

El llibre de la psicología optimista.

PRÒLEG:

Aquest llibre intenta ser un compendi de frases psicològiques, per donar una moral positiva i fortalesa als lectors davant dels contratemps que ens trobem en els temps que vivim.

Aquestes frases són inventades després d'haver-les ocorregut al mateix autor.

Però també cal esmentar que altres d'aquestes frases són escollides d'aquestes típiques que s'acostumen a sentir i que valen la pena tenir sempre molt presents.

Aquestes últimes frases a què em refereixo són típiques que es diuen, com escollides o inspirades també de bons llibres o pel·lícules bones de cinema.

Amb tot això intento donar al lector una visió optimista de la vida i de moral per subsistir en els

contratempus que ens trobem en existir i ànims en la lluita diària.

Espero, sense més ni més, que gaudeixin en la lectura i els sigui útil.



.....

CAPÍTOL 1:

"No hi ha cap altre valor més important que la veritat".

"El dret més desitjable d'una persona és la llibertat".

"El passat sempre és el pròleg".

"L'art no és propaganda, és una manera d'expressar la veritat".

"De l'esperança no se'n menja".

"Com tots som humans i febles i cometem errors, la insensatesa és el primer defecte que hem de perdonar".

"Quan hi ha la cobdícia absoluta els drets de l'altre no es tenen en compte".

"L'egoisme és l'única malaltia que no té cap tractament mèdic".

"Totes les aspiracions possibles estan normalment on hom les busca i per tant les acostuma a trobar".

"Tot el que no facis per tu mateix no ho farà ningú i tot el que deixis de fer, ho farà un altre".

"Obsessionar-se per no caure malalt, de per si mateix com és una debilitat mental, també és malaltís".

"La persona més feliç és qui viu pensant que disposa de totes les aspiracions possibles".

"La naturalitat és una de les virtuts més positives a l'hora de relacionar-nos".

"El sentit comú és el sentit menys comú de tots".

"Per desgràcia la puresa no sobreviu en aquest món".

"Quan se t'apareix en aquesta vida un model a seguir, segueix-lo fins al final, sense deixar de ser tu mateix".

"Gràcies a les meves creences sobrevisc".

"La majoria de les coses angoixants mai no ens passen".

"Convertir-se de demandat en demandant és un èxit més gran".

"La millor biblioteca personal és aquella que es guarda a la memòria en haver llegit tots els llibres".

"Les coses de què no es té coneixement normalment no existeixen".

"La realitat és una cosa del que es té evidència".

"Tenir el diable al davant i no caure en la temptació, és un bon repte per enfortir la voluntat".

"No es troben les coses per tenir-les ordenades, sinó més aviat si saps on buscar-les".

"És possible que sigui igual de patètic jugar als escacs amb un mateix que no veure quan es perd".

"La solitud pot ser una manera de ser feliç vivint amb un mateix".

"Una pràctica poc comuna que de vegades pot ser una manera de passar-ho millor, és sortir de festa un de sol".

"La manera més correcta de passar una festa, és guardant les maneres amb els altres, però de vegades si no guardes aquestes maneres, un s'ho passa millor".

"Ser primàri té solució educativa i la impulsivitat té tractament mèdic".

"Una de les coses pitjors és parlar amb un ignorant que es pensa que ho sap tot".

"El pitjor que et pot passar a la vida no és que et facin la vida impossible, i tampoc estar, per exemple, en una cadira de rodes, sinó que et facin sentir com un mort estant viu".

"No hi ha pitjor menyspreu que no fer estima, òssia, que no te'n facin ni cas".

"La millor manera d'observar una dona és mirant-la dels peus cap amunt".

"La millor sensació en estar amb una dona és quedar electritzat per ella".

"Excusatio non petita, accusatio manifesta".

"Cometre el que s'anomena com a "pecat original" en realitat és molt poc original".

"Si la humanitat no cometés tal "pecat original", la humanitat no existiria o seria la fi de la vida".

"Qui no posa límit a una manera de ser obsessiva, potser és perquè gaudeix d'una mentalitat atrofiada o té menyspreu cap als altres".

"Actualment quan es té un negoci i es barreja la política o la família o la justícia, aquest negoci està condemnat al fracàs perquè no el deixen dur a terme".

"A l'antiguitat els negocis familiars eren els que més perduraven".

"A la vida actual no es coneix l'inventor de la tècnica"

"En l'actualitat fins i tot el més lladre disposa de millor tecnologia que els altres".

"En aquesta vida tots som tècnics".

"Les persones de menys alçada normalment viuen més".

"Les persones malaltes i que a més són poc intel·ligents, serveixen de base per als experiments de les farmacèutiques".

"Si vas faltant al respecte a la resta de gent, aquests et tractaran amb despit".

"Un bon advocad diria no és el que és, sinó el que sembla".

"Quan no et fan cas, una tàctica és fer-te l'interessant, encara que d'interessant no tinguessis".

"La teva actitud ara ha estat com sempre, ha estat parlar per 22.900.999 vegades parlar a més del que tots sabem".

"És perquè aviso que si no sóc molest, potser canviaré de conversa si tant molesta".

"Mentre jo guanyi i sigui el millor, tu sempre podràs guanyar-te la vida igualment en ser segon".

"La millor manera de suportar el teu cap, és esperar que el canviïn, i encara que el substitut torni a ser el mateix".

"De vegades cansa viure la vida dues vegades i ser feliç, i això que la vida és curta".

"Qui és feliç sense tenir res i vivint a la desgràcia, potser és perquè està il·luminat".

"El més normal és gaudir amb el que tens, ser feliç i igual jugar, amb les coses que la majoria acumula en vida".

"Si ets artista col·leccionista, és que el teu art ho fas per a tu, per estar orgullós del que s'ha creat".

"Un artista és qui valentament fa bé una obra".

"És més artista qui és humil en acceptar que és el millor".

"Mentre en aquesta vida tinguis interès, ets més que la resta, ja que a la majoria hi ha molta falta d'interès i desídia".

"Aquesta vida és un caos, si els que hi viuen no mostren interès".

"Davant l'error, només tens raó, si tens raó i no tornes a equivocar-te".

"Si a un premi nobel del coneixement se l'incapacita, quan mori se'l recordarà com a incapaç i no com a un Nobel".

"Únicament va existir una persona incapaç que se li reconegués com a nobel, i aquest va ser Rusell Crowe, a la pel·lícula "Una ment meravellosa"".

"Si Tejero hagués tornat a fer un altre cop d'estat de més de pallasso i més riure, aleshores l'estat hagués incinerat o espoliat totes les obres d'art. Sort que no..."

"Després de tants psiquiatres que m'han tractat, només vaig tenir un psicòleg que a més es deia Tejero".

"Si ets un malalt mental, el millor és que el teu psiquiatra et doni morbositat i et recepti viagra".

"Si parles i no t'escolten, no insisteixis que et faran menys cas".

"És millor no conèixer les coses per la televisió, sinó quan te les presenten anar a conèixer-les i moure't".

"Demà no vull parlar amb vosaltres, perquè sempre és més del mateix".

"Quan et fan la vida impossible, si grinyoles encara és pitjor, i és millor fer la tàctica d'adular aquells que t'ho fan".

"Únicament guanyes si t'arrisques".

"El millor, si breu, dues vegades bo".

"No discuteixis mai amb un imbècil; et farà baixar al seu nivell, i allà et guanyarà per experiència".

"Discutir amb un imbècil és com anar en bici estàtica. T'esforces, dubtes, et canses, t'àgotes, i al final no et porta enlloc".

"No és home prudent, caminar contracorrent".

"Qui menja i guarda al rebost, té sopar".

"Fer com el fuster, mesurar dues vegades, per tallar una vegada".

"No és més intel·ligent, qui més ho diu, sinó qui més ho viu gairebé sense dir-ho".

"Quan un home no s'aixeca davant una dona, pot ser entès com un despit o una falta de respecte, ja que no arriba a l'alçada dels pits".

"El ridícul és el sentiment que té un de si mateix d'haver fet una cosa que sembla grotesca o extravagant per als altres".

"Hi ha tres coses que mai no tornen: la fletxa llançada, la paraula pronunciada i l'oportunitat perduda".

"La llei és un breu intent perquè prevalgui l'ètica en aquest món".

"Hi ha persones que són propietàries de les sales de calderes, però això només no els serveix de res tret que sàpiguen com es controla el vapor... Entén?."

"En un món tebi i mediocre ple de covards és una alegria que hi hagi gent a primera línia disposada a lluitar i ha morir socialment pel que creu. Els dolents pagaran pel que han fet i altres viuran eternament".

"I mai be drunk, Miss, però in morning I will be sober and you will still be ugly".

"Amb una mentida és possible que enganyis algú; però qualsevol mentida et diu a tu mateix una gran veritat indiscutible: ets feble".

"Racista?, ¿s'atreveixen a dir-me racista?, els diré una cosa, què importa el color de la pell d'un home si els

testimonis són perjurs, si l'advocat es troba entre els perjurs, si el fiscal del districte és capaç de deixar un home a mercè de la torba per tal de guanyar crèdit polític i homes formats, homes de Déu se n'aprofiten?. És això justícia?, Deixin-me que els digui el que és la justícia. És la llei, i la llei és el feble esforç de l'home per intentar assentar els principis de la decència... Decència!, i la decència no és un acord, no és un punt de vista o un contracte o un tripijoc!. La decència és el que les seves àvies els van ensenyar. Està als seus ossos. Ara aneu a casa. Aneu a casa i sigueu gent decent. Sigueu decents."

"Sap vostè què és el capital? Vostè creu que el capital és una cosa que algú posseeix, No és cert? Vostè creu que el capital són les fàbriques, les màquines, els edificis, les terres, les coses que es poden vendre, i també les accions i els diners i els bancs i les empreses... Vostè creu que el capital és una cosa que algú posseeix perquè sempre ho ha posseït....Vostès ho posseïen tot, i segueixen posseint-ho, i per això creuen que el capital consisteix a posseir coses. Però s'equivoquen. El capital consisteix a controlar les coses. A controlar-les".

"En un ball ensopegar és part de la coreografia, ja que a la vida és igual. Bon dia".

"El progressisme és la religió de l'autoavorriment. Li ensenya als blancs a odiar la seva raça, als nens a odiar el seu sexe, a la dona a odiar la seva femineïtat, als patriotes a odiar el seu país i a Occident a odiar la seva història. Quina cosa més menyspreable i tòxica és."

"La competència provoca la innovació".

"La mort no es pot canviar".

"El poder és la sal de la vida".

"La guerra no es guanya guanyant batalles, sinó guanyant la batalla final".

"La venjança és com un safata de menjar que se serveix freda i al final".

"De vegades és millor tenir sort que ser bo".

"La sort es té i es troba si la busques, seguint un camí guiat per la teva pròpia intuïció".

"Un va al bar i demana 5 visquies, després demana 4 visquies, després altres 3, després 2, després demana 1, i comenta al bàrman.

Escolta no ho entenc, només dec 1 visquie i és com si hagués pres 15 visquies"

"El que sentim no té importància perquè només val el que fem".

"Moltes vegades la vida no és la que vols viure, sinó la que t'obliguen a fer".

"Tot allò que es fa amb interès s'aprèn".

"L'art s'exercita durant la vida".

"L'art normalment preval sempre davant de la resta".

"A la vida tot és provisional".

"Els diners són efímers".

"El metge de capçalera és el que entén de totes les branques mèdiques, excepte del cap".

"Si acudeixes a un psiquiatre, no tinguis por, doncs seràs diagnosticat i medicat de qualsevol cosa que s'inventi el doctor, encara que no tinguis absolutament res".

"La vida és com un esport on la gent fracassa més cops del que s'espera".

"Diuen que el patriotisme és l'únic refugi dels canalles, però en veritat no és l'únic sinó el primer".

"S'ha d'anar amb compte amb allò que es desitja, per què o bé s'obté o bé et pot matar".

"Quan hom desitja alguna cosa fins a la mort, sens dubte obtens això i després la mort, però de vegades només obtens la mort".

"La física està entrelaçada amb la intimitat".

"Es calcula la probabilitat de l'èxit d'un succés, per la quantitat d'encerts que s'obtenen".

"És preferible no sentir per aconseguir res, que depends de la sort".

"Un obté el que no es vol dir, quan es mostra molt persuasiu".

"Si qualsevol cosa que facis, ja és d'interès per a un de sol, ja val la pena fer-ho".

"Si el que passa és que ets pobre, i algú t'estima, t'ha de voler com a pobre que ets".

"Davant un home i una dona, de vegades ens oblidem d'una cosa fonamental, i és que sempre és la dona qui decideix".

"Potser és possible que et matin o morir d'alguna cosa, però si t'arrees a viure, aleshores serà més difícil".

"Un bon artista no necessita que els altres li diguin que ho és, sinó que ell mateix pensi que realment és artista".

"En el fons només hi viu qui desitja viure, i no qui es deixa morir".

"Igual que en una empresa mana qui és el director, a la teva pròpia vida únicament manes si ets tú el mateix director de la teva vida".

"De vegades es diu que l'home no necessita sortir de casa per trobar el que busca".

"La vida és aquí i ara".

"De vegades hom necessita temps per decidir que pot ser feliç".

"De vegades passa que s'és més original si saps perfeccionar el que copies".

"El temps posa cadascú al seu lloc. Però si en vas enviant alguns a la merda, vas avançant camí..."

"Si busques la pau prepara't per a la guerra".

"En aquesta vida, de vegades, un s'ha de traçar un pla i no desviar-se, i deixar-lo quan encara ets a temps".

"Un geni no és la persona que sap fer bé una cosa, sinó la persona que ho sap fer bé tot".

"Qui persevera obté l'èxit".

"Quan abandones el teu somni, mors".

"Un artista sap que ho podrà aconseguir tot, si conserva la seva passió".

"La majoria dels genis com dels artistes que han destacat, també són recordats per haver estat addictes a algun vici".

