

Ser o no ser, amigo de ti mismo



Ser amigo de ti mismo para ser buen amigo de los demás

Si algo hay importante en la vida, te pase lo que te pase y alcances lo que alcances, es llegar a conseguir ser amigo de ti mismo. Si ser amigo de ti mismo es parte de tu proyecto de ser feliz, lo es también para ser buen amigo de los demás y dará sentido a tu esfuerzo personal de cada día para:

- Conocerte
- Comprenderte
- Quererte.

Tareas cotidianas para conseguirlo:

Aceptación del propio yo desde la auto-crítica y sin pactar con los fracasos personales.

Aceptación del yo para llegar y comprender mejor al tú.

Aceptación incondicional de uno mismo y de los demás.

¿ Pero, como?

Lee parte de la letra de una canción que se llama “New Soul” de la cantante Yael Naim.

“...Muéstrate. Sigue tu instinto. Inspirarte. Deja de ser víctima. Haz todo aquello que sabes hacer. Mira todo desde una nueva perspectiva. No te aísles. Marcate objetivos. Ayuda a los demás. Baila. Mimarte un poco. Busca el equilibrio. Procura dormir bien. Lee. Compra Flores. Programa un plan realista. No te compares con los demás. No seas injusto contigo mismo. Deja que entren nuevas ideas. Dedicar tiempo simplemente a divertirse. Deja que la gente sepa lo especial que eres. Da las gracias a las personas que te enseñan, te quieren y te animan... e invítalos a tomar un café. Valora quien eres en este momento. No dejes que te obsesionen los pensamientos negativos. Cuida el amor de tu vida. Ama a la madre Tierra. Aprecia lo que tienes. Permanece junto a tus amigos y familia. Cree en algo tan grande como tu mismo,... y no dejes nunca de aprender”

... una vez leída, te gustará también oírla acompañada de su música: