

2015

AÑO DE FORTALEZA

Este año vamos a trabajar la fortaleza. Vivimos en una sociedad a la que le gustan las personas fuertes, pero a pesar de la importancia que le damos a aparentar que lo somos, cada vez hay más personas deprimidas y que se sienten débiles. No te pido que aparentes nada, sino todo lo contrario, que te atrevas a ser tú. Nada debilita más que pretender ser quien no eres.

Lo que importa no es que seas capaz de afrontar cualquier cosa, sino que puedas canalizar tus emociones y experiencias para aprender de las mismas. Dentro de cada uno de nosotros hay un libro de sabiduría personalizada, donde están las lecciones que hemos de aprender. Ese es el legado del Universo que hemos traído a este mundo y que hemos de desarrollar, porque nuestra sabiduría personal será nuestra contribución a este planeta. Pero para ello hemos de trabajar la fortaleza, para afrontar las pruebas que encontraremos en nuestro camino.

En la práctica de la fortaleza hay tres pasos fundamentales: reconocer, aceptar y perseverar. Primero reconoce lo que te está sucediendo. Segundo, acéptalo y deja que se manifieste tal cual, sin juzgarlo, ni intentar cambiarlo. Si haces estas dos cosas habitualmente notarás que los conflictos pierden fuerza y podrás ser más objetivo/a.

Por último, está la perseverancia o intentarlo todos los días todas las veces que haga falta, para cambiar tu actitud ante las dificultades de la vida. Los cambios no se producen de la noche a la mañana, son fruto del hábito. Muchos actores y actrices piensan que su interpretación ha de ser perfecta en el primer ensayo. Sin embargo, el propósito de los ensayos es aprender. En ellos se cometen errores, se repite y se aprende. Sólo practicando y volviendo a practicar podemos aprender cosas nuevas e integrarlas en nuestra vida. Por eso, aunque hoy no te sientas capaz de cambiar tu actitud, lo que importa es que lo sigas intentando. Pero no te olvides de que además de una mente, también tienes un cuerpo, y que has de aprender a conectar con este último y a conocer sus necesidades, puesto que es donde se almacenan todas

tus emociones. Si finges ser fuerte sin haber realizado las prácticas anteriores, tus conflictos se manifestarán a través de tu cuerpo de la forma que menos te imagines. Llorar, reír, cantar, bailar, correr, saltar, respirar profundo, meditar, hacer cualquier cosa que no perjudique a nadie y que te sirva para relajarte, despejar tu mente y ser más feliz.

La Vida nunca te pondrá en una situación imposible, porque lo único que hace es brindarte oportunidades de crecimiento. La historia está llena de seres extraordinarios que han superado grandes dificultades gracias a que tenían muy claras sus metas.

Vivimos en tiempos de crisis, o así es como llamamos a las épocas de cambios profundos y de grandes oportunidades. Estos cambios se están produciendo en todos los aspectos, externos e internos, y a pesar de las dificultades, hay muchas personas que están creando nuevas formas de ganarse la vida y de generar empleos, ven una oportunidad donde otras todavía no la han visto. Pero esas personas son las que arrastran al resto a una nueva forma de vida. Tú también puedes ser una de esas personas si desarrollas tu fortaleza interior y descubres el don que has venido a aportar a este mundo.

Los obstáculos son fruto de nuestros pensamientos y solo existen mientras los veamos desde la actitud que nos ha conducido a ellos. La fortaleza se adquiere realizando el esfuerzo correcto para reconocer esa actitud, aceptarla y cambiarla. No te fatigues, ni te obsesiones, simplemente presta atención todas las veces que puedas a lo largo del día y atrapa pensamientos y actitudes que quieras modificar. Libérate de tu miedo al ridículo y al qué dirán los demás, porque eso te impide cambiar. Si eres constante en tu práctica, pronto empezará a ver los resultados de tu trabajo. Verás los pequeños milagros que se producen todos los días en tu vida y descubrirás que te estás convirtiendo en otra persona, que eres capaz de modelarte a tu gusto. Da las gracias por cada logro por pequeño que te parezca. El agradecimiento lo consolidará y te dará fuerzas para seguir avanzando.

¡Bienvenidos al 2015! ¡Gracias nuevo año por las 365 oportunidades que nos ofreces para descubrir nuestra verdadera fortaleza!