"Sempre he pensat que potser pots ser més geni o artista si no ets addicte a cap vici".

"Sempre és difícil conèixer el geni o artista perfecte en el seu comportament i caràcter i persona".

"El suïcidi professional no és tan greu, quan l'alternativa és el suïcidi provocat per la pròpia professió".

"No s'hauria de respondre mai a una amenaça amb diplomàcia".

"La millor estratègia es basa en la paciència i la determinació".

"Igual que l'estat inverteix milions a obtenir més seguretat, hi hauria d'haver una llei en el codi de circulació de vehicles, que obligarà a circular els conductors borratxos per un carril especial i únic per a ells".

Així, els policies estalviarien en prevenció i proves d'alcolèmia".

"Una de les raons per la qual es pot perdre una guerra com un judici, és degut a disposar d'una desinformació total o de molt mala premsa".

"És millor fracassar en l'intent que no pas intentar-ho".

"Les persones que tenen més potencial en aquesta vida són les que encara no han arribat a comprometre's amb alguna cosa o algú".

"La bona relació i diplomàcia entre el govern català i d'Aragó seria que el president d'Aragó es canviés el cognom igual que ho va fer Aragonès".

"Acudit finíssim, de gent educada:

Entre just i correcte, dos jutges del suprem són al capdavant de la sortida de l'Hotel Palace.

Curiosament cadascun anava amb la dona de l'altre.

En això que un diu a l'altre:

- A causa de la situació tan peculiar en què ens trobem, jo crec que el que és CORRECTE és que cadascú se'n vagi amb la seva dona, al seu cotxe, a casa seva no creu?

L'altre contesta:

- Estic d'acord amb vostè que això seria allò CORRECTE. però no crec que fos el JUST, perquè vostè està sortint de l'hotel i jo estic entrant".

"No es perd mai un partit que encara es juga".

"No perdeu mai l'amabilitat: és una de les poques virtuts que encara ens salven..."

"Hi ha persones que les mentides no hi caben a la seva vida".

"La veritat preval davant les mentides".

"És bo ser valent a l'hora de decidir".

"Es breu, sigues valent i s'honrat. I fes les coses amb bondat i afectuosament".

"Els amics s'expliquen sempre dues vegades: A les bones per veure quants són..... i ha les dolentes per veure quants queden".

"Pecar callant quan hauríem de protestar, fa covards als homes".

"Hi ha tant cel per volar que hi ha qui s'enamoren de les gàbies".

"Alguns m'estimen per ser com sóc, i altres m'odien per la mateixa raó, però jo vaig venir a aquesta vida a ser feliç, no a complaure ningú".

"La gran paradoxa és que quan millors són els nostres instruments més lluny podem veure, però no feia el futur sinó cap al passat. Esdeveniments la llum dels quals mai no els ha aconseguit".

"Mai no entendre per què la gent s'interessa tan poc per la història".

"El futur també és interessant, però encara no ho hem aconseguit".

"Si sempre pensem que la vida és molt curta, mai no hauríem estudiat l'astronomia ni la física".

"Plató creia que cadascú quan s'anava arribava a una estrella del firmament si s'havia endut una vida correcta".

"A l'univers hi ha milers de milions d'estrelles".

"Hi ha qui ha viscut molt, però no ha gaudit de la vida".

"Hi ha persones que desitgen un altre que es vagi apagant la seva vida, afeblint de tal manera, que al final aconseguen que deixi d'existir".

"En aquesta vida és millor esquivar les males situacions, però si et vénen, és millor afrontar-les com te les trobes i no fugir".

"Les persones que passen l'existència hermèticament retretes amb ells mateixos tenen poques vàlvules d'escapament i desfogament i pateixen més".

"Sigui com sigui, és bo saber que de tant en tant et cau algun pèl, doncs així saps que estàs transcorrent a la vida".

"Hi ha qui oblida el passat, però de vegades el passat no t'oblida de tu".

"Quan hi ha motivació, interès i il·lusió, un es cuida com cal, encara que hi ha molta gent que viu a la misèria, i es cuiden igualment".

"Accepta la responsabilitat de fer els teus sons una realitat".

"Les nines inflables no tenen problemes de menopausa".

"La pena aliena és fàcil de portar".

"En fi. Estic preocupat perquè crec que aquest llibre l'he plagiat de mi mateix. I ara vull descobrir el veritable autor, ja que no em conec a mi mateix amb aquestes habilitats d'escriptura".

"Quan la vida no t'abandona, és perquè desitja romandre al teu cos i fer-te patir, mentre un lluita per intentar ser feliç".

"Sempre m'ha fet gràcia el que en justícia es diu l'home del darrere, que és la persona que incita un altre a cometre un delicte".

"A vegades, per poder seguir, cal tornar a començar".

"No sempre qui somriu és feliç. Hi ha llàgrimes al cor que no arriben als ulls".

"Som rics quan tenim salut, tota la resta és luxe".

"El temps m'ha ensenyat a canviar. Ja no discuteixo, només escolto les persones amb bona energia, si algú es vol anar de la meua vida no em queixo, si em falla m'allunyo, vaig aprendre que si alguna cosa em molesta ho evito, vaig aprendre que on la ignorància parla la intel·ligència calla".

"Cerca tres coses en una persona: Intel·ligència, amabilitat i bondat. Però si no en té l'última, no t'has de molestar a buscar les dues primeres".

"Diria que viure és estimar, pensar, aprendre i compartir. Tot és temporal. Estem?"

"La gent que amaga coses, sempre parla poc".

"Quan pots dominar la calma i el silenci, tens accés a tot el camp d'atenció i informació".

"És a la calma quan la ment percep impulsos creatius. Però cal estar atent. Quan estem ocupats tota aquesta màgia s'escapa de la percepció o cau instantàniament en l'oblit".

"Vaig néixer així: IMPARABLE. La meva història no és impossible. Perquè jo la faig possible".

"Els bons moments són els que més agraeixen a un com a altres".

"Saps?. M'agradarà veure'm quan sigui vell. Perquè desvariï no variant de tema".

"Hi ha persones que quan moren no descansen en pau, si no són tots els coneguts vius que aconsegueixen el descans que no tenien".

.....

CAPITOL 2:

"Distanciar-te i ignorar, en comptes d'actuar amb ira quan et sents poc respectat, és un superpoder".

"No ets responsable de fer feliç tothom. No ets responsable dels sentiments dels altres No t'has de disculpar/justificar de les teves decisions. Pots estimar els altres, però estimar-te a tu mateix també. Pots estimar les persones i tot i així dir-los que no. Estem?"

"Ningú ha de subestimar mai ningú, sigui jove o gran o com sigui. Ni explotar a la feina. Per això hem d'estar sempre oberts al canvi. Perquè hi ha de tot. I un ha d'anar buscant el seu camí".

"De vegades, prioritzar la teva pau mental per sobre de la raó, també és cura personal".

"Diu un proverbi tibetà, que la clau per viure millor, i més temps, és:

Menjar la meitat del que mengem,

**Caminar el doble del que caminem,
Riure el triple del que riem,
I estimar sense mesura.
Estem?"**.

"Escriure és una forma de teràpia.

De vegades em pregunto com se les arreglen els qui no escriuen, els qui no pinten, els qui no ballen ni llegeixen, ni escolten música...per escapar de la bogeria, de la malenconia,"

"Com més tardana és l'edat en què un es casa, menys oportunitats de divorciar-se li queden".

"Qui es casa a l'estiu, es casa dues vegades".

"Moltes vegades, dir "Estigui tranquil·la" a una persona que està molt nerviosa, és posar-la més nerviosa encara".

"Per millorar l'estat d'ànim:

Fer exercici.

Per pensar amb més claredat: Meditar.

Per entendre el món: Llegir.

Per entendre's un mateix:

Escriure.

Per estimar millor la gent:

Estimar-se un mateix. Per aprendre més:

Divertir-se aprenent”.

"El temps no cura. El temps treu la frescor de la ferida i la cobreix de nous records, fins que quedes exposat a alguna cosa que et desperta de nou el dolor. Per això és tan important prioritzar la salut mental i cuidar-se molt. Per sentir-se fort quan t'exposi la vida”.

"La teva energia et presenta abans de parlar. Les persones poden intentar amagar qui són, però la seva energia sempre els delatarà”.

"Les persones més infelices d'aquest món són aquelles que estan obsessionades amb allò que pensen els altres.

Així que, serà qüestió de:

Viure i deixar viure. I que allò que els altres pensin de nosaltres, no sigui el nostre problema”.

"La simplicitat és la clau".

“Tots nosaltres som un miracle, perquè naixem i fem les coses com aprenem i sabem fer-les i sabem que morirem però seguim endavant. Els animals no ho fan”.

"Vivim en un temps on l'intel·ligent s'ha de quedar callat, perquè l'ignorant no s'ofengui".

"Batallar amb la mandra i deixar-la exhausta".

"Ocupar-se de... I no preocupar-se".

“Preocupar-se per una tasca sovint és molt pitjor que la mateixa tasca. Començar, és la part més difícil”.

""Diuen que Einstein solia anar a fer conferències amb el mateix xofer.

Un dia, quan es dirigien a fer-ne una, el seu xofer li va dir: "Sr.Einstein, he estat assegut a les últimes files mentre vostè donava la conferència durant tant de temps, que sé gairebé tot el que ara dirà."

Aleshores el conductor va ocupar el lloc d'Einstein i va donar un discurs realment meravellós i reeixit, responent a totes les preguntes correctament. Però just quan estava a punt de seure, un professor informat i una mica arrogant, va fer una pregunta molt difícil de física, que no s'havia fet en cap conferència.

Sense dubtar-ho, el xofer es va dirigir a la persona que feia la pregunta, i li va dir:

"És realment estrany que feu una pregunta tan simple."

I assenyalant Einstein, va dir:

Fins i tot trucaré al meu xofer, a l'última fila, i podrà respondre la pregunta"".

"Sé qui ets i no vulguis ser qui no ets".

"Em commouen els que canten mentre caminen, els que pateixen, però ajuden, els que són "curatius" i ni ho saben, els que estimen i somriuen, malgrat tot el que viuen. Necessitem més perseguidors d'amor en aquest món on estem de pas, tots, per un curt temps".

"No prometis mai res del que no pots complir, però intenta donar més del que promets".

"Diuen que una persona veu els veritables amics quan és a l'hospital, presó, o quan les coses no li van bé.

Però potser també es veuen quan les coses van bé.

Perquè quantes persones del seu voltant somriuen i es mostren contentes, quan una persona se sent feliç i tot li va bé?"

"La nostra vida és el resultat de la combinació de tres grans decisions:

*** Què fem.**

*** On vivim.**

*** Amb qui estem.**

Quina decisió troba més important?"

"Com més en tenen, més volen.

A tranquil·les i barranques".

"Tant com plou, el vent seca".

"El mar, com més en té, més brama".

"No ho forçis. No perdís la teva pau insistint tant per alguna cosa de què no tens el control. Relaxa't, deixa que tot es doni de la manera que hagi de ser. Respira. Confia. Perquè de vegades creus que la vida t'està dient no, quan només t'està dient: "Espera".

"Al final, si ho pensem bé, la vida és un intent gairebé constant de trobar l'equilibri entre allò que realment volem, allò que necessitem acceptar, i allò que cal deixar anar".

"Una observació:

Hi ha qui prioritza la faceta artística que els diners o feina.

Un artista normalment és un antisistema o una revoltós social, que de vegades és sentit pels altres.

També actualment arribarà que la gent amb 4 hores haurà fet la feina.

I cada cop la gent s'inventa treballs innovadors o molt originals.

Je, Je".

"Un bon professor ensenya a pensar, no què pensar".

"Un també és artista quan fa les coses amb vocació, dedicació, perfecció, genialment i amb un toc d'art també, encara que sigui feina. Je, Je".

"De vegades la intuïció és tan forta que espanta i no deixa decidir".

"Perdonar-te els teus errors del passat també és madurar i cuidar la teva persona".

"La prova d'estupidesa més gran és fer el mateix una vegada i una altra, i esperar un resultat diferent, menys quan no t'arrenca l'ordinador, que ho has de

provar un parell de vegades més del que et diria la lògica, i llavors és quan funciona ".

"Hi ha dues coses infinites, l'univers i l'estupidesa humana. I de l'univers no n'estic segur".

"Veure notícies i poder ser feliç és una sort.

Cal tenir calma i coratge per aixecar-se al matí amb l'ànim normal i ficar-se al llit amb el mateix ànim, mantenint l'esperança entre tanta mediocritat al món.

De fet, mantenir una bona salut mental ja és un gran èxit".

"Una persona valenta no és només la que venç les pors, sinó també la que venç les seves debilitats o plaers, amb la seva força de voluntat".

"Hi ha gent que viu enganyant els altres i amagant-se en una identitat falsa...en resum, gent falsa i covard".

"Una persona gaudeix de si mateixa quan:

1-No s'avorreix mai.

2-Riu o parla sola.

3-Se sent còmode en el silenci.

4-Gaudeix de llargues caminades.

5-No es compara.

6-Gaudeix llegint i escrivint.

7-Necessita temps de solitud.

8-Sap que la naturalesa cura.

9-Manté la calma".

"Algunes dites típiques:

*** Fer pachoca (dit en Català): Es diu del bon efecte que fa alguna cosa, o del bon efecte que fa una persona per la seva presència, elegància o impressió visual o general.**

*** Tenir fred de peus: Sentir gelosia. Quan una persona es mostra gelosa, se li diu que té fred de peus".**

"Posar límits a les persones negatives també és tenir cura de si mateix".

"No t'esforcis a viure per ser algú conegut, sinó per ser algú que val la pena conèixer".

"De vegades les relacions ensenyen més sobre un mateix que sobre la persona amb qui s'està".

"Definicions:

*** "Picar ferro fred: Es diu de l'esforç inútil invertit en alguna cosa. L'origen (ferro fred) es troba a l'Apocolocinthosi, de Sèneca".**

*** "Tenir-lo coll a baix: Donar alguna cosa per fet. És una metàfora en comparar-ho amb alguna cosa que mengem, i en empassar-ho ja tira a baix".**

"A vegades la riquesa és justament desfer-se de tot allò que sobra".

"Sovint valoren les persones pel que tenen, mentre n'hi ha d'altres que els valoren pel que donen".

"De vegades cal un senyal per creure en la teva pròpia força".

"A la vida, passem més temps pensant com podríem ser feliços, que sent-ho.

I és que no es tracta de viure en espera de la felicitat.

Es tracta de trobar-la a dins, enmig de tot.

Perquè ser feliç és una feina diària, una decisió personal. Com ho és estimar".

"Algunes dites típiques:

*** A les penes, punyalades (i darrere un got de vi).**

*** I un bé negre amb poses rosses!**

*** Cargol treu banya, puja a la muntanya. Cargol bover, Jo també vindré!".**

"Un pot ser mestre del que fa, però mai del que sent".

"Mentre creguis que algú més és responsable de la teva manera de ser, no podràs convertir-te en la persona que realment ets o vols ser".

"Sento una gran admiració i respecte per les persones que estan vivint addiccions, angoixes, duels, malalties, maltractaments, situacions insuportables i que, no obstant, escullen sanar, brillar, ajudar-se, i ajudar els altres a partir de la seva experiència.

Són persones poderoses".

"No és possible agradar a tothom.

Tampoc no és possible no agradar a ningú.

Però el que sí que podem fer, és que no ens importi".

"Sembla que no, però procrastinar, et fas un full de ruta, et cuides i tens una mica de voluntat i disciplina, la vida et canvia a millor. A molt millor".

"Els cansats fan la feina.

Moltes vegades, les persones més ocupades són les més receptives i disponibles".

"Algunes dites típiques

*** Com et trobes? Xou-show.**

*** Vols xocolata? De la que caga la gata!**

*** I què hem de fer? Vendre la casa i anar de lloguer"".**

"No calen bombes atòmiques o míssils de llarg abast per destruir una nació. és com un pom de flors!.

Ets com un sol de primavera".

"Volgués tornar a repetir diverses coses de la meua vida. Unes per evitar haver-les fet i altres per gaudir-ne una vegada més".

"Com un pom de flors!: Vol dir:

*** Bonic com un ram petit de flors.**

*** O com un sol, o bella com una fada.**

Antònim:

*** Llegeixo com un pecat.**

*** Com un sol de primavera!: Es diu de la persona que aporta alegria, llum i calor, com quan després del fred hivern torna el sol de primavera".**

"Mens sana in corpore sa.

Per poder envellir en bones condicions, tant física com psíquicament, i poder allargar al màxim les nostres facultats mentals, és indispensable que cuidem la nostra part corporal, amb una dieta natural saludable i fent exercici tots els dies".

"Els bons amics:

1- Milloren el teu estat d'ànim.

2- T'ajuden a assolir metes.

3- Alleugen el teu estrès

4- Et recolzen en temps difícils

5- Redueixen la teva depressió

6- Envelleixen i confien".

"Si miro enrere i veig tot gran.

El que puc viure, sóc el que he viscut, sóc si miro al davant i veig tot jove".

"De vegades la gent tria l'èxit mediocre o un projecte de vida que no li agrada, per salvar-se del risc de fracassar".

""Totes les masses piquen."

Qualsevol cosa en excés ens perjudica.

Massa força, massa descans, massa menjar,

massa passió, massa por,

massa diners, massa ira,

massa eufòria, massa odi,

i fins i tot, massa ajudar algú.

L'essència de la vida és saber mantenir-se a

harmonia i equilibri"".

"Distanciar-se de qualsevol lloc o persona quan un no se sent estimat, valorat o respectat, és la màxima cura personal".

"Quan l'aigua és alta, els peixos es mengen les formigues.

I quan l'aigua és baixa, les formigues es mengen als peixos.

Ningú hauria de confiar en la seva superioritat ni posició actual...

Perquè el flux d'aigua decideix qui es menjarà qui”.

“Quan no sàpigues què fer, prioritza la teva salut mental.

La teva pau mental.

La teva tranquil·litat.

Sense por”.

"La salut mental no té a veure amb el normal. Té a veure en dormir plàcidament a la nit (o de dia)".

“Sempre una vida equilibrada és enfortint la ment, el cos i la vida quotidiana-emocional.

De vegades, sembla que el culte al cos estigui per sobre dels altres. Sigui feliç!".

"Estimar una persona és encendre la cançó que hi ha al seu cor i cantar-se-la quan ho ha oblidat".

“La gent no exposa la salut només quan fuma o beu.

També en treballar dotze hores, salaris baixos, culpa pel passat, angoixa pel futur, responsabilitats, insomni, hipoteca, deutes, problemes familiars, relacions.

Aquest estrès també destrueix la salut de les persones.

Cuida't!".

"Cal entrenar la ment, com a mínim, amb la mateixa freqüència i intensitat amb què entrenem el cos. Ballem i després llegim?

Són dues activitats que van bé per no quedar-nos envarats de cos i de ment. I no cal preparar res".

"Sembla que no, però si canvies una mica els teus pensaments i la teva actitud, et canvia molt la vida".

"Tinguis l'edat que tinguis, quan ja no tens ni pare ni mare, hi ha una part de tu que sempre se sentirà orfe".

"Fer cinc cèntims".

"Qui dit passa, any brot".

"Un cor no es jutja per com s'estimi molt, sinó pel que t'estimin els teus semblants".

"La gent real no té gaires amics. Només coneix molta gent".

"Qui t'empeny que tants genolls?. No tocar ni al mig ni a les vores".

""Qui t'empeny que tants genolls?": Es diu a la persona que s'espanta perquè tot s'ho pren malament, i que fa suposicions que no tenen cap fonament".

""No tocar ni al mig ni a vores": O No tocar ni quarts ni hores. Es diu de la persona que no encerta i dispara"".

"No sempre podem controlar el que ens passa. Però sí que podem controlar com interpretem el que ens passa, i decidir què farem i, sobretot, amb quina actitud ho viurem".

"No t'estressis per coses que no pots canviar".

"El que ja està fet, està fet. El que s'ha acabat s'ha acabat.

Qui se'n va anar, se'n va anar.

Està bé mirar enrere per veure com hem arribat lluny, però la vida és un carril únic i només es pot avançar cap endavant.

Així que: A dalt i sempre.

Endavant!".

"Com més madura una persona, menys es precipita a treure conclusions, i més s'adona que de vegades les coses són més complexes del que semblen".

"Ser gat vell. Tenir quatre gats".

"Deixeu d'esperar el moment oportú.

Amb allò que tinguis, amb allò que sentis, amb allò que puguis:

Comença".

“No sempre són les persones les que són tòxiques.

De vegades les tòxiques són les relacions que hi ha entre elles.

Perquè hi ha relacions que potencien la millor versió d'un mateix, i d'altres que, per tant, en treuen la pitjor versió d'una mateixa persona”.

" No reaccionar no vol dir que no t'hagis adonat. Significa que de vegades prefereixes callar, encara que hi tinguis molt a dir".

"Vivim aquesta vida com si en portéssim una altra a la maleta"

"I un dia sense adonar-te'n, et vas sentint millor, no del tot feliç, però sí més segur i menys trist. I comences a reconstruir a poc a poc les teves ruïnes, a tancar etapes... I t'adones que després de la tempesta sempre hi ha vida”.

"La sang ens fa parents. La lleialtat ens fa família".

.....

CAPITOL 3:

"Confirmem que "tinc ganes de veure't" és una de les frases més boniques que hi ha al món".

"Poder ficar-se al llit aviat quan plou, amb un llibre que t'agradi, i sentint la pluja com va caient, com si no passés res més, només ara...

...Caldria declarar la vuitena meravella del món".

"No ens queixem per tenir un mal dia...

Recordem que sempre pot ser pitjor.

Posem de la nostra part perquè demà sigui millor".

"La disciplina requereix voluntat. L'amor requereix voluntat.

La salut requereix voluntat. El creixement requereix voluntat.

La voluntat no és pas una opció. La voluntat és un requisit imprescindible. Per avançar en allò que volem, la voluntat ha de ser el motor".

"Som el resultat de la suma: Herència genètica + circumstàncies i ambient".

"Una persona forta és la que se sent còmoda amb si mateixa".

"Recorda donar-te una mica d'aquest amor que sempre dónes als altres".

"Moltes persones no gaudeixen dels seus somnis per estar vivint les pors".

"Hi ha molta gent que passa la seva vida sent descendents obedients en comptes de bons avantpassats.

La responsabilitat de cada generació no és complaure els seus antecessors.

És millorar les coses per a les noves generacions.

La vida va endavant, no va enrere".

"De vegades es guanya, de vegades se n'aprèn".

"Vigila què dius a la teva ment. S'ho creu tot".

"Si algú no aprecia la teva presència, fes que apreciï la teva absència".

"Tot allò que ens molesta dels altres ens pot portar a comprendre'ns a nosaltres mateixos".

"Un savi va dir:

Per emportar-se bé, no es necessiten les mateixes idees....

es necessita el mateix respecte".

"El malentès és la pitjor distància entre dues persones".

"Quan t'adones que tard o d'hora morirem, i que no tenim tant poder a les persones a la vida, comences a viure més i a preocupar-te menys".

"La confiança és silenciosa però va fent. La inseguretat mai no calla, però no fa res".

"Si et respecten, respecta'ls.

Si te'n falten, respecta'ls.

No val la pena prendre's res de manera personal. No tenen ni idea de com ets.

Així que, no baixis la teva integritat per res ni per ningú.

Poc drama i molta distància, sobre la manca de respecte".

"Pensar massa dol, quan:

- Reprodueixes les teves converses amb algú, et comences a fer mala sang, i penses:

"Quina malícia! Tant de bo no li hauria dit això o allò!"

- Quan notes que hi ha una disminució de la teva capacitat d'escolta activa.

Perquè estàs tan entestat en el teu pensament recurrent, que no t'assabentes de res del que t'estan

dient o explicant els altres, i et fa patir perquè no tens el control de la teva ment”.

"La ment: O la controles, o et controla.

I ningú no et farà més mal que la teva ment descontrolada.

Respira i busca com ocupar la teva ment d'una manera que t'agradi i t'aporti pau mental. Surt d'aquests pensaments i en busca d'altres”.

“La teva salut mental és més important que la teva carrera, diners, opinions d'altres persones, compromisos i desitjos de la teva família i significatius.

Si tenir cura de tu mateix i de la teva salut mental significa

decebre algú, decep algú”.

"Tothom mor, però no tothom viu”.

"La força què hi ha al teu interior és molt més forta que qualsevol obstacle que et posi la vida”.

"Si veiem grandesa dins d'algú, diguem-li. Si podem ajudar algú, ajudem-lo. Si podem regalar un somriure, fem-ho.

De vegades, aquest món pot ser molt cruel, i mai no se sap si el nostre petit gest amable és l'únic que tindrà una persona al llarg del seu dia".

"I cuidar-te, i creure en tu mateix, fins i tot quan ningú no ho fa més, perquè el teu millor amic sempre seràs tu.

Cuida't i estima't molt. Et necessitaràs tota la vida".

"No busquis culpes, busca remeis. Qualsevol es pot queixar".

"El més gran error que cometem a la vida és pensar que tenim temps".

"Deixem de normalitzar ser addictes a la feina, necessitar moltes coses, descansar poc, i viure per treballar.

I normalitzem prioritzar la qualitat del temps personal, gaudir del present, descansar més i treballar per viure-hi.

És necessari viure. No cal aparentar”.

“Molta gent petita, a llocs petits, fent coses petites, pot canviar el món.

No aniria tot millor, si la gent intentéssim ajudar-nos, ser més amables, respectar-nos i estimar-nos més a nosaltres mateixos i ha la gent que ens envolta?”.

"Si saps respectar la llibertat dels altres, respectes la teva".

“El millor moment de la teva vida no és quan ets on vols ser.

És quan tens la força per no ser on no vols”.

"A vegades hi ha coses que sembla que ens dificultin la vida en certes etapes, però serveixen per facilitar-nos-ho en etapes posteriors".

"El problema de la comunicació és que no escoltem per entendre, sinó que escoltem per respondre".

"O que estem més preocupats de convèncer que ocupats a aprendre. (Val per l'emissor/a com per el receptor/a)".

"En el meu cas no responc si no entenc.

Una altra cosa és que l'interlocutor sempre vulgui tenir raó, aleshores no hi ha conversa, és un monòleg".

"No. Pitjor. Escoltem els oradors que ens diuen el que volem sentir".

"No encara. No tots encara. Però no escolten, només senten. Paraules clau i analitzen el que dius per justificar la posició presa des del principi. A mi em sembla terrorífic".

"I, sovint, ni tan sols escoltem, només esperem que l'altra acabi de parlar, per intervenir nosaltres".

"En molts casos (no sempre), quan algú parla o comunica, espera la resposta de l'altra part".

"Hi ha qui entén la comunicació com a confrontació d'idees i arguments, on es tracta de tenir més raó que l'altre, i no com un acte col·laboratiu, on es poden sumar i complementar les idees".

"Sobretot són els/les polítics/es, que tenen aquest defecte en la comunicació".

"Sempre ho dic. De vegades no has acabat de dir alguna cosa i ja els veus que et volen contestar i és en pla, si no he acabat, com saps ja què em diràs?".

"Qui pensa malament, fa i ofereix malament.

Val més una vegada vermell que cinquanta groc".

"Tot el que desitges és a l'altra banda de la por...".

"El meu pare, quan s'havia de pensar una cosa, deia:

"Deixa'm rumiar amb calma".

