponer el Yang Qi del cuerpo humano. El Meridiano Du del cuerpo humano corre en el medio de la espalda y gobierna los meridianos Yang del cuerpo, por lo que es un mar de meridianos Yang. Cuando está de espaldas al sol, el sol repone directamente el Qi Yang del Du Meridian, que tiene un efecto sistémico, especialmente en personas con deficiencia de cerebro, médula, esencia de riñón y yin de riñón, el efecto de reponer el yang es mejor.

La investigación médica moderna ha demostrado que los rayos infrarrojos de onda corta de la luz solar tienen un gran poder de penetración y pueden calentar los tejidos profundos del cuerpo humano. Además, los rayos infrarrojos pueden excitar los nervios, mejorar la actividad de los órganos internos, mejorar la memoria y aumentar el apetito. Además de su efecto bactericida, los rayos ultravioleta también tienen el efecto de mejorar el estado nutricional de la piel. Una cantidad adecuada de irradiación ultravioleta también puede promover el metabolismo y la función hematopoyética y mejorar la inmunidad humana. En resumen, tomar el sol utiliza principalmente los efectos bioquímicos de los rayos ultravioleta.

Hay tres tipos principales de luz solar: ultravioleta, infrarroja y luz visible. Entre ellos, los rayos ultravioleta tienen el mayor impacto en el cuerpo humano. Aunque este tipo de luz no se puede ver a simple vista, puede matar las bacterias de la piel, aumentar la elasticidad, el brillo y la suavidad de la piel, mejorar la resistencia de la piel y estimular la función hematopoyética del cuerpo, mejorar la inmunidad del cuerpo, mejorar el metabolismo del azúcar en el cuerpo, promover el metabolismo del calcio y el fósforo y la síntesis de vitamina D en el cuerpo, prevenir eficazmente el raquitismo o el raquitismo; también puede promover la circulación sanguínea, aumentar el apetito, y mejorar la condición física.

La luz visible es la luz solar que se puede ver a simple vista y puede regular las emociones de las personas, animarles el ánimo, mejorar el placer de la vida y la eficiencia en el trabajo y mejorar diversas funciones fisiológicas del cuerpo humano. En invierno, las personas mayores no deben tomar el sol al aire libre para evitar resfriados, pueden abrir las ventanas alrededor del mediodía para que la luz del sol brille en el interior e irradie directamente la piel, también pueden usar más ropa en los días soleados y salir al aire libre para tomar el sol o dar un paseo bajo el sol.

Además, la luz solar no sólo puede proporcionar indirectamente "nutrición" a los humanos, sino que también es un eficaz "esterilizante" natural. Los rayos ultravioleta de la luz solar tienen un poderoso efecto bactericida y muchas bacterias, virus y mohos pueden morir fácilmente bajo la luz solar directa. Por ejemplo, la mayor parte de *Mycobacterium tuberculosis* puede morir con la luz solar directa durante 2 a 4 horas. Los virus de la influenza también son muy sensibles a la luz solar. Por lo tanto, durante la epidemia de enfermedades infecciosas respiratorias, se deben abrir con frecuencia las ventanas para dejar entrar la luz del sol; la ropa y la ropa de cama debe ser frecuentemente La exposición al sol puede reducir efectivamente la aparición de enfermedades infecciosas. Los rayos ultravioleta son como una "espada de King Kong" que cuelga en el aire, constantemente "matando demonios y demonios" para la salud humana. Si falta en el aire, las enfermedades transmitidas por el aire como la influenza, la meningitis y el sarampión se desenfrenarán. .Extremadamente rampante, con consecuencias desastrosas.

Se puede tomar el sol en todas las estaciones, pero el horario elegido cada día debe variar según la región y la estación. En general, en verano y otoño se pueden elegir playas, riberas de ríos, montañas, praderas, etc. con aire limpio para tomar el sol, en invierno se pueden elegir lugares soleados a sotavento o interiores para tomar el sol. La mejor hora para tomar el sol en mi país es de 9 a 12 horas en primavera y otoño; de 8 a 10 horas en verano y de 15 a 17 horas por la tarde. No es aconsejable tomar el sol cuando el sol sale por el este y cuando el sol se pone por el oeste. La duración de los baños de sol cada vez no debe ser demasiado larga, oscilando entre 30 y 60 minutos. Las

personas mayores y enfermas deben hacerlo dos veces al día, durante unos 15 a 30 minutos cada vez.

Al tomar el sol, solo se puede usar ropa interior y pantalones cortos (las mujeres deben usar sostén), para que la piel y la carne puedan quedar expuestas directamente al sol y usted pueda acostarse o sentarse. Al sentarse, primero puede tomar el sol en las extremidades inferiores y la espalda, luego en las extremidades superiores, el pecho y el abdomen; no deje que el sol incida directamente sobre la cabeza; la mejor secuencia para acostarse es acostarse primero boca abajo y luego boca abajo. sobre el lado izquierdo, luego sobre la espalda y luego sobre el lado derecho. El tiempo de exposición debe ser aproximadamente el mismo. También se puede combinar con ejercicios de fitness, radiogimnasia, Tai Chi, etc. a base de sentarse o tumbarse tranquilamente, esforzándose por conseguir una combinación de movimiento y quietud, y nutrir la mente y el cuerpo.

A la hora de tomar el sol se debe prestar especial atención a no sobreexponerse para evitar un exceso de radiación ultravioleta, que puede provocar envejecimiento de la piel e incluso cáncer de piel. A la hora de tomar el sol, también hay que prestar atención a proteger la cabeza y los ojos para evitar mareos, cansancio y cansancio por una exposición excesiva al sol. Tampoco es recomendable tomar el sol en ayunas, con el estómago lleno o cuando se esté cansado para evitar reacciones adversas como mareos. Además, los pacientes con enfermedades cardíacas graves, presión arterial alta y excitación nerviosa, aquellos con reacciones alérgicas a la luz solar, aquellos con tendencia a sangrar y las mujeres durante la menstruación y dentro del mes posterior al parto también deben tener cuidado de no exponerse demasiado al tomar el sol. evitar accidentes. Por tanto, tomar el sol adecuadamente es beneficioso para el cuerpo y la mente; tomar el sol en exceso puede ser extremadamente perjudicial.

9. Deshazte de todo aquello que daña tu salud

Cualquiera que quiera lograr grandes cosas en la vida debe saber "trabajar duro para amarse a sí mismo". Esto significa que debe hacer todo lo posible para cultivar su

salud física y mental y alcanzar la cima de su fuerza; debe comprender que el éxito depende en gran medida de su propia "máquina del éxito" - el cuerpo - por lo que debe preocuparse por su cuerpo y abandonarlo. Cualquier cosa que perjudique su salud.

"Si un trabajador quiere hacer bien su trabajo, primero debe afilar sus herramientas." Este viejo dicho chino es cierto. Un artesano sabio nunca utilizará una herramienta que haya sido dañada. No hay barbero en el mundo que pueda esperar que su negocio sea próspero si usa tijeras sin filo; ningún carpintero puede esperar que su trabajo sea excelente si usa sierras y hachas sin filo.

Algunas personas tienen grandes talentos, pero al final sólo logran un éxito modesto porque sin darse cuenta han dañado su propia máquina del éxito, porque no pueden suministrar la energía necesaria para poner en marcha esa máquina.

¡Hay miles de personas en el mundo que, por no haber prestado atención a su cuerpo, no han logrado alcanzar sus ambiciones y han muerto desesperadas! Arruinaron sus posibilidades de marcar la diferencia. Sus vidas se han vuelto aburridas y aburridas; ya están "seniles" cuando su cuerpo y su mente deberían ser fuertes.

Si pudiéramos comprender las necesidades de nuestros cuerpos tal como entendemos las necesidades de las flores y los árboles del jardín, y pudiéramos proporcionar alimentos, bebidas, aire fresco y luz solar adecuados y apropiados en el momento oportuno, nunca sufriríamos. por problemas estomacales, dolores de cabeza u otras dolencias varias.

Si pudiéramos aplicar nuestro sentido común a la hora de alimentarnos, si pudiéramos vivir una vida sencilla, templada y regular, no tendríamos la necesidad de tomar medicamentos regularmente. Pero muchos de nosotros siempre vivimos una vida que va en contra de las reglas de la vida.

Hay muchas personas que se privan de los alimentos nutritivos y energéticos que se merecen porque quieren ser "económicos". Al mediodía, a menudo se paraban en el mostrador de la pequeña cantina y tragaban apresuradamente un trozo de pan con carne y bebían un vaso de leche, pensando que de esta manera ahorrarían tiempo y dinero. Como todo el mundo sabe, si entran a un restaurante, toman tranquilamente un almuerzo nutritivo y delicioso y descansan un poco después de la comida, para que el estómago pueda realizar el proceso de digestión de

los alimentos antes de continuar trabajando, esto será perjudicial para su cuerpo y su salud ¡Es muy beneficioso en todos los aspectos!

El enfoque antes mencionado no sólo es antieconómico, sino también el peor tipo de desperdicio. Lo más importante y más inteligente que puede hacer una persona es almacenar la máxima cantidad de vitalidad en el cuerpo y almacenar la máxima cantidad de fuerza física y mental como base para el éxito. Privarnos del alimento que merecemos, que nos da fuerza y ánimo, es matar la gallina que nos pone huevos de oro.

¡Nada en el mundo es más precioso que nuestra fuerza física y mental! Por eso debemos obtenerlos y conservarlos a cualquier precio. En otras palabras, ¡cualquier cosa que pueda darnos más fuerza física y mental y permitirnos progresar mejor y más rápido en nuestras carreras no puede considerarse demasiado caro!

Debido a que muchas personas han eliminado todo disfrute y entretenimiento que pueda hacer la vida armoniosa y eficiente, han reducido invisiblemente sus capacidades y comprometido sus posibilidades de éxito.

Supongamos que hay una persona que tiene una reserva de preciosa fuerza vital, pero hace agujeros en todas partes de la reserva, permitiendo que la fuerza vital del estanque se drene. ¿Cómo nos sentiremos con respecto a esta persona? De hecho, ¡hay muchas personas que hacen exactamente esto! Tenemos una gran reserva de vitalidad, pero debido a nuestro descuido, descuido e ignorancia, la mayor parte de la vitalidad se escapa por la fuga!

Estamos desperdiciando nuestra energía y destruyendo nuestra vitalidad todo el tiempo, destruyendo así muchas posibilidades de éxito, ¡pero todavía nos sorprende que no podamos tener éxito!

La falta de sueño, la falta de ejercicio al aire libre, la falta de diversión con amigos, la falta de alimentos nutritivos, el exceso de trabajo: estos son los agujeros a través de los cuales nuestra energía puede filtrarse y nuestra fuerza vital puede escapar.

Mucha energía preciosa se desperdicia en aburrimiento, ira, miedo, resentimiento y otros estados mentales negativos. Por favor revisa una vez al día cómo se utiliza tu energía, revisa cuánta energía se desperdicia en lugares innecesarios e inadecuados. Me temo que perderás más de un día entero de trabajo por una emoción o una rabieta. Lo que se pierde es ¡Más poder cerebral y poder espiritual!

Si estás decidido a tener éxito, debes deshacerte de todo lo que pueda destruir tu vitalidad, obstaculizar tu futuro, desperdiciar tu energía y dañar tu capital vital. No debes hacer ni acercarte a nada que pueda reducir tu vitalidad y reducir tus posibilidades de éxito. Pregúntese siempre: "¿Hacer esto aumentará mis habilidades y mejorará mi carrera?"

9. Disfruta la vida todos los días

1. Deja tiempo para ti fuera del trabajo

Deja tiempo para ti fuera del trabajo y gasta bien el dinero que ganas con el trabajo: éste es el verdadero significado del trabajo. Sería trágico si trabajar para ganar dinero se convirtiera en el principal propósito de la vida o en el motivo por el que nos levantamos cada mañana.

Cuando los orientales hablan de trabajar horas extras, a menudo muestran alegría en sus ojos, porque significa que por cada hora extra pueden ganar la mitad del salario habitual. Cuando se les pregunta si están dispuestos a trabajar horas extras los fines de semana, la mayoría de la gente responde: esto: "De todos modos, no tengo nada que hacer en casa." O: "En lugar de ir de compras y gastar dinero, mejor podría trabajar horas extras y ganar dinero".

