



Universo

Yoga.com

## Piensa en lo bueno

Cuando el cielo esté gris, acuérdate de cuando lo viste profundamente azul.

Cuando sientas frío, piensa en un sol radiante que ya te ha calentado.

Cuando sufras una temporal derrota, acuérdate de tus triunfos, y de tus logros.

Cuando necesite amor, revive tus experiencias de afecto y ternura.

Acuérdate de lo que has vivido y de lo que has dado con alegría.

Recuerda los regalos que te han hecho, los abrazos y besos que has recibido y los paisajes que has disfrutado y las risas que de ti han brotado.

Si esto has tenido, lo puedes volver a tener y lo que has logrado, lo puedes volver a ganar.

Alégrate por lo bueno que tienes y por lo bueno de los demás, acéptalos tal como son; deshecha los recuerdos tristes y dolorosos, y sobre todo no guardes ningún rencor, **no te lastimes más.**

Piensa en lo bueno, en lo amable, en lo bello y en la verdad.

Recorre tu vida y detente en donde haya bellos recuerdos, emociones sanas, vívelas otras vez. Visualiza aquel atardecer que te emocionó.

Revive esa carcajada espontánea que se te dio. Disfruta nuevamente de la paz que ya has conocido, piensa y vive bien.

Allí en tu mente están guardadas todas las imágenes; ¡y solo tú decides cuales has de volver a mirar!

No hay carga que se nos de y que no tengamos la capacidad de llevar.

Busca siempre vivir el presente aprendiendo del pasado. No cargues con situaciones y problemas que ya han sucedido.

Piensa en esto: ¿Cuál era tu mayor problema hace 10 años? Probablemente ahora sea nada.

Ahora, si dentro de 10 años tus problemas actuales no van a ser nada... ¿Por qué vivir tristes por ellos?

Madre Teresa de Calcuta