

iii F  
Feliz día a todo el mundo !!!

Lucas Carmona Ampuero - prólogo de José Luis Montes





# **100 Reflexiones Positivas**

# Esperanza

Fecha publicación: 22-11-2011

¿Qué tal concentrarse en todo lo que une? ¿Qué tal intentar compartir todo lo increíble que hay en el interior? ¿Qué tal ayudarse los unos a los otros en todo cuanto sea posible? ¿Qué tal cuidar la tierra y el entorno para que todos puedan disfrutarlo? ¿Qué tal aislar la codicia, el egoísmo, el temor y la envidia para que pierdan toda la fuerza que tienen en la sociedad? ¿Qué tal agradecer cada sonrisa, cada soplo de viento, cada gota de lluvia, cada rayo de sol? ¿Qué tal dejar de buscar la felicidad en el exterior? ¿Y si algún día no hiciera falta hacerse estas preguntas porque todas las personas vivimos la mejor respuesta? Sí, llegará ese día si todos mantenemos viva esta esperanza.

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*

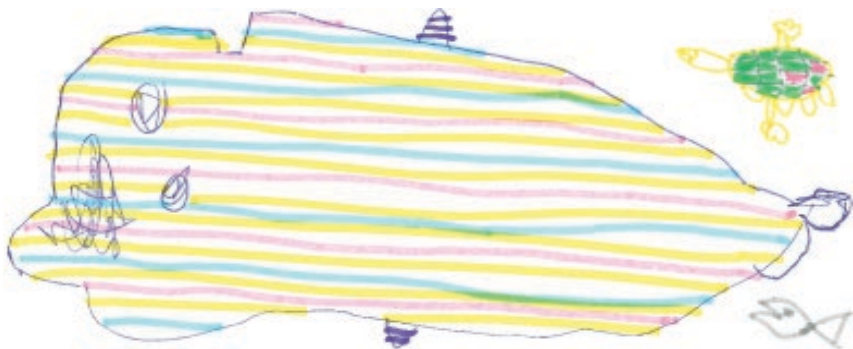


# Fluir

Fecha publicación: 7-6-2013

*¡Nueva jornada llena de tesoros, de maravillas, de lecciones, de retos y de alegrías! Habrá quien los deje escapar, quien la convierta en un cargamento de rutina...todo el ánimo para ellos, que algún día como hoy apreciarán el color de una rosa, el sabor de una naranja, o la suavidad de una caricia. El resto a fluir... a llenar de lo mejor del interior cada espacio, aceptar cada reto, aceptar cada prueba, disfrutar de cada maravilla, crear entusiasmo a cada paso, brillar como si fuera el último día...*

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



# Cariño

Fecha publicación: 18-2-2011

¿Qué tal transformar los miedos de nuestras vidas? Miedo a fracasar, a hacer el ridículo, a enfermarse, a la muerte, a no trabajar, a nosotros mismos, a los demás, o miedo a los propios miedos. Hay tantísimo miedo en la sociedad, que ha llegado el momento de boicotarlos para que no nos influyan más ni tampoco los generemos. Un buen truco para conseguirlo es aprender a AMAR nuestros miedos y a reírse de uno mismo por tenerlos, pero sin odiarlos ni pretender eliminarlos con la mente, que eso genera más miedo. Demos todo el cariño a nuestros miedos que este día es perfecto para quererlos.

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



# Amarse

Fecha publicación: 7-9-2012

¿Qué tal dedicar, aunque sean unos pocos instantes, a la persona más importante de este mundo, que somos cada uno de nosotros mismos? Eso sí, huyendo despavoridos del narcisismo, del hedonismo y del egocentrismo. No es eso, no, sino recuperar el contacto con el niño que fuimos, con los sueños que nos llenaron de ilusión, con las emociones que más nos emocionaron, y una vez conseguido, seamos conscientes de que lo hemos logrado sin esfuerzo y que podemos repetirlo siempre que queramos. ¿Qué pasará si hacemos habitual el contacto con esa parte de nosotros mismos? ¿Tal vez nos distanciemos cada vez más de todo lo tóxico que nos rodea, y nos hagamos más auténticos, más plenos, más completos...y más capaces de comenzar a conseguir nuestros sueños? Seguro que nos acerca más a la felicidad que lo que nos ofrecen fuera

