

FRASES y CITAS



para ser.

"A veces, una sencilla frase nos toca, llega a lo más profundo y despeja el camino"

ANÓNIMO

DESPERTAR

La mitad de la vida se gasta antes de que sepamos lo que es.

GEORGE HERBERT.

Para liberarte, observa atentamente lo que haces normalmente. No condenes ni apruebes; límitate a observar.

BRUCE LEE.

El aprendizaje es lo siguiente: De repente entiendes algo que has comprendido toda tu vida pero de manera diferente.

DORIS LESSING.

Habrán algunos que no puedan seguirte cuando cambies. Es el riesgo de evolucionar. Pero vendrán otros a acompañarte en este nuevo tramo y bien vale la pena.

LISA ALTHER.

Santa Teresa dijo que Dios le concedió el don de desidentificarse de sí misma y poder ver las cosas desde afuera.

ANTHONY de MELLO.

INTROSPECCIÓN y AUTOCONOCIMIENTO

Todo aquello de lo que has estado huyendo y todo aquello que has estado buscando, está dentro de ti.

ANTHONY de MELLO.

Tú eres lo que estás buscando.

RUMI.

La primera tarea del ser humano en la vida es darse luz a sí mismo.

ERICH FROMM.

El placer más grande es la alegría de la comprensión.

LEONARDO da VINCI.

Camina lento, no te apresures que al único lugar a donde tienes que llegar es a ti mismo.

JOSÉ ORTEGA y GASSET.

La forma más elevada de la inteligencia humana es la habilidad de observarse a uno mismo, sin juzgarse.

DEEPAK CHOPRA.

Si sabemos escuchar con respeto al cuerpo y a la mente, veremos que nos están dando toda la información que necesitamos.

OLGA CASTANYER.

El autoconocimiento es el final del sufrimiento.

JIDDU KRISHNAMURTI.

Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú lo llamas destino.

CARL GUSTAV JUNG.

Se trata de crecer aprendiendo de lo que nos ha pasado mediante la escucha sin juicios de nuestra persona, no de crucificarnos por dentro con la culpa.

HABILIDAD EMOCIONAL.

AUTOESTIMA

No hay amor suficiente capaz de llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma.

IRENE ORCE.

Los demás respetarán tus límites si les indicas donde están.

WALTER DRESEL.

Si tu felicidad depende de lo que alguien más diga o haga, creo que tienes un problema.

RICHARD BACH.

No dejes que las percepciones limitadas de los demás te definan.

VIRGINIA SATIR.

Si te olvidas de ti, tarde o temprano los demás, siguiendo tu ejemplo, también se olvidarán y quizás deduzcan que no existes.

JORGE BUCAY.

Si estamos muy pendientes de no herir a nadie en ninguna circunstancia, acabaremos lastimándonos a nosotros mismos y a los demás.

P. JAKUBOWSKI.

CRECIMIENTO Y PLENITUD

La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces, puedo cambiar.

CARL ROGERS.

Cuando me quisieron como soy, sin querer cambiarme... oh milagro, ... cambié!!!

ANTHONY de MELLO.

¿Qué harías si supieras que es imposible fallar?

ROBERT SCHULLER.

Hay todo un mundo de ilimitadas oportunidades a tan sólo unos pocos pasos de tu zona de confort.

ANÓNIMO.

El crecimiento es un movimiento errático hacia adelante: dos pasos hacia adelante, uno hacia atrás. Recuerda eso y sé benévolo contigo mismo.

JULIA MARGARET CAMERON.

CREENCIAS

Cuando la realidad choca con una creencia rígidamente afirmada, la que sale perdiendo es la realidad.

ANTHONY de MELLO.

Ser sincero no es decir todo lo que se piensa sino no decir nunca lo contrario de lo que se piensa.

ANDRE MAUROIS.

Las citas suelen aportarnos creencias, por eso es tan importante reflexionar sobre lo que opinamos de ellas y no memorizarlas y repetirlas sin pensar.

HABILIDAD EMOCIONAL.

