

FRASES QUE CAMBIARÁN
TU MANERA DE PENSAR Y
CON ELLO, TU VIDA



Es increíble cómo puede cambiar tu vida cuando decides cambiar un pensamiento

Edita

Cáritas Diocesana de Salamanca
Centro de Día de Atención Integral
a las Drogodependencias

Consejo de Redacción

Jose María Barahona
José González

Diseño y maquetación

Marta Patricio García
Luis Miguel Herrero
Paola Merino
Carlos Ramos
Alberto Vicente

Depósito legal

DL S 255-2018

Imprime

Reprografía Signo, S.L.

Un proyecto financiado por el IRPF de la Junta de Castilla y León, el Ayuntamiento de Salamanca, la Diputación y fondos propios.



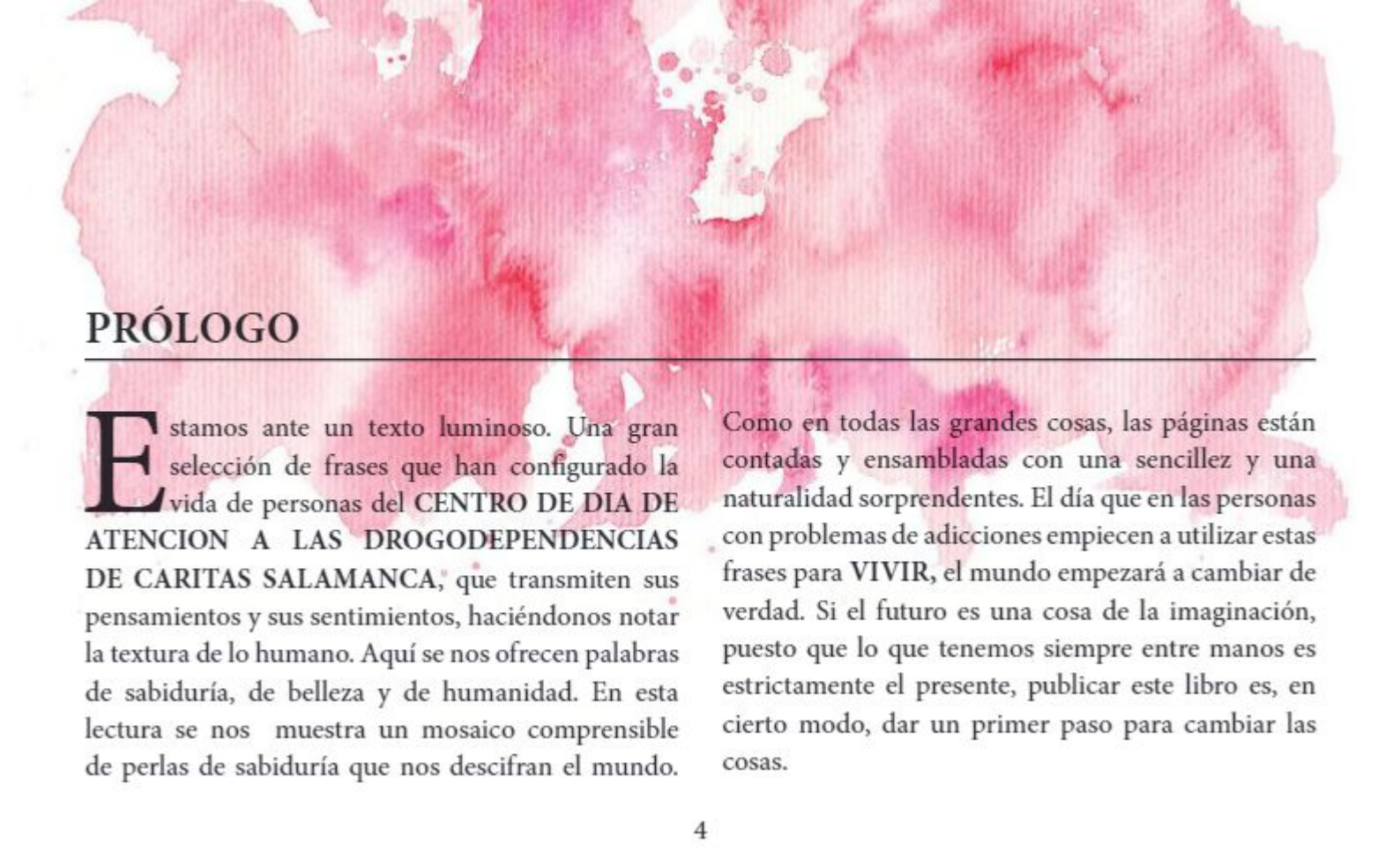
NOS
IMPULSA



Servicios Sociales
de Castilla y León



Gracias a las 250 personas con problemas en adicciones que han hecho posible que cada semana hayamos reflexionado en el Centro de Día de Atención a las Drogodependencias de Caritas Salamanca y de las cuales algunas nos han dejado para siempre.

A large, abstract watercolor splash in various shades of pink and magenta covers the top half of the page, creating a soft, artistic background.

PRÓLOGO

Estamos ante un texto luminoso. Una gran selección de frases que han configurado la vida de personas del CENTRO DE DIA DE ATENCION A LAS DROGODEPENDENCIAS DE CARITAS SALAMANCA, que transmiten sus pensamientos y sus sentimientos, haciéndonos notar la textura de lo humano. Aquí se nos ofrecen palabras de sabiduría, de belleza y de humanidad. En esta lectura se nos muestra un mosaico comprensible de perlas de sabiduría que nos descifran el mundo.

Como en todas las grandes cosas, las páginas están contadas y ensambladas con una sencillez y una naturalidad sorprendentes. El día que en las personas con problemas de adicciones empiecen a utilizar estas frases para VIVIR, el mundo empezará a cambiar de verdad. Si el futuro es una cosa de la imaginación, puesto que lo que tenemos siempre entre manos es estrictamente el presente, publicar este libro es, en cierto modo, dar un primer paso para cambiar las cosas.

