ALGUNAS SUGERENCIAS QUE HE APRENDIDO EN MI CONSULTA Y EN EL ESTUDIO DE LA CONDUCTA HUMANA QUE PUEDEN SERLE DE UTILIDAD

VIVIR NO SIEMPRE ES FÁCIL... NO LO COMPLIQUE MAS.

DR. JOSE CARLOS FUERTES ROCAÑIN
MEDICO PSIQUIATRA

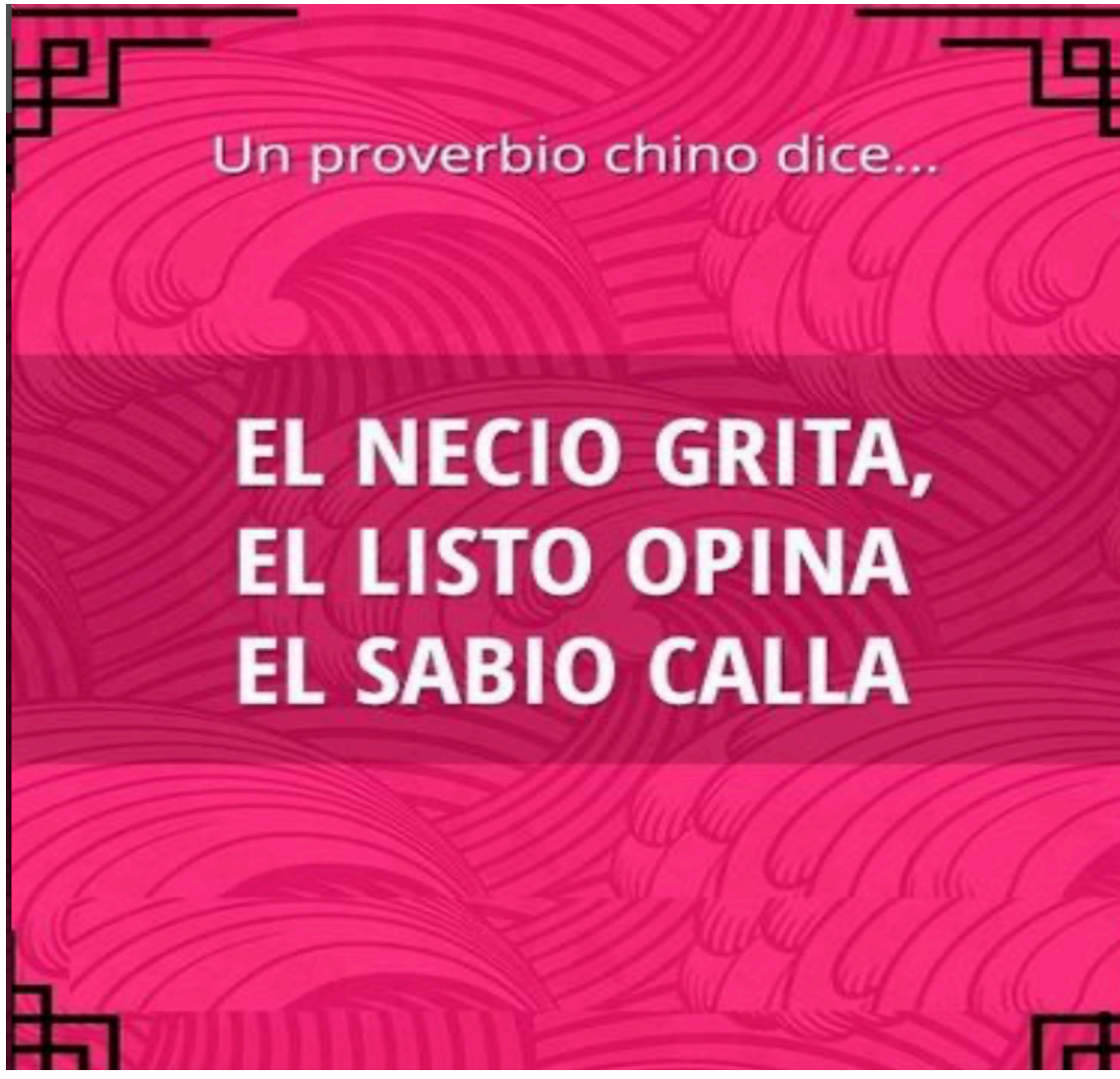
DOS IDEAS ESENCIALES

- **NO ES TAN IMPORTANTE LO QUE PASA, COMO LA MANERA DE INTERPRETARLO.**

- **QUERER NO SIEMPRE ES PODER.**

DECÁLOGO QUE HE PEDIDO PRESTADO.

- 1. El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona.
- 2. Tanto los que piensan que pueden hacer algo como los que no, están en lo cierto.
- 3. El primer paso para conseguir lo que uno quiere, es saber qué quiere.
- 4. Escucha y serás sabio; el comienzo de la sabiduría es el silencio.
- 5. Si te caes siete veces, levántate ocho.
- 6. Perdonar es volver las cosas a su estado de libertad original.
- 7. El que teme sufrir, sufre de temor.
- 8. Por la ignorancia nos equivocamos, y por las equivocaciones aprendemos.
- 9. Los árboles más viejos dan los frutos más dulces. .
- 10. No hay que olvidar que la más larga caminata comienza siempre por un paso.

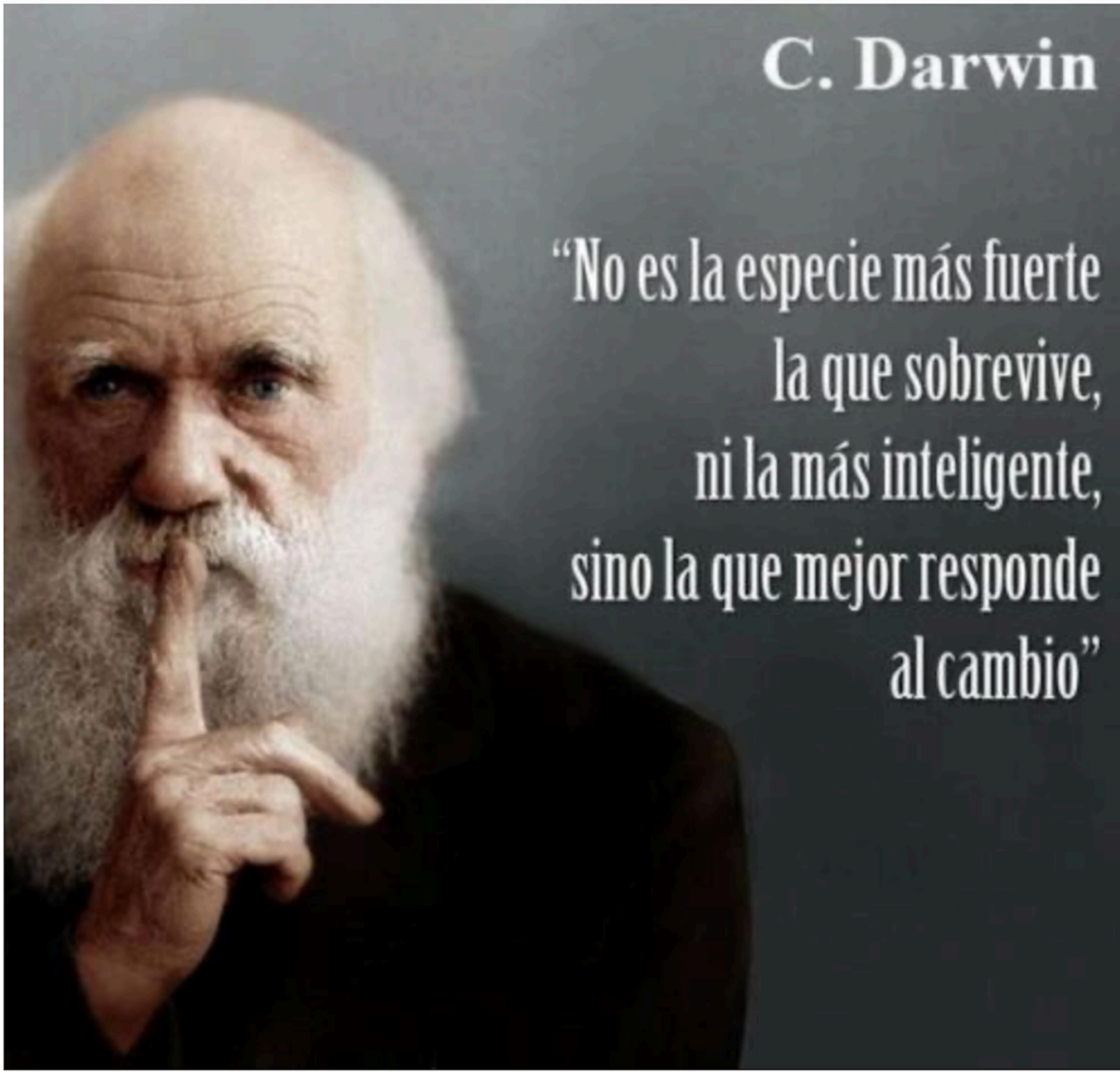


La actitud es una parte muy importante de nuestra personalidad; hay que saber descifrar los mensajes que existen en las formas de comportamiento.

“LO QUE NATURA NO DA, SALAMANCA NO PRESTA”

Responsabilidad es la obligación de responder de nuestros actos ante la sociedad. Todos los actos del ser humanos son finalistas y tienen consecuencias.

La capacidad de adaptación al medio es esencial para la consecución de objetivos. El mimetismo con el entorno es básico para obtener unas relaciones beneficiosas.



Las emociones no son buenas aliadas en la toma de decisiones. el “cerebro emocional” bloquea al “cerebro racional” y la resultante suele ser muy negativa.

El comunicarse con personas no siempre es una tarea fácil, pero se hace mucho mas compleja si el interlocutor es una persona limitada intelectualmente. En estos casos su obstinación, falta de miras y déficit de comprensión les hace ser especialmente volubles e imprevisibles en sus respuestas y actitudes.

