

Clase 22/10/2021

1. Me gusta que mi trabajo se vea limpio y sin ningún error [VERDE]
2. Me gusta encontrarle lógica a todas mis acciones [AZUL]

Frases del Video

1. la felicidad depende de lo que interpretamos de lo que nos pasa
2. el amor nos da alas para conseguir cualquier cosa
3. confucio: no son las circunstancias lo que hace felices a las personas, sino sus ideales
4. saber por qué te levantas cada mañana
5. felicidad: vivir instalado en el pasado
6. el 90% de las cosas que pensamos no suceden, pero la mente los vive como si fueran reales cada que la sometes a esos pensamientos
7. eleva el cortisol:
 - la obsesión con aprovechar el tiempo (cronopatía)
8. el mejor trabajo es el que viene de un hombre contento
9. bajar el cortisol: la actitud previa a una actividad define cómo reaccionamos durante la misma
10. la diferencia entre nuestra mejor y peor versión es nuestra actitud ante la vida
11. nada va a llegar si no haces que pase
12. que el más generoso pida el perdón al otro, aunque a veces no tenga la culpa
13. hay que aprender a detenerse
14. hay que aprender a perder el tiempo y ganar paz y serenidad
15. cuando tu mente ya no responde, pon al mando a tu corazón