I jo, com a l'escola sempre ens deien que les vaques remugaven, entenia que les vaques pensaven tot el sant dia, i per això eren súper llestes.

Dieu això de pensar, quan vol dir pensar?"".

"El que manté unides les persones és la confiança. Poder confiar en una persona t'hi uneix. Pots perdre-ho tot, però no perdis la teva credibilitat".

"Intel·ligent és qui només creu la meitat del que se sent.

Brillant és aquell que sap meitat creure".

"Desafia't a tu mateix per fer el que realment vols fer. No importa el teu estat d'ànim".

"No importa com hagi estat el teu passat, sempre es pot tornar a començar".

"No permetis que ningú se senti còmode faltant-te".

"L'objectiu de les notícies és fer sentir malament les persones, generant malestar, tristesa, incertesa i por. Perquè si no, quin és l'objectiu".

"A vegades diem que no tenim temps, quan falla és la nostra capacitat d'organitzar-nos i concentrar-nos".

"La vida és curta.

Només els que més riuen, fins i tot de si mateixos, i no fan drama de tot: Viuen millor.

Si no, estudiar, treballar, casar-se, guanyar diners, perdre diners, tenir fills, envellir, morir... Poc o molt, sempre és el mateix.

Així que passa més. I riu més".

"La motivació és el motor. Però si en depenguéssim només, sovint fluctua, i es podria anar tot en orris.

Per poder avançar, la motivació s'ha de servir de la constància de feina i de la voluntat.

Com deia Cela:

Procurem que la inspiració ens trobi treballant”.

"Reflexió:

Sempre sigues una bona persona, però no perdis el temps a demostrar-ho a ningú”.

"La millor venjança és cap. Només cuidar-te, seguir endavant, ser feliç i, sobretot, no tornar-te amb els que t'han fet mal.

Perquè ignorar, distanciar-se de qui et fa mal, i triar no discutir, és la millor cura per a la teva salut i pau mental”.

"I si no es fa mal a ningú, no passa res i és totalment lícit i perfecte, viure una vida que els altres no entenen".

"El triomf a la vida, és posar-se dret una vegada més, i no rendir-se mai".

""Després d'un temps aprendràs que el sol crema si t'exposes massa. Acceptessis fins i tot que les persones

bones podrien ferir-te alguna vegada i necessitessis perdonar-les. Aprendreàs que parlar pot alleujar els dolors de l'ànima... Descobriràs, porta anys, a construir confiança, i només uns segons destruir-la, i que tu també podràs fer coses de què et penedeixis la resta de la teva vida".

"Fins i tot al camp de concentració havia sentit de l'humor. Perquè l'humor és una de les armes amb què l'ànima lluita per a la seva supervivència".

"Els pares i mares, ens convertim en records. Amb un efecte retard important per sempre, a la vida dels nostres fills.

Vigilem la qualitat de records que volem deixar-los. Perquè és el que fem, no és el que diem que farem".

""Una vegada de nen jo, que no callava les coses i sempre deia amb veritat, vaig dir a un senyor, que volia tenir raó:

"Vostè ho sap tot o almenys s'ho pensa"".

.....

CAPITOL 4:

"Algunes dites típiques:

Girar cua. Anar per feina".

"Criticar és molt fàcil, per això hi ha molta crítica.

Pensar és molt difícil, per això hi ha poc pensament crític.

Suposar, donar per fet, i jutjar, és la pitjor opció.

Cal preguntar i saber escoltar. O callar".

"La paciència té més poder que la força".

"Si intentes agradar a tothom, no agradaràs a ningú ia sobre et sentiràs malament.

L'objectiu no ha de ser mai agradar a tothom.

L'objectiu ha de ser que a tu t'agradi allò que fas, i viure en pau".

"Significats:

*** Girar cua: Girar cua és fer mitja volta i tornar per on hem vingut. O per on sigui, però a la direcció contrària.**

*** Anar per feina: No perdre temps i anar directament a fer el que cal fer, sigui de tema laboral o sigui per espavilar i fer via en una situació”.**

"Si riuen de tu perquè ets diferent,riu-te'n perquè són tots iguals".

"Ser el més intel·ligent del món no és garantia de ser feliç ni fer feliços els altres, si la intel·ligència no va subordinada a fer el bé. Ser el més divertit, amb un bon sentit de l'humor, és propi de persones intel·ligents. Primer diria la bondat, perquè la resta va junta”.

"Una observació:

Hi ha qui prioritza la faceta artística que els diners o feina.

Un artista normalment és un antisistema o un revoltós social, que de vegades és sentit pels altres.

També actualment arribarà que la gent amb 4 hores haurà fet la feina.

I cada vegada la gent, crea feines més innovadores i originals."

"Un també és artista quan fa les coses amb vocació, dedicació, perfecció, genialment i amb un toc d'art també, encara que sigui feina".

"La felicitat s'assoleix quan allò que un pensa, allò que un diu i allò que un fa estan en harmonia..."

"Significats:

*** Si vols mal a un gos, digues que és rabiós.: Calumniar a algú per fer-li mal. És com dir "Salpica, que alguna cosa queda."**

*** Anar-se'n amb la cua entre cames: És una metàfora d'anar-se'n com ho fa un gos, quan ens deceben, tenim por o ens renyen per alguna cosa".**

"Si ningú no t'ajuda, fes-ho sol".

"Sempre hi ha qui espera que et disculpis per com has reaccionat, en lloc de disculpar-se per com ha actuat.

Distanciar-se de qui es comporta així, també és tenir cura d'un mateix”.

"Si menteixes algú, recorda que primer t'has mentit tu".

"Significats:

*** Fregar pels nassos: Fer-se veure, ostentant, amb l'ànim de demostrar superioritat. També quan es té la raó en una cosa que s'havia posat en dubte.**

*** Fotre un raig d'hòsties: Barallar-se, enganxar una mà de bufetades a algú. També es diu fotre un gel d'hòsties”.**

"A vegades, l'odi cap a algú, prové de gran admiració involuntària que se sent perquè molesta el mateix ego".

"Algunes dites típiques:

Arribar i moldre.

Ser molt tocat i posat”.

"La positivitat tòxica pressiona les persones perquè vegin sempre el costat positiu, i es forcin a no expressar l'ansietat, la ira, la tristesa i el dolor.

I no. Ser positiu vol dir que no deixis que aquests pensaments negatius, et controlin la teva ment".

"Per molta capacitat comunicativa que tinguis, per més que llegeixis i per més voluntat que posis, de vegades no et podràs explicar.

Perquè si el teu interlocutor no empatitza amb tu, les paraules no seran suficients per descriure els sentiments o pensaments que tens".

"M'agrada la gent rara. Les ovelles negres. Els anegüets lletjos. excèntrics o solitaris.

Els rebutjats, i oblidats.

Els perduts. Generalment aquestes persones posseeixen les més belles ànimes".

"Distanciar-se de les persones que t'han maltractat o t'han fet mal, no n'hi ha prou. També cal distanciar-te de la part de tu mateix que ho ha permès, per no

tornar a repetir aquests rols o patrons davant de ningú més”.

“Més dormir. Més música. Més té. Més llibres. Més albes. Més postes de sol. Més creativitat. Més caminar. Més riure. Més divertir-se. Més amor. Més abraçades. Més parlar. Més humilitat. Més escoltar. Més llibertat. Més amics. Més felicitat. Més VIDA!”.

"A vegades has d'experimentar coses dolentes. per aprendre a apreciar les coses bones que succeeixen a la teva vida".

"La bellesa física potser no dura sempre, però una bonica personalitat, sí".

"Quan l'educació només es basa en la necessitat de memoritzar els aprenentatges és perquè no s'entenen".

"Les sabeu o dieu?

Ser de pa mullat amb oli.

Una de freda i una de calenta”.

"Algunes dites típiques:

Vol i dol.

Fer fora pel dret".

"O fracassem, o triomfem, la quantitat d'esforç és el que fa la diferència!!".

"Quan una cosa satisfactòria i que realment val la pena, no la fas ara, potser no la podràs fer mai".

"El que negues et sotmet, i el que acceptes et transforma".

"Ignora les persones que amenacen la teva alegria. Ignorar-les, literalment".

""Roda el món, i torna al born.""

I aquest dit significa que és preciós ser curios, tenir inquietuds i descobrir llocs nous, però també ho és tornar a la pròpia terra, amb els significatius, i gaudir del que es coneix.

O "Tombaràs, tombaràs, i cap a casa et tornaràs."

"La gent que necessita mostrar als altres com viu el moment, en lloc de viure el moment, sent més satisfacció en mostrar la vida que en viure-la.

I s'autoenganya.

I qui creu que tota la gent que exposa la seva vida aparentment perfecta són sempre persones felices, també".

"Tres normes de vida que mantenen els Indis:

- 1. No intentis imposar les teves creences als altres.**
- 2. La Natura no és nostra, en som part.**
- 3. Descobreix-te i decideix per tu mateix. No deixis que els altres determinin el teu camí per tu".**

"Per ser feliços cal eliminar dues coses: la por d'un mal futur i el record d'un mal passat".

"Practiquem la residència, la capacitat de fer front a les adversitats de la vida, superar-nos a nosaltres mateixos i sortir-ne reforçats i transformats."

"L'educació no és tant l'aprenentatge dels fets, sinó l'entrenament de la ment per pensar per un mateix".

"Quan som més joves, el temps sembla moure's molt lentament. Però a mesura que envellim, s'accelera cada cop més, vas sentint una nova perspectiva del pas del temps, i ja no perds el temps en ximpleries".

"La capacitat de saber estar només augmenta la capacitat d'estimar".

"Veure una persona llegint un llibre que t'agrada, és veure un llibre recomanant-te una persona".

"La decisió més valenta que prens cada dia és estar de bon humor".

"Els camells són animals meravellosos. Són enginyosos, intel·ligents i sensibles".

"Quan ja no t'estimin, ho sabràs encara que no t'ho diguin. Ho sentiràs des del més profund, perquè la indiferència mai no passa desapercebuda".

"Tres normes de vida que mantenen els Indis:

- 1. No intentis imposar les teves creences als altres.**
- 2. La Natura no és nostra, en som part.**
- 3. Descobreix-te i decideix per tu mateix. No deixis que els altres determinin el teu camí per tu".**

"Tenir un estrèpit. Tocar el pirandó".

"Escull persones que t'elegeixin.

Que elegeixin la teva llibertat i t'aportin pau.

Tria persones que et preguntin com estàs, persones amb qui et sentis còmode i puguis respirar tranquil·litat. Aquelles amb què no cal actuar i són bons per a la teva salut mental".

"Tenir fama o "èxit" és fàcil. Ser respectat és difícil.

Les persones que aixafen tots els valors ètics i morals per guanyar diners, fama o èxit, sigui com sigui, destacaran, potser enviaran fins i tot, però mai seran respectables".

"No cal fingir que s'hi està bé.

Cal cercar, trobar o encarar el motiu que fa sentir-nos malament, i buscar la manera de solucionar-ho, fins a sentir-se bé de debò, sense fingir.

La vida és massa curta per conformar-se fingint ser feliç".

"Recorda sempre que és gairebé impossible parlar de manera que no et puguin malinterpretar: sempre hi haurà qui et malinterpreti".

"El temps passa veloçment i nosaltres estem vius, si hi ha un minut que no sigui terrible, jo vull gaudir-lo".

"Hi ha situacions i moments, en què hauria de fer més pels altres, del que en veritat fem".

"Hi ha persones acostumades a empassar merda fins al desastre, i continuen contents com si res".

"Hi ha moments en què les persones que constantment són trepitjades, i fins i tot sempre callen, s'han de tornar en amenaces".

"Hauríem de seguir els nostres líders del nostre país, però si enganxes el govern mentint, tot canvia".

"Dol, però la persona que et diu les coses com són, t'estima molt més que aquella que només et diu el que tu vols escoltar".

"Passar anys i panys.

Anar com una bassa d'oli".

"La capacitat de saber estar només augmenta la capacitat d'estimar".

"Sento nostàlgia del moment que vivim. Sento nostàlgia del moment que visc ara mateix. Sento que és efímer, que se m'escapa a cada minut que passa. Que s'acaba.

Així que, mentre vivim, visquem!. Perquè absolutament tot és temporal".

"La felicitat és un estat d'ànim.

La positivitat és una mentalitat".

"Carrers mullats, calaixos secs.

Pluja d'abril i sol de tardor, solen fer l'any millor".

"Fet i deixat estar.

Tenir-li el peu al coll".

CAPITOL 5:

"Em sembla brutal la nostra capacitat de viure, feina i festa, d'intercalar emocions, de viure el dia a dia quotidià, tenyint-ho de màgia!"

Saber que queda poc per sortir de la feina i caminar pels carrers on ningú es va "aprofitant que és festa".

"Mai ni ets massa gran. Ni és massa tard".

"Massa dones es perden, i perden la vida, tractant de fer feliç un home desagraït. I massa homes es perden, i perden la vida, tractant de fer feliç una dona desagraïda".

"A vegades, cal acceptar situacions que potser trenquin el cor, però que permeten veure clar i prendre una decisió".

"Fet i deixat estar: Vol dir que alguna cosa que s'ha fet o que s'està fent de qualsevol manera, poc exitós. Gairebé un nyap".

"Tenir-li el peu al coll: Tenir controlat una cosa que s'està fent; vèncer les dificultats que comporta algun projecte; o dominar algú".

"Encara que les persones sàvies tinguin molt a dir, els agrada més escoltar perquè saben que hi ha moltes coses que no saben".

"Si una persona és amable i comprensiva pots parlar amb ella de tots els temes. Obrir el cor no espanta quan et donen l'oportunitat d'explicar-te. Perquè si una persona et sap escoltar, també et sabrà comprendre i respectar. L'escolta activa és la clau".

"Mai oblidis que ets més valent del que creus, més fort del que et sembla i més intel·ligent del que penses".