Este libro de **AUTOAYUDA y MOTIVACIÓN** que te ayudará a conocer el fascinante mundo de personas del **CENTRO DE DIA DE ADICCIONES**. Es un fantástico viaje de redescubrimiento personal, que te permitirá comprender **El PODER DE LA PALABRA HABLADA, LA MAGIA DE LAS FRASES CÉLEBRES Y LA INFLUENCIA DE LAS CITAS MÁS INSPIRADORAS**, para así desarrollar el máximo de tu potencial humano.

A través de cada frase, se muestra cómo extraer una conclusión positiva de absolutamente cualquier cosa. La clave es el modo en cómo lo afrontamos. No se trata del ¿Qué? sino del ¿Cómo? Para ello, se utilizan las frases que la sabiduría de personas del **CENTRO DE DIA** nos han dejado como legado.

Desde el 2009, semana a semana, dos personas, que son los llamados portavoces, nos proponen una frase para pensar, reflexionar, meditar... Esta iniciativa que surgió de los participantes del Centro en ese momento, ha seguido hasta el momento actual. Estas frases se reparten por varios lugares del centro.

En este libro se tiene en cuenta los distintos canales de aprendizaje que tiene una persona: 400 conceptos, 400 frases cortas, sencillas y directas, 400 reflexiones acerca de lo que de verdad importa, fáciles de poner en práctica y que ayudan a desarrollar una actitud mental positiva y saludable. No sólo hay frases de personas célebres sino que se proponen 400 ejercicios, con un calendario atemporal que propone una práctica diaria efectiva, para el desarrollo de una mente emocionalmente inteligente.

Palabras de inspiración para lograr lo imposible,

ser más sabio, mantener el equilibrio. Mensajes de todo tipo y condición que te harán reflexionar y, animado por la energía que desprenden, actuar en consecuencia para cambiar tu vida. Porque ese cambio que tanto deseas es posible.

En estas páginas encontrarás muchas citas y pensamientos de motivación y superación que te ayudarán a escoger con libertad el mejor camino a seguir. Podrás tomar acertadas decisiones para construir y desarrollar una vida mejor, esa con la que siempre has soñado. Regálate esa oportunidad y ten coraje. El esfuerzo merece la pena y además ¡tú puedes hacerlo!

