

FRASES QUE CAMBIARÁN TU MANERA DE PENSAR Y CON ELLO, TU VIDA



Es increíble cómo puede cambiar tu vida cuando decides cambiar un pensamiento

Edita
Cáritas Diocesana de Salamanca
Centro de Día de Atención Integral
a las Drogodependencias

Consejo de Redacción
Jose María Barahona
José González

Diseño y maquetación
Marta Patricio García
Luis Miguel Herrero
Paola Merino
Carlos Ramos

Depósito legal
DL S 255-2018

Imprime
Reprografía Signo, S.L.

Gracias a las 250 personas con problemas en adicciones que han hecho posible que cada semana hayamos reflexionado en el Centro de Dia de Atencion a las Drogodependencias de Caritas Salamanca y de las cuales algunas nos han dejado para siempre.

PRÓLOGO

Estamos ante un texto luminoso. Una gran selección de frases que han configurado la vida de personas del **CENTRO DE DIA DE ATENCION A LAS DROGODEPENDENCIAS DE CARITAS SALAMANCA**, que transmiten sus pensamientos y sus sentimientos, haciéndonos notar la textura de lo humano. Aquí se nos ofrecen palabras de sabiduría, de belleza y de humanidad. En esta lectura se nos muestra un mosaico comprensible de perlas de sabiduría que nos descifran el mundo.

Como en todas las grandes cosas, las páginas están contadas y ensambladas con una sencillez y una naturalidad sorprendentes. El día que en las personas con problemas de adicciones empiecen a utilizar estas frases para **VIVIR**, el mundo empezará a cambiar de verdad. Si el futuro es una cosa de la imaginación, puesto que lo que tenemos siempre entre manos es estrictamente el presente, publicar este libro es, en cierto modo, dar un primer paso para cambiar las cosas.

Este libro de **AUTOAYUDA y MOTIVACIÓN** que te ayudará a conocer el fascinante mundo de personas del **CENTRO DE DIA DE ADICCIONES**. Es un fantástico viaje de redescubrimiento personal, que te permitirá comprender **EL PODER DE LA PALABRA HABLADA, LA MAGIA DE LAS FRASES CÉLEBRES Y LA INFLUENCIA DE LAS CITAS MÁS INSPIRADORAS**, para así desarrollar el máximo de tu potencial humano.

A través de cada frase, se muestra cómo extraer una conclusión positiva de absolutamente cualquier cosa. La clave es el modo en cómo lo afrontamos. No se trata del **¿Qué?** sino del **¿Cómo?** Para ello, se utilizan las frases que la sabiduría de personas del **CENTRO DE DIA** nos han dejado como legado.

Desde el 2009, semana a semana, dos personas, que son los llamados portavoces, nos proponen una frase para pensar, reflexionar, meditar... Esta iniciativa que surgió de los participantes del Centro en ese momento, ha seguido hasta el momento actual. Estas frases se reparten por varios lugares del centro.

En este libro se tiene en cuenta los distintos canales de aprendizaje que tiene una persona: 400 conceptos, 400 frases cortas, sencillas y directas, 400 reflexiones acerca de lo que de verdad importa, fáciles de poner en práctica y que ayudan a desarrollar una actitud mental positiva y saludable. No sólo hay frases de personas célebres sino que se proponen 400 ejercicios, con un calendario atemporal que propone una práctica diaria efectiva, para el desarrollo de una mente emocionalmente inteligente.

Palabras de inspiración para lograr lo imposible,

ser más sabio, mantener el equilibrio. Mensajes de todo tipo y condición que te harán reflexionar y, animado por la energía que desprenden, actuar en consecuencia para cambiar tu vida. Porque ese cambio que tanto deseas es posible.

En estas páginas encontrarás muchas citas y pensamientos de motivación y superación que te ayudarán a escoger con libertad el mejor camino a seguir. Podrás tomar acertadas decisiones para construir y desarrollar una vida mejor, esa con la que siempre has soñado. Regálate esa oportunidad y ten coraje. El esfuerzo merece la pena y además ¡tú puedes hacerlo!

Palabras inspiradoras que te motivarán, te iluminarán, te darán guía y dirección en tu camino a la excelencia personal. Este libro, que puedes aplicar en cualquier momento, ha sido elaborado de forma sencilla y simple, con la intención de que pueda ser utilizado como un

manual de consulta y referencia. En él encontrarás inspiración, reflexión, consejos y humor de la mano de autores famosos y anónimos, personas del **CENTRO DE DIA DE ADICCIONES**.

Es un bello libro para colorear con una selección de citas que te acompañarán en el camino de aprender a valorarte y recuperar la confianza en ti mismo. Elige y combina los colores a tu gusto, a la vez que te regalas unos preciosos momentos de concentración y tranquilidad. Cuando termines de colorearlo, tendrás en tus manos un libro de aforismos personalizado al que siempre podrás recurrir para revisar las citas y recordar las sensaciones que tuviste al pintarlo.

El libro de citas inquietas, con frases que nos inspiran, nos llevan a la reflexión o nos dibujan una sonrisa en el alma cuando las escuchamos. Son 400 citas que giran en torno a temas fundamentales en la vida de cualquier persona:

Amor, Amistad, Humildad, Humor, Paciencia, Solidaridad y Superación Personal. Frases y citas que pretenden varias cosas: Sorprenderte, Emocionarte y Conquistar tú corazón.

Encontrarás las palabras de motivación e inspiración que necesitas para poder **lanzarte de una vez y por todas, en busca de tus sueños.** También hallarás en él muchas historias, algunas emocionantes, otras curiosas y sorprendentes al igual que un puñado de maravillosos ejemplos de esfuerzo apasionado en pos de una tarea.

Todos los mensajes que leerás en estas páginas te harán reflexionar y te proporcionarán el impulso que precisas para darle un giro completo a tus actuales circunstancias y cambiar tu vida, para bien y para siempre, y convirtiéndote en alguien más exitoso y feliz.

Frases para cambiar tu vida te dejará, además, como precioso regalo, un compendio de las mejores citas y de los más clarividentes pensamientos de grandes hombres y mujeres, de personas del **CENTRO DE DIA DE ADICCIONES.** Palabras que te ayudarán a escoger con decisión, confianza y valentía el mejor camino a seguir de aquí en adelante y que te impulsarán a adoptar las más acertadas decisiones para desarrollar una vida más rica y plena.

Prepárate para aprender de la enorme lucidez, agudeza y perspicacia de personajes tan relevantes en sus diferentes ámbitos de expresión.

2009

“Dos piedras preciosas difíciles de diferenciar: una falsa y la otra auténtica, el orgullo y la dignidad”

“Estoy agradecido a todas las personas que me dijeron ‘No’. Gracias a ellos crecí y todo lo hice por mi mismo”

“Hoy verás que no todos son como tú; pero recuerda que todos tenemos algo en común: Somos humanos”

“Si lloras porque no puedes ver el sol, las lágrimas te impedirán ver las estrellas”



“Recuerda que eres libre de hacer lo que quieras pero piensa que todo te es lícito pero no todo te conviene”

“Todo sacrificio tiene su beneficio”

“La vida es un sueño, aunque algunas veces parezca una pesadilla, puedes despertar y comenzar de nuevo.”

“En lo más profundo del invierno,
al fin aprendí que dentro de mi hay
un verano invencible”

“Culpabilizar al otro de
mis fallos es el reflejo
de mi falta de madurez”

“Nadie se desembaraza de un hábito
tirándolo de una vez por la ventana. Hay
que sacarlo por la escalera, peldaño a
peldaño”

“La vida es un breve transcurso de tiempo en el cual estamos de paso:
Aprovechemos nuestra vida”

“La virtud en muchas ocasiones sirve
para esconder la vanidad, el orgullo
o la intolerancia”

“Mi voluntad tiene que empezar en aceptar
a los demás”



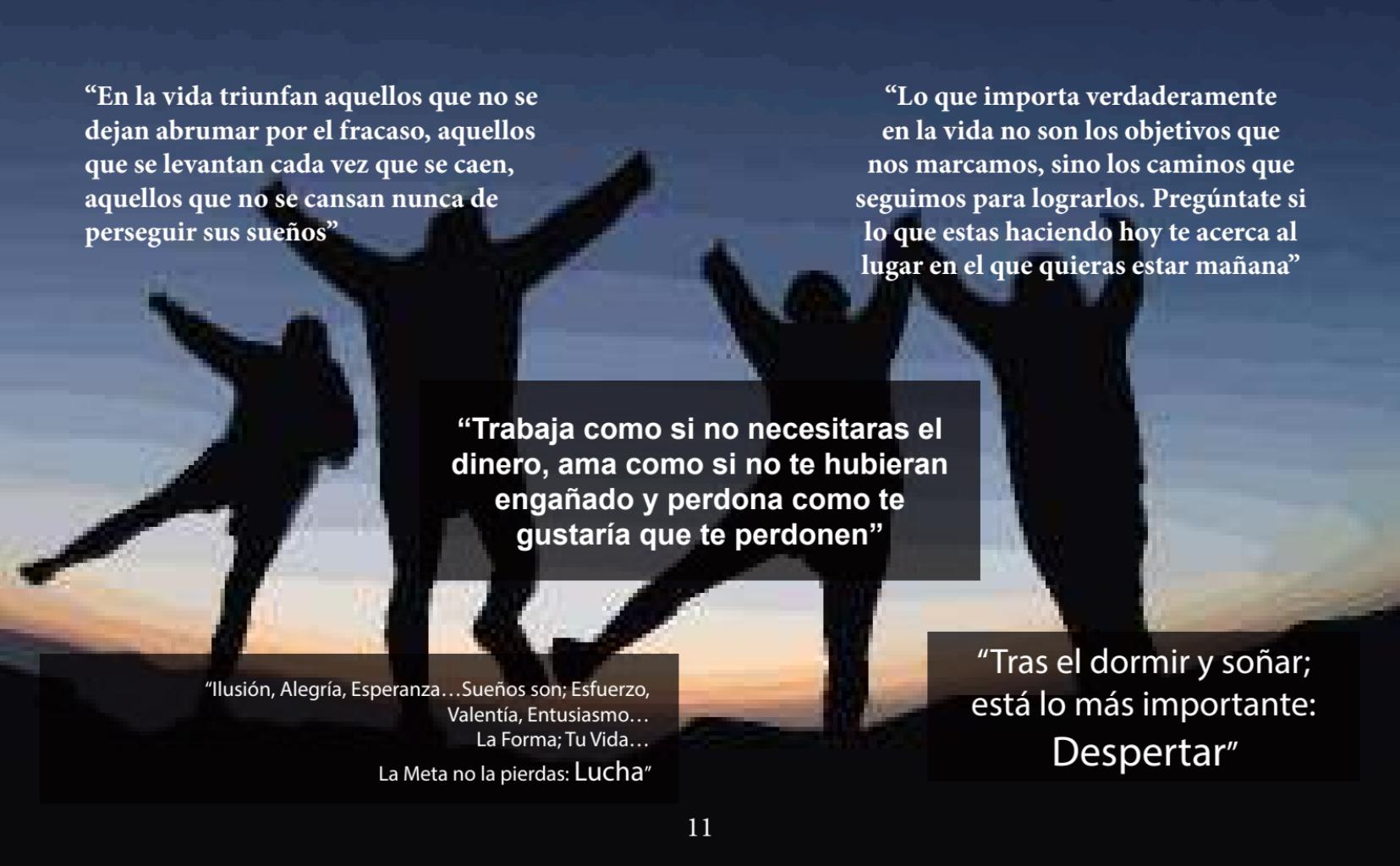
“La vida es un sueño, hazlo realidad. La luz es el amor del alma”

“Siempre queremos lo que no tenemos, siempre ansiamos lo que no podemos. Ilusionate y sé feliz con lo que tienes
QUE NO ES POCO”

“Todas las mañanas cuando nos levantamos, ya tenemos nuestra ración de esperanza”

“La pobreza no viene por la disminución de las riquezas, sino por la multiplicación de los deseos”

“Los problemas y los obstáculos son las verdaderas oportunidades y el camino más rápido hacia la transformación y el crecimiento”



“En la vida triunfan aquellos que no se dejan abrumar por el fracaso, aquellos que se levantan cada vez que se caen, aquellos que no se cansan nunca de perseguir sus sueños”

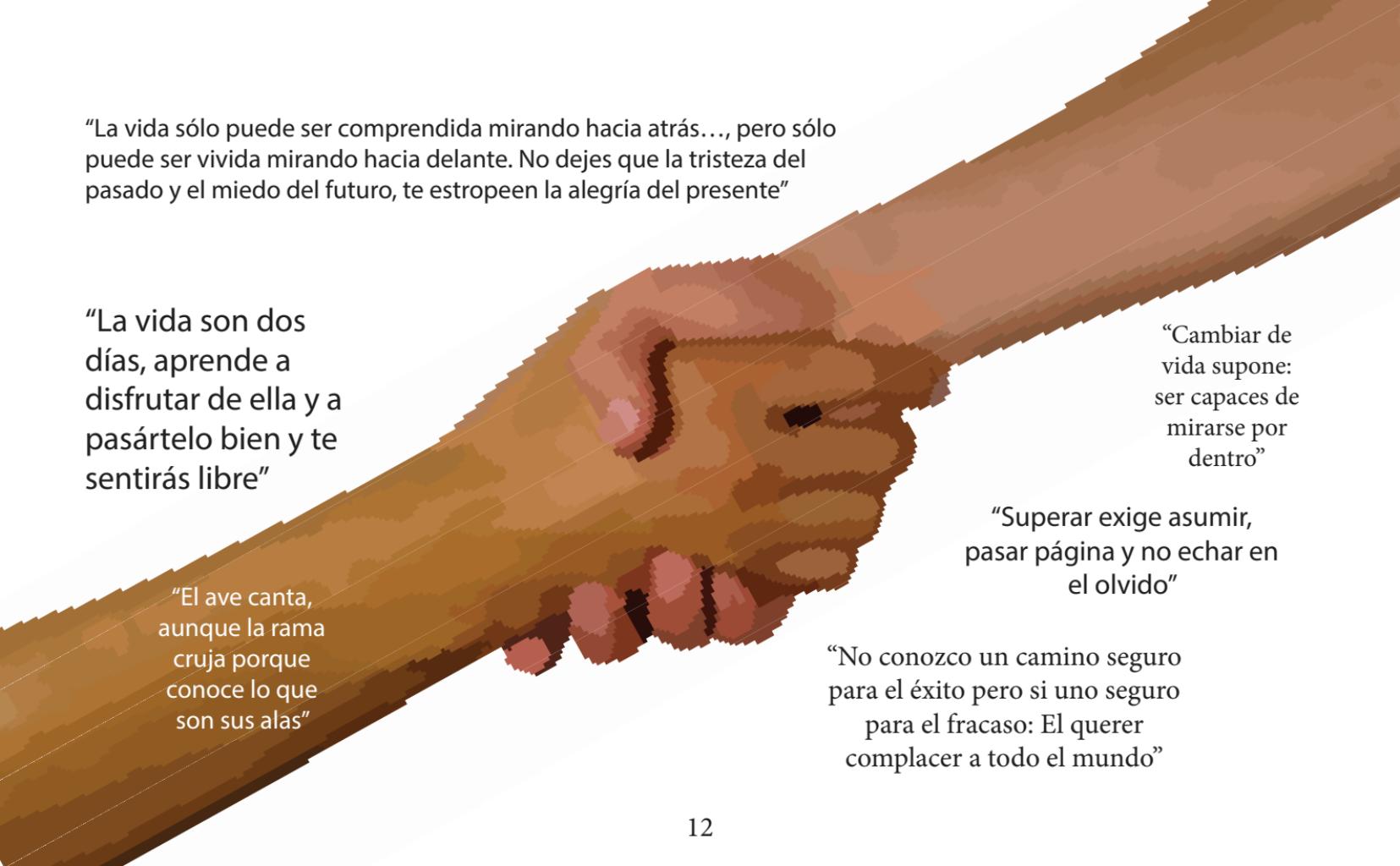
“Lo que importa verdaderamente en la vida no son los objetivos que nos marcamos, sino los caminos que seguimos para lograrlos. Pregúntate si lo que estas haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieras estar mañana”

“Trabaja como si no necesitaras el dinero, ama como si no te hubieran engañado y perdona como te gustaría que te perdonen”

“Ilusión, Alegría, Esperanza... Sueños son; Esfuerzo, Valentía, Entusiasmo... La Forma; Tu Vida...”

La Meta no la pierdas: Lucha”

“Tras el dormir y soñar; está lo más importante: Despertar”



“La vida sólo puede ser comprendida mirando hacia atrás..., pero sólo puede ser vivida mirando hacia delante. No dejes que la tristeza del pasado y el miedo del futuro, te estropeen la alegría del presente”

“La vida son dos días, aprende a disfrutar de ella y a pasártelo bien y te sentirás libre”

“El ave canta, aunque la rama crujía porque conoce lo que son sus alas”

“Cambiar de vida supone: ser capaces de mirarse por dentro”

“Superar exige asumir, pasar página y no echar en el olvido”

“No conozco un camino seguro para el éxito pero si uno seguro para el fracaso: El querer complacer a todo el mundo”



“La única vez que tuve razón, fue la vez que pensé que me había equivocado”

“Hablar no es comunicar. Oír no es escuchar. Comunicar es transmitir nuestros sentimientos a quien esté dispuesto a recibirlos”

“Más sabia es la que sabe lo que no sabe”

“Cuando hablan los demás, no oigo otra cosa que el graznido de loros. Pero cuando hablo yo, siempre parece que sea la primera vez. Cada hombre es la medida del otro, sin importar lo loco o lo presuntuoso que sea”

“No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita lo que tiene”

“El secreto de la salud está en no lamentarse por el pasado, ni preocuparse por el futuro ni adelantarse a los problemas, sino vivir sabia y seriamente el ahora”

“No quieras tener lo que deseas, sino desea querer lo que tienes”



“No hay más que una forma de dar una vez en el clavo y es dando ciento en la herradura”

“Ayúdame y te habré ayudado”

“Nadie dijo que la vida sería fácil, sólo prometieron que valdría la pena vivirla”

“No hagas con los demás lo que no quieran que hagan contigo”

“Haz bien y no mires a quien”



2010

“La mitad del mundo que tiene mucho que contar, no puede hablar y la otra mitad que no tiene nada que decir, no sabe callar”

“Nadie conoce y comprende a los demás si antes no se conoce a sí mismo”

“La sabiduría consiste en saber cual es el siguiente paso; la virtud, en llevarlo a cabo”

“Si cuidas de ti mismo, cuidas de los demás; si cuidas de los demás, cuidas de ti mismo”

“De todos los juicios que hacemos a lo largo de nuestra vida, ninguno es tan relevante como el que hacemos sobre nosotros mismos, porque este juicio es el motor de nuestra existencia”



“Trabaja como si no necesitaras el dinero, ama como si nunca te hubieran herido, vive como si no existiera un mañana y baila como si nadie te estuviera observando”

“En general, los hombres juzgan más por los ojos que por la inteligencia, pues todos pueden ver, pero pocos comprender lo que ven”

“En algún punto entre los extremos de vivir una vida de mentiras vitales y una vida de simples verdades se encuentra el mejor camino de la supervivencia y la cordura”

“Luchar contra la duda es reflejar el temor a causarnos más dolor que solicitar ayuda”

“Si lo que vas a decir no supera el silencio mejor que calles”

“No esperes que las cosas se arreglen solas, si con ello te levantas más temprano, recuerda, no amanecerá antes”

“La razón siempre ha existido. Pero no siempre de forma razonable”

“No honres con tu odio a quien no puedes honrar con tu amor”

“Trata a un ser humano como es y seguirá siendo como es. Trátalo como puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede llegar a ser”

“El mundo tiene para abastecernos a todos, pero no la avaricia de algunos”





LA BELLEZA
ESTÁ EN LOS
OJOS DEL
QUE MIRA

“Cuando nos exigimos nos ayudamos a crear armonía, entre nosotros y para nosotros”

“Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio, no lo digas”

“El sabio no se aflige por el hecho de que los hombres no se conozcan, se aflige por no conocer a los hombres”

“Saber escuchar es una cualidad, saber reflexionar un arte, el cómo decirlo una virtud y un trabajo de concienciación”

“No es el tiempo el que tiene que ser libre, si no la persona; solo así brillará en tus ojos y en tu vida el ser que habita en ti”