"L'educació és la capacitat d'escoltar gairebé qualsevol cosa sense perdre els estrepes o la confiança en un mateix".

"L'única persona a qui li has de demostrar alguna cosa és a tu mateix".

"No importa quant de temps has estat anant en la direcció contrària al teu camí, en el moment que decideixis, pots capgirar-te i fer el teu camí".

"No hi ha peix sense espina".

"De prometre a complir hi ha molt a dir".

"L'amor és tan senzill com això: no facis a l'altre allò que no vols que et facin a tu".

"El 90% dels problemes que generen angoixa, són escenaris imaginaris creats per la ment, la majoria dels quals no arribaran a passar mai".

"L'exercici i l'acció alleugen molt l'ansietat. Sembla obvi, però de vegades no cau"

"Sis regles de productivitat:

- 1. No fer tantes reunions.**
- 2. Deixar de fer reunions llargues.**
- 3. Ser lliure de sortir de reunions inútils.**
- 4. Deixar de vigilar tothom.**
- 5. No limitar la comunicació entre els departaments.**
- 6. Deixar de complir regles estúpides”.**

“Compartir, ajudar, i fer la volta al món, xinès xà, sense cap pressa, aprenent de tot arreu, de tot i de tots. Amb això que dic, n'hi ha per a tot i moltes persones. Però és tan irreal, que costa pensar!”.

"La vida ja és prou difícil per complicar-la encara més. Fem-ho senzill. Tot”.

"Si només llegeixes els llibres que tothom llegeix, només pensaràs en allò que tothom pensa”.

"A vegades no ens agrada un nom, només perquè ens recorda algú que no ens agrada. I viceversa”.

"Quina tranquil·la es torna la vida quan t'allunyes de la gent complicada, de les ximpleries, de les relacions a mitges.

Que bonic quan vius en pau, encara que pel camí hagis perdut coses que t'agradaven.

Perquè la llibertat i la pau mental no tenen preu".

"Un bon professor ensenya a pensar, no què pensar.

Genera ganes de preguntar, estima el que ensenya, però estima encara més qui ensenya".

"Tothom ha passat per situacions que els ha canviat d'una manera que mai no podrien tornar ser la persona que una vegada van ser".

"La venjança destructiva.

És seguir endavant, tractar de ser feliç, i no ser mai com els que t'han fet mal".

"Em fascinen les persones que tenen aquest punt màgic de bogeria que cal tenir per poder fer qualsevol cosa a la vida. A qualsevol edat".

"Quina tranquil·la es torna la vida quan t'allunyes de la gent complicada, de les ximpleries, de les relacions a mitges.

Que bonic quan vius en pau, encara que pel camí hagi perdut coses que t'agradaven.

Perquè la llibertat i la pau mental no tenen preu".

"Diversos significats:

*** Posar-se la bena abans de la ferida:**

Quan s'actua massa anticipadament, per por que passi alguna cosa.

*** Carregat de punyetes:**

Estar carregat de manies i formulismes.

*** Punyeta:**

Ornament de passamaneria dels curials i gent de lleis, que indicava el càrrec i els protocols".

"Una persona pot somriure i no mostrar-se trista, però patir una depressió que li genera:

*** Baixa motivació.**

- * Poc esforç.**
- * Somnolència.**
- * Mals hàbits alimentaris.**
- * Irritabilitat o ira inexplicable.**
- * Poca autoestima.**
- * Poc autocura.**

No s'ha de dir: "Si riu, no estarà tan malament."

“¿Què és la pistatrofòbia?: És la por de tornar a confiar en els altres.

La por exagerada impedeix establir una relació de confiança amb els altres per por de ser (o tornar a ser) víctima de la deslleialtat o de la traïció.

La por sona es torna aversiva a tot allò que la compromet emocionalment”.

"Escolta el teu cor, però no oblidis la teva raó".

"Hi ha persones que es creuen tan superiors, que es "permeten" fer-se les "humils" mostrant una falsa

modèstia que els serveix per generar encara més afalacs o admiració".

""Un senyal d'intel·ligència és propi dels que diuen:

"No ho sé" quan no saben alguna cosa.

I dels que utilitzen un llenguatge simple per explicar una cosa sofisticada.

I un senyal d'estupidesa és amagar-se darrere un vocabulari sofisticat, quan en realitat no entenen res"".

"Posar-se la bena abans de la ferida. Estar carregat de punyetes".

"Treure's el barret. Anar a Can Roca".

"La felicitat s'assoleix quan allò que un pensa, allò que un diu i allò que un fa estan en harmonia..."

"I ha un missatge molt més enllà de les paraules, com una persona et tracta, et mira i t'escolta.

Observa-ho, i observa el que sents.

Es diu intuïció”.

"El problema del nostre planeta és que moltes vegades les persones intel·ligents estan carregades de dubtes i pors, mentre que els estúpids estan sobrecarregats de confiança i arrogància".

"¡Ai senyor, quanta roba i que poc sabó!

...¡I tan neta que la volen!".

“Deixa't de culpabilitzar i odiar per tot el que no ets.

I comença a estimar-te i ha valorar-te per tot allò que ets”.

"De vegades davant d'algú que pateix, penso:

Com pot aguantar tant i mantenir un somriure?

I diria que és de les vegades que una persona genera més admiració:

Quan la fortalesa d'una persona permet mostrar un somriure davant de la vida i davant dels altres, malgrat l'adversitat".

"No necessites gaires amics, necessites bons amics".

"I llavors un dia t'adones que tot comença de nou... i el somriure torna a ser la propietària de la teva vida."

"L'amor s'encomana".

"Acabar el que comencem, allibera la ment".

"No sempre encertem, és veritat. Ni sempre encertem a l'hora d'identificar la intuïció".

"Tal faràs, tal trobaràs. O bona nit i tapa't!".

"I aire, que vol dir vent!. Tenir bufetades".

“No hi ha 24 hores en un dia. Realment són 23 hores 56 minuts 4 segons”.

"Al maig, cada dia un llamp. Cel vermellós, pluja o vent".

"Obèrva't!

Ja no permets que et tractin malament. Ja ets capaç de dir i fer el que no gosaves.

Ja prioritizes més la teva pau mental a l'hora de decidir.

Ja no espereu tant l'aprovació dels altres. Ja no tens tantes pors.

¡Pujar l'autoestima et queda molt bé!”.

"La major part de l'aprenentatge es fa un cop acabada l'escola".

"Com més gran es fa una persona, menys li importa el que la gent en pensa. Com més gran es fa una persona més gaudeix d'una vida".

"¡Quina meravella! Tant de bo arribéssim abans, tots, a no necessitar l'aprovació dels altres, ni a decidir pensant en què diran. Sense fer mal a ningú, per descomptat".

"* Dóna un somriure.

*** Dóna gràcies.**

*** Dóna amor.**

*** Dóna alegria.**

*** Dóna bondat.**

*** Dóna pau.**

*** Dóna empatia.**

*** Dóna paciència.**

*** Dóna companyia.**

*** Dóna amistat.**

*** Dóna una mirada amable.**

*** Dóna respecte.**

*** Dóna!**

Dóna sense esperar res a canvi. Perquè Donar, també és Rebre".

"Pots defensar-te o escapar de qualsevol autoritat, excepte la teva pròpia ment o consciència".

"Res és teu, la vida t'ho lloga, t'ho presta perquè en gaudeixis mentre en tens".

"Obrint els ulls s'aprèn més que obrint la boca".

"La microbiota intestinal pot produir o estimular la producció de neurotransmissors i productes neuroactius com ara la dopamina i la serotonina.

I tots dos afecten el nostre estat d'ànim i el comportament, i per això quan cuidem l'intestí, ens preocupem per la manera com pensem i sentim".

"Hi ha coses que hem de tenir en compte i que són:

- 1. ENDORPHINE (Placer): Riure, exercici, música, hilaritat, meditació, enamorar-se.**
- 2. SEROTONINA (Benestar r): Triptòfan: Real ous, productes lactis, ce, aus i llegums.**

3. DOPAMINA (recompensa saludable): proactivitat, esport, música.

4. OXITOCINA (amor): El contacte físic, l'escolta activa”.

"A mesura que un es fa gran, sent la vida com observant que els dies passen volant, per què els viu amb intensitat i allò que fa generalment ho fa la mar de bé i l'omple de satisfacció, creant mentalment al seu interior una contradicció , i és que encara que passi els dies volant i es pugui arribar al final de tot, pensa sempre que el dia d'avui encara és el dia anterior, i li crea la certesa si està preparat així psicològicament, que el que tot pugui acabar-se no és per preocupar-se i s'adapta bonament a aquest futur que serà molt positiu, sens dubte”.

"En resum:

*** Clar i català. Dir les coses tal com són i en poques paraules, de manera intensa, clara i descriptiva.**

*** Fer fora de veta: Malgastar.**

molt, o estirar els estalvis (o del pressupost) sense cap por ni mirament”.

"És millor menjar menys i veure bé: Sempre és millor triar sentir-se bé, o fer les coses bé, que voler tapar massa i després no anar bé.

¡Ja n'has vist prou!"

"Les persones que no els agrada posposar les coses i saben viure el moment present són molt atractives".

"Posar més tasca per "castigar" els estudiants o el grup de classe per la malifeta és fer de l'aprenentatge un càstig".

"Darrere de cada estat hi ha un missatge secret per a algú".

"No hi ha foscor a la nit que les estrelles i la lluna plena no puguin il·luminar".

CAPITOL 6:

“La por guarda la vinya. Cor que vols, cor que desitges”.

"Plou i fa sol les bruixes es pentinen; plou i fa sol; les bruixes porten dol.

Plou i fa sol, les bruixes es pentinen; plou i fa sol, la gallina pon un ou..."

"Tractar a baqueta. ¡Ja estem al cap del carrer!"

"Que la comoditat emocional agradable es genera quan vagi amb compte amb el que dius.

Va ser llavors quan saps que ets amb les persones adequades. Els que saben escoltar i comprendre i alegrar-se pels altres, sense jutjar-los mai.

Ens preocupem per ells”.

"No perdre la calma és un superpoder".

“La gent arrogant sembla confiada, però en realitat és insegura.

Només se senten segurs en comparació amb els altres, per la qual cosa tracten de menysprear els altres i així sentir-se per sobre.

Les persones veritablement segures són humils perquè la seva confiança ve de dins”.

"No cal fer el que fan els altres".

"Cada persona és única i ha de fer el que li dicti el cor, sense perjudicar els altres".

"A vegades és tan poc el que necessitem, que només necessitem unes quantes llàgrimes per treure la boira dels nostres ulls, una mica de seguretat per buidar els dubtes del nostre cap, una abraçada per cuidar el nostre cor adolorit, i una mica d'amor per a poder assumir-ho tot".

"Encara que em llencis merda, et desitjo bones vibes gossa".

"Mestre: Per què dius que he de plantar el meu propi arbre?"

Perquè no hakis de viure a l'ombra de ningú".

"L'amor de parella es compon de dues persones independents i felices que en comparteixen la felicitat".

"Un brindis per les gotes que fan vessar els gots. Elles són el principi del canvi".

"Cal veure la vida amb els ulls de l'alegria, felicitat, humilitat i gratitud".

"I hem de brillar amb la nostra pròpia llum".

"Hem de ser nosaltres mateixos".

"No cal deixar que res ni ningú ens tregui la nostra llum".

"Perquè sempre hem de tenir la nostra força interior que és molt més forta que qualsevol obstacle que et posi la vida".

"Perquè alguna cosa sigui duradora hem de dedicar-hi temps i cuidar-ho molt cada dia de les nostres vides".

"No és casualitat quan la vida insisteix a creuar-te amb algunes persones. Quelcom quedo per dir, per perdonar, per sentir, per aprendre".

"No pots canviar la direcció del vent, però pots ajustar les espelmes".

"Cal saber què és estar en una relació de parella.

Moltes coses les quals estàs fent ara només les hauràs de compartir amb aquesta persona.

I després hi ha el dia a dia i la convivència que ja dic que molta gent avui en dia no ho aguanta".

"Tot aquest joc de risc, respecte, felicitat i una mica patiment, etc".

"No es tracta d'experimentar. Es tracta de saber ser-hi".

"De saber què pots aportar a aquesta persona sense fer mal als seus sentiments".

"Però una relació no es fa en dos dies.

Però per estar en una relació cal saber que pots donar a aquesta persona, si estàs preparat per estar en una relació.

I que pots aportar en aquesta relació.

No cal anar demanant tenir una relació sinó que s'està a l'alçada de les circumstàncies".

"Hi ha tota mena de persones però si te n'adones? De totes aprenem una mica.

És normal que un sigui tímid.

Ets així i com a tal t'han de respectar.

La tímidesa també és atractiva per a l'altre.

És millor ser prudent i tímida que no pas ser un imprudent i un llançat”.

"Si importes a una persona t'ha d'acceptar tal com ets".

"I compartir junts el dia a dia i totes les coses ja siguin bones o dolentes.

Perquè de les coses bones tots estem aquí disposat a viure-la però les dolentes?

S'aprèn molt de les dolentes.

La vida és preciosa de debò i més si la vius amb una persona que et regala la seva gratitud, honestedat, respecte, confiança, complicitat, humilitat comprensió i un sense fi...”.

“És que en una relació de parella el que ha de predominar és el respecte i la confiança. Jo també vaig aprendre. Per això que ara ens toca trobar aquesta

**persona que puguem viure i ser feliços tots dos. I
compartir junts el dia a dia”.**

**"Perquè estar el dia a dia amb una persona doncs això
els costa com les responsabilitats.**

**Ara toca estar amb la persona que m'acompanyi pel
teu camí”.**

"En allò que és la convivència.

**L'univers ens posen a persones i ens la treuen per
aprendre'n.**

La convivència hi ha gent que li costa”.

"Per això que cal saber què es vol i què no".

