



El Instituto Francés de Ansiedad y Estrés, en Paris, tiene veinte reglas de vida que dicen los expertos que si consigue asimilar diez de ellas, con seguridad aprenderá a vivir con calidad interna:

1) Haga una pausa de 10 minutos por cada 2 horas de trabajo, a lo máximo. Repita estas pausas en su vida diaria y piense en usted, analizando sus actitudes.

2) APRENDA a DECIR NO, sin sentirse culpable, o creer que lastima a alguien. Querer agradar a todos es un desgaste enorme.

3) PLANEE su día, pero deje siempre un buen espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de usted.

- 4) CONCENTRESE en apenas una tarea a la vez. Por más ágil que sean sus cuadros mentales, usted se cansa.

- 5) OLVIDESE de una vez por todas que usted es indispensable en el trabajo, casa, o grupo habitual. Por mas que eso le desagrade, todo camina sin su actuación, a no ser usted mismo

- 6) DEJE de sentirse responsable por el placer de los otros. Usted no es la fuente de los deseos, ni el eterno maestro de ceremonia

- 7) PIDA AYUDA siempre que sea necesario, teniendo el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.

- 8) SEPARE problemas reales de los imaginarios y elimínelos, porque son pérdida de tiempo y ocupan un espacio mental precioso para cosas más importantes.

- 9) INTENTE descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, sin creer que es lo máximo que puede conseguir en la vida.

- 10) EVITE involucrarse en ansiedades y tensiones ajenas, en lo que se refiere a ansiedad y tensión. Espere un poco y después retorne al diálogo y a la acción.



11) SU FAMILIA NO es usted, esta junto a usted, compone su mundo pero no es su propia identidad.

12) COMPRENDA que principios y convicciones inflexibles pueden ser un gran peso que evite el movimiento y la búsqueda.

13) ES NECESARIO tener siempre alguien a quien le pueda confiar y hablar abiertamente.

14) CONOZCA la hora acertada de salir de una cena, levantarse del palco y dejar una reunión. Nunca pierda el sentido de la importancia sutil de salir a la hora correcta.

15) NO QUIERA saber si hablaron mal de usted, ni se atormente con esa basura mental. Escuche lo que hablaron bien de usted, con reserva analítica, sin creérselo todo.

El Místico

16) **COMPETIR** en momentos de diversión, trabajo y vida entre pareja, es ideal para quien quiere quedar cansado o perder la mejor parte.

17) La **RIGIDEZ** es buena en las piedras no en los seres humanos.

18) Una hora de **INMENSO PLACER** sustituye, con tranquilidad, tres horas de sueño perdido. El placer recompensa mas que el sueño. Por eso, no pierda una buena oportunidad de divertirse.



19) **TENGA PRESENTE SIEMPRE** sus tres grandes e invaluables amigas: Intuición, Inocencia y Fe.

20) **ENTIENDA** de una vez por todas, definitivamente y en conclusión que Usted **ES LO QUE USTED HAGA** de **USTED MISMO**