“No debemos exigir que los demás sean como nosotros queremos, pues ni nosotros mismos somos lo que queremos ser”

“Buena cosa es tener amigos, pero mala es tener necesidad de ellos”

“La vida humana es demasiado corta para empezar a quitarle cosas. Lo importante es añadirle capítulos”

“La observación y examen que hacemos de nuestras ideas, pensamientos y sentimientos, nos ayuda a la convivencia, generando empatía y armonía con los demás”

“Obras son amores y no buenas razones”



“El que puede cambiar su pensamiento puede cambiar su destino”

“Tan malo
será quedarte
corto en tus
actuaciones
como lanzarte
a la aventura”

“Solo conoce los caminos
rectos quien erró alguna
vez por los torcidos”

“Si vives en el pasado puedes
perder el presente. Si olvidas el
pasado puedes perder el futuro”

“La infelicidad de los
hombres proviene del anhelo
por conseguir o conservar
bienes que cree perder”

“Una actitud de observación
hacia nosotros mismos es
fundamental para alcanzar el
bienestar”

2011

“¿Quién soy yo? Te preguntas. Soy alguien a quien conoces muy bien”

“No preguntemos si estamos plenamente de acuerdo, sino tan solo si marchamos por el mismo camino”

“Tengamos mucha ilusión estos días de Navidad, y la paz nos llene tanto dentro como fuera y la gracia de ser claridad en el camino de la felicidad”

“La sinceridad es una virtud que engrandece a la persona que demuestra esta cualidad”

“Los hombres son infelices por su anhelo en conseguir bienes que cree perder”

**“Con honestidad y esfuerzo conseguirás tus metas,
pues fácil es la vida y lo difícil que la hacemos”**

*“Que bonita
es la libertad
cuando se
disfruta con
calidad”*



**“Los amigos
son los que
levantan tus
alas cuando
se olvidan
de volar”**

**“Conocerse a uno mismo dice mucho de la
persona para poder afrontar sus problemas”**

“La decisión correcta es la que se toma después de reflexionar y después de hablar de lo que te duele, te ayudará a sentirte libre”

“Cuando la tiranía se derrumba procuremos darle tiempo para que se levante”

“Un amigo nunca te dice lo que tú quieras escuchar, te dice la verdad”



“La verdad jamás daña a una causa que es justa”

“Es preferible el bien de muchos a la opulencia de pocos”

“La satisfacción más grande es el deber cumplido”

“Quién mira el pasado, el porvenir advierte”

“Lo mejor no es tratar al amigo sino al enemigo y hacerlo amigo”

“Es mejor estar preparado para aprender que tener un buen maestro”

“La ilusión, la hace las metas conseguidas”

“Cuando se ha tocado fondo lo que queda por venir será progreso”

“El que controla a mucha gente tiene poder, el que se controla así mismo es poderoso”

“La mayor parte de los fracasos nos vienen por querer adelantar la hora de los éxitos”

“La vida no es hecha de los momentos malos, sino de los buenos por venir”

“El corazón tiene razones que la propia razón desconoce”

“Cuando el silencio es más importante que lo que uno va a decir, es mejor seguir en silencio”

“Es fácil ser feliz pero aprender a no ser desgraciado puede resultar difícil”

“Saber que no sabes es SABER”

“El principio del cauce del desarrollo humano se basa en la comunicación con él y el entorno”

“Culpar a los demás de nuestros errores es no aceptar nuestra responsabilidad en esta vida”

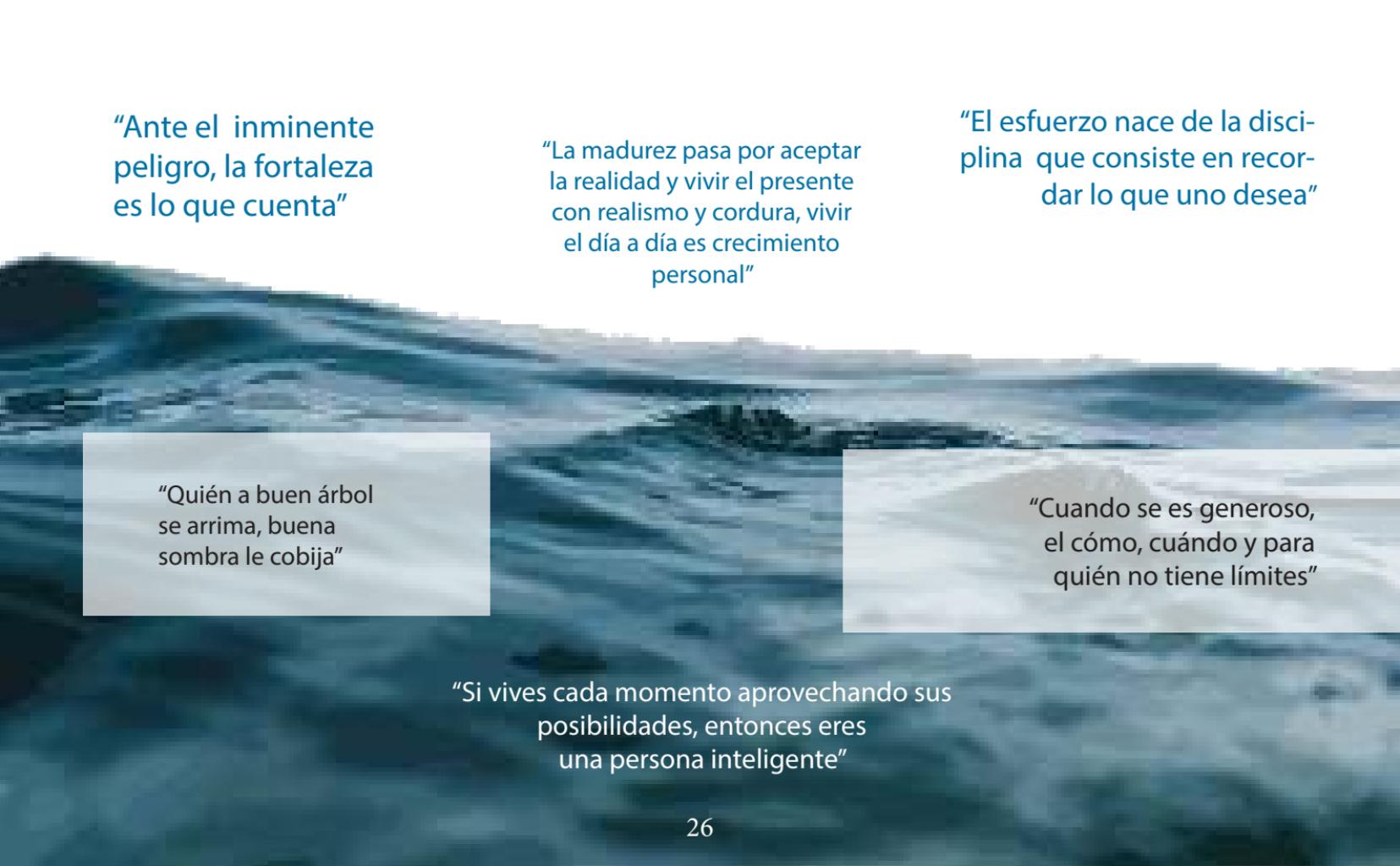
“Es más fácil luchar por unos principios, que vivir de acuerdo con ellos”

“La vergüenza de confesar un error nos hace cometer muchos otros”

“La vida es muy bonita teniendo confianza en uno mismo”

“Cuando se atiende y escucha uno mismo, se comprende y se libera”

“El cambio es ley de vida; cualquiera que mire sólo hacia el presente o el pasado se perderá el futuro”



“Ante el inminente peligro, la fortaleza es lo que cuenta”

“La madurez pasa por aceptar la realidad y vivir el presente con realismo y cordura, vivir el día a día es crecimiento personal”

“El esfuerzo nace de la disciplina que consiste en recordar lo que uno desea”

“Quién a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija”

“Cuando se es generoso, el cómo, cuándo y para quién no tiene límites”

“Si vives cada momento aprovechando sus posibilidades, entonces eres una persona inteligente”

“Más que esperar algo de la vida, pensemos en lo que nosotros le podemos ofrecer”

“Cambiar tu manera de sentir, de pensar y de vivir es posible, pero nunca fácil”

“Si no vas a decir nada más interesante que el silencio por favor no lo interrumpas”

“La verdad triunfa por sí misma, la mentira necesita siempre complicidad”

“La vida no se mide por las veces que respiras sino por los momentos que te dejan sin aliento”



“Cualquier acción motivada por la furia es condenada al fracaso”



2012

“De nada sirve al hombre lamentarse de los tiempos en que vive. Lo único bueno que puede hacer es intentar mejorarllos”

“Donde hay voluntad se abre un camino, persevera y no permitas que la frustación te aleje de tus sueños”

“Delimitar tus limitaciones es delimitar tu capacidad, esfuérzate y conseguirás todo lo que quieras para tu vida”

“Mejor pensar lo que dices que no decirlo sin pensar”

“La educación sin libertad es vana; la libertad sin educación es un peligro”



*“Hay que aprender
del pasado para vivir
el presente y mejorar
nuestro futuro”*

*“No te apresures ni con tus labios ni con tú boca
a decir lo que hay en tú carazón”*

*“La derrota es algo positiva,
nunca definitiva”*

“Haz el bien y no mires a quien”

*“Compartir nuestras preocupaciones
nos ayuda a buscar soluciones”*

*“El camino debe
hacerse a pequeños
pasos seguros y no
a grandes zancadas
inseguras”*

*“No es más sabio
aquel que sabe
muchas cosas,
sino aquel que
hace muchas
cosas con lo
poco que sabe”*



“Las oportunidades son como los amaneceres; si uno espera demasiado se lo pierde”

“Un hombre solo, puede ganar un partido. En equipo puede ganar un campeonato”

“Si la vida es injusta contigo, tú no seas injusto con la vida”



“La vida es como abrir la puerta de una habitación oscura, nunca sabes lo que te vas a encontrar”

“Querer es poder, depende de Ti y Tú puedes”

“Después de lo vivido, he comprendido que lo que las plantas tienen de florido es por lo que tienen de escondido”

“Cada día es una nueva oportunidad para ser lo que tú quieras ser”

“No hay que lamentar lo que se pierde sino celebrar lo que se encuentra”

“Si te avergüenza reconocer un error, seguirás cometiendo otros muchos”

“La SONRISA no empobrece a quien la da sin embargo enriquece a quien la recibe”

“Para conseguir la FELICIDAD, primero hay que estar bien con uno mismo”



“Saber y saberlo demostrar es VALER dos veces”

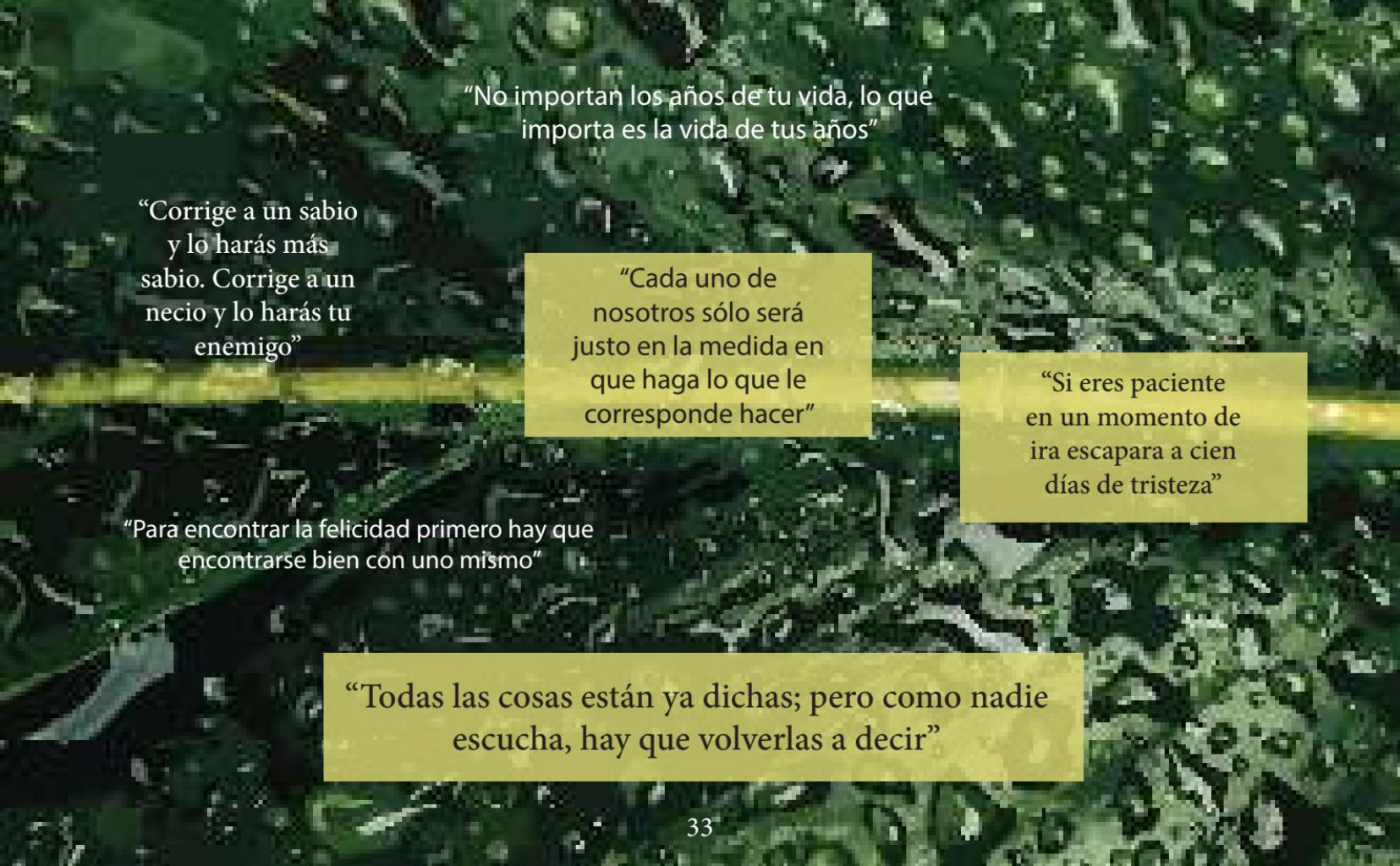
“El culpabilizar a otro de nuestros errores es el reflejo de nuestra falta de madurez”

“En verdad, la rigidez y la dureza son rasgos de la muerte. La blandura y la flexibilidad son rasgos de la vida”

“Debemos revisar los aspectos que no nos funcionan y nos generan insatisfacción”

“Cambiar de vida supone ser capaces de mirarse por dentro”

“No decir la verdad es una forma muy sutil de mentir”



"No importan los años de tu vida, lo que importa es la vida de tus años"

"Corrige a un sabio y lo harás más sabio. Corrige a un necio y lo harás tu enemigo"

"Cada uno de nosotros sólo será justo en la medida en que haga lo que le corresponde hacer"

"Si eres paciente en un momento de ira escapara a cien días de tristeza"

"Para encontrar la felicidad primero hay que encontrarse bien con uno mismo"

"Todas las cosas están ya dichas; pero como nadie escucha, hay que volverlas a decir"



2013

“Si lo que te preocupa tiene solución no te preocunes y si no la tiene tampoco te preocunes”

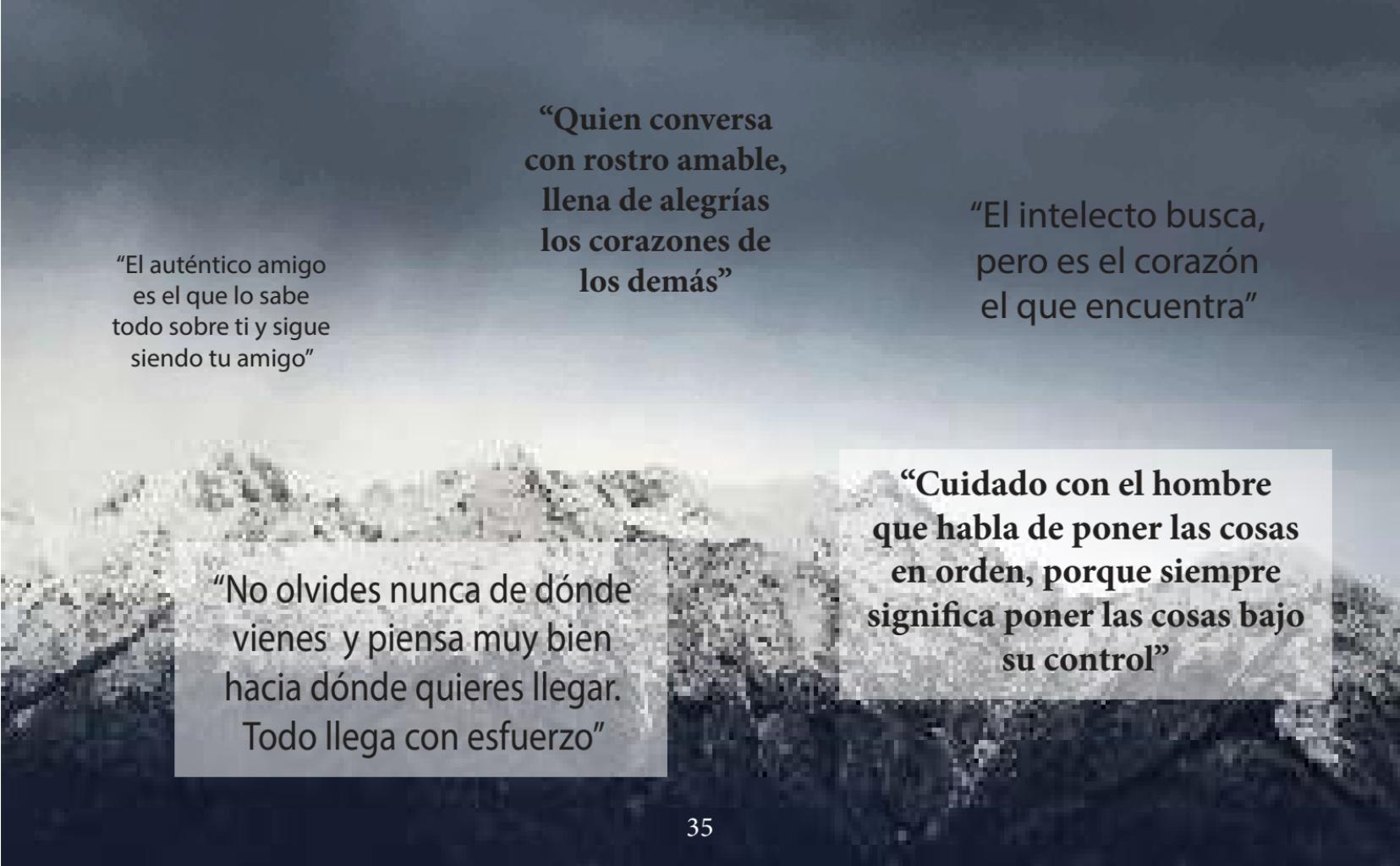
“Se feliz hoy, pues no sabes lo que te deparará el mañana”

“La unión hace la fuerza. Lo que no me mata, me hace más fuerte”

“Respeto y comprensión, cuando nos la aplicamos nos hace sentir confiados y mejores”

“La envidia existe sólo en aquellas personas que no saben aceptar la felicidad de los demás”

“La vida es una oportunidad, aprovechala. La vida es tristeza, supérala. La vida es lucha, acéptala. La vida es aventura, atrévete”