**"Si no puges al tren? El tren se'n va. Les oportunitats
només apareixen una vegada".**

**"On l'ànima somrigui, aquí és. Comença on siguis.
Utilitza el que tinguis".**

**"Les persones es miren pel que són no pel que tenen.
Cal mirar-ne el rerefons i els valors".**

**"Fixa't en les teves metes.
Centra't en allò que realment t'importa.
Que una persona no et tregui el centre de tot el teu".**

**"Si la noia està cansada cal respectar.
Ara no pensis en com acabarà, pensa en tu.
I als teus reptes.
Doncs aquesta bé que hom tingui els seus reptes.
Projecta en què coneixeràs aquesta persona que et
robi el cor i la raó.
Tu saps què és la llei de l'atracció?
I la llei de l'assumpció? Doncs projecta fes que la tens".**

**"Un savi va dir que sempre hem de buscar aquestes
tres coses en una sola persona:**

1. Intel·ligència.

2. Bondat.

3. Bondat.

Però si no en té l'últim, no s'ha de molestar a buscar els dos primers. Aquí anem?".

"Està tot a la ment el que projectes, parles així, és el que creguis".

"El que pensem és el que creem".

"El que penses atraus.

Igual que el que dius, expresses i comentes".

"Per ser feliç no has de dependre de ningú.

Un és feliç encara estant sol.

Però aquesta felicitat seria bonica poder compartir-la.

Però no vagis buscant ningú que et faci feliç. Tu ja ets feliç".

"La ment i el cos, aquestes dues coses són els motors del nostre ésser per tenir la vida que desitgem".

"Però no pensis a quedar-te com aquestes. És el que projectes i obtindràs".

"Cada persona té el seu destí i com a tal a aquella persona que tard o d'hora es creuarà pel camí.

I tant que sí. El perquè no?"

"El millor maquillatge és un somriure. La millor joia és la humilitat.

La millor roba és l'actitud i la millor medicina és l'AMOR".

"No deixis que el teu passat ni altres persones et defineixin.

Agafa les regnes de la teva vida amb confiança i amb determinació, i no deixis mai que ningú et posi límits en allò que pots fer o no pots fer. Sigues TU qui decideix i et defineix. I endavant!"

"* Ficar el dit a l'ull.

*** Tenir mania a una persona i trobar malament tot el que diu i fa.**

*** Costar Déu i ajuda:**

Aquesta expressió es diu quan alguna cosa costa moltíssim fer o aconseguir".

"Deixa anar a persones només arriben per compartir queixes, problemes, històries desastroses, por i judici dels altres. Si algú busca una galleda per llençar les escombraries, procura que no sigui a la teva ment".

"8 hàbits que esgoten la seva energia:

- 1. aprendre a dir no.**
- 2. Penseu també.**
- 3. petit que dorm i/o dolenta.**
- 4. Relacions negatiu.**
- 5. Exercici/estil de vida sedentari.**
- 6. La ira i el ressentiment.**
- 7. Una dieta deficient.**
- 8. aferrar-se al passat.**

9. Ser sensible”.

"Perdona els teus enemics, res no els molesta més".

“Si ens fixem en el camí que està al davant sembla llarga i difícil.

Però si un mira enrere veurà tot el que has fet. No permeteu que un mal dia us impedeix veure el que heu fet.

Tot el que ha de fer és el que has estat fent: un pas darrere l'altre”.

"Jo encara necessito la meva mare!! No importa l'edat que tinc. La meva mare m'ha fet riure... M'ha assecat les llàgrimes... M'ha abraçat confortablement... Em va veure triomfar... Em va veure caure. .. Em va animar a mantenir-me fort... I em va portar una mica a la bogeria de vegades!!Però LA MEVA MARE és una promesa que tindrè una amiga per sempre.

Posa això al teu mur si, com jo, tens o has tingut una MARE MERAVELLOSA”.

"Saps que has madurat quan tries ignorar abans que discutir".

"La calma sempre guanya".

"Entrena la teva ment per deixar d'esperar el moment adequat.

Perquè esperar el moment adequat és com esperar que tots els semàfors de la Diagonal estiguin en verd abans de començar a circular. Comença amb les eines que tinguis, confia, ¡i endavant".

"No cal perdre temps, alegria de viure i energia, discutint amb persones que es creïn les seves pròpies mentides.

És que no és necessari.

Directament ignora'ls, i prioritza la teva pau mental. Sempre".

"La teva autoestima ha de ser més forta que els teus sentiments".

"* No totes les ferides són inconscients.

*** No tots els problemes provenen de traumes infantils o familiars.**

*** No tota "dolenta" actitud prové d'un trastorn psicològic.**

De vegades procedeixen d'un mal deliberat/recurrent d'una relació tòxica/manipuladora, de la qual cal allunyar-se'n".

"No hi ha cap persona al món de la qual no puguis aprendre res, ni que sigui aprendre el que mai vols fer".

"Prendre's les coses amb humor, és un privilegi de la intel·ligència".

"Tot el que necessites és una mica menys de preocupacions, de dubtes i rutines. I una mica més de tu, tornar al teu centre, respirar i recordar que no estem sols".

CAPITOL 7:

“Potser el propòsit de la vida no és ser feliç.

**Potser el propòsit de la vida és ser útil, honest,
compassiu i ser una bona persona.**

**Però sobretot fer que hi hagi una gran diferència entre
haver viscut i haver viscut amb sentit”.**

**“* Per triar i per remoure: Ho diem quan volem
expressar que hi ha molta quantitat d'alguna cosa, com
per poder triar.**

També diem: Hi ha per donar i per vendre.

*** Tomba que gira: Que si tomba que gira: Que vingui a
donar voltes a un tema i no clarificar res”.**

**"No t'enganyis: Sempre tindràs problemes. Són
l'aliment del teu creixement. El que canvia és la teva
manera de relacionar-t'hi".**

**"Que et sembli que no aconseguixes ara la felicitat,
no vol dir que mai la trobaràs.**

**De vegades la vida no t'està dient que no, només t'està
dient: “Espera”.**

"Quan comences a cuidar-te:

*** Comences a sentir-te millor.**

*** Comencen a veure't millor.**

*** Comences a atraure el millor.**

*** Comences a**

relacionar-te millor.

Sempre comença amb tu: Cuida't molt".

"Digues-me que busques en la Vida i et diré com trobar-ho: Si busques amor sincera el teu cor. Si busques compassió, obre la teva ànima. Si busques pau, escolta't a tu mateix. Si busques amistat, pren la mà de qui camina al teu costat. Si busques solitud, desxifra els silencis. Si busques el teu destí, deixa-ho, ell només vindrà a tu".

"Era una persona tan pobra que només tenia diners.

Perquè ser ric no és el que tens al teu compte bancari, sinó el que tens al teu cor".

"Les 3 regles de la vida.

*** Treballa com si no et fes falta els diners.**

*** Estima com si ningú t'hagués fet mal.**

*** Viu el teu dia, com si fos la darrera vegada".**

"No tothom estudia ni vol tenir un títol.

No tothom vol viure en parella.

No tothom es compra una casa.

No tothom té fills.

No tothom ha de pensar i viure com tu.

**Quan una persona obre la ment i entén el darrer punt,
és més lliure, més feliç i més humana".**

"Tot allò que pot ser malinterpretat ho és".

**"La gent pensa que no es pot canviar a si mateixa, però
pot. La gent pensa que podrà canviar els altres, però
no pot".**

“Per viure tranquil i sentir pau mental, millor va ser flexible i voler aprendre. No sempre tenim raó”.

"8 trets dels ignorants:

1- No escolten.

2- Vine a les persones sensibles com febles.

3- Ho saben tot millor que ningú.

4- Els encanta donar lliçons.

5- No tenen empatia.

6- Jutgen la vida dels altres.

7- Mai saben quan és millor callar.

8- Creuen que qui crida té la raó”.

"De vegades el cansament no entra pel cos, sinó pel cor”.

"Si que és valenta la ignorància”.

"Una parella que funciona està formada per dues persones independents que comparteixen una relació

d'amistat i complicitat, amb moments apassionats d'intimitat eròtica, i sobretot amb el compromís mutu d'ajudar-se, respectar-se i fer créixer la millor versió de tots dos".

""A mida fora del temps arriba massa d'hora, ja que es retarda."

Llegiu la paret d'un bar. Un pensament veritable calor i el color de l'estiu, els ocells cantant i el gel d'aigua.

Petits plaers accessibles i hidratants del cos i la ment, fent el dia més agradable"".

"Admiro la gent que m'explica la seva opinió i respecten la meva opinió, per difícil que sigui".

"L'ésser humà, de natural, sense filtres culturals ni socials, què creieu que és: Monògam o polígam?".

"Aprèn a caminar encara que sigui descalç. A somriure sense motius... I a ajudar els altres, sense rebre aplaudiments".

"La vida és com un trencaclosques, cada peça té una raó, un lloc, un perquè. No insisteixis a col·locar peces on no hi caben".

"La vida es massa curta, per passar-se-la patint".

"No permetis mai que les teves pors ocupin el lloc dels teus somnis".

"El talent t'obre moltes portes, però l'agraït te les manté obertes".

"Estranyar la veu d'algú també és un sentiment real".

"Arribem sense res i ho farem res. Llevat que tots hem experimentat, compartida, estimat, rigut, ballat, gaudit..."

Tota la resta es proporciona".

"A vegades, una persona, l'únic que necessita és que algú entengui totes les paraules que calla".

"Res és més decebedor que una persona mentint-te mentre et mira els ulls, quan tu ja saps la veritat".

"M'agrada la gent que agraeix el nou dia.

Que viu cada hora amb bon ànim, agraït per ser viu.

M'agrada la gent que encomana la seva energia.

La que dóna el millor de si mateix i regala somriures.

La que ajuda a canvi de res.

M'agrada la bona gent".

"No hi ha necessitat de convèncer ningú d'absolutament res, perquè no importa quant ho intentis, hi ha gent que mai no comprendrà la teva història, per tot el que has passat, tot aquest esforç que fas per no rendir-te. Si ells parlen sense saber, tu només somriu".

"Compte amb els mentiders compulsius.

Perquè quan algú té el costum de mentir, fins i tot quan no es donarà a conèixer a causa de sentir un secret plaer en emocionants i fer creure el que volen

creure, pensar que així és superior a la intel·ligència dels altres”.

"Paradoxalment, si et preocupes massa per una persona sense necessitat, generes dependència. I si l'ajudes gairebé imposant la teva ajuda, t'arrisques a cansar-se.

Pensa que el primer que fa una persona que veu poc quan li operen i recupera la vista és llançar les ulleres”.

"Coneix una persona sense importar el que t'hagin dit d'ella, coneix-la tu, perquè en boca de l'enveja tots som dolents”.

"Per dura que sigui, la veritat mai no fa tant de mal com descobrir una mentida”.

"Quan un professional parla amb gent que potser no sap aquest tema (tothom controla el vocabulari del propi camp), té 2 opcions:

- **Parlar tècnicament perquè sembli que sap molt, encara que ningú no entengui res.**

- **Parlar el mateix amb senzillesa, i que ho entengui tothom”.**

"És molt difícil tornar a confiar després que t'hagin mentit, de les coses més difícils. perquè la confiança no es guanya, es perd".

"L'arrogància, el narcisisme i els deliris de grandesa que pateix i que mostra una persona són un mecanisme de defensa neuròtic que la persona desenvolupa per fer front als sentiments d'inseguretat, d'inadequació social i d'inutilitat que realment sent davant de els altres”.

“No pots canviar la gent com és.

Però sí que pots canviar la teva relació amb les persones, les teves reaccions i els teus límits”.

"Tota història té tres veritats, la meva, la teva, i la del que es fica on no li importa...”.

“Si vols aconseguir un dia fructífer, que et faci sentir bé:

"Digues SI a tot el que cregueis que realment importa, i NO a tota la resta."

"Caminar, si és possible pel mar. Penseu en les coses que han passat de forma racional i amb calma.

Ser conscient que potser no és el moment de prendre qualsevol decisió.

Perquè quan estàs molest, tu has d'esperar fins que estiguis tan tranquil que es pot pensar i decidir millor.

I que tot, tot, és temporal".

"Supera't!.

Vaig aixecar i vés a bucar el que anheles, si et quedés on aquestes res aconseguiràs...

Esforça't, lluita, treballa, i aconseguiràs les teves metes...

Nota: Ningú no ho farà per tu..."

"Sigues feliç, perquè la pedra mai no és tan gran, perquè les injustícies es paguen, perquè el dolor se supera, perquè la veritat, insisteix..."

Perquè els errors t'ensenyen, i perquè ningú no és perfecte. La vida sempre dóna una segona oportunitat per a tot i posa cadascun on ha d'estar..."

"Deixa anar les persones que arriben a la teva vida només per compartir queixes, problemes, victimismes, pors i judicis sobre els altres.

Si algú busca una galleda per llençar les escombraries, procura que no sigui a la teva ment".

"Admiro la gent que diu la veritat, per més difícil que sigui.

Perquè quan una persona es menteix a si mateixa, arriba un punt en què no pot distingir la veritat dins o fora d'ella, i perd tot el respecte per si mateixa, per la vida i pels altres.

I deixa d'estimar-se".

"No prenguis decisions importants quan tinguis gana, ni quan estiguis cansat.

Solen ser moments de poc humor, i et podries penedir".

"Arriba un moment en què una persona ha d'haver après a estar sola, a ocupar-se dels seus assumptes, a perdonar i deixar anar el que no és per ella.

Ha d'arribar un moment en què ja no es pren les coses de manera personal, reacciona amb calma, i viu en pau".

"Confiança, lleialtat i respecte, falles en una i perds totes tres".

"El màgic que té la vida és que no cal esperar dilluns per començar una dieta, ni per deixar de fumar, ni per anar a caminar, ni per ser qui vols ser.

Per començar a cuidar-te i ser la teva millor versió, SEMPRE és ARA el millor moment".