HERIDAS, MIEDOS y CURACIÓN

Si nuestros padres no nos ven como somos realmente, crecemos creyendo que estamos vacíos.

ALEJANDRO JODOROWSKY.

La herida es el lugar por donde te entra la luz.

RUMI.

No se trata de cambiar al fantasma que temes, sino tu percepción de él.

ANÓNIMO.

Mientras sigamos manteniendo la postura de que son los demás los responsables de nuestras desgracias jamás podremos dejar de sufrir.

ARMANDO NOUGUÉS.

El enemigo es el miedo, creemos que es el odio, pero es el miedo.

MAHATMA GANDHI.

Comprender tu miedo marca el comienzo de tu verdadera capacidad de ver.

BRUCE LEE.

Las perlas son heridas curadas.

ANÓNIMO.

EGO vs. HUMILDAD

Qué difícil es reconocer la propia ignorancia y qué liberador resulta hacerlo.

WALTER RISO.

El niño se convierte en adulto cuando comprende que no sólo tiene derecho a tener razón, sino también a equivocarse.

THOMAS SZASZ.

Las únicas personas normales son las que no conoces muy bien.

ALFRED ADLER.

Aunque el Ego no es tu amigo, no ha de ser tratado como tu enemigo, porque le estarías dando más poder sobre ti.

ECKHART TOLLE.

Nosotros mismos creamos un policía interior que nos reprime y nos lleva hacia la neurosis.

CLAUDIO NARANJO.

"He de ser fuerte" otra frase que tu ego emplea y que no muestra más que la debilidad que no te permites sentir.

HABILIDAD EMOCIONAL.

Ni la fuerza ni la debilidad están donde nos han enseñado que están.

HABILIDAD EMOCIONAL.

No es sentir las emociones lo que nos hace débiles sino nuestro miedo a sentirlas. Y es que al final no es tan terrible tu emoción ...si la dejas estar.

HABILIDAD EMOCIONAL.

El ego entiende la humildad como humillación, considera que nos somete; cuando lo que nos proporciona la humildad bien entendida, es una mirada limpia hacia nosotros mismos y hacia los demás.

HABILIDAD EMOCIONAL.

Ser humilde no es humillarse, ni aceptarse es resignarse, ni perdonar es rebajarse, ni amar es apegarse, ni ser flexible es relativizarse.

HABILIDAD EMOCIONAL.

INTELIGENCIA EMOCIONAL.

La inteligencia emocional comienza cuando usted siente lo que siente sin etiquetas o evaluación.

DEEPAK CHOPRA.

Toda emoción nos aporta información importante, por lo que es crucial que aprendamos a evitar el miedo a sentir cualquier emoción. Cuando uno se siente cómodo estando emocionalmente incómodo, puede recordar los hechos emocionalmente dolorosos sin ser vencidos por ellos. Se pueden soportar los sentimientos del momento presente hasta que el dolor haya desaparecido y el mensaje haya sido entregado. De esta forma, no sólo seremos capaces de soportar la experiencia emocional, sino también salir de ella con mayor energía, profundamente relajados y con una mayor sensación de logro y autodominio personal.

JEANNE SEGAL.

Es mejor preguntarse ¿Para qué me sirve esto que me pasa? En vez de ¿Por qué me pasa esto a mí?

CHAMALÚ.

Puedes vivir y convivir con todo tipo de sentimientos, y no ser esclavo de ninguno de ellos.

PEDRO JARA VERA.

¿Puedes aprender de una mala experiencia sin sentir rencor hacia otras personas ni hacia ti mismo?

HABILIDAD EMOCIONAL.

Lección 1: Permitirnos dejar a las emociones estar.

Lección 2: Escucharlas sin miedo y aprender a captar la información que nos aportan.

HABILIDAD EMOCIONAL.

APEGOS y DEPENDENCIA.

No podemos vivir sin afecto, nadie puede hacerlo, pero si podemos amar sin esclavizarnos.

WALTER RISO.

Alma que vas huyendo de ti misma, ¿qué buscas, insensata, en las demás?.