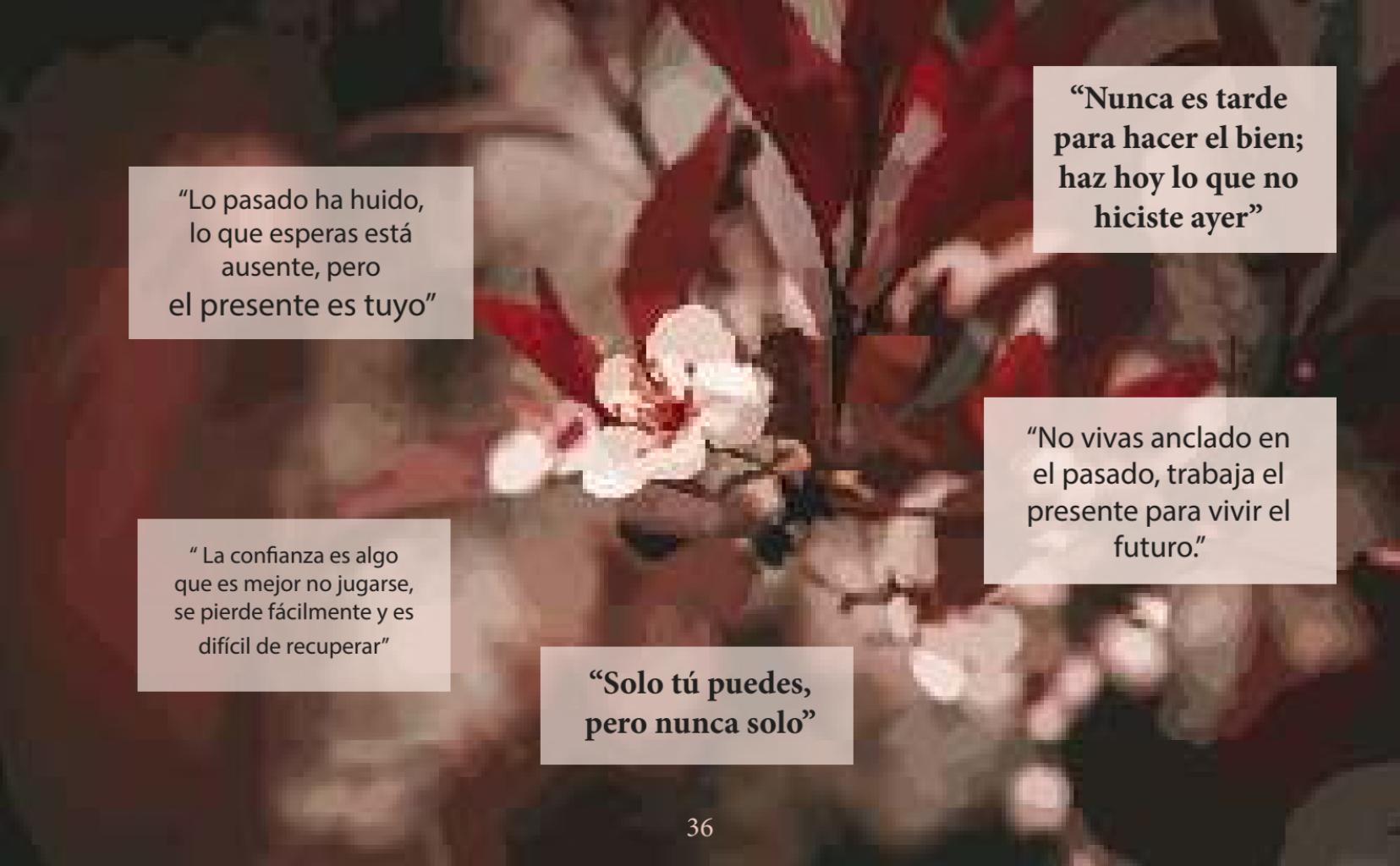
“El auténtico amigo
es el que lo sabe
todo sobre ti y sigue
siendo tu amigo”

“Quien conversa
con rostro amable,
llena de alegrías
los corazones de
los demás”

“El intelecto busca,
pero es el corazón
el que encuentra”

“No olvides nunca de dónde
vienes y piensa muy bien
hacia dónde quieras llegar.
Todo llega con esfuerzo”

“Cuidado con el hombre
que habla de poner las cosas
en orden, porque siempre
significa poner las cosas bajo
su control”



“Lo pasado ha huido,
lo que esperas está
ausente, pero
el presente es tuyo”

“ La confianza es algo
que es mejor no jugarse,
se pierde fácilmente y es
difícil de recuperar”

“Solo tú puedes,
pero nunca solo”

“Nunca es tarde
para hacer el bien;
haz hoy lo que no
hiciste ayer”

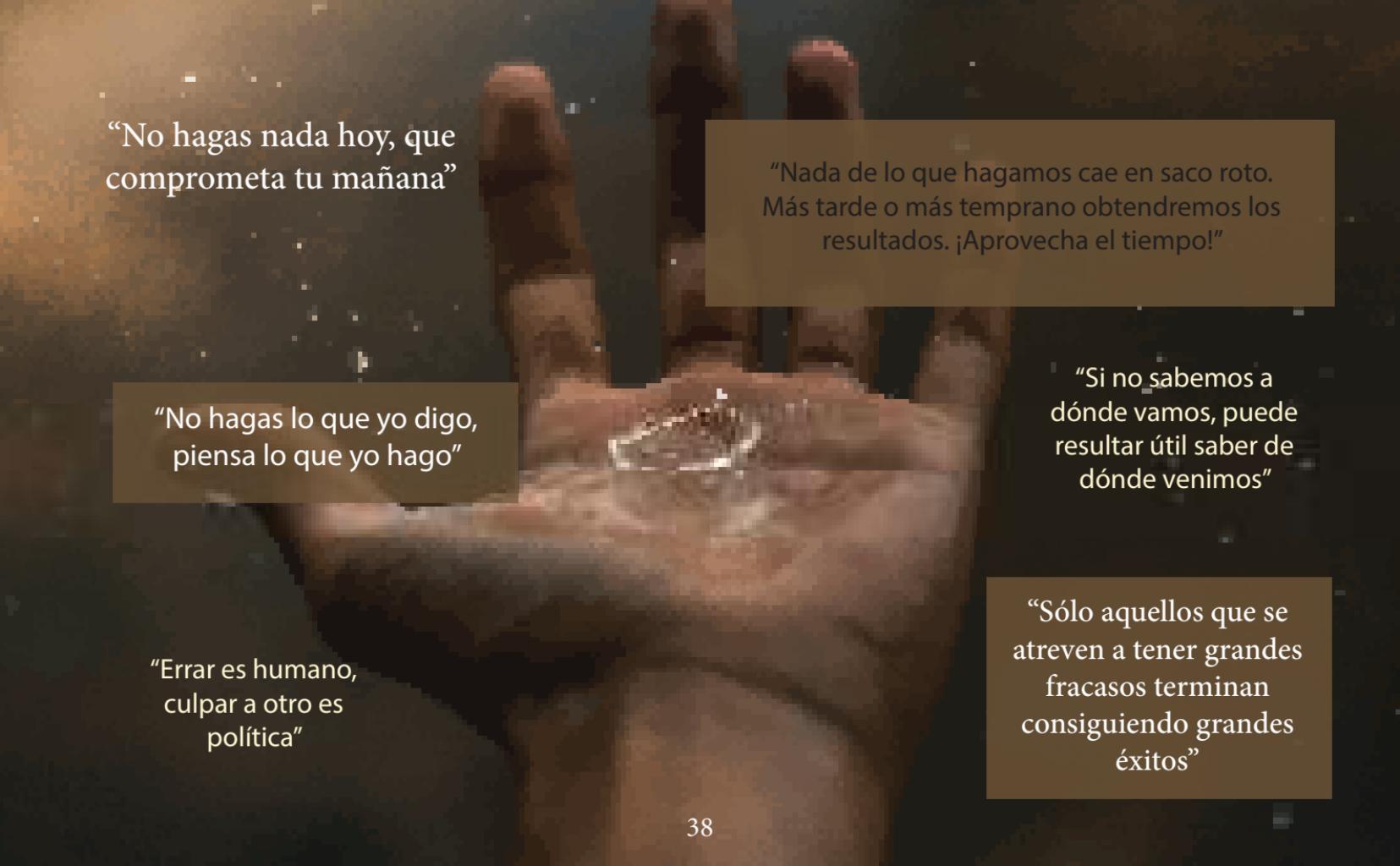
“No vivas anclado en
el pasado, trabaja el
presente para vivir el
futuro.”



“La importancia de un problema es la que tú quieras.”

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el valor, la electricidad y la energía atómica;
LA FUERZA DE VOLUNTAD”

“Los que quieran ser vencidos por la verdad son vencidos por el error”



“No hagas nada hoy, que comprometa tu mañana”

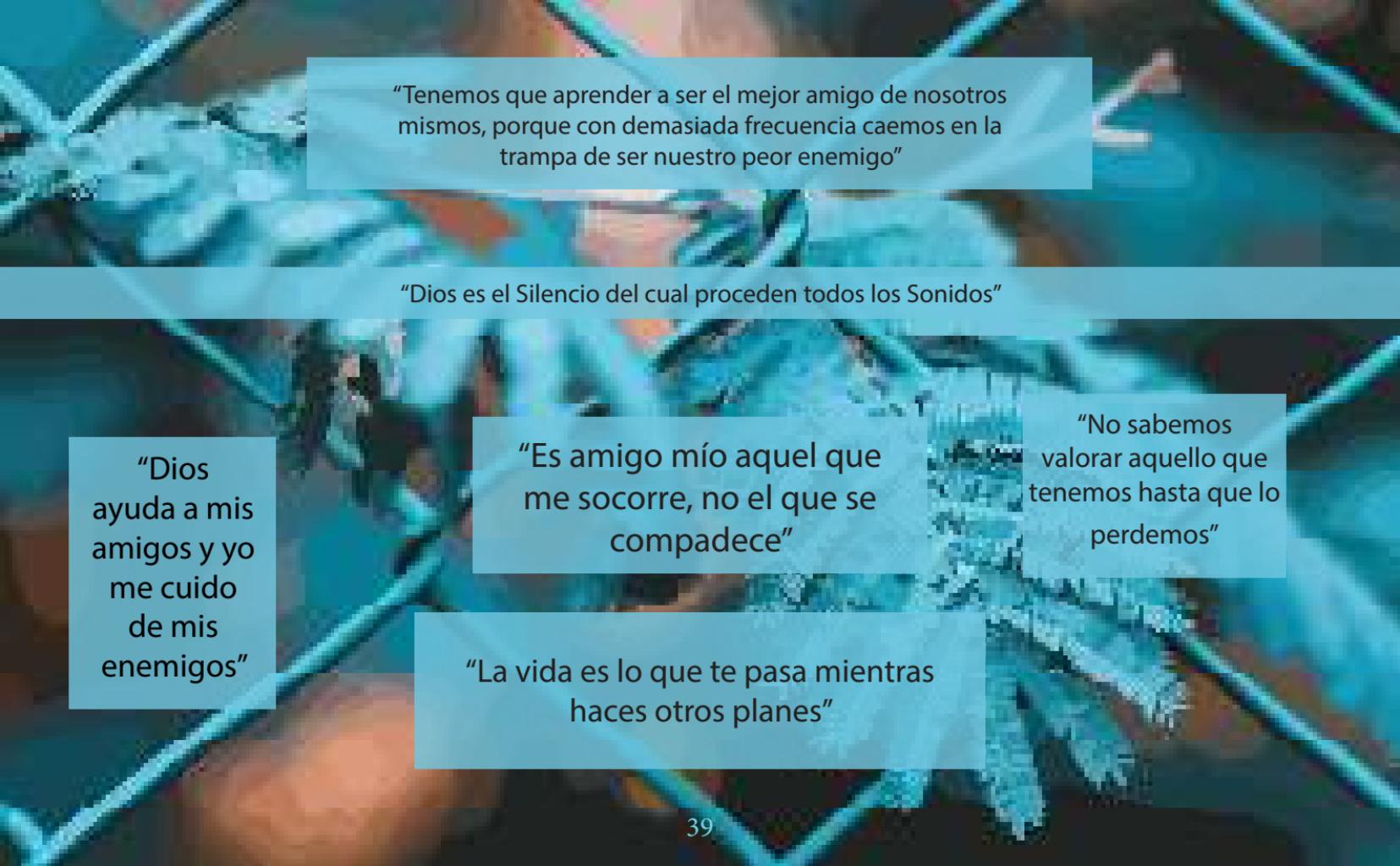
“No hagas lo que yo digo,
piensa lo que yo hago”

“Errar es humano,
culpar a otro es
política”

“Nada de lo que hagamos cae en saco roto.
Más tarde o más temprano obtendremos los
resultados. ¡Aprovecha el tiempo!”

“Si no sabemos a
dónde vamos, puede
resultar útil saber de
dónde venimos”

“Sólo aquellos que se
atreven a tener grandes
fracasos terminan
consiguiendo grandes
éxitos”



“Tenemos que aprender a ser el mejor amigo de nosotros mismos, porque con demasiada frecuencia caemos en la trampa de ser nuestro peor enemigo”

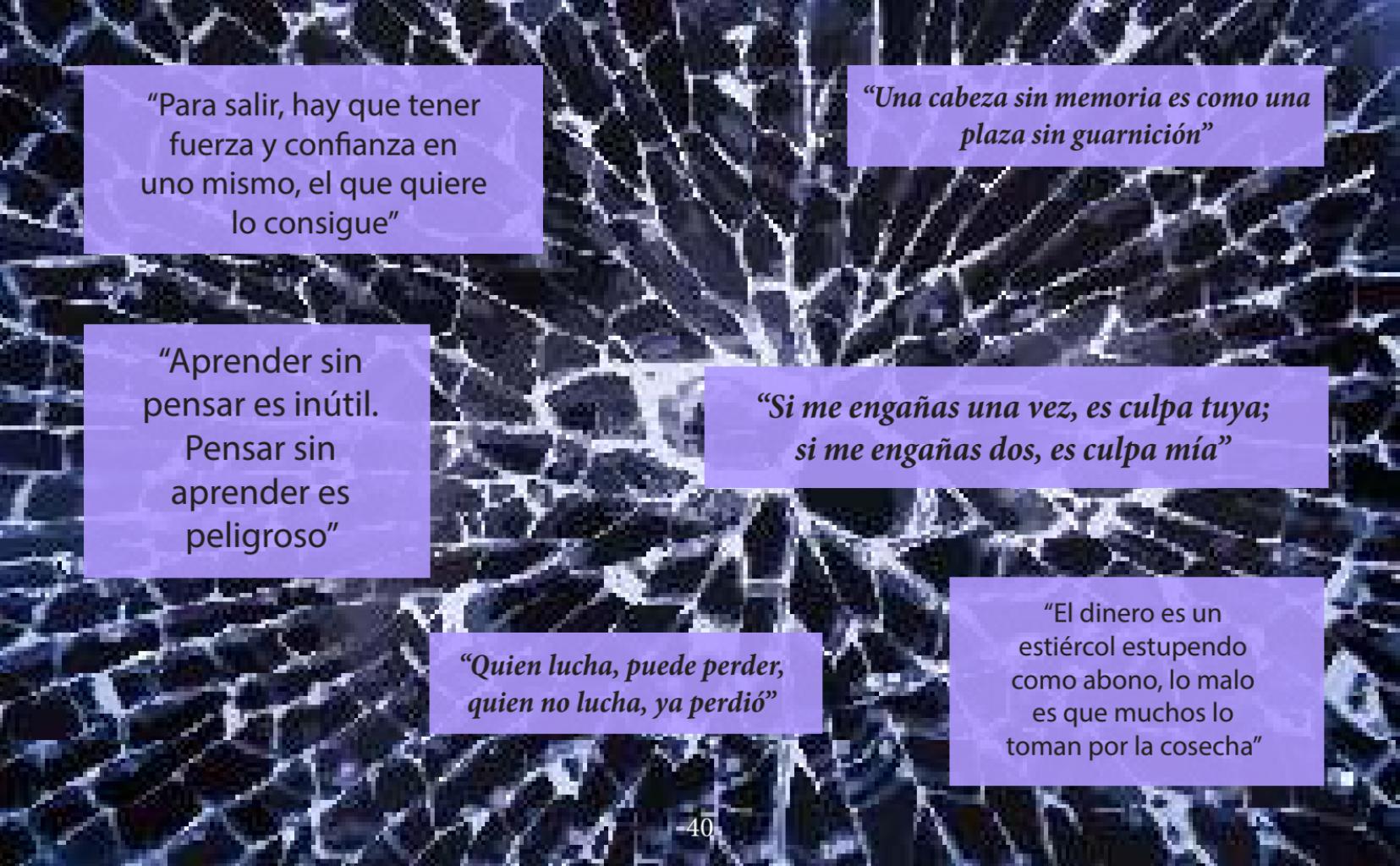
“Dios es el Silencio del cual proceden todos los Sonidos”

“Dios ayuda a mis amigos y yo me cuido de mis enemigos”

“Es amigo mío aquel que me socorre, no el que se compadece”

“No sabemos valorar aquello que tenemos hasta que lo perdemos”

“La vida es lo que te pasa mientras haces otros planes”



“Para salir, hay que tener fuerza y confianza en uno mismo, el que quiere lo consigue”

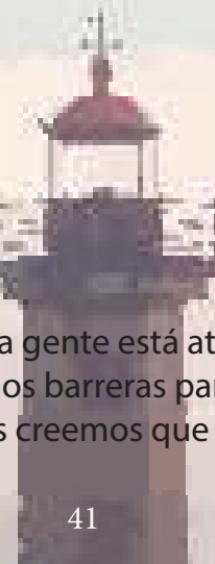
“Aprender sin pensar es inútil. Pensar sin aprender es peligroso”

“Quien lucha, puede perder, quien no lucha, ya perdió”

“Una cabeza sin memoria es como una plaza sin guarnición”

“Si me engañas una vez, es culpa tuya; si me engañas dos, es culpa mía”

“El dinero es un estiércol estupendo como abono, lo malo es que muchos lo toman por la cosecha”



“Quiero que seas mi amigo en mi
alegría, pero también quiero que seas
mi amigo cuando lloro”

“Hay dos cosas infinitas, el
universo y la estupidez humana,
y de la primera no estoy seguro”

“Una mala reputación es una
carga, ligera de levantar, pesada
de llevar, difícil de descargar”

“La mayoría de la gente está atrapada en su
armadura, ponemos barreras para protegernos
de quienes creemos que somos”

2014

“Los pesimistas no son sino espectadores, son los optimistas los que transforman el mundo”

“El éxito es fácil de obtener. Lo difícil es merecerlo”

“Existe una puerta por la que puede entrar la buena y la mala suerte, pero tú eres quien tiene la llave”

“A pesar de los pesares, me sigo manteniendo y lo voy llevando”

“Si no te enfrentas a tus problemas ellos te destruirán”

“La vida es una lucha continua, entrena para ser el mejor en lo tuyo”

“ Las personas no nacenodiando, pero sí que se les puede enseñar a amar”

“Hay muchos caminos, aunque la dirección a tomar depende de ti”

“La vida es demasiado bella para rendirse ante el fracaso”

“El odio no es vencido por el odio, sino por el amor”

“No existe gran talento sin gran voluntad”

“La vida sería imposible sino se supiera elegir lo que se debe olvidar”

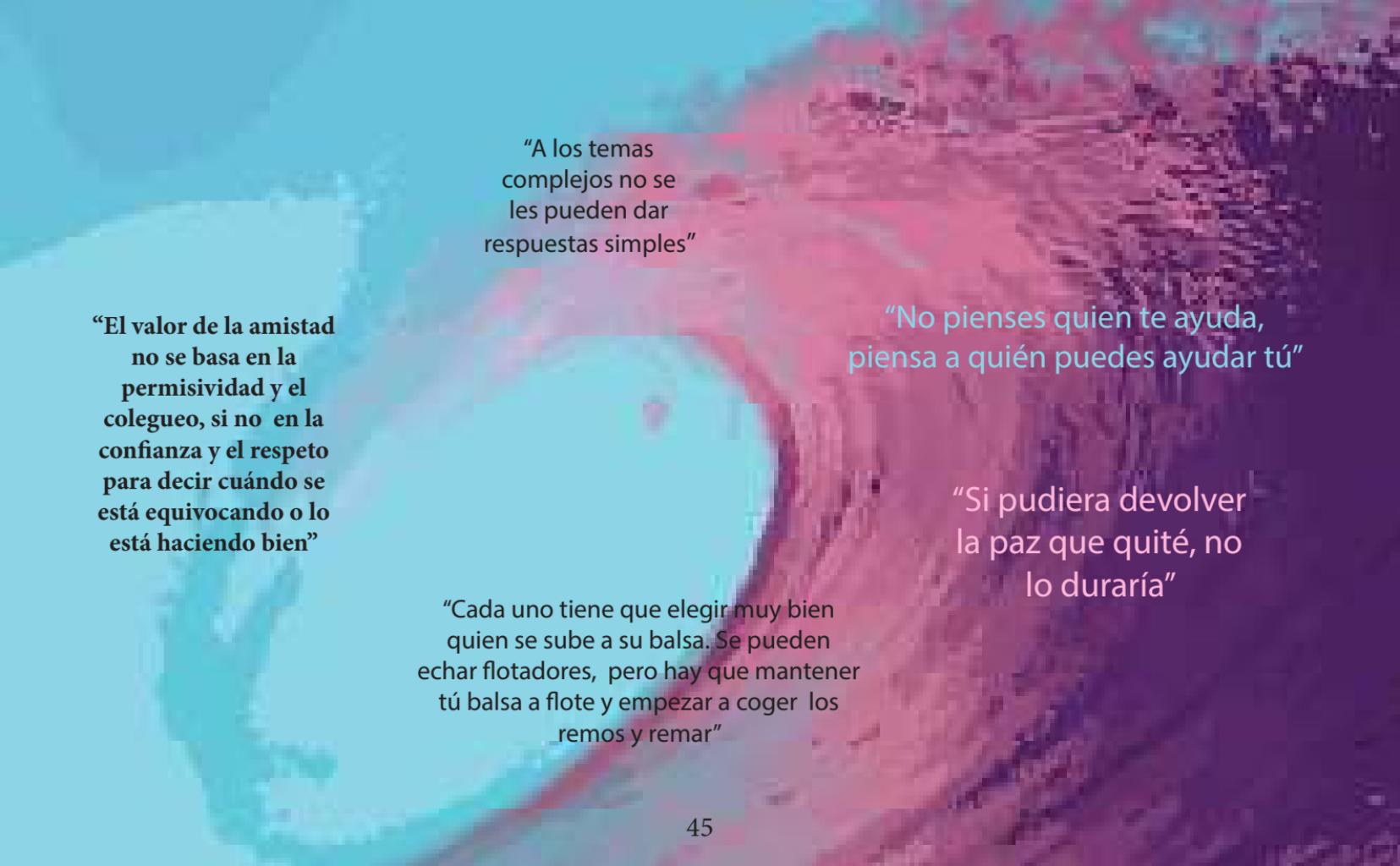


"Son pocos, pero todavía hay gente que vale la pena"

"No mires al pasado, lo que cuenta es el presente. No hagas caso a la gente, haz lo que creas conveniente. Recuerda: no eres ni mejor ni peor..., eres simplemente tú"

"Si no aportas nada, luego no pidas nada"

"Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio"



**“El valor de la amistad
no se basa en la
permisividad y el
colegueo, si no en la
confianza y el respeto
para decir cuándo se
está equivocando o lo
está haciendo bien”**

“A los temas
complejos no se
les pueden dar
respuestas simples”

**“No pienses quien te ayuda,
piensa a quién puedes ayudar tú”**

**“Si pudiera devolver
la paz que quité, no
lo duraría”**

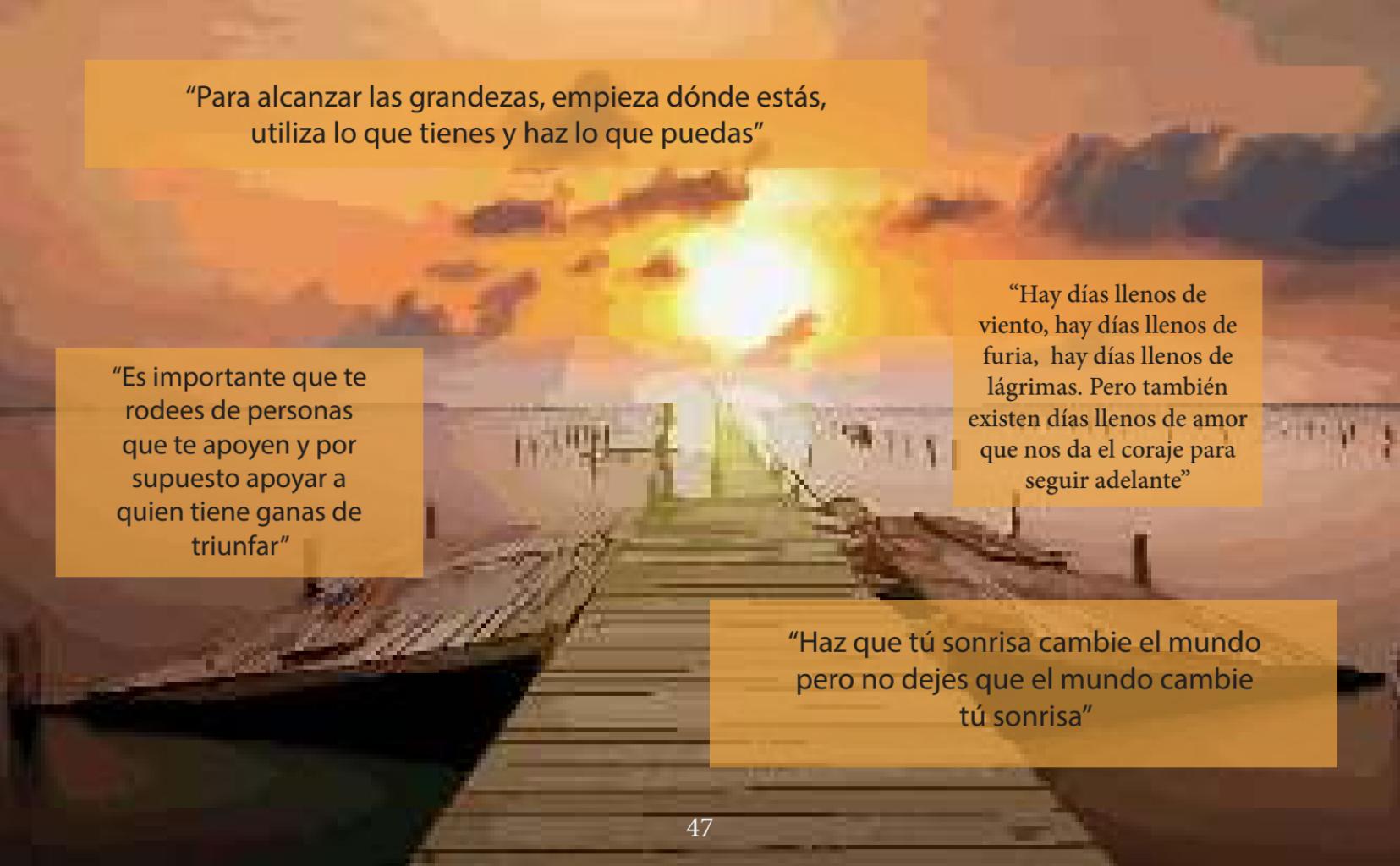
“Cada uno tiene que elegir muy bien
quien se sube a su balsa. Se pueden
echar flotadores, pero hay que mantener
tú balsa a flote y empezar a coger los
remos y remar”



"No me interesa ser
mejor que alguien,
quiero ser solamente yo
mismo y con esto me
basta"

*"Los sueños de
ayer son las
esperanzas de
mañana"*

"Empezar el día con
actitudes positivas te da
fuerzas para lograr todo
lo que te propongas
cada día"

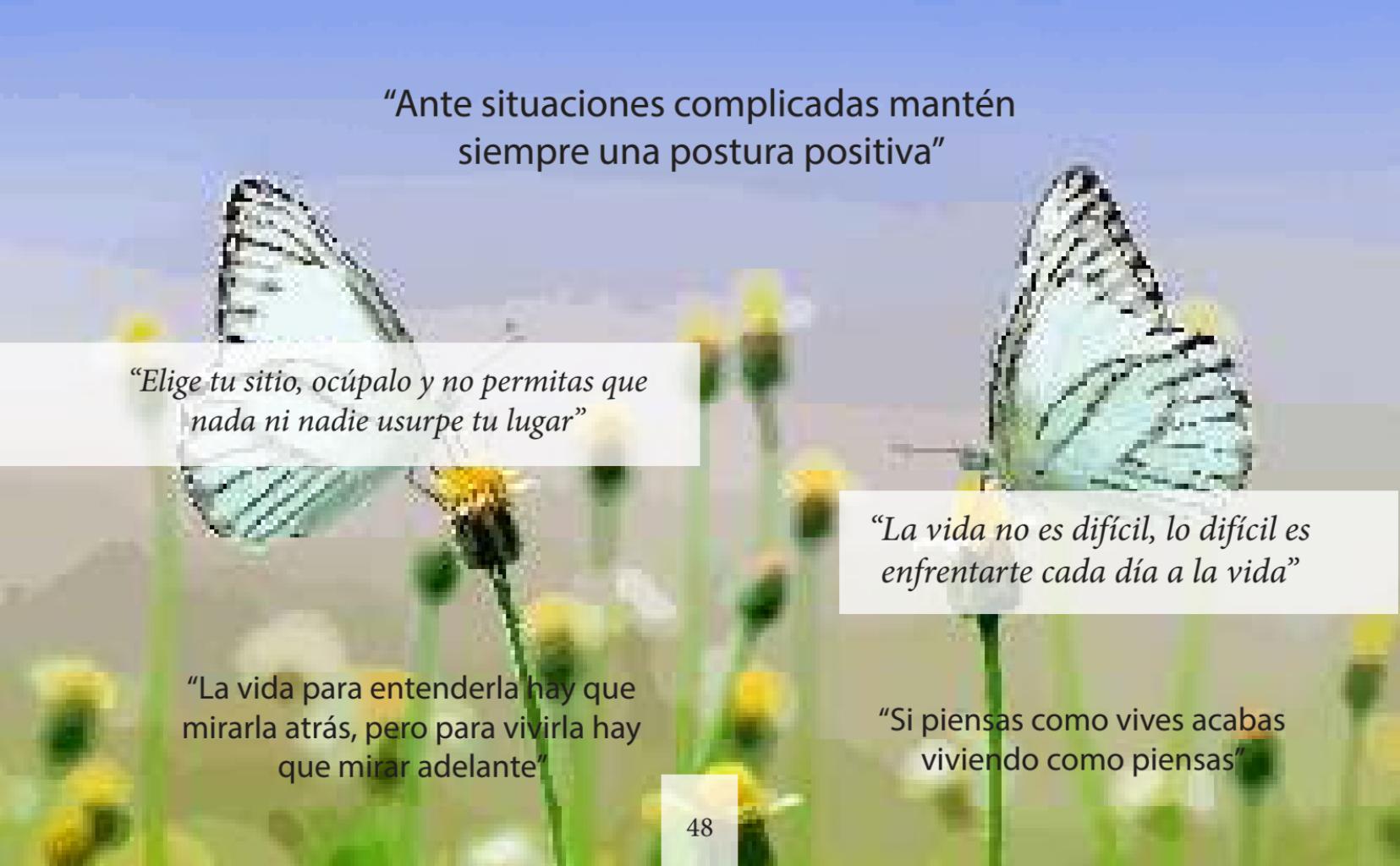


“Para alcanzar las grandes, empieza dónde estás,
utiliza lo que tienes y haz lo que puedas”

“Es importante que te
rodees de personas
que te apoyen y por
supuesto apoyar a
quien tiene ganas de
triunfar”

“Hay días llenos de
viento, hay días llenos de
furia, hay días llenos de
lágrimas. Pero también
existen días llenos de amor
que nos da el coraje para
seguir adelante”

“Haz que tú sonrisa cambie el mundo
pero no dejes que el mundo cambie
tú sonrisa”



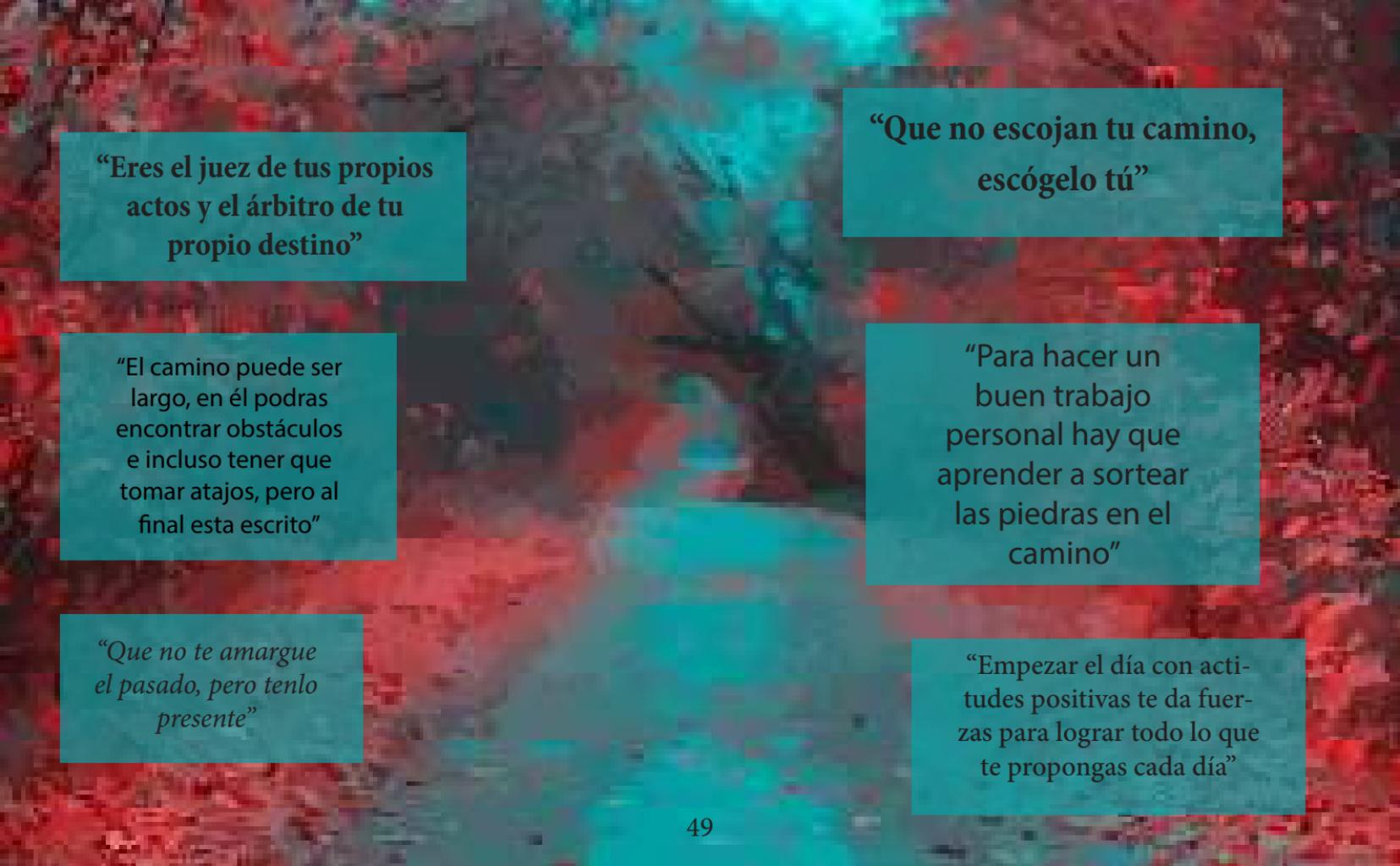
“Ante situaciones complicadas mantén
siempre una postura positiva”

“Elige tu sitio, ocúpalo y no permitas que
nada ni nadie usurpe tu lugar”

“La vida para entenderla hay que
mirarla atrás, pero para vivirla hay
que mirar adelante”

“La vida no es difícil, lo difícil es
enfrentarte cada día a la vida”

“Si piensas como vives acabas
viviendo como piensas”



“Eres el juez de tus propios actos y el árbitro de tu propio destino”

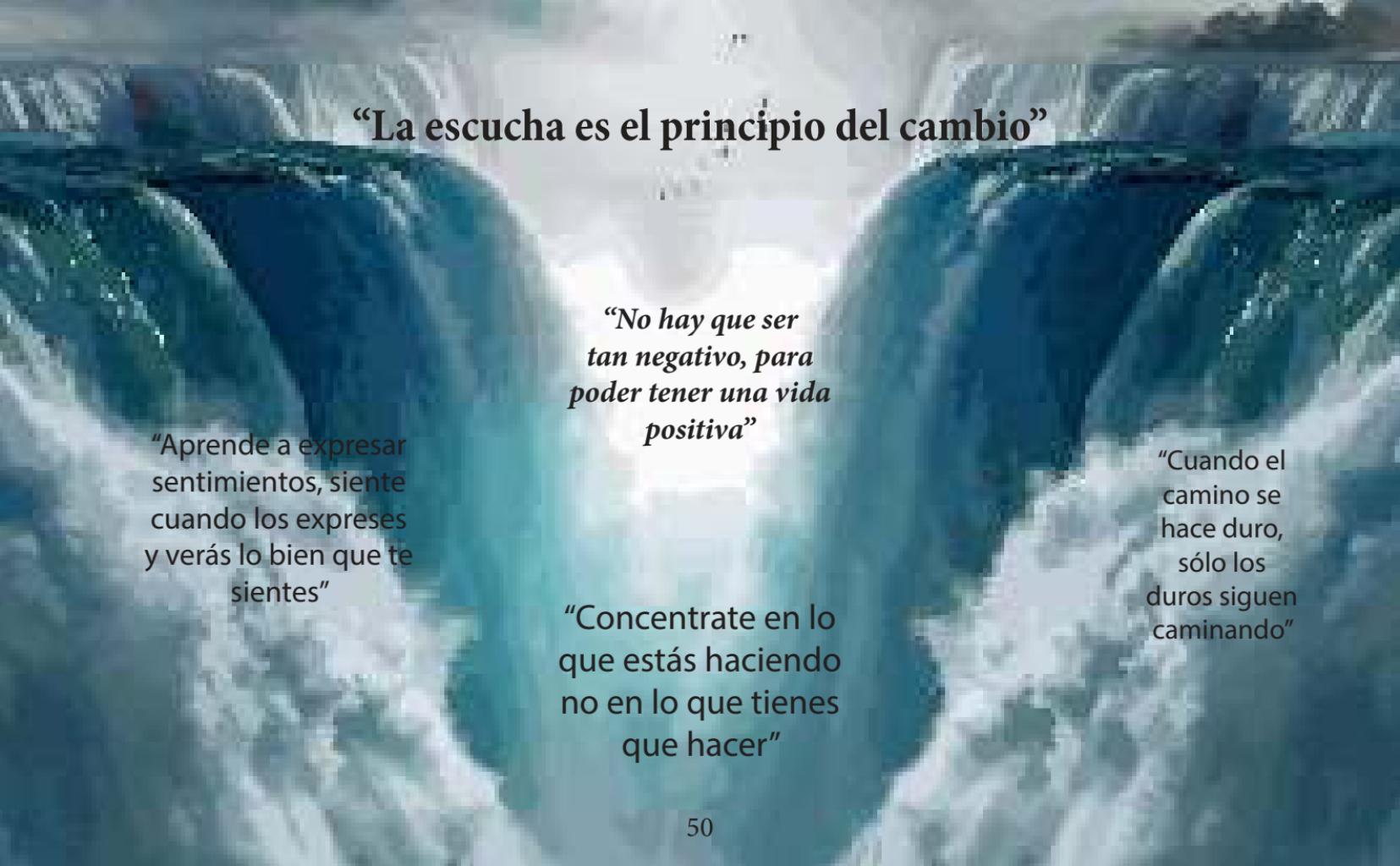
“El camino puede ser largo, en él podrás encontrar obstáculos e incluso tener que tomar atajos, pero al final esta escrito”

“Que no escojan tu camino, escógelos tú”

“Para hacer un buen trabajo personal hay que aprender a sortear las piedras en el camino”

“Que no te amargue el pasado, pero tenlo presente”

“Empezar el día con actitudes positivas te da fuerzas para lograr todo lo que te propongas cada día”



“La escucha es el principio del cambio”

“Aprende a expresar sentimientos, siente cuando los expreses y verás lo bien que te sientes”

“No hay que ser tan negativo, para poder tener una vida positiva”

“Concentrate en lo que estás haciendo no en lo que tienes que hacer”

“Cuando el camino se hace duro, sólo los duros siguen caminando”

2015

“Si de algo sirve tropezar y caer, es para levantarse, cambiar y aprender”

“Comprometerse con una meta es el primer gran paso para conseguir una meta. El segundo es trabajar con perseverancia hasta llegar a ella”

“Si sabes lo que quieres cuando lo quieres, hay que tener valor de decirlo y coraje de realizarlo”



“Lograr una meta por la que te has comprometido por largo tiempo es uno de los grandes placeres de la vida”.

“Cuando el objetivo sea difícil no cambies de objetivo, busca un nuevo camino para llegar a él”



“La fuerza para lo que se puede cambiar, la serenidad para lo que no se puede cambiar y la lucidez para distinguir lo uno de lo otro”

“Si no te comprometes porque crees que no puedes lograr algo, cambia esa creencia y luego haz el compromiso”

“Un verdadero compromiso nunca puede llegar a romperse. O lo cumples o mueres intentando cumplirlo”

“El elevador al éxito está fuera de servicio.
Tienes que usar la escalera”

“Un compromiso sin actuación tiene el mismo valor que una bicicleta sin ruedas; no lleva a ninguna parte”

“En la vida hay decisiones. Ese momento en que un SI o un NO pueden cambiar nuestra vida”

**“Lo mucho se vuelve poco con
desear otro poco más”**

**“Muy fuerte o muy débil, busca el
equilibrio y pide ayuda”**

**“La vida es una comedia para los
que piensan y una tragedia para
los que sienten”**

**“Aprender de los errores del pasado
para no cometerlos en el futuro”**

**“Nunca arruines el hoy con culpas
de ayer, mucho menos con dudas
del mañana”**





“El hombre que comete un error y no lo corrige, comete un error mayor”

“Dar el primer paso es difícil, continuar caminando es muy duro y conseguir esa libertad es...”

“Cada vez nos parecemos más a los sueños que perseguimos”

“El mayor error que puedes tener en la vida es cometer el fallo de nunca haberlo intentado”

“Si lloras, llorarás sólo. Si ríes, el mundo reirá contigo”



“Caer está permitido,
levantarse es obligatorio”

“La Coca-Cola siempre será igual, pero
tú siempre puedes cambiar”

“Cada vez nos
parecemos más
a los sueños que
perseguimos”

“Para cumplir los
objetivos hay que
esforzarse y no
dejarse llevar por
las apetencias”

“No me
machaques con
lo evidente,
ayúdame con lo
importante”

“Actuar es fácil.
Pensar es difícil.
Actuar según se
piensa es aún
más difícil”



“Si no partimos de la actitud adecuada, nunca encontraremos la solución acertada”

“Echale valor a la vida, nunca te rindas”

“Dios inventó el tiempo y el hombre la prisa”

“El fruto hay que recogerlo a su tiempo, hasta entonces, paciencia y esfuerzo”

“Las oportunidades que tomamos forman parte de nuestra vida, incluso las que dejamos pasar”

“Para ponerse en los zapatos del otro, primero hay que quitarnos los nuestros”

“*Hay que cambiar los pensamientos negativos y no dejarse llevar por las apetencias*”

“**No dejes de disfrutar de la vida, de disfrutar de las cositas que haces; porque, en el momento que dejes de hacerlo; tu vida se convertirá en algo anodino**”



“En la corriente de la vida, las cosas buenas suelen pasar veloces, y a veces las reconocemos una vez que han pasado, debemos estar atentos”

“Echale valor a la vida, nunca te rindas”

“No podemos impedir que los pájaros de la desesperación vuelen sobre nuestras cabezas. Pero si podemos impedir que aniden en ellas”



“De nada sirve correr si nos encontramos en el camino equivocado”

“Si el plan B no funciona, tienes otras 26 letras en el abecedario”

“Para ponerse en los zapatos del otro, primero hay que quitarnos los nuestros”

“El hombre sabio no es el que espera la oportunidad, sino el que la crea, la fabrica, y hace de la oportunidad su servidora”

“Hay que cambiar los pensamientos negativos y no dejarse llevar por las apetencias”



2016

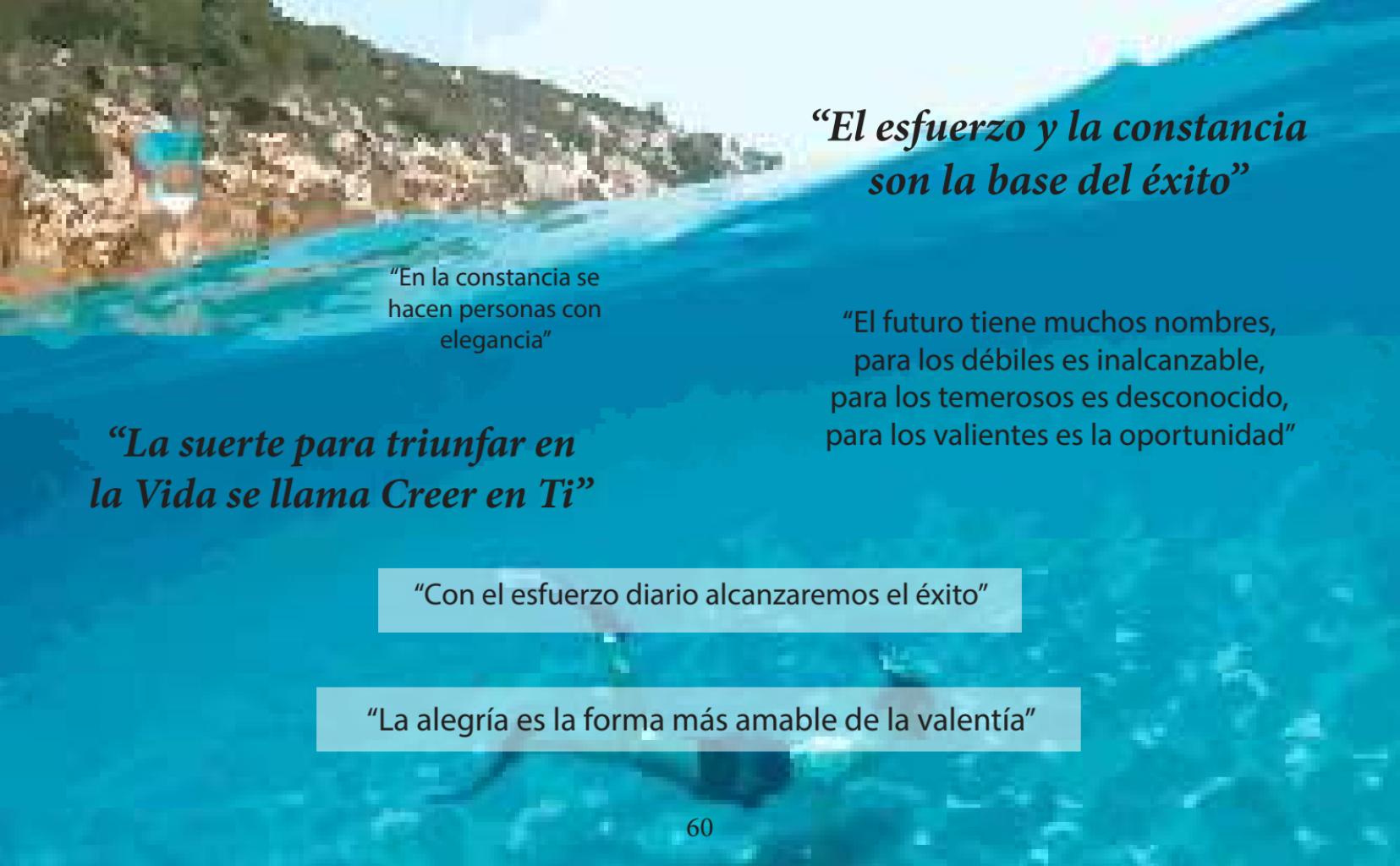
“Un verdadero luchador no es el que siempre gana, sino el que a pesar de sus derrotas nunca se rinde”

“Puedo tener mil defectos pero se dar la mano al que lo necesita”

“La felicidad no es un sentimiento, es una decisión”

“Por más tropezón, barrera, obstáculo que la vida te ponga, el objetivo siempre es levantar la cabeza y seguir adelante”

“El amor tiene los brazos abiertos y los ojos cerrados”



*“El esfuerzo y la constancia
son la base del éxito”*

“En la constancia se
hacen personas con
elegancia”

*“La suerte para triunfar en
la Vida se llama Creer en Ti”*

“El futuro tiene muchos nombres,
para los débiles es inalcanzable,
para los temerosos es desconocido,
para los valientes es la oportunidad”

“Con el esfuerzo diario alcanzaremos el éxito”

“La alegría es la forma más amable de la valentía”



“Por muchos obstáculos que haya y que surjan, un compromiso tiene la fuerza de superarlos a todos”

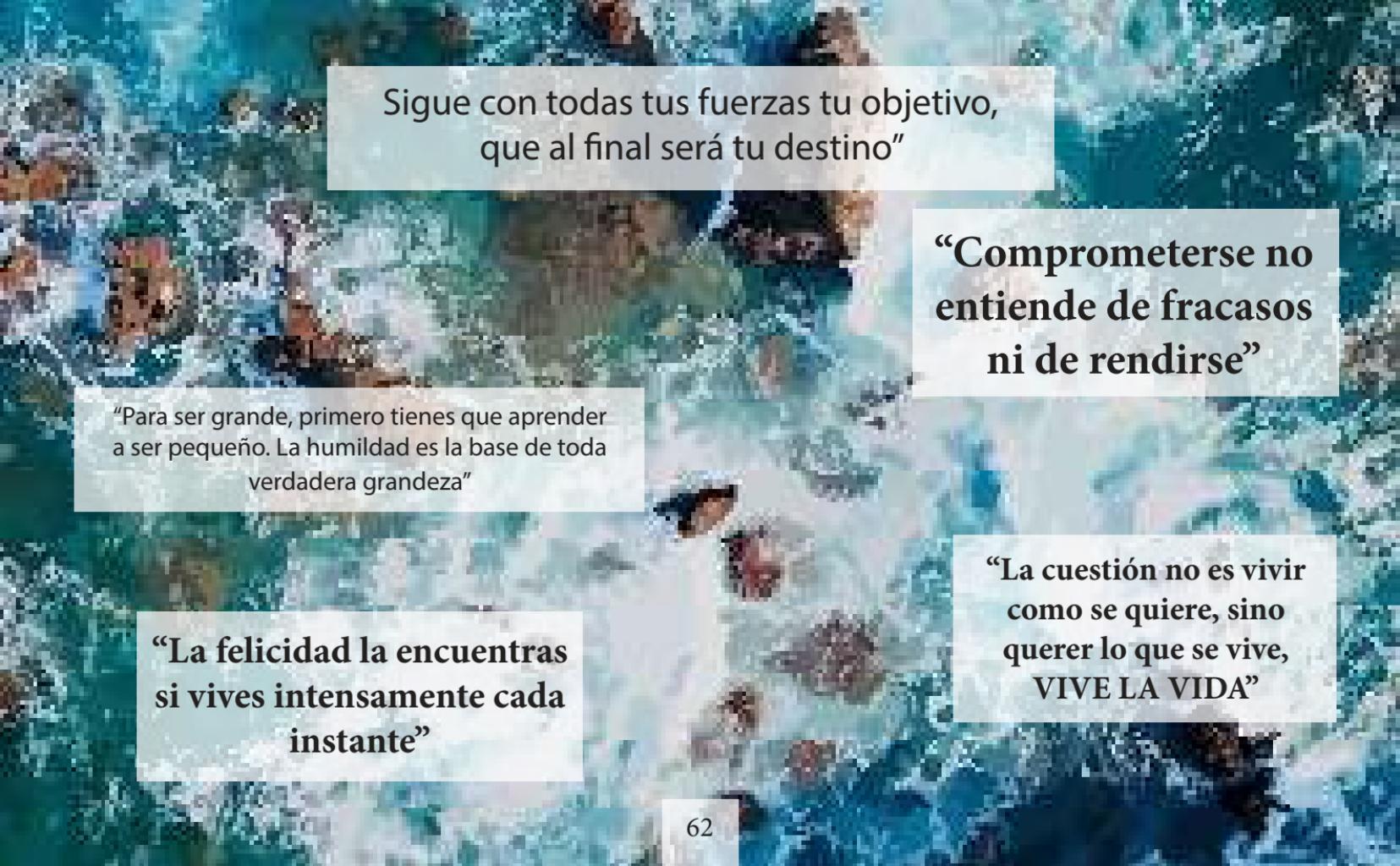
“Nunca te comprometas con algo que no vayas a cumplir, mucho menos si hay por en medio una persona”

“Comprometerse con algo que quieras es entrar en el camino para conseguirlo y nunca salir de él”

“Sabemos cuando hemos llegado a la excelencia cuando conseguimos las tres “H”: Humildad, Humor y Humanidad”

“Se puede conseguir todo con un compromiso real y duradero”

“Aprende a querer lo que te quede, y aún no lo hayas perdido por tu ignorancia”



Sigue con todas tus fuerzas tu objetivo,
que al final será tu destino”

“Comprometerse no
entiende de fracasos
ni de rendirse”

“Para ser grande, primero tienes que aprender
a ser pequeño. La humildad es la base de toda
verdadera grandeza”

“La felicidad la encuentras
si vives intensamente cada
instante”

“La cuestión no es vivir
como se quiere, sino
querer lo que se vive,
VIVE LA VIDA”



“El disfrutar de las cosas pequeñas te harán crecer como persona”

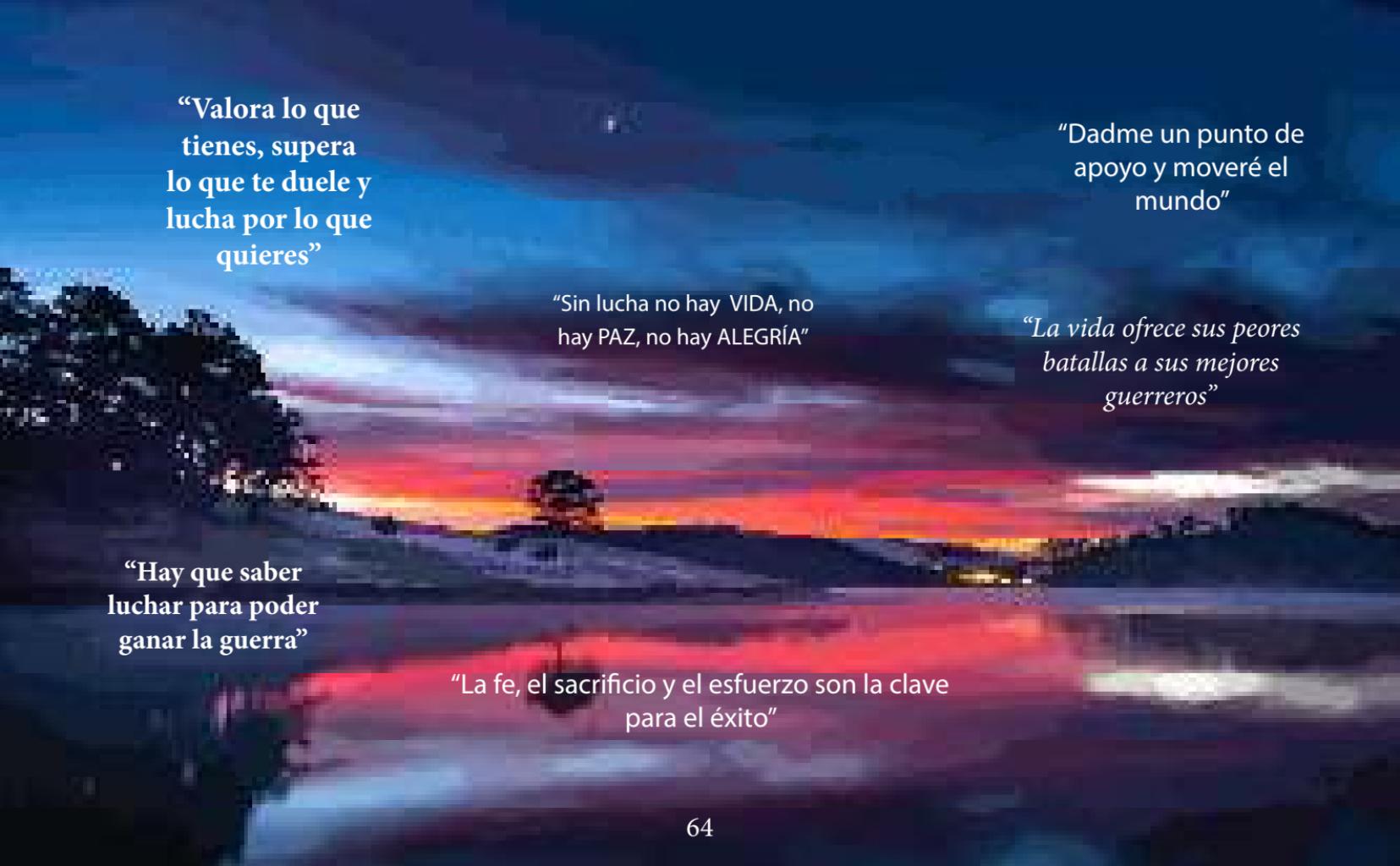
“En la vida nos toca hacer de maestro y alumno, unas veces nos toca enseñar, pero todos los días nos toca aprender”

“La única diferencia entre un día bueno y uno malo es la actitud con la que lo asumes”

“No permitas que tu pasado sentencie tu futuro”

“La envidia es la muerte lenta y triste de los que no tienen vida”

“El amor es un sentimiento que cuanto más se utiliza más crece”



“Valora lo que tienes, supera lo que te duele y lucha por lo que quieras”

“Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo”

“Sin lucha no hay VIDA, no hay PAZ, no hay ALEGRÍA”

“La vida ofrece sus peores batallas a sus mejores guerreros”

“Hay que saber luchar para poder ganar la guerra”

“La fe, el sacrificio y el esfuerzo son la clave para el éxito”



“La negación sólo es útil y noble
cuando sirve de tránsito a una
nueva afirmación”

“Démonos a nosotros
mismos, afecto y respeto y
buen trato”

“La cuestión no es vivir
como se quiere, sino
querer lo que se vive”

“No es importante
cuantas veces caemos
sino cuantas nos
levantamos”

“Cada día, un paso más.
Sin excepción, sin excusa,
sin regatear esfuerzos”

“Cuanto más das más tienes”

“Las cosas más bonitas de la vida son gratis”

“La fuerza no viene de la capacidad corporal, si no de la voluntad del alma”

“En la vida no es más listo el que más sabe sino el que más aprende”

“Debemos romper las cadenas invisibles que nos impiden ser libres”

“Lo mejor está por llegar”

2017

“Escucho a todos pero decido yo”

“La mente es un poder que solo nosotros podemos controlar”

“Empieza el año con optimismo y mantén la ilusión en el camino”

“Tu voluntad es indomable, nunca se te olvide, nunca dudes de ella”

“Cada dificultad es una oportunidad disfrazada, no te rindas”

“La vida son etapas, temporadas y momentos, afrontemoslos con fuerza y alegría”

“Hay que interiorizar para crecer como persona”

“Sólo el que lucha puede ganar la batalla”

“Creer en lo que uno se propone es darte una oportunidad, ten fe en ti mismo”

“Es mejor haber amado aunque haya perdido, que jamás haber amado”

“Con ilusión los obstáculos son menos obstáculos”

“No hay remedios mágicos para conseguir un cambio; lo que ayuda es la exigencia del día a día”





A veces todos necesitamos que los demás nos devuelvan lo que somos"

"El fracaso es parte de la vida: si no fracasas, no aprendes y si no aprendes no cambias"

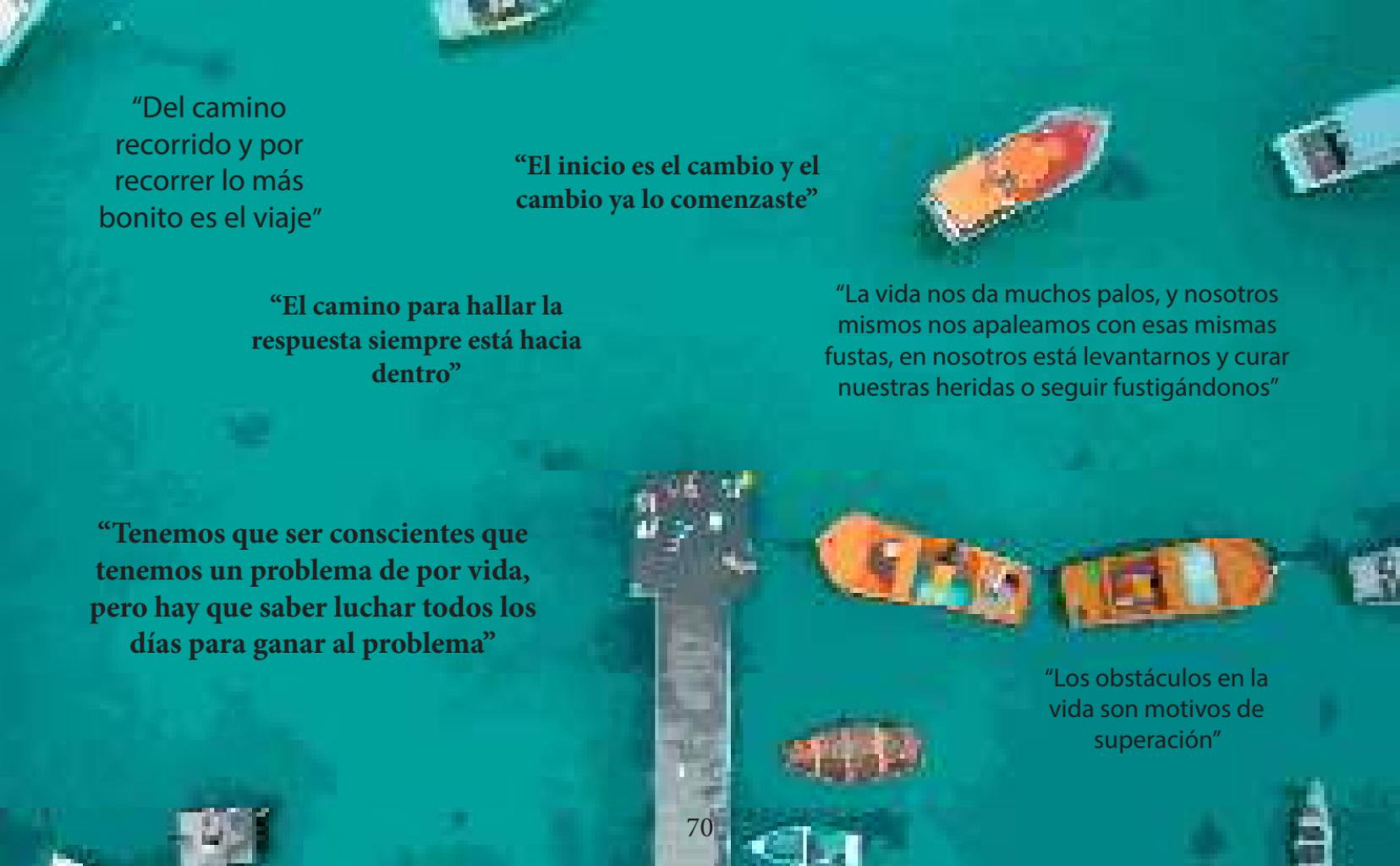
"El trabajo bien hecho conlleva su recompensa"

"Es mejor desarrollar los momentos positivos y no tanto los negativos"

"Tenemos que romper con el pasado para dar un paso hacia el presente"

"La felicidad no es una carrera, es una actitud mantenla presente y se feliz"

"Si se escucha el doble de lo que se habla, se aprende el doble de lo que se enseña"



“Del camino recorrido y por recorrer lo más bonito es el viaje”

“El inicio es el cambio y el cambio ya lo comenzaste”



“El camino para hallar la respuesta siempre está hacia dentro”

“La vida nos da muchos palos, y nosotros mismos nos apaleamos con esas mismas fustas, en nosotros está levantarnos y curar nuestras heridas o seguir fustigándonos”



“Tenemos que ser conscientes que tenemos un problema de por vida, pero hay que saber luchar todos los días para ganar al problema”



“Los obstáculos en la vida son motivos de superación”

“Para poder Amar a los demás, primero tenemos que aprender a Amarnos nosotros mismos”

“Recuerda que tu felicidad depende de ti mismo, siéntete bien contigo mismo y lo demás vendrá por añadidura”

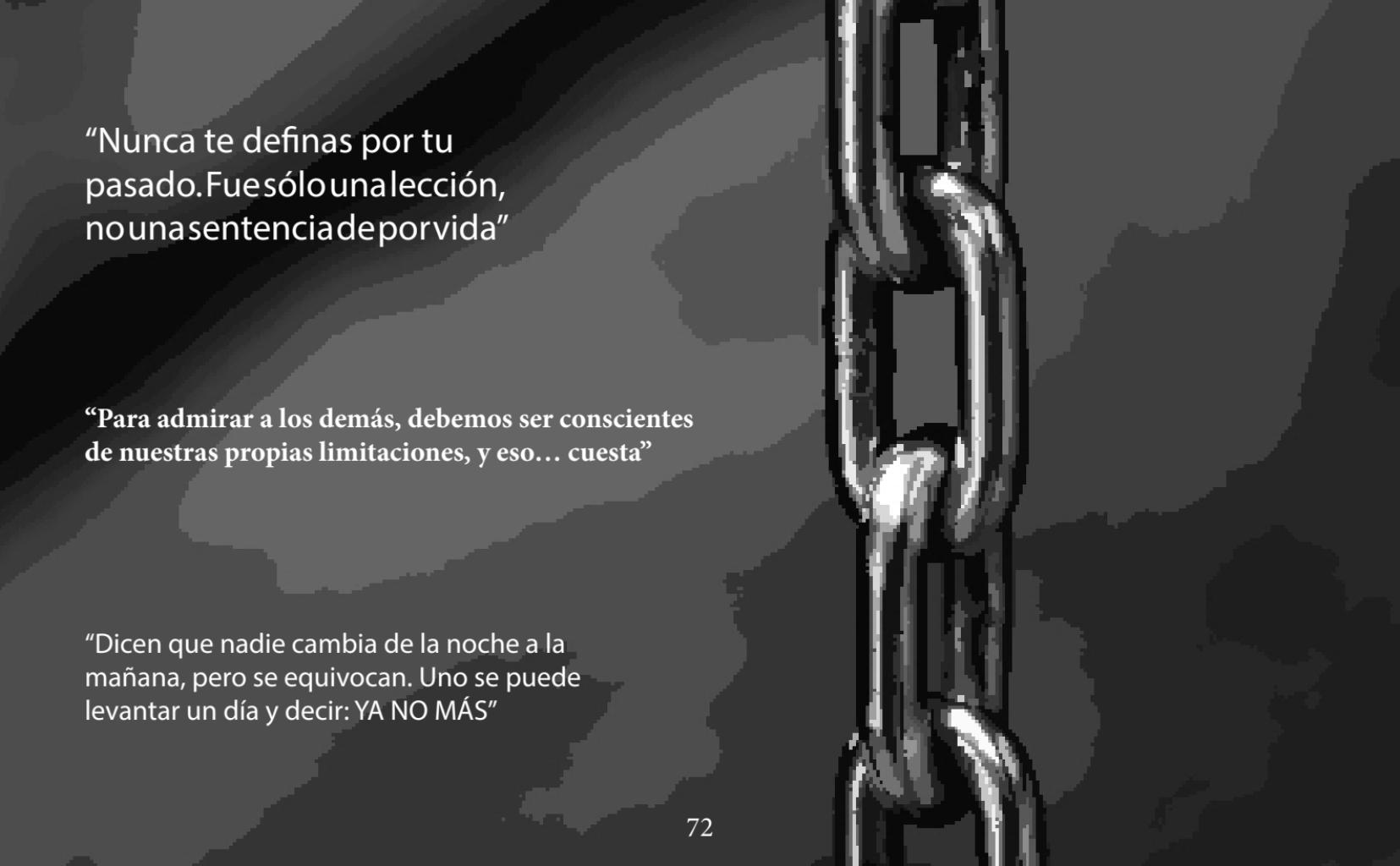
“Mientras el tiempo se oxida y da vueltas sin caer esto no lo queremos entender, busca respuestas a tus dudas”

“Vivir es atreverse a que sucedan cosas”

“De todos los atabios que tenemos, el más importante es la actitud positiva que es fundamental e importante”

“Si escuchas el doble de lo que hablas aprenderás mucho más”





“Nunca te definas por tu
pasado. Fue sólo una lección,
no una sentencia de por vida”

“Para admirar a los demás, debemos ser conscientes
de nuestras propias limitaciones, y eso... cuesta”

“Dicen que nadie cambia de la noche a la
mañana, pero se equivocan. Uno se puede
levantar un día y decir: YA NO MÁS”

“La razón se pierde con las formas”

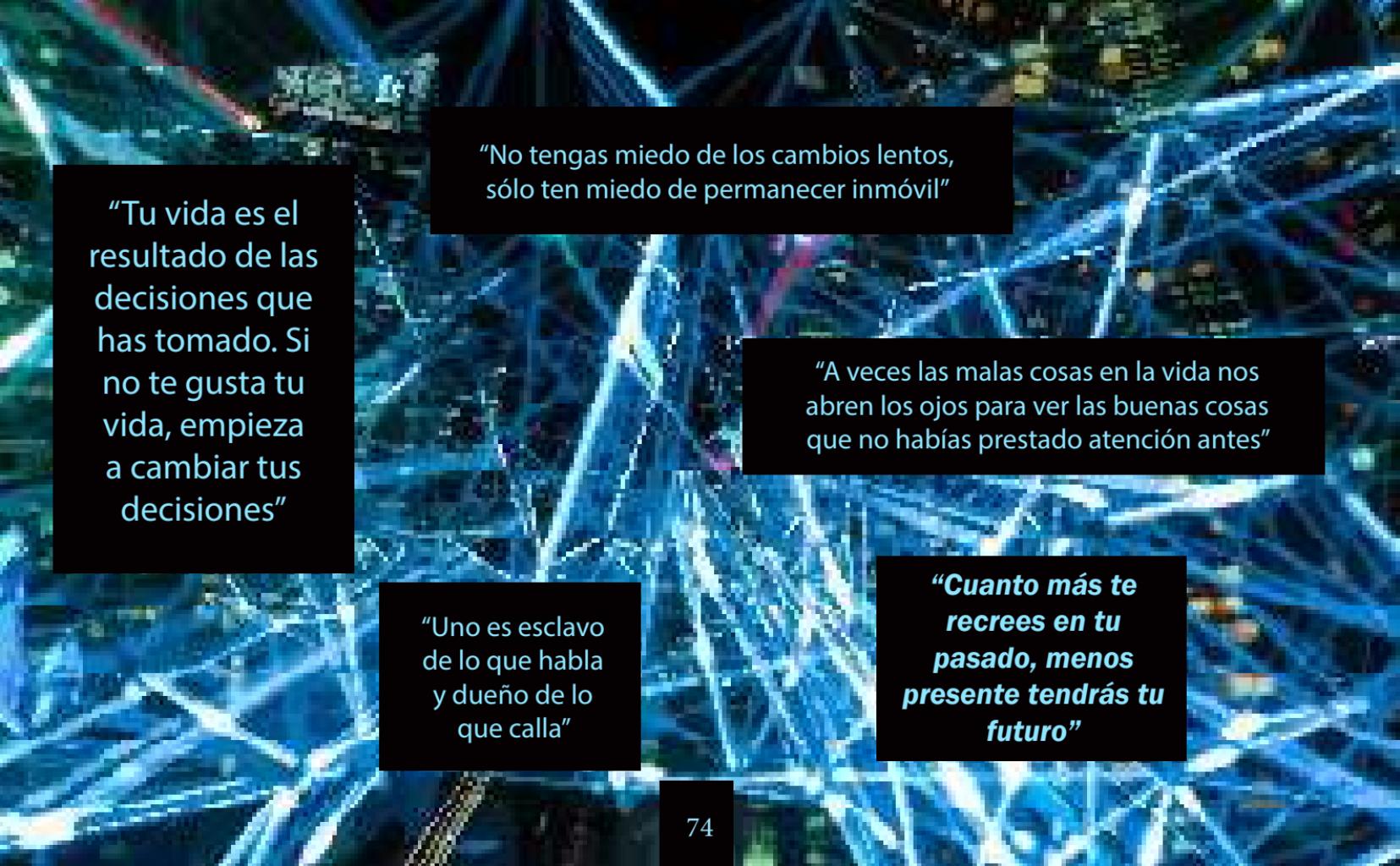
2018

“No hay que evadir la realidad con una recaída”

“Suele suceder que en los peores momentos de la vida es cuando valoramos lo que hemos perdido”

“No juzgues a los demás y procura ponerte en su lugar, sólo así le podrás ayudar”





“Tu vida es el resultado de las decisiones que has tomado. Si no te gusta tu vida, empieza a cambiar tus decisiones”

“No tengas miedo de los cambios lentos, sólo ten miedo de permanecer inmóvil”

“A veces las malas cosas en la vida nos abren los ojos para ver las buenas cosas que no habías prestado atención antes”

“Uno es esclavo de lo que habla y dueño de lo que calla”

“Cuanto más te recrees en tu pasado, menos presente tendrás tu futuro”

5 B

“Cuando la vida te sea dulce, agradece y celebra; cuando la vida te sea amarga agradece y aprende”

5 C

“Todo suceso tiene un porqué y toda adversidad nos enseña una lección”

6 C

“En la vida los momentos buenos pasan de prisa, a veces ni los vemos. Sólo los reconocemos una vez que han pasado”

6 C

“La vida siempre te ofrece una oportunidad, SE LLAMA HOY”

“No te preocupes por el camino ni por la meta, porque no hay camino, se hace camino al andar, y la meta, Dios dirá”

“Si buscas a alguien para cambiar tu vida, mírate al espejo”

“Te darás cuenta de que lo que hoy parece un sacrificio, va a terminar siendo el mayor logro de tu vida”

“Necesitamos PACIENCIA para aceptar lo que no podemos cambiar, FUERZA para cambiar lo que podemos e INTELIGENCIA para distinguirlas”

“Los que triunfan en la vida, son los que caen y vuelven a levantarse y no dejan de perseguir sus sueños”

“Si hay pobreza en el corazón, no sirve de nada la riqueza en los bolsillos”

“Cada uno de nosotros sólo será justo en la medida en que haga lo que le corresponde”

“Dios le da sus peores batallas a sus mejores guerreros”

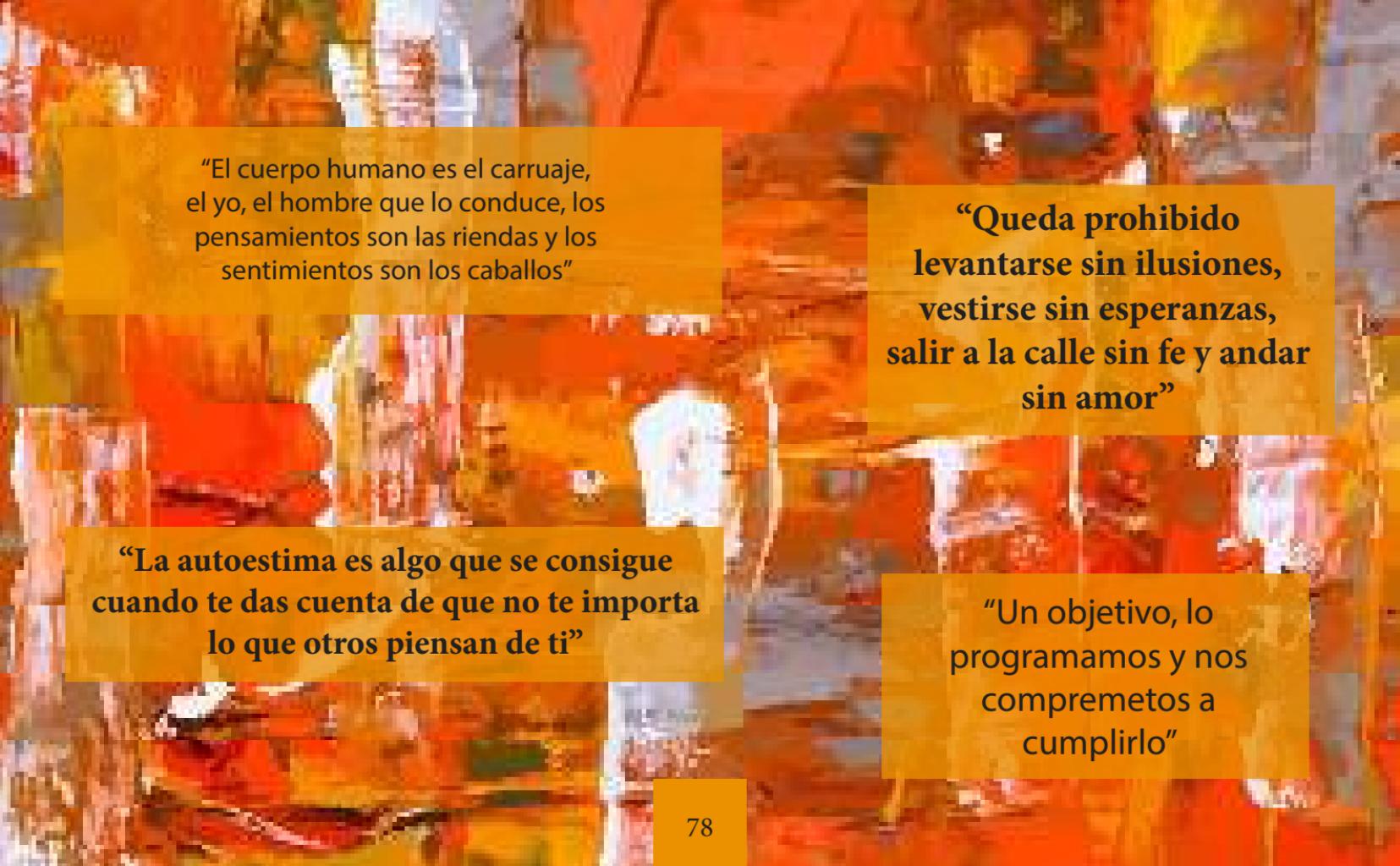
“Cada día que nos levantamos es una oportunidad nueva que te da la vida. ¡Disfrútala!”