"El que tenen les mares és que no moren mai, perquè encara que s'apaguin per fora, sempre viuen i brillen al nostre interior, per sempre".

"Potser no són tan humans com nosaltres pensem que estàvem. Que pot tenir el potencial, però per ser veritablement humà, sabem més sobre com funciona,

hem d'educar millor, hem de treballar conscientment per tal de realment amor. De forma espontània, no n'hi ha prou".

"De vegades una persona fa un favor, i ha sobre el paga".

"La paciència és poder".

"A viure millor, més tranquil, i amb més tranquil·litat a l'hora de deixar de centrar-se en les coses que no pot controlar i enfocar la seva energia pel que fa a vostè".

"La salut és el silenci del cos".

"Relaxa't: Hi ha coses que porten el seu temps, i d'altres que el temps s'emporta".

CAPITOL 8:

"La vida aliena no m'interessa".

"Una persona gaudeix de si mateixa quan:

- 1- Mai no s'avorreix.**
- 2- Riu o parla sola.**
- 3- Se sent còmode en silenci.**
- 4- Gaudeix de llargues caminades.**
- 5- No es compara.**
- 6- Gaudeix llegint i escrivint.**
- 7- Necessita temps de soledat.**
- 8- Sap que la naturalesa cura.**
- 9- Manté la calma".**

"Quina gran categoria humana tenen les persones que ajuden els altres sense fer-se veure ni explicar-ho.

Aquelles persones que, si poden, eviten fer-ho saber fins i tot a la persona a qui han ajudat.

Quines belles i elegants".

“Quina impotència genera quan vols dir una cosa i no t'entenen o no t'estimen/poden entendre, i no la interpreten bé.

O quan no ho entens tu, i veus que no saps/pots entendre què et diuen.

Que difícil és de vegades sintonitzar les ments. I entendre's més enllà de l'idioma”.

"Quan et va bé a la vida, els teus amics saben qui ets.

Quan caus, tu saps qui són els teus amics”.

"Costa més fer riure que fer plorar".

"Madurar també és adonar-te que no cal tenir gaires amics. Només cal tenir bons amics".

"Discrepar i expressar-ho és bo per a tots, i de fer saber l'altre quan està equivocac també, i que també cal saber assumir quan t'ho fan saber a tu".

"Aquesta capacitat de mantenir la calma i la cortesia que tenen algunes persones, fins i tot quan la gent les està incomodant, és un superpoder".

"Les tendreses i els detalls són tan necessaris per a la vida i els sentiments, com les fulles ho són per als arbres.

Sense tendres ni detalls, l'amor mor per l'arrel".

"La vida és un intent gairebé constant de trobar l'equilibri entre allò que realment volem, allò que necessitem acceptar, i allò que cal deixar anar".

"Sembla obvi, però de vegades oblidem que caminar o fer esport trenta minuts cada dia de la setmana, és molt més saludable i efectiu que fer tres hores i mitja en un sol dia".

"No comprar, i acceptar que potser mai ho podem eliminar del tot perquè també s'utilitza com a conservant en menjars que mai ho diríem".

"La presó més gran del món és dins la ment d'una persona que no veu les coses, ni vol veure-les".

"Amb algunes persones es perd el temps, amb d'altres es perd la noció del temps i amb d'altres recuperem el temps perdut".

"El món de demà depèn de l'educació d'avui. Per això hem d'ajudar els joves a desenvolupar tot el potencial. Perquè només és progrés si progressem tots".

"Només hi ha dues persones a qui has de fer sentir-se orgullós, i és el teu jo als teus cinc anys i tu jo de 80 anys".

"Vivim dominats entre l'enyorança d'un passat idealitzat que no va existir mai i la por a un futur que ens espanta mentre el present se'ns cola com l'aigua entre els dits".

"El passat t'aporta experiència per ajudar a millorar el present i el futur que arriba just demà".

"La teva necessitat de recordar els bons temps passats, el teu futur és il·limitat, però la teva ment s'haurà de crear del passat i donar forma al teu futur".

"El teu present et necessita. El teu passat no".

"No hi ha necessitat de convèncer ningú d'absolutament res, perquè no importa quant ho intentis, hi ha gent que mai no comprendrà la teva història, per tot el que has passat, tot aquest esforç que fas per no rendir-te. Si ells parlen sense saber, tu només somriu".

"Ningú no pot portar una màscara durant molt de temps. Les coses fingides sempre tornen al seu estat natural..."

"Pau mental.

Sentir-se en forma.

Viure amb amor.

Són coses que no es poden comprar, perquè s'han d'anar guanyant personalment cada dia”.

"Truca'm Boig, però m'encanta veure les persones felices i triomfar.

La vida és un viatge, no una competència”.

"Què ens resta energia positiva?

- 1) L'estrès excessiu.**
- 2) Descansar poc.**
- 3) Prenent-ho tot de manera personal.**
- 4) Viure mirant el passat.**
- 5) Pensar massa.**
- 6) Menjar massa.**
- 7) Cercar culpables.**
- 8) Odiar.**
- 9) No saber dir No.**
- 10) Enutjar-se a la mínima.**
- 11) Intentar agradar a tothom"**

"Ser una persona massa empàtica i massa amable, de vegades és un mecanisme de defensa de la pròpia debilitat que no deixa expressar el sentiment real, i pot emmalaltir cada cop més una persona aparentment saludable".

"La intel·ligència sense amor et torna pervers.

Els diners sense amor et tornen avar.

I el poder sense amor et torna tirà.

Sense amor, no es pot fer bon ús de tot allò que idealitzem. L'amor ha de ser el motor de la resta".

"Quines tristos són les soledats compartides. Perquè viure sols no és trist.

El més trist és viure acompanyats i sentir-se sols".

"Cadascú que pensi el que vulgui.

Cadascú que senti el que vulgui.

Cadascú que digui el que vulgui.

Cadascú que faci el que vulgui.

No cal arribar a cap conclusió, ni cal tenir la raó.

No necessitem les mateixes idees, només necessiteu escoltar-nos el mateix”.

"Els diners no compra felicitat, compra temps i llibertat".

"Els diners no permeten la compravenda de béns i serveis, és la producció (i la feina) qui permet la producció de béns de consum i l'oferta de serveis. Si no treballés ningú, per molts diners que tinguessis no podries comprar res. Dineros només fan una funció".

"Fes mal als altres no cura el propi dolor".

"Tot és difícil abans de ser fàcil".

"De vegades una persona necessita i valora més que l'entenguin, que no pas la vulguin.

Perquè no sempre que una persona estima, pot comprendre qui estima”.

"¿Seria més feliç si guanyés més diners?".

"Els diners no fan feliços, calen.

I no compren la felicitat, però compren la llibertat i la tranquil·litat.

Guanyar més diners i poder viure amb més llibertat i amb més tranquil·litat, pot ser que pugui generar més oportunitats indirectes de sentir moments de felicitat. No?".

"Trobar-se a casa no és un lloc, és un sentiment...".

"Els sentiments són temporals, però les decisions són permanents".

"Recorda:

- Prioritza família i amics.**
- La vida no sempre és justa.**
- La felicitat implica treball interior.**
- La vida és plena d'instantos d'amor.**
- El risc més gran és no assumir cap risc.**
- Les coses no importen tant.**

- Darrere de la ira, hi ha por.

- Tot és temporal”.

"La vida és un repte. Viu-la, sent, estima, riu, plora, juga, guanya, perd, ensopega, però sempre ¡Aixeca't i segueix!".

"No t'esforcis per complaure persones que no et respecten ni temen fer-te mal".

"De vegades, l'amor i la ràbia que sents per una persona, es mostra directament proporcional".

Perquè de vegades t'enfades amb la persona que més vols, més que amb ningú”.

"Si vostè no pot mantenir la calma, roman callat, surt a caminar i espera el millor moment, o ho diràs tot malament i faràs mal als teus.

Recorda que un cop es creuen els límits, costa molt tornar a ser la mateixa persona abans. I fa sentir culpable.

Camina!".

"Això d'estimar sense esperar res a canvi és bonic als contes de fades. Però a la vida real, un amor madur exigeix un delicat equilibri entre donar i rebre.

Perquè tot allò que no és mutu, acaba sent tòxic".

"- Pensa en altres formes d'interpretar(et). Pensa a estimar(et) més.

- Pensa en altres feines.

- Pensa en altres llocs.

- Pensa en altres persones.

- Pensa el teu sentir.

- Pensa en altres maneres de viure.

- Pensa viure.

- Pensa en altres perspectives".

"Quines tristos són les soledats compartides. Perquè viure sols no és trist.

El més trist és viure acompanyats i sentir-se sols".

“Cada mentida que comptem és un deute amb la veritat.

I tard o d'hora aquest deute es paga”.

"No cal gairebé res per gaudir d'avui:

Bon humor al matí.

Cafè i una torradeta?

Un bon llibre.

Passejar pel mar o la muntanya amb l´animal de companyia. Xerrar amb família o amics.

Però sense mòbil ni notícies. Només els nostres pensaments i aire fresc”.

“Les vint persones t'aplaudiran si dius una mentida per quedar-te bé.

Però si dius una veritat amarga, divuit d'aquestes vint persones t'atacaran, i només dues t'escoltaran i es qüestionaran.

Salutacions i agraïment a aquestes dues persones!”.

"Si tens pau mental, amb tu i amb els altres, ja és molt significatiu".

"La condició humana és plena de complexitats...".

"Prefereixo causar molèsties dient la veritat, que generar admiració dient mentides".

"No cal gairebé res per gaudir d'avui:

- Bon humor al matí.
- Cafè i una torradeta?
- Un bon llibre.
- Passejar pel mar o la muntanya amb l'animal de companyia. Xerrar amb família o amics.
- Però sense mòbil ni notícies.
- Només els nostres pensaments i aire fresc".

"Riu i el món reira amb tu; Plora i el món, donant-te l'esquena, et deixés plorar".

"És molt difícil perdonar, especialment quan a la gent ni tan sols li importa que estiguis danyat per les seves accions i mai no obtinguis cap disculpa, però el perdó té un poder més profund, perquè t'allibera internament.

Enganxar-se a la ràbia només et fa mal a tu".

"Canviar la perspectiva és una opció subestimada"

"Hi ha persones que converteixen el teu temps en moments".

"Pensar és difícil, i per això és que la majoria de la gent prefereix jutjar.

Així que, ignora les persones que amenacen la teva alegria. Ignorar-les, literalment".

"Pensar fa mal?".

"S'hauria d'ensenyar als nens a pensar, no que pensar".

"Em fa pau saber que jo mai vaig tenir males intencions amb ningú".

"Si creus que contractar un professional és car, és perquè encara no has valorat bé el que costa contractar un inexpert...".

"La persona que s'aferra als dolors del passat i construeix la seva vida al voltant d'aquests dolors, queda enrere.

Perquè la vida torni a tenir sentit cal transformar els dolors del passat en aprenentatges pel present, en lloc d'aferrar-nos només al lament".

"Diria que no és que no els agradi el sabor i el fet de menjar carn, és clar que sí, però és més una filosofia de vida, una convicció personal de vegades tan forta, que pot amb el desig fins que aquest pot arribar a desaparèixer, i passar a veure la carn com una cosa no comestible".

"Perdonar, però distanciar-se totalment de qualsevol lloc o persona quan un no se sent estimat, valorat o respectat, també és tenir cura de la salut mental".

"Però perdonar és oferir o acceptar el sentiment de no voler repetir allò que ha fet mal. I segurament ajuda a suavitzar una mica el sentiment compartit d'impotència o tristesa".

"És molt difícil perdonar, especialment quan a la gent ni tan sols li importa que estiguis danyat per les seves accions i mai no obtinguis cap disculpa, però el perdó té un poder més profund, perquè t'allibera internament.

Enganxar-se a la ràbia només et fa mal a tu.

A ningú més".

"Aquest és el gran tema, el perdó. Crec que sense perdó no hi ha autèntica pau interior. Però, què és? Un viatge en el temps? Qui perdona però no oblida està perdonant?"

"Madurar també és:

- No discutir amb algú

que ignora un tema.

- Acceptar una dificultat ràpidament.**
- Criticar menys i escoltar-ne més.**
- Focalitzar-se en les solucions i no pas en les queixes.**
- No jutjar els errors dels altres.**
- Saber quan callar i quan parlar”.**

"És més fàcil enfadar-se amb el món que fer-ho amb un mateix".

"Podria ser que aquestes ànimes perdudes tinguessin una mica de raó".

"Fes-li cas a la vida quan et tregui a empentes de llocs on no has d'estar".

"Deixa de preguntar-te "Per què em va fer això si jo em vaig portar tan bé amb aquesta persona?". Cadascú actua segons la seva essència, segons els seus principis i principalment, segons els seus sentiments. La gent dolenta mai canvia, així els tractin com reis. Entendre això ens torna la pau".

"Una persona que et regala el seu temps, t'està regalant el més valuós que té, perquè aquest temps que et dona a tu, ja no el podrà recuperar mai".

"El jurament més significatiu: Donar la paraula.

La venjança més gran: Ser feliç.

Les paraules que més fan mal: Mai t'he estimat.

La millor resposta:

Somriure".

"Suposar, passar comptes i jutjar l'economia d'altres persones és més fàcil que arreglar la pròpia".

"El més valuós que podem tenir i compartir a la vida és temps.

Perquè de temps està feta la vida. Perquè de temps estem fets".

"No cal perdre temps i energies amb persones que facis el que facis, sempre et fan sentir que ets difícil d'entendre i estimar".

"De vegades, per poder respectar-se realment les persones, els uns als altres, cal mantenir certa distància".

"Per molt que una persona tracti d'amagar com és, la seva energia o la seva vibració sempre l'acabaran delatant".

"Prioritza sempre que gastes la teva energia. No permetis que el drama ximple t'estressi. Respira i deixeu-lo anar".

"Qui no valora una bona persona, s'estavella amb la pitjor".