Pero ante el mismo problema, los occidentales sacudieron la cabeza con firmeza y dijeron que no son máquinas de hacer dinero.

Mientras que la gran mayoría de los orientales están ocupados tratando de convertirse en "ricos" o "personas exitosas", los occidentales están trabajando muy duro para buscar cómo convertirse en una "persona interesante" o una "persona que entiende la vida de la gente". Algunas personas simplificarán demasiado estas razones diciendo que los orientales han estado en desventaja económica en los últimos siglos y temen la pobreza, por lo que todavía están en la etapa de ponerse al día y aún no son lo suficientemente ricos como para aspirar a una calidad de vida. Si tiene la oportunidad de observar el salario promedio de los occidentales y compararlo con los precios locales, encontrará que en términos de recursos financieros, el oficinista occidental promedio no es tan rico como imaginamos, pero no está dispuesto. convertirse en una máquina de hacer dinero. Después de trabajar 8 horas al día, las 16 horas restantes son el mejor momento para buscar diversión; después de trabajar 5 días a la semana, los otros dos días se utilizan para gastar el dinero que tanto les ha costado ganar. Piensan que si ganan dinero Si no

dedicas tiempo a las cosas que amas, perderás el valor básico de tu trabajo.

Aunque este concepto ha provocado gradualmente algunos cambios revolucionarios entre los jóvenes de Japón, China y otros países del Este, en términos de la situación general, los orientales todavía no saben cómo ser una "persona completa", es decir, cuando uno tiene pasatiempos e intereses para toda la vida fuera del viaje habitual hacia y desde el trabajo, un círculo de vida independiente fuera de los colegas y un buen lugar para gastar dinero y disfrutar.

Muchas personas piensan que siempre están trabajando todos los días, pero ignoran el hecho de que con dos fines de semana a la semana, más vacaciones anuales y feriados fijos, el número de días que no tienen que trabajar en un año es en realidad más de 120 días. , es decir, lo que equivale a al menos 4 meses al año, lo cual se puede controlar con total libertad, por lo que realmente los oficinistas no deberían tener excusa para decir "trabajo todos los días y no tengo tiempo para hacer mis propias cosas". , o "mis vacaciones". En realidad, hay muy pocas, así que no puedo hacer lo que quiero a menos que renuncie ". Todas esas son malas excusas. Las personas que suelen decir este tipo de cosas no tienen que hacer nada todos los días. día incluso si no van a trabajar. Si no vas a la escuela, todavía te sentirás ocupado todo el día y no tendrás tiempo para completar tus sueños.

La mayoría de las personas elegirán lo que les gusta como carrera, pero 8 horas al día, 5 días a la semana, por muy interesante que sea, dedicar 1/3 del día y 5/7 de la semana es más que suficiente. El tiempo debe usarse para cumplir otros sueños en la vida. No importa si eres un gran jefe o una persona desconocida, no te conviertas en un cajero automático de 24 horas en la calle. Sería muy triste ser una máquina de hacer dinero que la gente mira con desprecio y solo quiere acercarse. usted cuando necesitan dinero.

Los fines de semana, días festivos y vacaciones anuales, intenta hacer algo diferente a lo habitual, no siempre dediques tu tiempo a cosas triviales como mirar televisión o ir al mercado. Salir de la ciudad donde se vive, ir a tomar el sol y hacer algo de ejercicio físico suele ser inspirador para los oficinistas que permanecen mucho tiempo sentados en la oficina, sobre todo, cuanto más diferente es el entorno cotidiano, más nuevas ideas surgen. puede ser recuperado lugar de trabajo.

Además del trabajo, hay muchas cosas maravillosas en la vida. Dejar tiempo para uno mismo fuera del trabajo es la única manera de saborear y disfrutar verdaderamente la vida.

2. Disfruta cada día de la vida.

La vida es una colección de cada día. Vive bien cada día de tu vida y tendrás una vida llena de belleza y color.

Al comienzo de cada día, tenemos ganas de pasar bien el día. Durante este día, tenemos cosas importantes que hacer, personas con quienes hablar y planes a largo plazo que queremos empezar a planificar... Pero a menudo, al final del día, descubrimos que solo hemos hecho una pequeña parte de lo que queríamos hacer.

Por lo tanto, nos vemos obligados a llegar temprano y salir tarde, y a trabajar horas extras los fines de semana. Sí, estamos muy ocupados, pero si solo estamos ocupados no lograremos nada.

Entonces, lo que voy a presentar a continuación son consejos y trucos para ahorrar tiempo y ayudarlo a hacer las cosas de manera más eficiente, para que pueda lograr excelentes resultados al final del día. ¡Conviértalos en un hábito diario y descubrirá que su camino hacia el éxito se vuelve mucho más sencillo!

(1) Haz una cita contigo mismo

Concierte una cita consigo mismo para asegurarse de poder completar con éxito las cosas más importantes. Deja aproximadamente media hora, una hora, una hora y media para ti, nadie puede molestarte y podrás concentrarte en lo que tienes que hacer.

Ahora puedes hacer las siguientes cosas abiertamente:

① Cierre la puerta de la oficina. Si no tienes oficina, coloca un cartel de No molestar en tu área de trabajo.

② Apague el teléfono, el buscapersonas y el teléfono móvil para que sus oídos puedan estar despejados al menos por un tiempo.

③ Cuando realices un trabajo importante, tómate un tiempo para concentrarte en pensar.

¿Si alguien te pregunta por qué la puerta está cerrada con llave, el teléfono está apagado y nadie puede verte? Simplemente dilo claro: ¡el gurú de la gestión del tiempo, Jeffrey Meyer, te dice que hagas esto!

Muchas personas, ya sea que estén en una reunión o hablando por teléfono, probablemente tendrán mucho más trabajo entre manos una vez finalizada la reunión. ¿No eres una excepción?

Entonces, lo primero que debes hacer es agregar estas nuevas tareas a tu lista de tareas pendientes o escribirlas en ACT. Toma, te prometo que no lo olvidarás. A continuación, plantéate estas 4 preguntas:

- ① ¿Cuándo se debe completar este trabajo?
- ② ¿Cuánto tiempo llevará completarlo?
- ③ ¿Qué importancia tiene este trabajo?
- ④ ¿Cuándo debo empezar?

La mayoría de las tareas toman más tiempo de lo esperado, así que tómate un poco más de tiempo para estimar cuánto tiempo te llevará.

(2) Hacer un uso adecuado del horario de máxima audiencia

Todos tenemos momentos del día en los que estamos en nuestro mejor momento, también es cuando nuestro pensamiento es más claro y nuestra atención está más enfocada y, naturalmente, nos desempeñamos mejor. La llamamos la hora dorada, el pico del día.

El momento dorado de algunas personas es por la mañana, otras tienen más energía por la tarde y otras tienen más energía a medida que avanzan. No sé a cuál perteneces. El horario de máxima audiencia debería utilizarse para hacer las cosas más críticas y difíciles.

Utilice la siguiente tabla para evaluar su eficiencia al hacer las cosas a lo largo del día y encierre en un círculo los números que coincidan con su eficiencia durante los períodos enumerados. 5 representa el más eficiente y 1 representa el peor.

La hora dorada no solo se puede aprovechar para tratar asuntos importantes, sino que también puedes concertar reuniones y otras actividades durante este período tanto como sea posible, y descubrirás que puedes obtener el doble de resultado con la mitad de esfuerzo.

tabla de productividad diaria

你何时工作效率最佳?

清晨	最好	5	4	3	2	1	最差
八、九点	最好	5	4	3	2	1	最差
十、十一点	最好	5	4	3	2	1	最差
中午	最好	5	4	3	2	1	最差
下午两、三点	最好	5	4	3	2	1	最差
下午四、五点	最好	5	4	3	2	1	最差
晚上六、七点	最好	5	4	3	2	1	最差
半夜	最好	5	4	3	2	1	最差

(3) Date las primeras dos horas

He aquí una idea muy sencilla: combina los dos consejos para ahorrar tiempo mencionados anteriormente:

① Haz una cita contigo mismo.

② Utilice el horario de máxima audiencia para tratar asuntos importantes.

Hoy en día, la mayoría de los oficinistas se levantan temprano para trabajar. Incluso si eres un ave nocturna, probablemente todavía tengas un trabajo diurno. Por lo tanto, guárdese las dos primeras horas del día para usted.

① ¡Sin reuniones!

② ¡Sin interferencias!

③ ¡No contestes el teléfono!

¡De esta manera podrás hacer el doble con la mitad de tiempo y esfuerzo! Con sólo esta idea, estás dando un paso de gigante hacia el éxito.

Quizás lo que estás pensando ahora es: ¿Cómo puedo aislarme de la gente durante dos horas seguidas? ¡Hay un montón de personas esperando para hacerme preguntas y tengo que cuidar a mis clientes, a mis colegas y a mi jefe!

Pensémoslo desde otra perspectiva: si no organizas este tiempo ininterrumpido para ti todos los días, nunca será posible completar el trabajo que te asignan tus clientes, clientes, colegas y jefes.

Además, ¿no has concertado ya reuniones con otras personas todos los días? ¿No vas a salir a almorzar? ¿No vas a contestar el teléfono? Verás, cuando vas a trabajar, no estás en espera todo el tiempo. Reservar algo de tiempo para concentrarse en su trabajo definitivamente obtendrá el doble de resultado con la mitad de esfuerzo.

No es fácil liberar las dos primeras horas de la mañana y, en ocasiones, dependiendo del tipo de trabajo, es posible que tengas que empezar a trabajar temprano. Pero puedes intentar darte una hora, y si eso no funciona, déjalo durante media hora. Lo importante es que no te molesten durante este período, para que puedas concentrarte en las cosas importantes.

3 . Buscar una vida pacífica y armoniosa.

Mientras conozcamos el arte de mantenernos en armonía, podremos aumentar nuestro poder mil veces. La armonía es el secreto de toda eficacia, belleza y felicidad.

El gran músico Al Burr tenía el "problema" de que no tocaba en público hasta que su violín estuviera completamente afinado. Si una cuerda se aflojaba un poco durante una actuación, incluso si él era el único en notar la disonancia, se aseguraba de afinar su violín antes de seguir tocando, y no le importaba cuánto tiempo tomara. era. Y es imposible que un mal músico se esfuerce por alcanzar tal excelencia. Podría decirse a sí mismo: "No importa si una cuerda está un poco floja, terminaré la pieza. Nadie lo notará excepto yo".

Algunos grandes músicos han dicho que nada destruye más rápidamente la sensibilidad del oído y degrada la musicalidad de una persona que tocar un instrumento desafinado o cantar con alguien que no tiene buena voz y estándares musicales. Una vez hecho esto, no se dedica casi a nada a distinguir los distintos matices del tono, sino que rápidamente imita y hace eco del sonido del instrumento. De esta forma, sus oídos fallarán. En poco tiempo, desarrollará el hábito de cantar desafinado. En la gran sinfonía de la vida, no importa qué instrumento especializado uses, ya sea un violín, un piano o los pensamientos y talentos que expreses en la literatura, el derecho, la medicina o cualquier otra profesión. Sin

embargo, no puedes comenzar. tocar la sinfonía de tu vida frente a tu audiencia, el mundo, sin que estos "instrumentos" marquen el tono.

Hagas lo que hagas, no toques desafinado, no cantes desafinado ni trabajes desafinado, y no dejes que tu instrumento desafinado arruine tus oídos y tu gusto. Incluso alguien como Padelewski, el famoso pianista y compositor polaco, no podía tocar movimientos armoniosos y exquisitos en un piano fuera de regulación.

Los trastornos psicológicos son fatales para la calidad del trabajo. Estas emociones extremadamente destructivas, como la preocupación, la ansiedad, el odio, los celos, la ira, la avaricia, el egoísmo, etc., son todas enemigas mortales de la productividad. Es imposible que una persona haga su mejor trabajo cuando está perturbada por estas emociones. Es como un reloj con un mecanismo de precisión que no funcionará correctamente si sus rodamientos rozan. Y para que este reloj sea preciso, debe ajustarse cuidadosamente. Cada engranaje, cada diente, cada cojinete y cada cojinete de cuarzo debe funcionar bien, porque cualquier defecto, cualquier problema o fricción en cualquier lugar impedirá que el reloj funcione a tiempo. El cuerpo humano es una máquina mucho más sofisticada que el reloj más sofisticado. La máquina humana también necesita ser ajustada y mantenida en perfecta armonía antes de comenzar un día de trabajo, del mismo modo que un músico necesita afinar su violín antes de comenzar una actuación.