“Para poder cambiar mi vida tengo que empezar por conocerme a mí mismo”

**“El primero en disculparse es el valiente, el primero en perdonar es el fuerte, el primero en olvidar...
EL MÁS FELIZ”**

“No esperes a tenerlo todo para disfrutar de la vida, ya tienes la vida para disfrutarlo todo”



“El cuerpo humano es el carroaje, el yo, el hombre que lo conduce, los pensamientos son las riendas y los sentimientos son los caballos”

“Queda prohibido levantarse sin ilusiones, vestirse sin esperanzas, salir a la calle sin fe y andar sin amor”

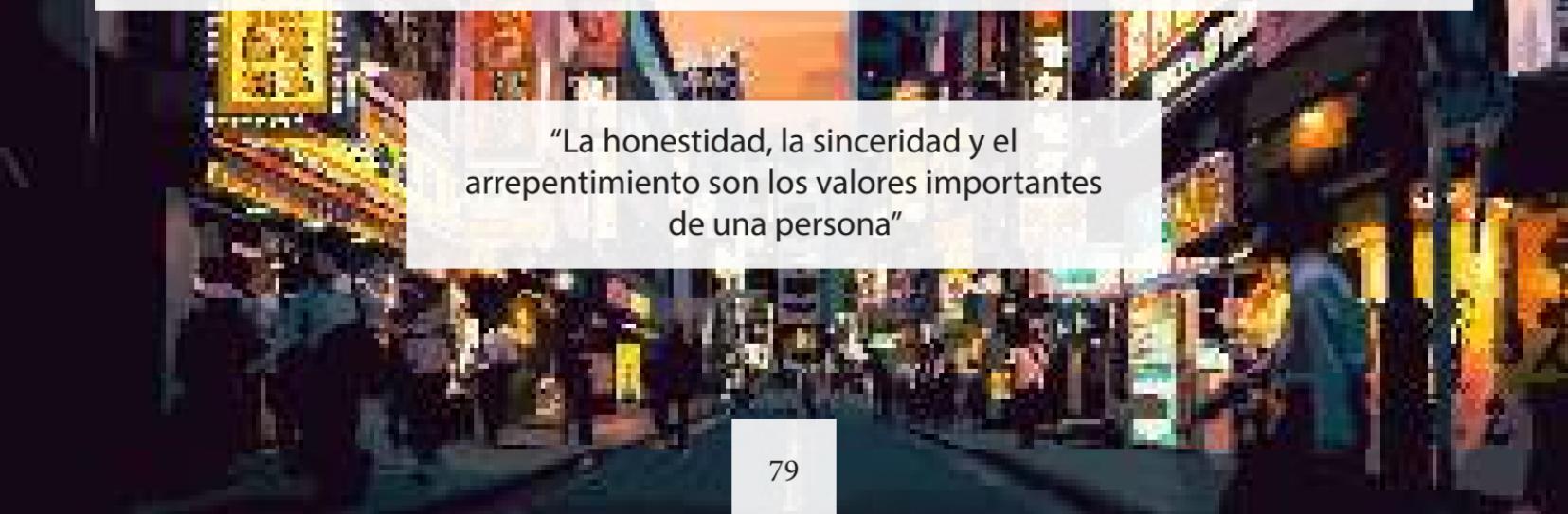
“La autoestima es algo que se consigue cuando te das cuenta de que no te importa lo que otros piensan de ti”

“Un objetivo, lo programamos y nos comprometemos a cumplirlo”

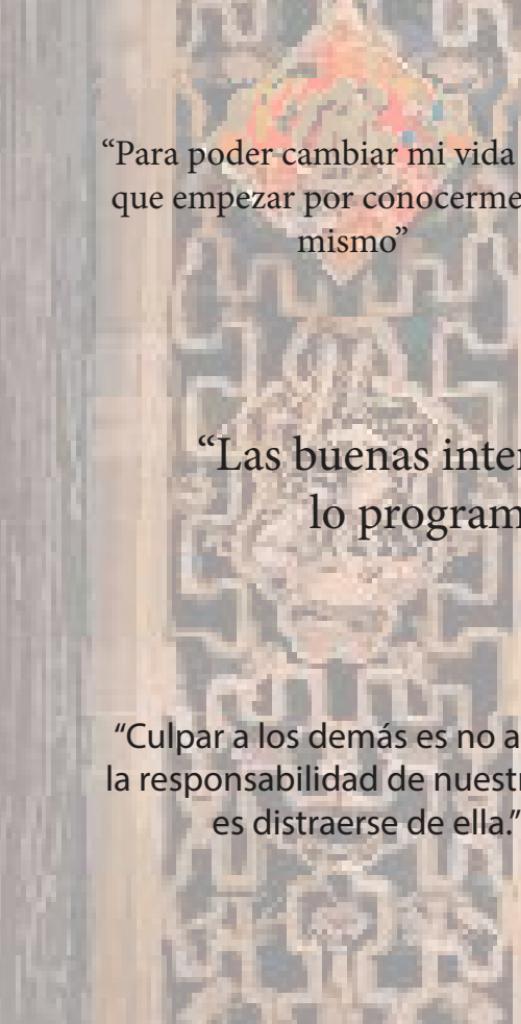


“Espalce amor en el trayecto
de tu vida, porque de dolor y
sufimiento el mundo está lleno”

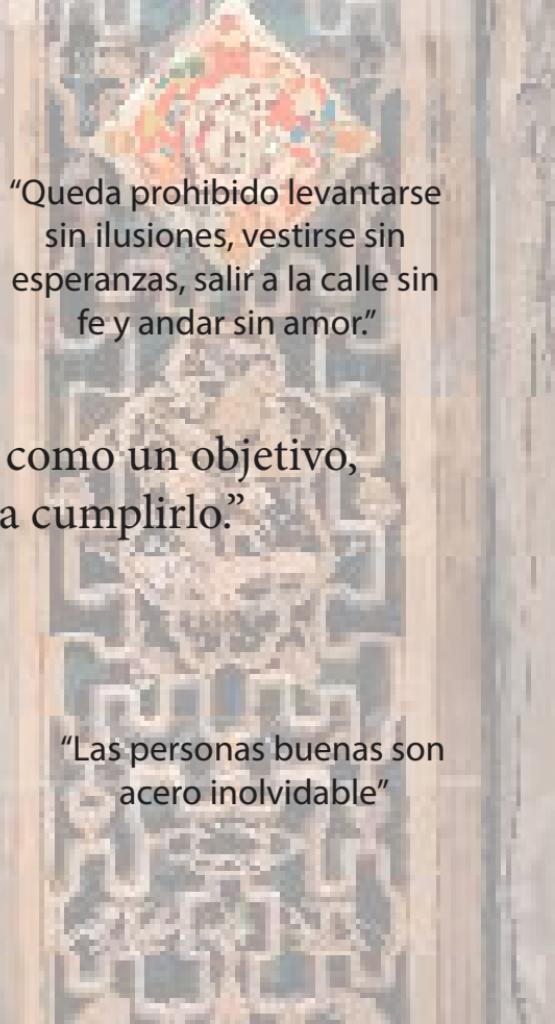
“Las cosas más bellas de la vida son gratis:
amor, sueños, sonrisas, amigos, abrazos...”



“La honestad, la sinceridad y el
arrepentimiento son los valores importantes
de una persona”



“Para poder cambiar mi vida tengo que empezar por conocerme a mí mismo”



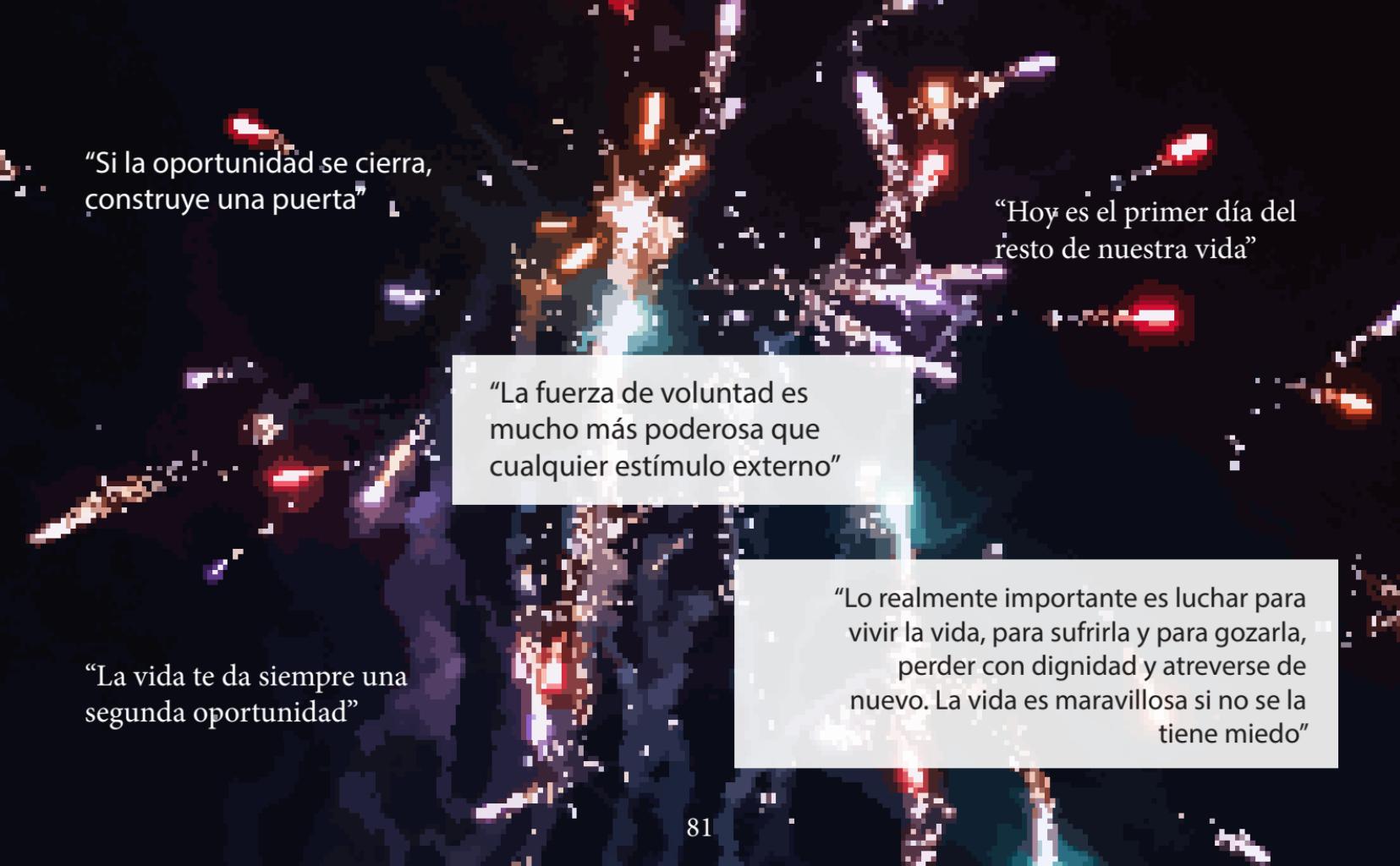
“Las buenas intenciones es algo que queremos como un objetivo, lo programamos y nos comprometemos a cumplirlo.”



“Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella.”

“Queda prohibido levantarse sin ilusiones, vestirse sin esperanzas, salir a la calle sin fe y andar sin amor.”

“Las personas buenas son acero inolvidable”



“Si la oportunidad se cierra,
construye una puerta”

“La vida te da siempre una
segunda oportunidad”

“La fuerza de voluntad es
mucho más poderosa que
cualquier estímulo externo”

“Hoy es el primer día del
resto de nuestra vida”

“Lo realmente importante es luchar para
vivir la vida, para sufrirla y para gozarla,
perder con dignidad y atreverse de
nuevo. La vida es maravillosa si no se la
tiene miedo”



“La vida es una película que vuelve a empezar cada mañana al despertarnos. Olvídate de tus errores, cada día tienes una nueva oportunidad para triunfar y alcanzar la felicidad”

“Quién tiene un problema, tiene una oportunidad”

“¿Qué es la felicidad, maestro?
Hacer hoy lo que te gustaría recordar mañana”

“Un error es una oportunidad perfecta para volver a intentarlo con más experiencia”

“El miedo llamó a la puerta, el valor fue a abrir: no había nadie”



“Aprender a perdonarse a uno mismo nos hace transformar los errores en sencillos deslices”

“Eres la causa de tu libertad”

“El logro de avanzar te crea un estado de bienestar”

“En la vida hay que ser capaz de darle la vuelta a las cosas”

“Si no te gusta lo que cosechas analiza y cambia lo que siembras”



“Nuestro tiempo ha demostrado que la riqueza está en el roce con el otro”

“Regala esfuerzo a la vida y llegará lo esperado”.

“Los logros son el resultado de nuestro esfuerzo y tesón”

“Un solo objetivo, una sola voluntad, mayores posibilidades de éxito”

“Fuertes razones, hacen fuertes acciones”

“Quien espera con paciencia recoge con alegría”



"A vida é bela. Hagamos como el pintor en su acuarela"

"Qué difícil es construir castillos de naipes en el aire y con qué facilidad los derribamos"

"Somos lo que deseamos ser"

"Aprendiendo a esperar y confiando en la paciencia los objetivos llegan."

"AMAR Y SER AMADO es un atributo para ser recordado"

2019

“El logro de tu meta está asegurada en el momento en que te comprometes con ella”

“La persona pesimista se queja del viento. La optimista espera a que cambie. Pero la realista ajusta las velas”

“Buenos pensamientos grandes ideas”

“Un destino, varios caminos, pero al final un objetivo”

“Haciendo las mismas cosas, es difícil encontrar resultados diferentes”

“Dame una tarde para recordar sólo lo importante.
Dame una experiencia inolvidable”

“El maestro aparece cuando
el discípulo está preparado”

“Por muy negro que amanezca el
día nunca dura más de
veinticuatro horas”.

“Tu corazón es tu maestro”

“No hay camino hacia la libertad porque ella es el camino”

“Desde la tranquilidad se afrontan mejor los problemas”.

“Tratar a los demás como te gustaría que trataran a ti es una sensación agradable”

“Soñamos para vivir y vivimos para soñar. Pero si estamos dormidos, ni soñamos ni vivimos”



“Nunca seas esclavo de tú pasado
sino arquitecto de tú futuro”

“HAZLO, y si te da miedo, hazlo con miedo”

“Del equilibrio de uno mismo depende el éxito”

“Sin constancia no hay resultados”



"Las adicciones son como las arenas movedizas, solo te hundes, si te ayudan te salvás."

"Todo ser humano, por el hecho de serlo, merece ser respetado"

"En ocasiones adoptamos actitudes maravillosas y cosechamos resultados increíbles"



"Resiliencia, fuerza y coraje para poder bailar bajo la tormenta"

"Converso con el hombre que siempre va conmigo"

"Hay que saber y aprender a decir NO a lo que nos puede perjudicar en nuestra vida porque el SI aveces trae trampas y preocupaciones serias"

“Huye de las personas que apagan tú sonrisa”

“Todo hombre tiene dos aniversarios, uno cuando nace y otro cuando se abre a la vida”

“La sonrisa es la mejor foto de la imagen de uno mismo”

“Vemos la paja en el ojo ajeno, y no vemos la viga en el propio”

“Solo tú tienes la llave de tú tranquilidad”

“Siempre hay que ser sinceros con las personas que están para ayudarnos”

“No te olvides, dedica un tiempo del día para ti”

“La Escucha Activa consiste en ser consciente de las emociones y del lenguaje no verbal que la otra persona tiene”

“Un destino varios caminos pero al final un objetivo”



“Si te haces consciente que tienes una dificultad más deprisa pondrás remedio a ello”



“No te conformes con lo conseguido sino con lo aprendido”

“Sabemos que hay cosas que corregir, pero sabiendo también, que exactamente corregir”





*“Sólo quien trabaja por lo que desea
sabe cuánto cuesta lo que tiene”*



*“Hay que vivir cada momento
de la vida con una conciencia
plena porque nunca sabemos si
puede ser nuestro último día”*



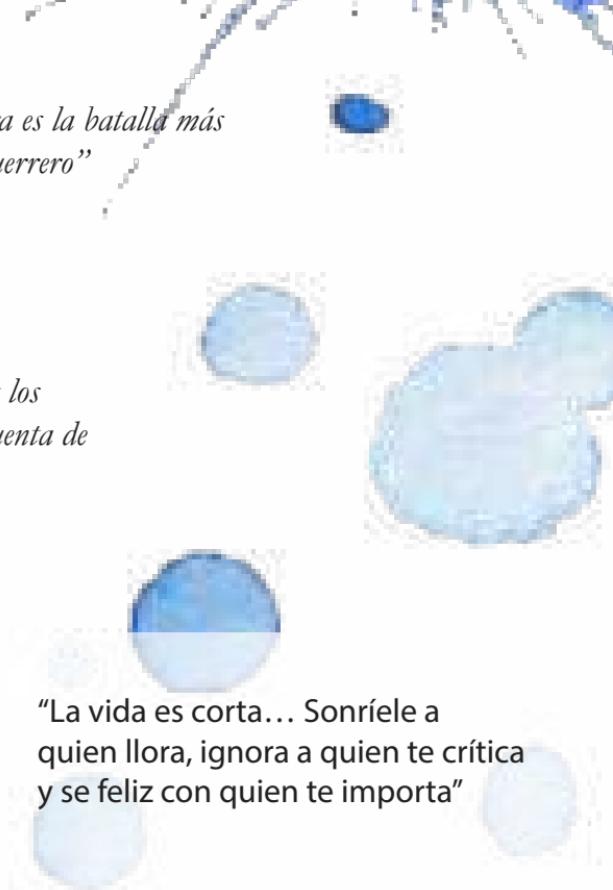
*“Empezar por las cosas pequeñas
de uno mismo te lleva a lograr me-
tas y sueños”*



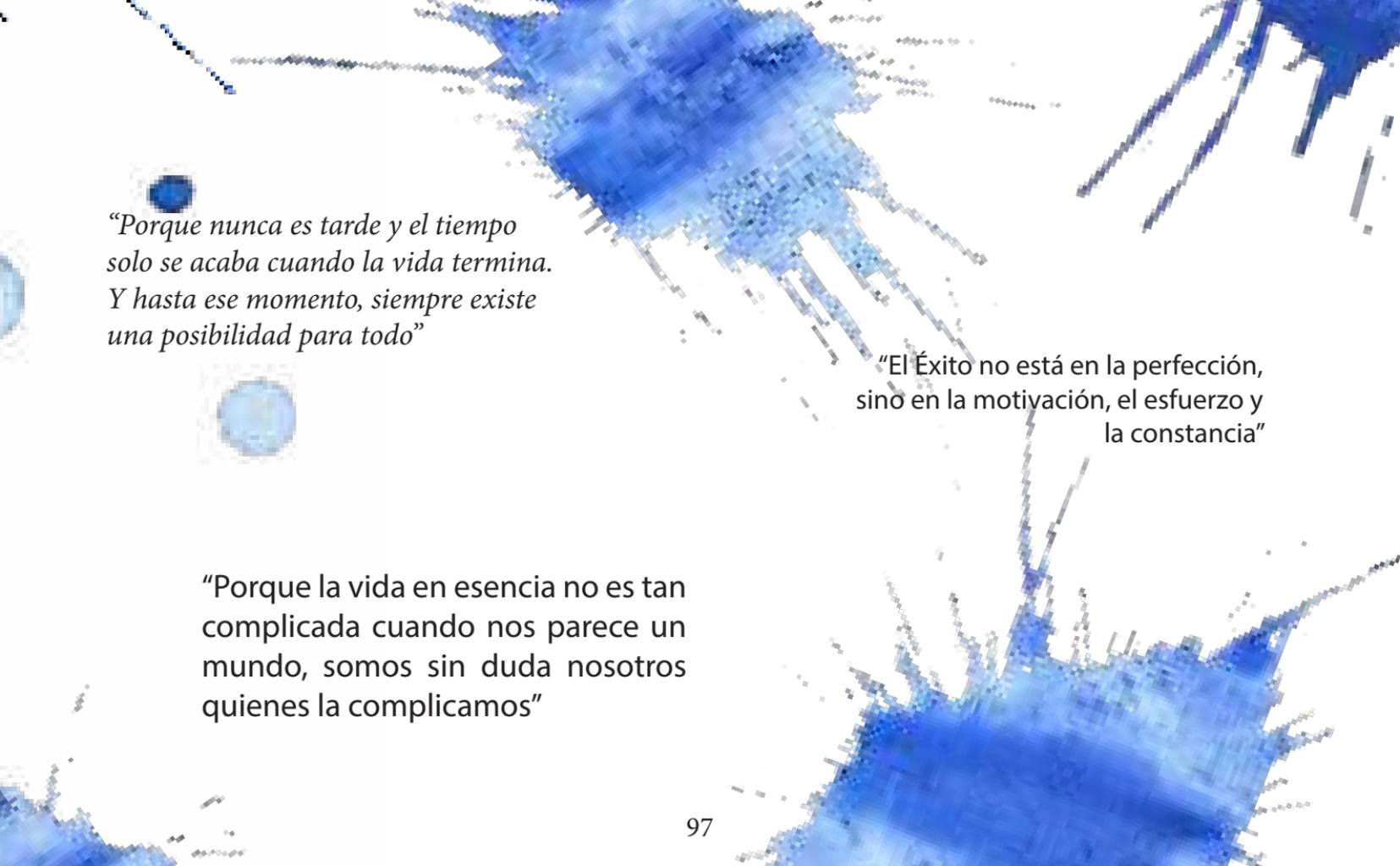
“Soñamos para vivir y vivimos para soñar. Pero si estamos dormidos, ni soñamos ni vivimos”

“Cuanto más dura es la batalla más fuerte se hace el guerrero”

“Las buenas cosas ocurren todos los días, sólo nos tenemos que dar cuenta de ellas”



“La vida es corta... Sonríe a quien llora, ignora a quien te critica y se feliz con quien te importa”



*“Porque nunca es tarde y el tiempo
solo se acaba cuando la vida termina.
Y hasta ese momento, siempre existe
una posibilidad para todo”*



*“El Éxito no está en la perfección,
sino en la motivación, el esfuerzo y
la constancia”*

*“Porque la vida en esencia no es tan
complicada cuando nos parece un
mundo, somos sin duda nosotros
quienes la complicamos”*



“El primer paso no te lleva donde quieras ir, pero si te ayuda a salir de donde no quieras estar”

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día”

“Si nos hacemos conscientes que tenemos dificultades más deprisa pondremos remedio a ello”

“Las cosas de verdad se hacen con el corazón”



2020

"Se necesita para ser futuro felices: Amar, respetar, sacrificar y mucha paciencia para que la semilla germine"

"Hay que esforzarse para sentirnos realizados y para ir viendo las metas cumplidas sintiéndonos a gusto con nosotros mismos"

"La vida es un reto, vívela, siente, ama, ríe, llora y juega, gana, pierde, tropieza, pero siempre levántate y sigue"