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



# Gracias

Fecha publicación: 25-5-2011

¿Cuánta cantidad de bienestar, satisfacción, generosidad, buena voluntad, pureza y bondad, caben en un agradecimiento sincero? Es tan grande, que resulta muy extraño que no se disfrute de ese placer constantemente. Solo hay una explicación: que las mentes contaminadas de egoísmo, de fragmentación, de envidia y de miedo, generan tanta polución, que terminan por contaminar su entorno. Mucho mejor aprovechar esta irrepetible jornada para agradecer cada presente que regale la vida. Hay tanto que agradecer, que sería ridículo no empezar ahora mismo. ¡¡Gracias a quienes dediquen su tiempo a esta misión!! ¡¡Gracias a los que reparten ALEGRÍA, ILUSIÓN y CARIÑO!! ¡¡Gracias a la vida por este gran día!!

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



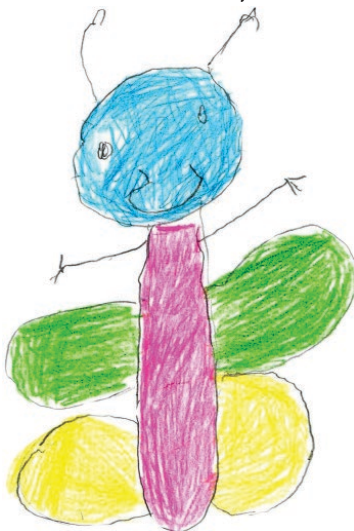


## Evolución

Fecha publicación: 21-10-2010

*¡Empieza otro gran día!! Que cada dificultad ayude a superarse... que cada desencuentro lleve a un gran acuerdo... que se convierta cada agravio en disculpa y abrazo... que cada instante sea una experiencia especial y única...y que se disfrute compartiendo todo lo bueno que hoy regale la vida. ¡Todas las personas podemos lograrlo!*

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



## Juzgar

Fecha publicación: 6-9-2012

Jornada perfecta para vivirla sin juzgar. ¿Qué tal dejar, aunque sea solo por curiosidad, esa costumbre de juzgar absolutamente todo, tan arraigada y que tanto se presiona para no abandonar? Ni una etiqueta más: ni bueno, ni malo, ni tonto, ni listo, ni bonito, ni feo... Las cosas, lo que ocurre y hasta lo que cada persona hacemos son como son, para disfrutarlas y aprender de ellas. Sin la carga del vicio de juzgar, la vida solo puede ser espectacular. A dejar de juzgar, que hoy mismo se va a notar.

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



# Sanar

Fecha publicación: 18-12-2009

La envidia, el odio, los miedos... son síntomas de la enfermedad que convierte a las personas en seres tóxicos. Es muy contagiosa, la buena noticia es que se cura y se previene tomando la decisión de vivir en la ALEGRÍA, la ILUSIÓN y el CARIÑO. Todos tenemos toda la medicina que deseemos, está en cada corazón y podemos tomar cuanta queramos porque no hace ningún daño. ¡Empecemos ahora mismo!

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



## Especial

Fecha publicación: 10-3-2011

*¡¡Un nuevo día!!*. Tengamos siempre presente que es único, que es especial, que por más que la rutina se empeñe, nunca se volverá a repetir. Si además, también se tiene presente que cada persona somos únicos, especiales, e irrepetibles, la combinación será espectacular para convertir cada instante en un acontecimiento de la vida. Así que, a disfrutar, que hay mucho por lo que hacerlo en este día, y a repartir al mundo **ILUSIÓN, ALEGRÍA y CARIÑO**, para limpiarlo de la violencia, miedo y tristeza, que tratan de limitarnos.

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*



# Poder

Fecha publicación: 25-5-2012

*Sí, sí, sí, hoy es día para ser la mejor versión de uno mismo. Hoy se pueden convertir las dificultades en importantes lecciones que la vida regala para aprender lo que falta. Hoy es el día perfecto para sustituir el “no puedo” que tanto limita, por el “¿Qué me lo impide?”, que permite pasar a la acción plena. Hoy es el día que no se debe dejar escapar para identificar cualquier fuente de odio, de envidia, de malestar o de problemas que se reciban del exterior, y anularlos con la más profunda compasión. Hoy será el maravilloso día que está esperando si cada persona nos comprometemos a disfrutarlo.*

*¡Gracias y feliz día a todo el mundo!*

