



La **Consciencia Sendas Vitalis**
es un arte de vivir
al emprender caminos
en la existencia hacia 4 metas:
**Amar, Concientizar,
Mantener y Compartir.**

Es un esquema sencillo de ordenamiento de ideas de diferentes fuentes, resultado de la reflexión profunda y sostenida. Se presenta una recomendación para tomar direcciones o caminos a desarrollar en nuestras vidas, cada quien a su manera y a su tiempo, en función de disfrutar y gozar el momento del viaje en que cada uno se encuentre en su presente personal dentro de un todo entrelazado. No reemplaza ni rechaza ninguna creencia, religión, secta, ideología, cosmovisión o agrupación, no es excluyente –sólo complementa.

La existencia de la vida es un acto como la música, se goza el instante que se vive, que se escucha. Se desarrolla en memoria, se disfruta, se vive solo o en sociedad, al mismo tiempo todos y se acaba -desaparece- quedando sólo en la memoria y en sus herramientas, como los sentimientos. Lo esencial es disfrutarla mientras suena y se convive, en conjunto con otros seres o solo, y preservar su memoria.

1. LOGRAR AMAR: Sentir amor es una base imprescindible para ser feliz en forma estable y sólida, y hay diferentes intensidades y tipos: amor materno y paterno, enamorarse locamente, amor maduro y profundo, amor colectivo, familiar, cultural, entre otros, y todos se pueden cultivar. El que nos olvidamos usualmente en tener consciente es el amor por:

LA VIDA & LA NATURALEZA

Admirar el estado natural del universo y su vida, en todas sus formas positivas al que pertenecemos y conocemos, aún en asombro y aceptación de nuestro desconocimiento y ausencia de comprensión de casi toda su grandeza, así como de su gran microscópica nano-integridad.

MI PROPIO SER

Positivos y sonrientes de nosotros mismos, seres únicos y maravillosos.

2. LOGRAR CONCIENTIZAR:

EL TIEMPO

- ciclos - inicio - desarrollo - alternancia - presente
- final - memoria - historia - cultura - mantenimiento - preservación - reproducción
- paciencia - oportunidad - persistencia - dosis - prioridades - plazos - pausas - duración - puntualidad
- azar - coincidencias - sincronía - antecedentes - patrones - previsión - estrategias - metas - plan - consecuencias

EL ENTORNO

- lugar - clima - seres - mundos - contexto - adaptación
- espacio - territorio - dimensiones - proporciones - límites
- cuerpo - hábitat
- arraigo - pertenencia - familia - sociedad - cultura

3. LOGRAR MANTENER:

INTEGRIDAD & EQUILIBRIO

- costumbres - hábitos - balance
- alternancia - contraste - estabilidad

ORDEN & JUSTICIA

- hacer bien - consenso
- lógica personal - lógica general - consideración - acuerdo - respeto - excepción

CONTROL DE PODERES

- poder - ego - habilidad - don - placer

INTUICIÓN & VOZ INTERNA

- señales - meditación - reflexión

SALUD

- nutrición - higiene - ejercicio - descanso - calma

4. LOGRAR COMPARTIR:

BELLEZA

- orden - armonía
- artes del tiempo y del espacio

(como música, danza, poesía, literatura, pintura, escultura, A/V, y muchos más dependiendo de cada cultura y época.

- las maravillas de la Naturaleza que accedemos a través de los cinco sentidos y nos dan placer
- risas - sonrisas - bienestar
- silencio - oscuridad - sueño

EMOCIONES

- amor - cariño - ternura - afecto
- ayuda - solidaridad - gratitud - amabilidad
- generosidad - confianza

VERDADES

- conocimientos - experiencias - sabiduría - humildad
- conceptos - sistemas - tecnología - herramientas - análisis
- comunicación - sinceridad - fidelidad - escuchar
- diferencias - admiración - afinidad

FELICIDAD

• **Temporal:** Es un estado de satisfacción súbita, resultado de la solución definitiva de un problema. Esta felicidad eventualmente se diluye, no dura mucho tiempo, el logro entra en normalidad y pierde su especialidad por contraste. La felicidad temporal incluye el disfrute placentero que nos brindan los cinco sentidos.

- **Estable:** Satisfacción permanente a través de logros, ser útil y al estar en paz.

Para cualquier observación o pregunta, por favor escribanos un correo o un msm por Whatsapp, y puede solicitarnos una sesión en grupo o individual, presencial o virtual.

Dr. Emilio Mendoza +58 414 396 7463 • TSU Pedro Ceu Espinoza +58 414 385 2382 • San Antonio de los Altos, Venezuela.

emiliomen@gmail.com • https://ozonojazz.com/sendas_vitalis/index.html • Bajar **PDF** ver. 93 • [Gestación](#)

©2024 Copyright por Emilio Mendoza • All Rights Reserved - Todos los Derechos Reservados