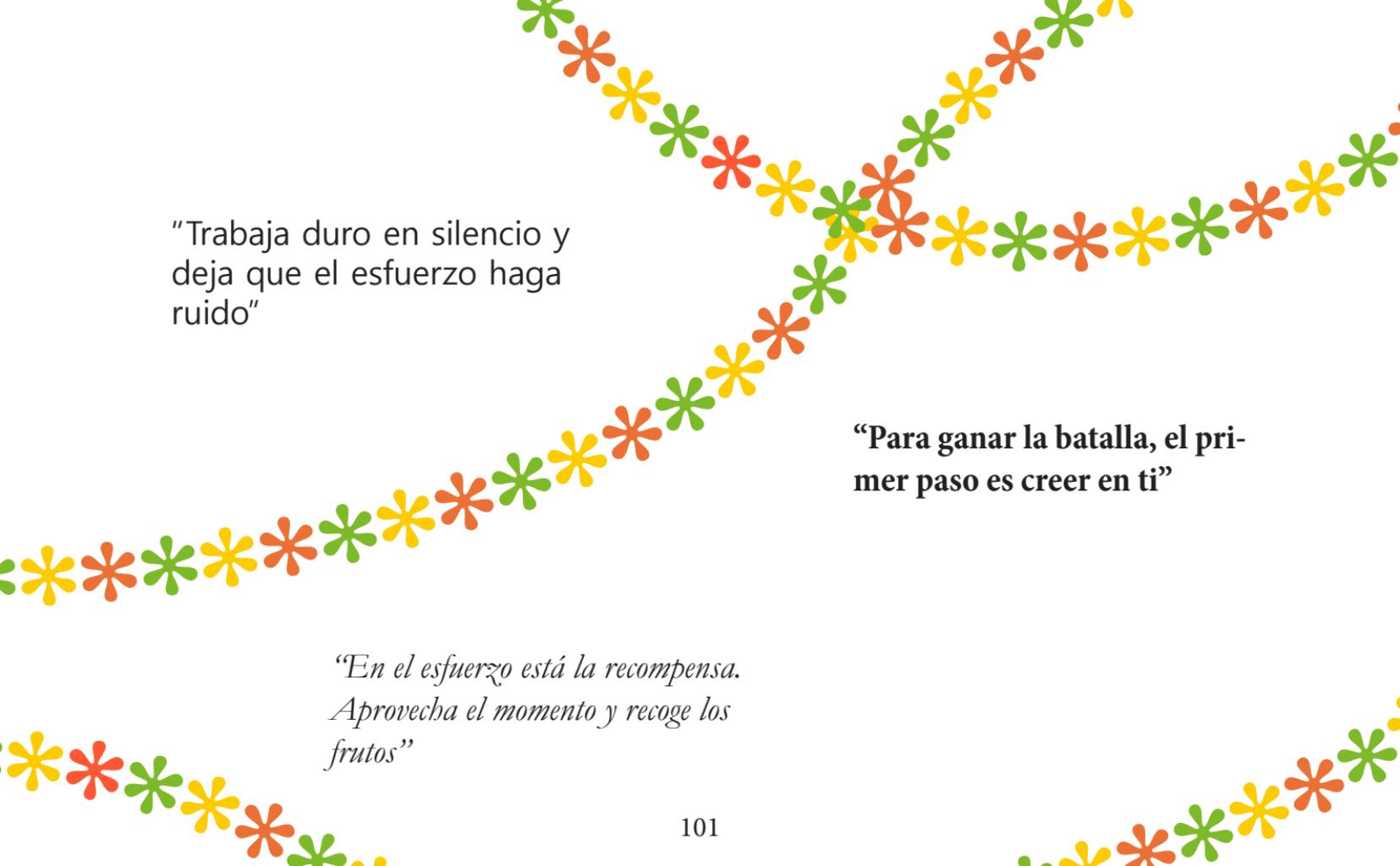


“Los pensamientos se los
lleva el aire, los hechos
perduran”

“Tus palabras hablan de tú forma
de pensar; tus acciones demues-
tran quien eres de verdad”



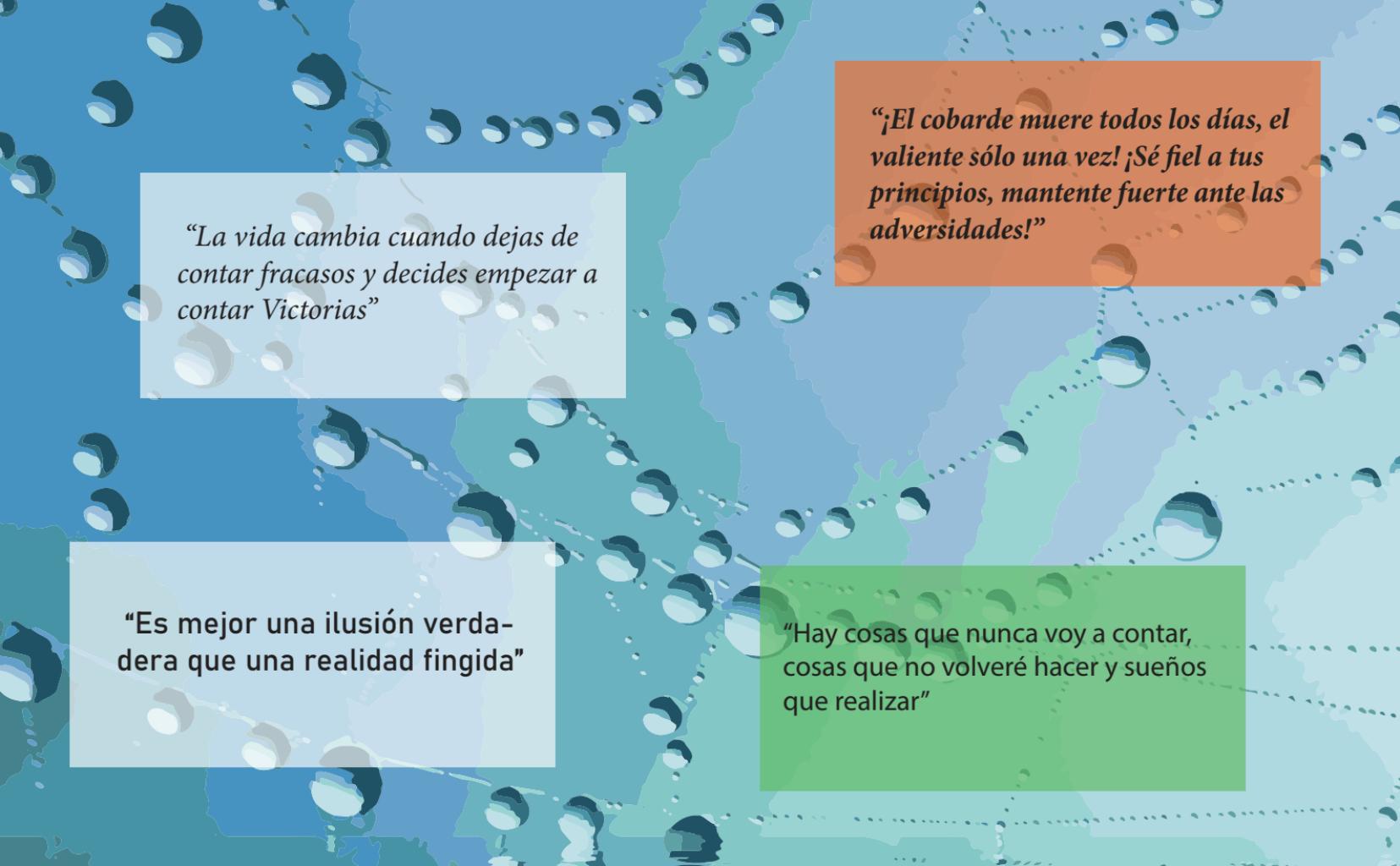
“Mi felicidad sólo depende de una sola
persona, y esa persona soy YO”



“Trabaja duro en silencio y
deja que el esfuerzo haga
ruido”

“Para ganar la batalla, el pri-
mer paso es creer en ti”

*“En el esfuerzo está la recompensa.
Aprovecha el momento y recoge los
frutos”*



“La vida cambia cuando dejas de contar fracasos y decides empezar a contar Victorias”

“¡El cobarde muere todos los días, el valiente sólo una vez! ¡Sé fiel a tus principios, mantente fuerte ante las adversidades!”

“Es mejor una ilusión verdadera que una realidad fingida”

“Hay cosas que nunca voy a contar, cosas que no volveré hacer y sueños que realizar”

"Al igual que el timón dirige un barco, nosotros somos el de nuestras vidas"

"Ten en cuenta tu ilusión que te ayudara a superar tus miedos"

"La vida te sorprende cada día, a veces con cosas inesperadas. Vive el día como si fuera el último"

"Nunca pienses en lo que no quieres, piensa mejor en lo que quieres"

"La felicidad está dentro de uno, no al lado de alguien"



“A veces no podemos cambiar las situaciones lo que si podemos hacer es cambiar nuestra actitud ante esas situaciones”

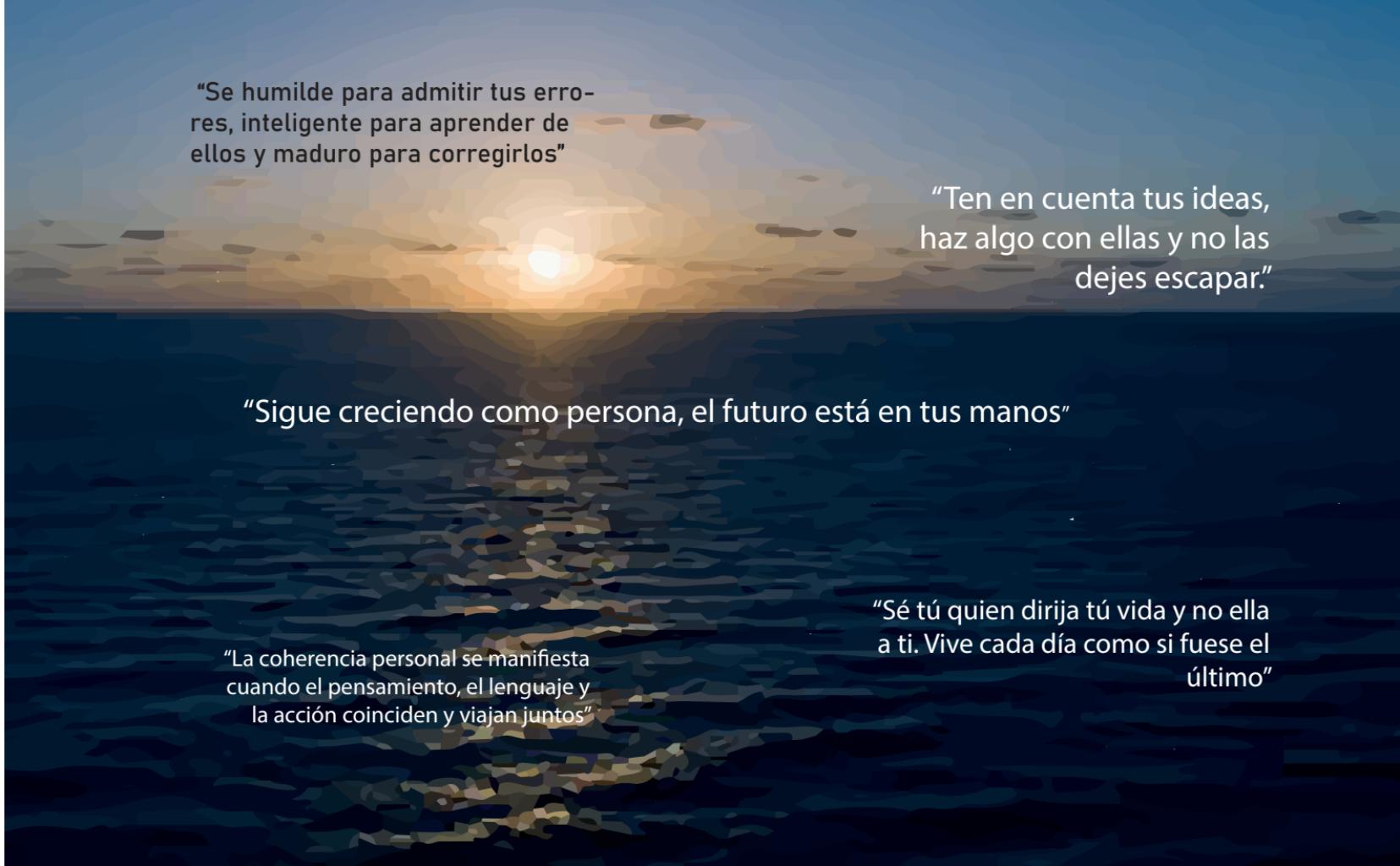
“Deja que los pequeños detalles llenen de alegría tu vida y piensa que sólo tenemos una”

“La mano izquierda representa el pasado, la mano derecha representa el futuro. Al unirse realizan el presente”

“Aceptar lo que sucede en nuestras vidas es empezar a vencer”

“Cuando el pensamiento te traiciona no te quedes quieto. ¡reacciona!”

“Afrontando y pensando salen las cosas bien”



“Se humilde para admitir tus errores, inteligente para aprender de ellos y maduro para corregirlos”

“Ten en cuenta tus ideas, haz algo con ellas y no las dejes escapar”

“Sigue creciendo como persona, el futuro está en tus manos”

“La coherencia personal se manifiesta cuando el pensamiento, el lenguaje y la acción coinciden y viajan juntos”

“Sé tú quien dirija tú vida y no ella a ti. Vive cada día como si fuese el último”



“Haciendo y pensando bien, reflexionamos positivamente con elegancia y luego ya, nos abrazaremos”

“Lo que llevas en las manos es temporal. Lo que llevas en el alma es infinito”

“Sabiendo pensar y afrontar te defenderas con positividad”

“Cuando tengas días malos en los que no deja de llover, ten paciencia que siempre sale el sol”

“Opina cuando hayas escuchado la versión de los demás”

“Pensemos en positivo, pues esa es la manera que trabajaremos mejor y nuestra autoestima se hará más grande”

Confinamiento

“La esperanza es esperar que algo suceda, la Fe es creer que va a suceder, y la valentía es hacer que suceda”

“Igual que te caes, tienes que tener esperanza para levantarte”

“En las profundas tristezas, siempre habrá un paisaje de esperanza”

“El valiente y el cobarde sienten el miedo por una cosa u otra. La única diferencia entre los dos, es que el valiente lo asume y afronta, y el cobarde se esconde y deja que el miedo consuma cada célula de su cuerpo”

“La esperanza es lo último que se pierde cuando la vida te golpea”

“El que mejor inspira la esperanza es el que saldrá victorioso en esta guerra”

“Una vez que has escogido la esperanza, cualquier cosa es posible”

2021

“El pasado no se puede cambiar, pero el futuro está en nuestras manos, vamos, aprovechémolas”

“Todo esfuerzo tiene una gran recompensa”

“Solo no puedo, necesito ayuda”

“Un error no es un fracaso, es un paso más que te coloca cerca del éxito”

“El compañerismo favorece a la unión del grupo”

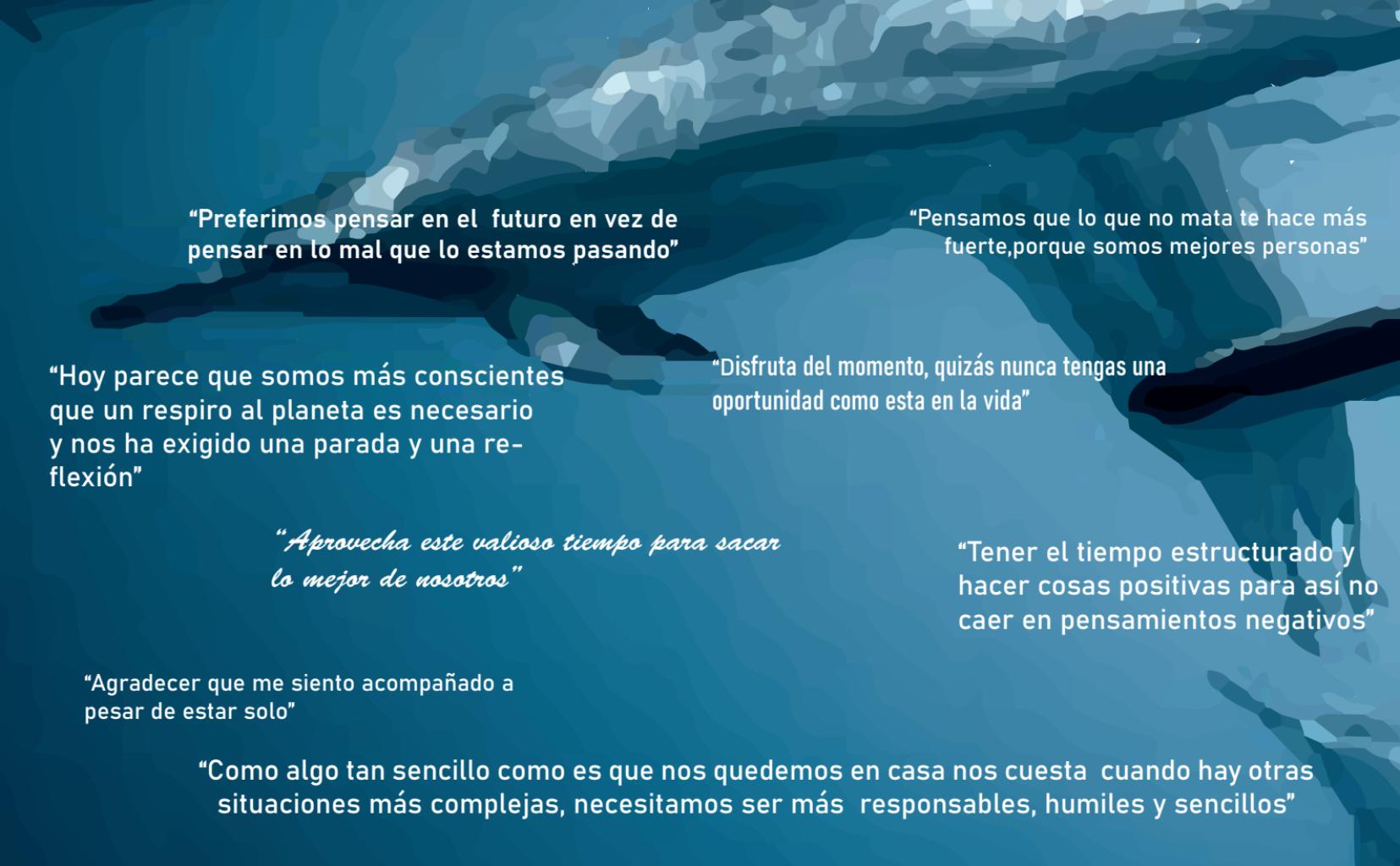


“Tiempos difíciles crean personas duras, personas duras crean situaciones fáciles”

“Después de la tormenta siempre llega la calma”

“Para querer y ser querido tienes que empezar por quererte a tí mismo”

“En la imperfección está la perfección”



“Preferimos pensar en el futuro en vez de pensar en lo mal que lo estamos pasando”

“Pensamos que lo que no mata te hace más fuerte, porque somos mejores personas”

“Hoy parece que somos más conscientes que un respiro al planeta es necesario y nos ha exigido una parada y una reflexión”

“Aprovecha este valioso tiempo para sacar lo mejor de nosotros”

“Agradecer que me siento acompañado a pesar de estar solo”

“Tener el tiempo estructurado y hacer cosas positivas para así no caer en pensamientos negativos”

“Como algo tan sencillo como es que nos quedemos en casa nos cuesta cuando hay otras situaciones más complejas, necesitamos ser más responsables, humiles y sencillos”

“Para valorar las cosas más sencillas y cotidianas, el ser humano necesita estar unido todo los días y no sólo en tiempos malos, difíciles”

“Hay que resistir, tener esperanza y constancia con esta situación”

“Creer en los demás nos hace ser mejores personas y tener confianza, tener valores y mucha, mucha esperanza”

“Soñar sigue siendo barato, no cuesta nada, igual que la esperanza”

“Sigue luchando según mi plan a pesar del retraso que supone esta situación”

“Algo tan sencillo como que nos quedemos en casa nos cuesta cuando hay otras situaciones más complejas. Necesitamos ser más responsables, humildes y sencillos”