¿Has visto alguna vez una lavadora de tambor en una lavandería? Cuando comenzó a girar por primera vez, su sonido era extremadamente tembloroso, como si estuviera a punto de hacerse añicos. Sin embargo, gradualmente, a medida que la velocidad de rotación se aceleraba, su sonido se hizo cada vez más pequeño. Cuando su velocidad de rotación alcanzó la más rápida, el avión. El sonido de la máquina es casi silencioso. Una vez que está perfectamente equilibrado, nada puede perturbarlo, e incluso el más mínimo detalle puede hacer que tiemble y tiemble antes de empezar a girar.

Algunas cosas triviales pueden molestar a una persona con un mal estado mental, pero no pueden afectar en absoluto a una persona tranquila y calmada. Incluso si sucede algo grande, incluso pánico, crisis, fracaso, incendio, pérdida de bienes o amigos y todo tipo de desastres, es imposible para él perder su equilibrio psicológico, porque ha encontrado el punto de apoyo de su vida: la psicología.

Un punto de equilibrio para que ya no vacile entre la esperanza y la desesperación. Ha descubierto que es parte de la gran ley que gobierna todo el universo, que es parte de Dios.

La armonía es el secreto de toda eficiencia, belleza y felicidad, y nos alinea con Dios. Armonía significa salud absoluta de todas las funciones mentales. La calma, la estabilidad, la afabilidad y el buen carácter mantienen a menudo en armonía todo nuestro sistema nervioso, todos los órganos del cuerpo y los procesos metabólicos, armonía que a menudo se ve destruida por fricciones y conflictos.

El cuerpo humano es como un telégrafo inalámbrico. Dependiendo de la naturaleza del pensamiento y la idea, constantemente envía mensajes de paz, poder, armonía o caos. Esta información vuela en todas direcciones a la velocidad de la luz y, a menudo, esta información encuentra sus propias almas gemelas.

Una persona con una mente pacífica en eterna armonía no puede tener ningún desastre, ni puede temer el desastre, porque sabe que está bajo la protección de las amorosas manos de Dios, y por lo tanto nada puede dañarle. Porque vive, actúa y vive de acuerdo con la verdad eterna. Una mente tan extremadamente pacífica es como un enorme iceberg inmóvil en las profundidades del mar. Se reía de las fuertes olas y tormentas que golpeaban sus costados en el océano. Estas olas furiosas y tormentas violentas ni siquiera podían asustarlo, porque la gran masa de hielo en las profundidades del mar estaba equilibrada, y este equilibrio le permitía flotar tranquilamente y sin obstáculos.

Es extraño que muchas personas que son muy astutas en otras cosas sean a menudo muy miopes, ignorantes y estúpidas cuando se trata del importante asunto espiritual de mantener la armonía dentro de sí mismos. Muchos trabajadores de oficina que experimentan fatiga y desequilibrio durante el día se encuentran simplemente agotados por la noche. Si estas personas están dispuestas a tomarse un momento para adaptarse antes de ir a trabajar por la mañana, obtendrán el doble de resultado con la mitad de esfuerzo y aún se sentirán renovados cuando regresen a casa.

Si una persona va a trabajar por la mañana sintiéndose fuera de sintonía con todos, si se resiste a la vida, especialmente a las personas y cosas con las que tiene que tratar, es poco probable que obtenga el doble de resultado

con la mitad de esfuerzo. Porque la mayor parte de su energía se desperdició.

Es poco probable que las personas que nunca han intentado adaptarse se den cuenta de los enormes beneficios que pueden derivarse de hacer un buen trabajo de adaptación por la mañana antes de ir a trabajar. Al hablar del secreto de su éxito, un empresario neoyorquino dijo que no se permitiría ir a trabajar todas las mañanas sin antes mantener su espíritu, mente y mundo en excelente armonía. Si se siente un poco celoso o incómodo, si se siente egoísta o injusto, si no puede tratar bien a sus socios o empleados, nunca irá a trabajar hasta que esté en sintonía, hasta que su Pensamiento despeje cualquier forma de confusión. Dijo que si tuviera la actitud correcta hacia todos cuando fuera a trabajar por la mañana, todo el día sería relajado y agradable. También dijo que cada vez que iba a trabajar con un estado mental confuso, no podía lograr tan buenos resultados como cuando estaba en un estado mental armonioso. Fácilmente hacía infelices a las personas a su alrededor, sin mencionar que él mismo estaría exhausto.

Pensándolo bien ahora, una de las razones por las que muchas personas viven una vida melancólica y empobrecida es que no pueden trascender las cosas que les perturban mentalmente, les enojan, les duele y les preocupa: el espíritu gana en armonía.

Entre las personas que no han logrado nada y son mediocres a lo largo de su vida, en realidad hay muchas personas que son muy capaces, pero como siempre están en un estado de desequilibrio mental, no pueden trabajar de manera efectiva. Mientras tengan a alguien que pueda ayudarlos a dirigir el barco, que pueda ayudarlos a planificar, que pueda ayudarlos a mantener a raya el caos y el desorden, que pueda ayudarlos a mantenerse coordinados, pueden hacer cosas extraordinarias. Y quienes logran cosas extraordinarias dominan el "arte sutil" de estar en sintonía consigo mismos.

4. Mantén tu mente alejada de la codicia

No empieces el viaje de la vida con el propósito equivocado. Un hombre verdaderamente grande nunca

renunciará a su dignidad, carácter y felicidad para ganar estatus, dinero y poder.

En las grandes ciudades hay muchas personas que en realidad no viven, sólo sobreviven. A menudo son esclavos de una ambición patológica, y su codicia interior continúa extendiéndose y creciendo, convirtiéndose eventualmente en el diablo que domina sus mentes y almas. Siempre están insatisfechos y siempre hacen todo lo posible por buscar la pompa y la apariencias. Por ejemplo, mantener la decoración de su hogar a un nivel que de otro modo no podrían lograr; comprar un automóvil cuando no podían permitirse una bicicleta; usar moda de diseñador y joyas caras. Además siempre se preocupan por estas cosas, lo que muchas veces los deja exhaustos y agotados física y mentalmente. Y todo esto que hicieron no fue para obtener cosas que realmente valieran la pena perseguir, y en realidad no aumentó su felicidad y felicidad.

Algunas personas esperan fanáticamente que la impresión que tienen ante los demás sea mejor que su situación real; esperan que los demás tengan una buena opinión de ellos y piensen que tienen un papel decisivo en la sociedad. No usan su energía para hacer las cosas que deberían hacer, las cosas que son realmente beneficiosas para su madurez y felicidad, sino que simplemente enfrentan algunas vanidades y cosas llamativas, y no están dispuestos a enfrentar la realidad de la vida. Como resultado, ni siquiera las personas que los rodean saben quiénes son realmente, sino sólo cómo parecen ser. Entonces, ¿qué quieren obtener de la vida estas personas que viven a la sombra de la vanidad?

Una de las cosas tristes de nuestra civilización es que la salud de los jóvenes es mala y el exceso de trabajo les roba su vitalidad juvenil. Impulsados por una ambición patológica, se sienten inadecuados. Pero el orgullo y el vacío en sus corazones les dicen: "No puedo parar, tengo que ponerme al día con mis vecinos y amigos. No poder alcanzar a los demás significa incompetencia. No importa lo que piense, no puedo". No me detengo. Tengo que ganar. Para obtener más dinero, debo mostrar mi riqueza. También debo hacer un buen trabajo en apariencias, de lo contrario otros dudarán de mi capacidad real y pensarán que soy un fracaso. No importa cómo me sienta, debo "Persiste, persiste y continúa. Sigue así. No te dejes detener, incluso con la ayuda de medicamentos si es necesario".

Es una tonta vanidad y presunción lo que nos hace seguir la tendencia incluso cuando no estamos calificados. ¿Cuántas personas en nuestra sociedad son arrastradas a la tumba por las deudas de sus casas, granjas y negocios sólo para satisfacer su vanidad?

La deuda, más que cualquier otra cosa, puede perturbar los pensamientos pacíficos de las personas, destruir la paz y la felicidad familiar y hacer que más personas vivan vidas miserables. ¡Qué triste es deberle dinero a otras personas y convertirse en esclavo de otros! Hacer lo mejor que pueda para mejorar su situación, incluso la vida más simple, es mucho mejor que estar endeudado.

¡Qué fácil es pedir dinero prestado! Cuando pedimos dinero prestado, estamos seguros de que podremos devolverlo a tiempo, pero no estamos seguros de que todo saldrá bien. Nadie sabe lo que pasará. La gente no sabe si su cuerpo siempre estará sano, ni sabe cuándo ocurrirá una enfermedad física o mental.

Que puedas lograr un éxito real depende primero de tu ambición. Si sus ambiciones contienen demasiada tosquedad, o incluso demasiados rasgos instintivos, entonces el valor de las metas "exitosas", sin importar cuán lejos se alcancen, es cuestionable.

Muchos jóvenes inician su camino en la vida con un solo propósito: ganar dinero ¡Qué triste es esto! Ganar dinero se ha convertido en su principal propósito en la vida, lo que afecta su forma de ver el mundo. Comparado con el dinero, nada más parece importante. No piensan en cómo vivir verdaderamente ni en cómo moldear su carácter personal. Lo único que les importa es ganar dinero, y ganar dinero es su tema absolutamente candente y su único criterio.

Y nuestro propósito de vida afectará nuestras condiciones de vida y nuestra capacidad para hacer cosas, y se refleja en todo lo que hacemos. Si sólo estamos motivados por las ganancias, todos nuestros esfuerzos se utilizarán con el propósito de ganar dinero, y esas mejores habilidades, sentidos más agudos y emociones más nobles serán distorsionadas por este propósito. Solo miramos el dinero, miramos con avidez los billetes, y lo que seguirá serán sólo enormes grietas en la amistad, el amor y la amistad. Para una persona, cuando la amistad y el amor pierden importancia, ¿qué más queda en él además de las feroces cualidades diabólicas?

Esta es la razón por la que un joven que comienza con expectativas entusiastas y sentidos agudos luego se ve

obstaculizado en su carrera. Sus agudos sentidos y sus extraordinarias habilidades se han deteriorado debido a la inactividad prolongada. En su adoración fanática del dinero, se volvió más codicioso y egoísta.

Este cambio fue tan imperceptible que cuando él mismo quedó sorprendido por su astucia y conspiración, ya era demasiado tarde.

Una vez que una persona es controlada por el diablo del egoísmo y la avaricia, especialmente después de un largo período de tiempo, cuando el diablo se ha convertido en un gigante, será difícil para la persona deshacerse de sus huesos. Una vez despreciado y odiado, esclavo.

A menudo pensamos en esta pregunta: ¿Qué es lo más importante en nuestras vidas y cuál es el objetivo principal que debemos perseguir? Si una persona se esfuerza por alcanzar una meta inapropiada durante muchos años y gasta todas sus fuerzas en una ambición innecesaria, en realidad ha sido controlada por el diablo. ¡Qué lamentable es esa persona! Lo más desafortunado del mundo es que una persona esté completamente dominada por la codicia y la indiferencia. Estimulado por una especie de ambición patológica, perseguirá locamente el dinero hasta aniquilar toda conciencia y perder toda la simple felicidad del pasado.

Muchas personas creen que si viven en un ambiente ideal, sin preocupaciones por la comida y la ropa, y si sus vidas están libres de enfermedades y dolores, vivirán una vida feliz. Pero, de hecho, nuestra felicidad y alegría no dependen tanto de nuestro entorno como pensamos. Originalmente podíamos estar muy felices y satisfechos, pero la ambición equivocada y los celos nos han causado infelicidad, inquietud e insatisfacción. Tendemos a preocuparnos tanto por lo que tienen los demás que no logramos obtener suficiente felicidad y satisfacción de nuestro propio trabajo y riqueza.

El egoísmo se ve fomentado por la ambición innecesaria, el deseo de superar a los demás y la necesidad de salvar las apariencias a toda costa. La codiciosa ambición de dinero también se ha convertido en un asesino de la felicidad. Nunca oímos hablar de una persona codiciosa que encuentre la felicidad. La satisfacción, el amor, la paz y la felicidad familiar no pueden asociarse con una ambición egoísta y codiciosa.

Hay ejemplos bien conocidos de arribistas políticos que anteponen la ambición personal a las responsabilidades partidistas y nacionales. La historia ha visto muchos

ejemplos de partidos políticos cuyo futuro fue arruinado por la ambición personal.

Anteponer la ambición personal a las responsabilidades es peligroso, especialmente para los políticos en el poder.

A veces no sabemos adónde nos llevará la llamada de la ambición, pero sabemos claramente que si no nos dejamos llevar por el egoísmo y la codicia, y si podemos trabajar duro para alcanzar nuestras metas, alcanzaremos el estado más perfecto. Si podemos situarnos en el lugar más libre y adecuado para nosotros, nuestro inagotable espíritu emprendedor nos permitirá alcanzar el estado más elevado de autorrealización y obtener la mayor satisfacción interior. También sabemos que si la ambición y el propósito se basan en una base equivocada, si estamos mal dirigidos, no seremos felices, ni satisfechos ni exitosos.

Cuando una persona persigue la riqueza, el estatus y la fama con tanta pasión que dedica toda su mente y capacidad a realizar un ideal erróneo, estrecho y egoísta, sólo puede desarrollar una pequeña parte de su enorme potencial, y su camino será cada vez peor. cada vez más estrecho. Debes saber que sólo la vida más completa puede alcanzar el reino más elevado de la vida.

No empieces el viaje de la vida con el propósito equivocado. Un hombre verdaderamente grande nunca renunciará a su dignidad, carácter y felicidad para ganar estatus, dinero y poder.

5. Ser una persona contenta en la vida.

La satisfacción es un arte de dominar el "grado", mientras aprendas este arte, encontrarás la fuente de tu felicidad.

Vivimos en un hermoso y feliz reino de cuento de hadas todos los días, pero no podemos verlo ni sentirlo. ¿Por qué?

La historia de Harold Albert puede proporcionar una respuesta.

"Solía preocuparme por muchas cosas", dijo, "pero un día de la primavera de 1934, estaba caminando por West Doughty Street en Webertown, y hubo una escena que hizo que nunca más me preocupara. Sólo tomó Diez segundos antes y después de que sucediera, pero en esos diez segundos, aprendí más sobre cómo vivir de lo que había

aprendido en los últimos diez años. Conduje un automóvil en Weber City durante dos años. Pero luego no solo perdí todos mis ahorros, pero también dinero prestado. Me tomó siete años pagarlo. Mi tienda de comestibles acababa de cerrar la semana anterior. En ese momento, iba a ir al Banco Industrial y Minero a pedir dinero prestado. Estaba contando dinero. para poder encontrar un trabajo en Kansas City. Estaba caminando por la carretera como un hombre fracasado, perdiendo por completo mi espíritu de lucha y confianza. De repente, vi a un hombre sin piernas que venía hacia mí. Estaba sentado en una pequeña mesa de madera. plataforma con ruedas quitadas de unos patines, sostenía un trozo de madera en cada mano y se apoyaba en el suelo para deslizarse por la calle, cuando lo vi acababa de cruzar la calle y estaba a punto de cruzar la calle. a punto de alzarse unos centímetros hasta la acera. En el momento en que levantaba el pequeño carrito de madera, nuestras miradas se encontraron y me sonrió: "Buenos días, señor". "Es una linda mañana, ¿no?" ?" dijo alegremente. Cuando me quedé allí y lo miré, me di cuenta de lo rico que era. Tengo dos piernas y puedo caminar. Estoy muy orgulloso de mí mismo. Lian se sintió avergonzado. Me dije a mí mismo, si él puede "Hacer lo que un hombre con dos piernas puede hacer, por supuesto que yo también puedo hacerlo. Siento que mi pecho se ha hinchado. Originalmente, solo quería pedir prestado 100 dólares del Banco Industrial y Minero. Dólares estadounidenses, pero ahora tengo la coraje para pedir prestado doscientos de ellos. Originalmente dije que iba a ir a Kansas City para tratar de encontrar un trabajo, pero ahora puedo decirles con confianza que voy a Kansas City para encontrar un trabajo. Un recado. Tomé prestado el dinero y conseguí un trabajo".

Actualmente tengo la siguiente cita pegada al espejo de mi baño para poder leerla todas las mañanas mientras me afeito:

"Yo monto en burro mientras otros montan a caballo.

Mirando al hombre que empujaba el carro,

No es suficiente en comparación con los de arriba, pero más que suficiente que con los de abajo. "

Hubo un reportaje en la revista Time sobre un suboficial que fue herido en Da Campe. Su garganta fue alcanzada por metralla y necesitó siete transfusiones de sangre. Escribió una nota a su médico y le preguntó: "¿Puedo vivir?" El médico respondió "Sí", y escribió otra nota preguntando: "¿Todavía puedo hablar?" El médico le respondió: "Sí".

Luego escribió otra nota y dijo: "¿Entonces de qué más tengo que preocuparme?" Después de leer esta historia, ¿por qué no te detienes y te preguntas: "¿De qué más tengo de qué preocuparme?"

En este momento, es probable que descubra que las cosas que le preocupan son realmente triviales y sin importancia en comparación con el suboficial.

Alrededor del 90% de las cosas en nuestras vidas están bien y sólo el 10% están mal. Si queremos ser felices, lo único que debemos hacer es concentrarnos en el 90% de las cosas que están bien e ignorar el 10% que está mal. Si queremos estar preocupados, tristes o tener una úlcera estomacal, sólo tenemos que concentrarnos en el 10 por ciento de las cosas que están mal e ignorar el 90 por ciento de las cosas que están bien.

Hay muchas iglesias nuevas en Gran Bretaña que tienen grabadas las palabras "Piensa más, sé agradecido", y estas dos palabras deberían estar grabadas en cada uno de nuestros corazones. "Piensa más y agradece", por supuesto, se refiere a estar agradecido con "Dios".

Vivot, el autor de "Los viajes de Gulliver", puede considerarse la persona más pesimista de la historia de la literatura británica. Se sintió tan triste por su nacimiento que se aseguró de vestir ropa negra en su cumpleaños y hacer una huelga de hambre por un día. Sin embargo, en su desesperación, este famoso pesimista de la historia de la literatura británica elogió el poder de la felicidad y la felicidad para traer salud a las personas. "Los tres mejores médicos del mundo son...", declaró, "la dieta, la tranquilidad y la felicidad".