Laura L. Vaz

Fechas para recordar

Enero	Febrero	Marzo
Abril	Mayo	Junio

2015

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Fechas para recordar

Julio <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Agosto <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Septiembre <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Octubre <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Noviembre <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Diciembre <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ENERO

L	M	M	J	V	S	D	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D			
			1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29									

MARZO

L	M	M	J	V	S	D					
						1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13					
14	15	16	17	18	19	20					
21	22	23	24	25	26	27					
28	29	30	31								

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D				
						1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12				
13	14	15	16	17	18	19				
20	21	22	23	24	25	26				
27	28	29	30							

JULIO

L	M	M	J	V	S	D	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D						
						1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14						
15	16	17	18	19	20	21						
22	23	24	25	26	27	28						
29	30	31										

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D			
						1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30					

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D	
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D					
						1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13					
14	15	16	17	18	19	20					
21	22	23	24	25	26	27					
28	29	30									

DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D			
						1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30	31				

Diciembre
Enero

2014
2015



*Hoy voy a canalizar mis emociones
y a aprender de mis experiencias,
para contribuir con mi legado de
sabiduría personal.*

E N E R O

L	M	M	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

29 Lunes
30 Martes
31 Miércoles
1 Jueves
2 Viernes
3 Sábado
4 Domingo

Reconoce lo que está sucediendo dentro de ti, presta atención a tus emociones, deseos, necesidades y al origen de los mismos. El mero hecho de ser consciente de ellos, les resta poder sobre ti. Por el contrario, si pretendes ocultarlos tras las críticas o la negación, cobrarán más fuerza y serán ellos los que gobiernen tu vida.

Para cambiar algo, primero has de reconocerlo e identificarlo; los deseos son buenos si nos conducen a la creatividad, malos si nos esclavizan.

Está muy bien que desees mejorar tu vida, ganar más dinero, mejorar tus relaciones, gozar de buena salud, o cualquier otra cosa; pero la felicidad no la encontrarás consiguiendo que se cumplan esos deseos, sino en la fuerza que sentirás al mejorar tu relación contigo misma, cambiar la esencia de tus pensamientos y tomar las riendas de tu propia vida.

Louis L. Hay

*Hoy presto atención a todas
mis emociones y a lo que está
sucediendo en mi vida.*

E N E R O

L	M	M	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

5

Lunes

6

Martes

7

Miércoles

8

Jueves

9

Viernes

10

Sábado

11

Domingo

Si te sientes incómodo/a con alguno de los pensamientos o emociones negativos que has identificado, el paso siguiente es aceptarlos incondicionalmente.

Sigue restándole fuerzas a tus pensamientos negativos aceptándolos, no «luches contra» ellos; luchar implica violencia y nada que se haga con violencia puede aportar paz. No temas aceptar lo que te hace sentirte mal, porque en el momento en que lo haces pierde gran parte de su poder. Esas emociones o pensamientos molestos son una forma de captar tu atención para que corrijas algo y puedas seguir creciendo. Esta práctica te aportará una felicidad mucho más duradera que satisfacer los deseos a los que has condicionado tu existencia, y sentirás la fortaleza que da la aceptación.

Lewis L. Hay

*Acepto todos mis pensamientos
y emociones negativas y soy muy
consciente de ellos. Sé que son
oportunidades de crecimiento.*

E N E R O

L	M	M	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
▶ 12	13	14	15	16	17	18 ◀
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12 Lunes
13 Martes
14 Miércoles
15 Jueves
16 Viernes
17 Sábado
18 Domingo

*T*ras reconocer y aceptar tus pensamientos, emociones o circunstancias, debes perseverar en el objetivo que te hayas propuesto para corregir esa situación. Los cambios no suelen producirse de repente, son fruto de un cambio interior que se ha ido procesando a través de la repetición de ciertos patrones, aunque externamente pueda parecer que se han producido de la noche a la mañana. Es relativamente fácil reconocer una actitud negativa, aceptarla es más difícil, pero la verdadera fortaleza está en perseverar para que se produzca un cambio duradero. La perseverancia es una cualidad positiva, es lo contrario de la imposición, así que no intentes autoimponerte pensamientos positivos.

Repítelos, siéntelos, ámalos, pero si notas que sientes aversión hacia los mismos, descansa un poco y sigue en tu fase de aceptación. Luego vuelve a perseverar, sin esperar un resultado inmediato. Recuerda que el Universo siempre te apoya en todo lo que haces: si cultivas una actitud negativa, te apoyará para que sigas desarrollándola, si cultivas una actitud positiva, también te apoyará.

Louis L. Hay

*Mi perseverancia es infinita
y el apoyo que me brinda
el Universo también lo es.*

E N E R O

L	M	M	J	V	S	D
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
▶ 19	20	21	22	23	24	25 ◀
26	27	28	29	30	31	

19 Lunes
20 Martes
21 Miércoles
22 Jueves
23 Viernes
24 Sábado
25 Domingo