"Diuen que hi ha tres professors que ensenyen i espavilen molt a la vida:

1- Els fracassos.

2. Els trencaments del cor.

3- Les butxaques buides".

"Cuida el teu cos. Cuida la teva ment. Cuida la teva ànima.

Cuida't molt. Et necessitaràs tota la vida".

"Quan penses massa?

- **Quan dediques molt de temps a buscar significats ocults en les paraules dels altres.**
- **Quan reproduïx converses amb la gent com si no haguessis dit això o allò, i patint en imaginar què hauries d'haver dit.**
- **Quan recordes contínuament moments vergonyosos.**
- **Quan lluites constantment amb el "què passaria si?.."**
- **Quan reproduïx constantment i mentalment, el moment en què algú ha estat groller amb tu.**
- **Quan no pots dormir perquè no pots calmar el cervell.**

Tot això, no cal, no. Només cal aprendre dels errors, i créixer".

"Com enfortim la ment?

- **No fent-se la víctima.**
- **No aturant-se en el passat.**
- **No rendir-se després del primer fracàs.**
- **No témer passar temps tot sol.**
- **No deixant que els altres ens controlin les emocions.**
- **No perdre energia en coses que no podem controlar”.**

"La fortalesa és intentar ser fort quan ja no et queden forces".

"Si vostè no pot volar, corre. Si no pot córrer, camina.

Si no pot caminar, arrossega't.

Però sigui el que sigui que facis, segueix movent-te sempre endavant”.

"Sigues humil, per si vas errat.

Bona gent, perquè així et recordaran.

Treballador, perquè és com trucaràs la sort.

Generós, perquè donar és rebre

Indulgent, per sentir-te més lleuger.

Curiós, perquè et sentiràs viu!

Però sobretot, sigues TU. Seràs més feliç”.

"La política sembla que es tracti més d'enfonsar i definir qui s'odia, que ajudar i definir qui s'admira".

**"Confiança no és saber-ho tot d'una persona.
Confiança és no necessitar-ho saber".**

"No sempre tot passa com ens expliquen que ha de ser".

"No poder superar els mals moments no vol dir que no en tinguis bones”.

"De vegades la llum més brillant procedeix de llocs foscos".

"De vegades s'ha de tenir el valor de perdre per lluitar en allò que és just".

"Que no t'omplin de flors avui, que t'omplin d'amor i respecte cada dia!!".

"La salut mental és salut. I és real.

La depressió és real.

L'angoixa és real.

El suïcidi és real.

La salut mental és real.

Escolteu les persones que estima o l'envolten. Tothom necessita algú que se l'escolti sense jutjar-lo.

Regalem salut = Escolta activa".

"Un prejudici és no menjar mai més mel, perquè un dia et va picar una abella".

"Ja no sé si és un record, o el record d'un record, cosa que em va quedant.

Com es fa per viure una vida plena de res?

Una persona pot canviar de casa, de feina, de vida... Però hi ha alguna cosa que no pot canviar: La seva passió".

"M'agrada ser una persona rara.

D'aquestes persones rares que encara miren per la finestra abans de dormir, si poden veure la lluna i les estrelles.

D'aquelles que, encara que demà sigui dilluns, se senten felices. D'aquestes".

"És més fàcil culpabilitzar, que intentar entendre".

"Madurar també és adonar-se que de vegades el silenci és més poderós que voler demostrar la raó".

"Un malentès i la manca de comunicació pot acabar amb les millors relacions".

"Els veritables amics són aquestes persones rares que vénen a buscar-te als llocs foscos quan ja no queda ningú, i et porten de tornada a la llum".

"Ni abans ni després tot arriba quan ha d'arribar".

"La persona que escull estar sola en lloc d'estar amb algú que la fa sentir sola, demostra tenir cura personal de primer nivell".

"Què impedeix avançar?"

- La por al fracàs
- Ser perfeccionista.
- Esperar la inspiració.
- Voler complaure tothom.
- Obsessió per les xarxes socials.
- Repetir els mateixos errors.
- Buscar l'aprovació dels altres.

- No tenir disciplina.

- No crear hàbits”.

"A vegades no m'importa ni la meva opinió, imagina't la teva".

“De vegades, no és que una persona estigui molt cansada i sense energia perquè dorm poc.

De vegades una persona està cansada i té mandra de tot, perquè no és feliç”.

"De vegades la pau implica romandre callat, fins i tot tenint raó".

"A vegades, el problema de la vida no és que sigui curta, sinó que esperem massa temps per fer consciència i començar a viure-la".

"Cap quantitat d'evidència convencerà una ment tancada".

"Si juguen a perdre't, deixa'ls guanyar".

"El respecte és una de les expressions d'amor més grans".

"No cal que et turmentes ni et penedeixis de res que hagi succeït a la teva vida. Perquè:

No es pot canviar.

No es pot desfer. No es pot oblidar del tot.

Així que, pren-t'ho com una lliçó apresada que t'ha permès conèixer-te més i seguir sempre endavant".

"Acceptar i gaudir de la soledat fins que realment algú compregui la teva energia, la teva tristesa i els teus silencis, sense forçar res, també és cura personal".

"Quan l'objectiu sembli difícil no canviïs d'objectiu, busca un nou camí per arribar-hi".

"Molta gent que forma part del teu passat, coneix una versió de tu que ja no existeix".

"Intentar evitar certes persones per protegir la teva salut emocional i mental és saviesa, no debilitat".

"La gent parla molt, però són molt pocs els que realment es comuniquen. I per això estan enutjats.

Perquè si no hi ha comunicació real, hi ha ira".

CAPITOL 9:

"Neixem amb la capacitat de canviar la vida d'algú a millor. No la desaprofitem".

"A ningú no li agrada equivocar-se però és gràcies als errors que podem aprendre a ser millors..."

"La mirada de la gent comuna és una analítica molt estreta".

"M'ocorre que de vegades, quedo esgotat de mi mateix, imagina't els que m'escolten com de bé han de descansar després de sentir-me".

"La meva fórmula per viure és força simple:

M'aixeco al matí, ia la nit me'n vaig al llit. I al mig, dono el millor de mi.

No conec cap altra manera de fer les coses més senzilles, ni de sentir més la vida".

"Diuen que si no pots explicar alguna cosa en termes simples, no ho entens.

Però és que de vegades costa tant explicar un sentiment o una situació, que una persona prefereix callar encara que a l'interior ho entengui, i els altres pensin que no".

"Si pots ajudar o alegrar el dia a algú, fes-ho. Tothom necessita més amor".

"Com més còmode et sentis amb tu mateix/a, menys sentiràs la necessitat de guanyar discussions amb altres persones".

"Jo no crec que sigui aconsellable presentar-se involuntàriament davant del mateix dimoni i companyia per dir que estic bé i així enfortir la meua voluntat, i menys instruir el mateix dimoni i aquesta acompanyant, perquè si aquest dimoni és doctora dirà que el dimoni sóc jo i francament no estic bé".

"La dificultat és per a qui no té por de fer les coses".

"Ser una persona sensible no vol dir ser una persona feble".

"Una persona sensible és molt més maca que la que es creu perfecte i és més freda que un gel, davant de les adversitats de la vida i no val res encara que la seva àvia no parava de repetir-li el que era la millor".

"Ser una persona prima no vol dir que no siguis forta".

"Els més febles solen tenir les cuirassas més fortes".

"I es necessiten persones sensibles al món, cada dia més digitalitzat i robotitzat. Es necessita sovint una gran sensibilitat, entre altres per entendre moltes coses i saber respectar els altres. I amb 'altres' vull dir, tots els éssers vius" .

"La percepció dels altres, moltes vegades la percep el sensible com a feble".

"Per contra, el que és sensible és el més fort, quan és flexible".

"Vulnerable és diferent de sensible".

"Més aviat el contrari. Les persones sensibles s'han hagut de fer fortes a base de puntades de peu".

"Pot ser fortament sensible, sensiblement fort i fins i tot sensible i fort".

"Ser sensible és percebre més les coses, les situacions. les bones i les dolentes. Ser feble és per a mi, no poder o no voler percebre-les".

"Exactament, ser agressiu no és fort. Ocultar els teus sentiments o ignorar-los encara menys, és ser un covard".

"Pot ser, però també gaudeixes més de situacions i moments que pels altres passen desapercebudes".

“Cal valorar i no abusar mai de la bondat i de la paciència d'una bona persona.

Per respecte, i perquè són persones que poden perdonar un munt de vegades, però quan decideixen anar-se'n mai no tornen més.

I perdre una bona persona, és perdre molt a la vida”.

"No confiïs del tot en les paraules, confia en les accions. Perquè la teoria és pràctica, o no és”.

CAPITOL 10:

"Si vols millorar constantment compara't amb tu mateix, no amb els altres".

"Qui sap tractar els idiotes com el que són, no hi discuteix mai".

"Una persona emocionalment o mentalment atractiva és més addictiva que l'atracció física".

"L'aspecte físic el pots trobar a qualsevol lloc.

En canvi cervell i emocionalment estable, són contadites.

Les persones arrossegueu molts llasts que es neguen a deixar anar i les fa en molts casos conflictives, dramàtiques, i mai estan disposades a resoldre res".

"Ja l'has vist prou: Es diu quan es vol assegurar que algú, o alguna cosa, ja no la veurem més.

Només ho sap el que s'hi troba: Vol dir que quan no s'ha viscut una experiència, no es pot saber què sent i que ha après la persona que realment ho ha viscut".

"No et prenguis res com una cosa personal.

Res del que fan els altres és per tu.

Perquè el que fan i diuen els altres és una projecció de la seva persona.

Si ets immune a les opinions i a les accions dels altres, no et caldrà viure un patiment innecessari".

"Tinc un cel i un infern a dins.

Milers de nits que es fan matins

Comptant les llàgrimes al buit.

Hi ha una estrella que em diu:

Que no et trepitgi mai ningú,

no deixis mai de ser tu.

I si el cor diu que vol jugar-s'ho tot:

Qui soc jo per dir-li que no?".

"Pots aconseguir un canvi progressiu a millor, de vegades només cal cuidar-se diàriament amb aliments saludables, exercici, meditació, llibres...

I envoltar-se de bones

persones".

"Es pot canviar meditació

per descans de qualitat,

o per parar el temps i fer

consciència.

I és que té tants noms el mateix fet...!"

"Recorda que si et volen apagar, és perquè brilles".

"La gent canvia?".

"M'encanta fer-me gran.

Gaudir la sensació del meu cervell quan entén coses que abans no podia entendre.

M'encanta com acumulem experiències, saviesa i la capacitat d'estimar i prioritzar cada vegada millor les coses que realment importen.

M'encanta viure!"

"De vegades cal agrair la gota que va fer vessar el got, perquè sovint és la llavor del canvi que calia per a poder començar a millorar una situació".

"No jutgis el que tu no has viscut".

"Perquè és més fàcil jutjar que pensar".

"Apreciem i valorem tot el que ara tenim i que podem gaudir, abans no es converteixi en el que teniem".

"Si et focalitzes en els problemes, tindràs més problemes.".

"Si et focalitzes en les possibilitats, tindràs més possibilitats".

"Fins i tot la gent amb més paciència i més agradable té els seus límits.

Per això, no abuisis d'una persona bona i pacient, perquè aguantarà més que ningú, però quan es cansi i digui "prou", no tornarà mai més".

"Mentre sentis dolor, estàs viu.

Mentre cometis errors, ets humà.

Mentre continuïs intentant-ho, hi ha esperança".

"Perdona la persona que eres abans d'aprendre el que saps ara".

"Apreciem i valorem tot el que ara tenim i que podem gaudir, abans no es converteixi en el que teniem".

"De vegades deses una cosa tan ben desada, que ja no la trobes mai més".

"Que ens escrivim, llegim i compartim el dia a dia.

Que ens acceptem les idees, els silencis i algunes opinions que no compartim, però ens escoltem, respectem i aprenem.

Diu un proverbi africà:

Sols caminaríem més de pressa, però junts arribarem més lluny".

"Sense respecte, l'amor deixa de ser amor".

"Si vols estar ben servit , fes-te tu mateix el llit".

"Si ningú t'ajuda, fes-ho sol".

"Si reps ajuda cal aprofitar-la sempre que no se sorti del teu propi guió".

"L'ajuda que un reb, no es l'ajuda que després tu desenvolles en aquell precís moment in sito, sino la que desarrotlles com ha conjunt de un tot. I que per tant pors desenvol·larla quant vols".

"Tot el que no facis per tu mateix, no ho farà ningú".

"Tot el que deixis de fer, ho intentarà fer un'altre".

"Si el passat et fa mal, és present.

No deixis que un passa sense futur, substitueixi el teu present".

"De vegades una persona no és anti-social.

Simplement li agrada més el silenci que el soroll".

"De vegades el silenci és la millor resposta".

""Persones que diuen: "No passa res, no et preocupis, estic bé.

I pateixen en silenci. Cuidem-les"".

"Ensenyem més valors als fills amb el nostre exemple quotidià, que no pas amb les queixes socials i amb els sermons plens de retrets i de paraules repetitives".

"Ha d'arribar un moment en que les persones que tenen poder, siguin només les que siguin ben humanes per sobre de tot, tinguin dos dits de front com a mínim, i aturin aquesta salvatjada.

Quin missatge donem als infants? Algú dels que participen té una resposta ben argumentada?".

"Fer el sord: Dissimular i fer veure que no se sent el que diuen els altres, perquè pel que sigui no interessa saber-ho".

"Sol com un mussol: Una manera de dir que s'està realment sol, en absoluta soledat, en alguna situació que pot ser concreta, o en general".

"Un home se'l jutge per la talla dels seus enemics".

"La por va trucar a la porta, va obrir la confiança, i a fora ja no hi havia ningú".

"Les paraules que no coincideixen amb les accions, són manipulació".

Fi

Any 2022.

Xavi Carreras Juanico

.....