ROSALÍA de CASTRO.

DOLOR vs. SUFRIMIENTO.

Luchar contra la angustia nunca produce serenidad; la lucha contra la angustia sólo produce nuevas formas de angustia.

SIMONE WEIL.

No hay nada malo en experimentar dolor, ya que el dolor es parte sustancial de la vida. Pero el dolor que mata, el dolor que causa sufrimiento, es aquel que surge de la negación y de la lucha por intentar dejar de experimentar dolor.

CLEMENTE FRANCO JUSTO.

Por extraño que pueda parecer, la mayoría de los problemas que sufren los seres humanos se alimentan precisamente de lo que éstos hacen para combatirlos.

GIORGIO NARDONE.

Lo que pasa con la gente que sufre es que ha sido abandonada de sí misma. Si hay alguien que debería estar conmigo todo el tiempo ese alguien soy yo.

ANTHONY de MELLO.

No te condenes por tus sentimientos.

HUGH PRATHER.

De todos los males, los más dolorosos son los que se inflige uno mismo.

SÓFOCLES.

Entender tu tristeza, dejarla ser en ti, es algo muy distinto a dejarte hundir por ella en las arenas movedizas del sufrimiento.

HABILIDAD EMOCIONAL.

Algunas emociones pueden ser incómodas o dolorosas pero sólo producen sufrimiento cuando tratamos de controlarlas, negarlas o rechazarlas.

HABILIDAD EMOCIONAL.

EMPATIA y COMPRENSIÓN.

Podemos ver a través de los demás cuando vemos a través de nosotros mismos.

BRUCE LEE.

Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás.

DANIEL GOLEMAN.

Si de verdad llegásemos a poder comprender, ya no podríamos juzgar.

ANDRÉ MALRAUX.

No puedes comprender lo que juzgas.

ANTHONY de MELLO.

La empatía es una cosa, apropiarse del dolor o del sufrimiento de otros, otra... muy distinta.

HABILIDAD EMOCIONAL.

SOLEDAD y SILENCIO.

La soledad no es aquello que sucede cuando estás solo, es aquello que sientes cuando no puedes estar contigo mismo.

ANGELA BORJA.

La peor soledad es la de la ausencia de uno mismo, no la de los demás.

ANÓNIMO.

Algunos encuentran el silencio insoportable porque tienen demasiado ruido dentro de ellos mismos.

ROBERT FRIPP.

ACEPTACIÓN vs. ANSIEDAD.

Aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.

GERARDO SCHMEDLING.

No es posible aclarar el agua turbia con las manos, ¿Quién puede aclarar el agua turbia? Sin embargo, si permitimos que no se agite, el agua se aclara por sí sola. ¿Quién puede asegurar un estado de absoluto reposo? Sin embargo, si te mantienes en calma y dejas pasar el tiempo, el reposo llega poco a poco.

BRUCE LEE.

El perfeccionismo no es una búsqueda de lo mejor sino la persecución de lo peor de nosotros mismos, la parte que nos dice que nada de lo que hagamos nunca será lo suficientemente bueno, que deberíamos intentarlo otra vez.

JULIA MARGARET CAMERON.

Fingir que no duele, duele el doble.

ANÓNIMO.

Aceptarte no significa conformarte, sino entenderte en todos tus aspectos.

HABILIDAD EMOCIONAL.

Si aún no lo aceptas, acepta que no lo aceptas aún. Si aún te juzgas, no te juzgues por juzgarte.

HABILIDAD EMOCIONAL.

Todo problema es susceptible de verse desde enfoques más saludables. No se trata de restarle importancia, sino dramatismo.

HABILIDAD EMOCIONAL.

Resignarse no es aceptar las cosas, de hecho, hay quien se resigna a algo sin haberlo aceptado.

HABILIDAD EMOCIONAL.

La aceptación no es inacción, no es resignación, es comprensión de la situación y encauzamiento de la energía vital en la dirección correcta.

HABILIDAD EMOCIONAL.

Archivo descargado desde:

<http://habilidademocional.wordpress.com/>