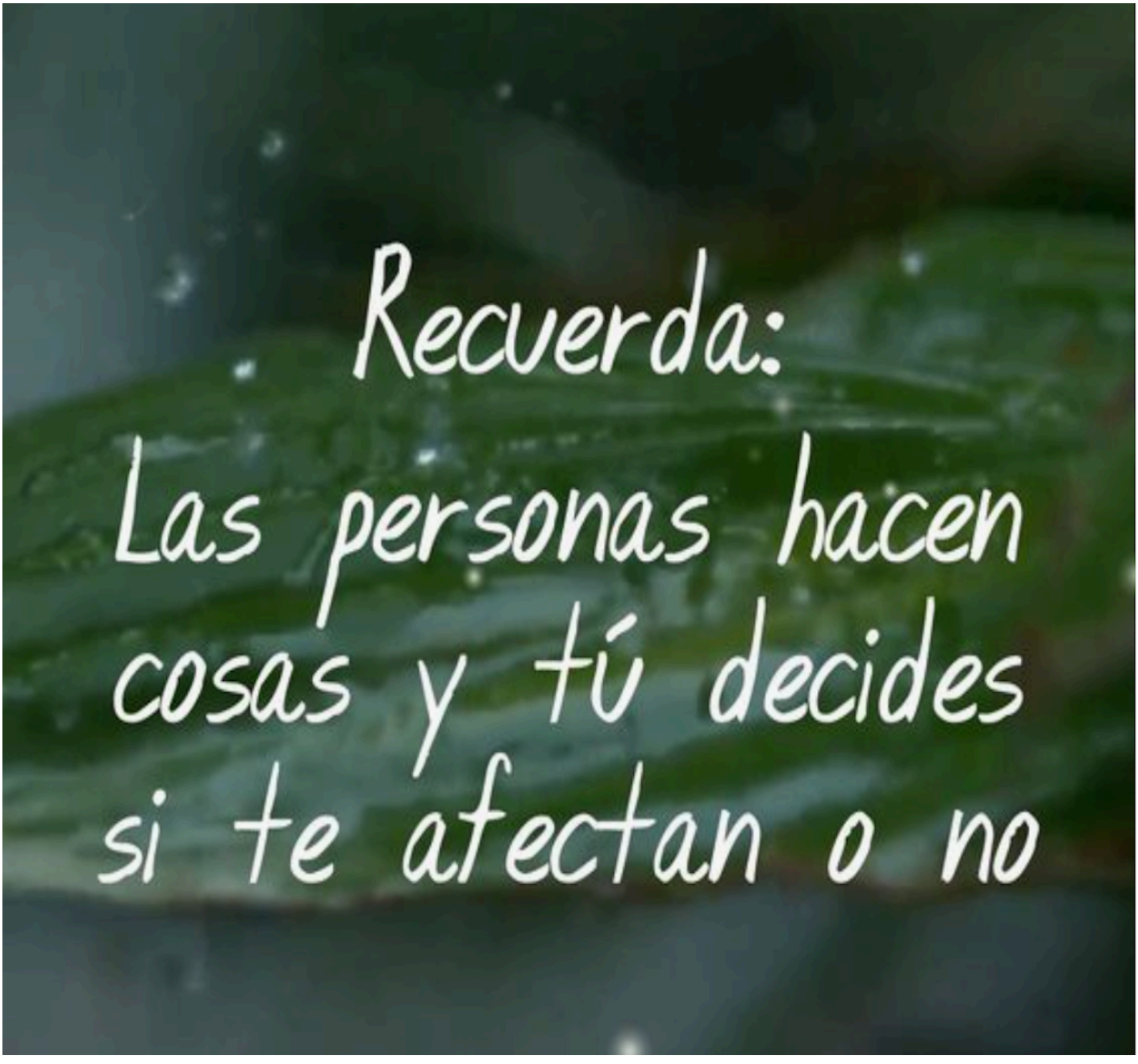
Hay un comentario que dice así: Hay dos formas de ser feliz en esta vida, hacerse el idiota o serlo. Una vez mas el saber “pasar” de comentarios, rumores, sugerencias y presiones del entorno es una excelente forma de conservar y mantener la salud mental

SER INTELIGENTE, ES SABER CUANDO HAY
QUE HACERSE EL TONTO.

Muchas veces la realidad no la podemos modificar, pero lo que siempre se puede cambiar es la manera de verla y de reaccionar ante ella.

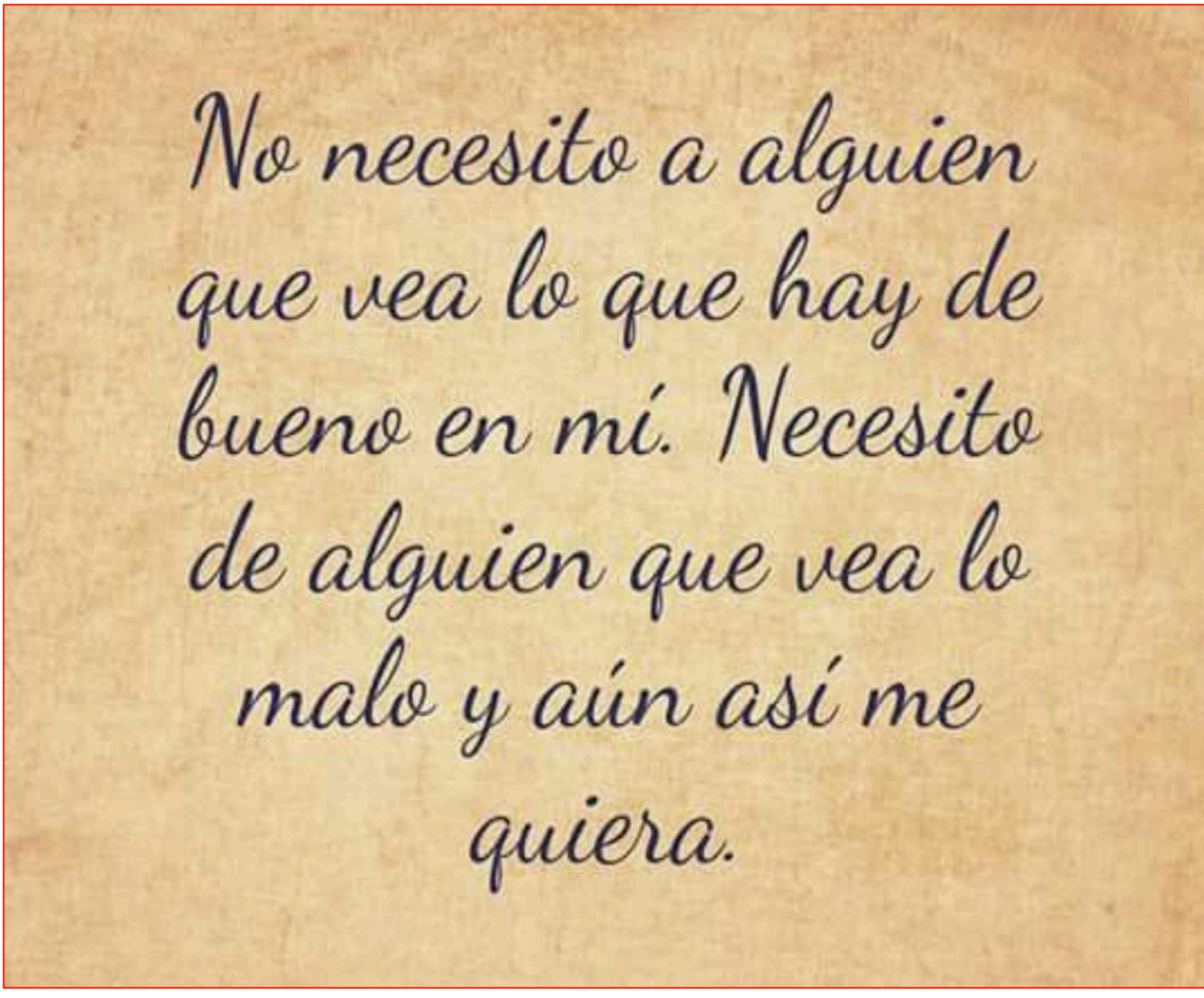
La mejor receta: hacer las paces contigo mismo, disminuir la expectativa
y entender que la felicidad no es tener... es ser.

“Las cosas no son como son, son como somos”.



La sabiduría popular lo expresa con mucha claridad: “A palabras necias, oídos sordos”.

En muchas ocasiones tenemos mas capacidad de decisión de lo que pensamos; pero eso si, hay que tener coraje y constancia en la acción.



El amigo de verdad nos da siempre su opinión sincera, y conoce nuestros defectos y virtudes. Los elogios no son siempre el mejor síntoma de la amistad.

La actitud es tan importante, e incluso a veces mas, que la aptitud. No obstante, y aun reconociéndolo, conviene no olvidar nunca el sustrato biológico del que estamos hechos.

PROVERBIOS CHINOS

- ***"La persona que mueve una montaña comienza por llevarse pequeñas piedras".***
- ***"Cuando los vientos de cambio soplan, algunas personas construyen paredes y otras molinos de viento".***
- ***"Preocúpate por lo que piensen los demás y siempre serás su prisionero" (Lao Tse)***
- ***"Estaba enfadado porque no tenía zapatos. Entonces conocí a un hombre que no tenía pies".***
- ***La vida es como un eco. Lo que envías normalmente vuelve a ti".***

PROVERBIOS CHINOS

- ***"Si no quieres que nadie se entere, no lo hagas".***

- ***"No puedes evitar que los pájaros de la tristeza pasen sobre tu cabeza, pero puedes evitar que hagan un nido en tu pelo".***

- ***"Mejor encender una vela pequeña que maldecir la oscuridad".***

- ***"Cuando los vientos de cambio soplan, algunas personas construyen paredes y otras molinos de viento".***

- ***"El viaje de mil millas comienza con un solo paso".***
  Lao-Tse

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

www.josecarlosfuertes.com