

1. Nunca estoy molesto por la razón que creo

Comienza a pensar que tu vida emocional es independiente de lo que haga otra persona o de las circunstancias, siempre somos responsables de la manera en la que elegimos ver las cosas y de cómo reaccionamos. Nadie te puede enfadar sin tu consentimiento.

Todo aquello que te molesta, te domina; toda infelicidad que escojas será el resultado de tu elección, de ti depende cómo reacciones. Eres tú quien elige sentirse ofendido.

Enojarnos es una elección personal, es nuestra manera de interpretar el mundo lo que nos molesta es el mundo que tú has creado en tu mente.

No nos damos cuenta de que no estamos disgustados realmente por la razón que creemos, sino que estamos proyectando en el mundo exterior nuestro mundo interior.

Debemos dejar de culpar al mundo por nuestras desdichas y explorar cómo nuestros pensamientos son nuestros peores enemigos.

Lo importante es ser conscientes de que en cada momento podemos elegir los pensamientos que vamos a tener.

La paz interior se inicia con nuestros pensamientos y de ahí se traslada al mundo exterior.

«No somos víctimas del mundo exterior; por mas difícil que sea creerlo siempre somos responsables de nuestra manera de ver las cosas»,
Marianne Williamson.