| Cover Image | *Aprendiendo a vivir: el descanso* Fernando Sarráis  EUNSA |
| --- | --- |

| Este documento se sobrescribirá cuando realices cambios en Play Libros.  Debes hacer una copia de este documento antes de editarlo. |
| --- |

# Todas tus anotaciones

# 10 notas/fragmentos resaltados

*Creado por Javier Jiménez Ríos*  – Última sincronización: 21 de agosto de 2024

## *2. El cansancio y sus consecuencias*

| |  | *Cuando una persona está cansada por haber mantenido una actividad física o mental continuada, su rendimiento en las actividades que realiza decrece en relación inversa al aumento del cansancio.*  3 de agosto de 2024 | [7](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA7.w.0.0.0.3) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

## *4. Descanso físico*

| |  | *por temor a que si alguien les ve relajados o reposando, piense mal de ellos (que son vagos y perezosos).*  4 de agosto de 2024 | [16](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA16) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

## *5. Descanso psíquico*

| |  | *Para no «preocuparse», para dejar de ser un «preocupón», y no acabar agotado, es preciso querer más el dominio y control del mundo interior que el del mundo exterior; desear más tener paz y alegría interior, que evitar sufrir los problemas y fracasos del mundo exterior.*  8 de agosto de 2024 | [30](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA30.w.0.0.0.2) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

| |  | *A estas personas hiperresponsables les conviene oír que la responsabilidad más importante se refiere a su*  10 de agosto de 2024 | [41](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA41) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

| |  | *mundo interior: no perder nunca la paz y la alegría. Y que, si quieren ser muy responsables, deben empezar por responsabilizarse más de su interior que de las tareas del mundo exterior; que deben dar más importancia a las cosas que solamente ven ellas (la paz y la alegría interior), que a las cosas que ven los demás*  10 de agosto de 2024 | [41](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA41) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

| |  | *poner orden en el sentido de responsabilidad: dar más importancia a la responsabilidad de ser feliz que a la de ser perfecto o tener éxito,*  10 de agosto de 2024 | [41](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA41.w.0.0.0.4) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

| |  | *Agota tanto no hacer nada como no disfrutar nunca de lo que se hace.*  12 de agosto de 2024 | [48](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA48.w.0.0.0.3) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

| |  | *Lo que se puede alcanzar fácilmente*  14 de agosto de 2024 | [57](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA57.w.0.0.0.1) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

| |  | *es «mejorar», pero no ser perfecto.*  14 de agosto de 2024 | [57](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA57.w.0.0.0.1) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |

## *Epílogo*

| |  | *De esta manera, se evitan el agotamiento y los cansancios crónicos, que dificultan vivir una vida feliz y hacer felices a las personas queridas, que es más importante que todas las posesiones materiales.*  21 de agosto de 2024 | [90](http://play.google.com/books/reader?printsec=frontcover&output=reader&id=FgonNgAAAEAJ&source=books-notes-export&pg=GBS.PA90.w.0.0.0.2) | | --- | --- | --- | |
| --- | --- | --- | --- |