Usted y yo podemos obtener servicios gratuitos de "Happy Doctors" todos los días, cada hora, si tan solo pudiéramos concentrarnos en la increíble riqueza que tenemos, una riqueza que supera con creces la de los tesoros de Alibaba. ¿Venderías tus dos ojos por 100 millones de dólares? ¿A cuánto venderías tus piernas? Y tus dos manos, tu oído, tu familia, suman todos tus bienes, encontrarás que todo lo que tienes ahora nunca se venderá, incluso si Rockefeller, Ford y Morgan. Incluso si sumas todo el oro de la familia, no lo venderá.

¿Pero podemos apreciarlos? Como dijo Schopenhauer: "Rara vez pensamos en lo que ya tenemos, pero siempre pensamos en lo que no tenemos". La mayor tragedia del mundo puede causar más dolor que todas las guerras y enfermedades de la historia.

Esto casi convirtió a John Paima "de un tipo normal a un viejo gruñón" y casi destruyó su casa. Una vez, Paima habló de su experiencia con un amigo:

"Poco después de salir del ejército", dijo el Sr. Paima, "comencé un negocio. Trabajé las veinticuatro horas del día y todo iba bien. Entonces algo salió mal. No podía comprar repuestos ni materias primas. Estaba "Me preocupaba tanto que pudiera estarlo. Estaba tan preocupado por tener que dejar mi negocio que pasé de ser una persona común y corriente a un tipo de muy mal carácter. Me volví muy malo y mezquino. No lo sabía en ese momento, pero Ahora lo sé. Casi pierdo mi Un hogar feliz. Pero un día, un joven soldado herido que trabajaba bajo mi mando me dijo: "John, deberías estar realmente avergonzado. Actúas como si fueras el único en problemas en todo el mundo". el mundo, incluso si pones ¿Y qué pasa si la tienda está cerrada por un tiempo? Una vez que las cosas vuelvan a la normalidad, puedes empezar de nuevo. Tienes mucho por qué estar agradecido, pero sigues quejándote. Dios mío, yo Ojalá fuera tú. Mira, solo tengo un brazo y la mitad de mi cara lastimados, pero no me quejo. Si sigues quejándote así, no solo perderás tu negocio, sino también tu salud, tu familia. y tus amigos."

"Esas palabras fueron un duro despertar para mí y me hicieron darme cuenta de lo lejos que me había descarriado. Decidí en ese mismo momento que tenía que cambiar y volver a ser yo mismo, y eso hice".

El Dr. Samuel Johnson dijo hace más de doscientos años: "Es más valioso desarrollar el hábito de mirar el lado ideal de todo que ganar más de mil libras al año".

Quiero recordarles que estas palabras no las pronuncia una persona naturalmente optimista. El Johnson que dijo estas palabras experimentó dolor y vivió sin comida ni ropa durante veinte años, y finalmente se convirtió en el escritor más famoso de su generación. pensador más famoso de la historia.

Logan Pearsall Smith expresó un gran argumento en unas pocas palabras sencillas. Dijo: "Debería haber dos objetivos en la vida: primero, conseguir lo que quieres; y luego, poder disfrutarlo después de conseguirlo. Sólo las personas más inteligentes pueden dar el segundo paso".

¿Alguna vez te has preguntado cómo hacer que lavar los platos en el fregadero de la cocina sea una experiencia única? Si quieres, lee un libro muy inspirador sobre un coraje increíble. La autora es Brooke Dale. El título del libro es "Ojalá pudiera ver".

La autora de este libro es una mujer ciega desde hace casi cincuenta años: "Sólo tengo un ojo", escribió, "y el ojo todavía está lleno de cicatrices, y sólo puedo ver a través de un pequeño agujero en el lado izquierdo". "Mira. Cuando leía, tenía que sostener el libro muy cerca de mi cara e inclinar el ojo lo más hacia la izquierda posible".

Sin embargo, se negó a aceptar la compasión de los demás y no quería que otros pensaran que ella era "diferente a la gente común". Cuando era niña, quería jugar a la rayuela con otros niños, pero no podía ver las líneas dibujadas en el suelo, así que después de que los otros niños se fueron a casa, ella se tumbó en el suelo, puso los ojos en las líneas y miró, de ida y vuelta. Memorizó cada detalle del área donde jugaban sus amigos y pronto se convirtió en una experta en el juego. Estaba leyendo en casa, sosteniendo un libro con letras grandes cerca de su cara, tan cerca que sus pestañas tocaban la página. Obtuvo dos títulos: una licenciatura de la Universidad Estatal de Minnesota y una maestría de la Universidad de Columbia.

Comenzó a enseñar en un pequeño pueblo de Twin Valley, Minnesota, y ascendió hasta convertirse en profesora de periodismo y literatura en Ogotana College, en el sur de Texas, donde enseñó durante trece años y también muchas mujeres hablaban en clubes de mujeres y presentaban programas de radio. Lectores y autores. "En el fondo de mi mente", escribió, "a menudo albergaba el miedo de quedarme ciega. Para superar este miedo, me esforcé por adoptar una actitud alegre y casi juguetona ante la vida".

Luego, en 1943, cuando tenía cincuenta y dos años, ocurrió un milagro. Fue operada en la renombrada Clínica May Yok, lo que le permitió ver cuarenta veces más claramente que antes.

Un mundo nuevo, apasionante y encantador se abrió ante sus ojos. Ahora descubrió que incluso lavar los platos en el fregadero de la cocina le proporcionaba un gran placer. "Empecé a jugar con la espuma de jabón en el lavavajillas", escribió. "Metí la mano y agarré un puñado de pequeñas pompas de jabón y las sostuve". hacia la luz. En cada burbuja, podía ver los colores brillantes de un pequeño arco iris."

Tú y yo deberíamos sentirnos avergonzados. Hemos vivido en un hermoso reino de cuento de hadas todos los días durante muchos años, pero hemos estado tonteando, sin poder verlo ni sentirlo.

Recuerde un proverbio chino: el contentamiento siempre trae felicidad.