Palabras inspiradoras que te motivarán, te iluminarán, te darán guía y dirección en tu camino a la excelencia personal. Este libro, que puedes aplicar en cualquier momento, ha sido elaborado de forma sencilla y simple, con la intención de que pueda ser utilizado como un

manual de consulta y referencia. En él encontrarás inspiración, reflexión, consejos y humor de la mano de autores famosos y anónimos, personas del CENTRO DE DIA DE ADICCIONES.

Es un bello libro para colorear con una selección de citas que te acompañarán en el camino de aprender a valorarte y recuperar la confianza en ti mismo. Elige y combina los colores a tu gusto, a la vez que te regalas unos preciosos momentos de concentración y tranquilidad. Cuando termines de colorearlo, tendrás en tus manos un libro de aforismos personalizado al que siempre podrás recurrir para revisar las citas y recordar las sensaciones que tuviste al pintarlo.

El libro de citas inquietas, con frases que nos inspiran, nos llevan a la reflexión o nos dibujan una sonrisa en el alma cuando las escuchamos. Son 400 citas que giran en torno a temas fundamentales en la vida de cualquier persona:

Amor, Amistad, Humildad, Humor, Paciencia, Solidaridad y Superación Personal. Frases y citas que pretenden varias cosas: Sorprenderte, Emocionarte y Conquistar tú corazón.

Encontrarás las palabras de motivación e inspiración que necesitas para poder **lanzarte de una vez y por todas, en busca de tus sueños.** También hallarás en él muchas historias, algunas emocionantes, otras curiosas y sorprendentes al igual que un puñado de maravillosos ejemplos de esfuerzo apasionado en pos de una tarea.

Todos los mensajes que leerás en estas páginas te harán reflexionar y te proporcionarán el impulso que precisas para darle un giro completo a tus actuales circunstancias y cambiar tu vida, para bien y para siempre, y convirtiéndote en alguien más exitoso y feliz.

Frases para cambiar tu vida te dejará, además, como precioso regalo, un compendio de las mejores citas y de los más clarividentes pensamientos de grandes hombres y mujeres, de personas del **CENTRO DE DIA DE ADICCIONES.** Palabras que te ayudarán a escoger con decisión, confianza y valentía el mejor camino a seguir de aquí en adelante y que te impulsarán a adoptar las más acertadas decisiones para desarrollar una vida más rica y plena.

Prepárate para aprender de la enorme lucidez, agudeza y perspicacia de personajes tan relevantes en sus diferentes ámbitos de expresión.

2009

“Dos piedras preciosas difíciles de diferenciar: una falsa y la otra auténtica, el orgullo y la dignidad”

“Estoy agradecido a todas las personas que me dijeron ‘No’. Gracias a ellos crecí y todo lo hice por mi mismo”

“Hoy verás que no todos son como tú; pero recuerda que todos tenemos algo en común: Somos humanos”

“Si lloras porque no puedes ver el sol, las lágrimas te impedirán ver las estrellas”

“Recuerda que eres libre de hacer lo que quieras pero piensa que todo te es lícito pero no todo te conviene”

“Todo sacrificio tiene su beneficio”

“La vida es un sueño, aunque algunas veces parezca una pesadilla, puedes despertar y comenzar de nuevo.”

“En lo más profundo del invierno,
al fin aprendí que dentro de mi hay
un verano invencible”

“Culpabilizar al otro de
mis fallos es el reflejo
de mi falta de madurez”

*“La vida es un breve transcurso de tiempo en el cual estamos de paso:
Aprovechemos nuestra vida”*

“Nadie se desembaraza de un hábito
tirándolo de una vez por la ventana. Hay
que sacarlo por la escalera, peldaño a
peldaño”

“La virtud en muchas ocasiones sirve
para esconder la vanidad, el orgullo
o la intolerancia”

*“Mi voluntad tiene que empezar en aceptar
a los demás”*



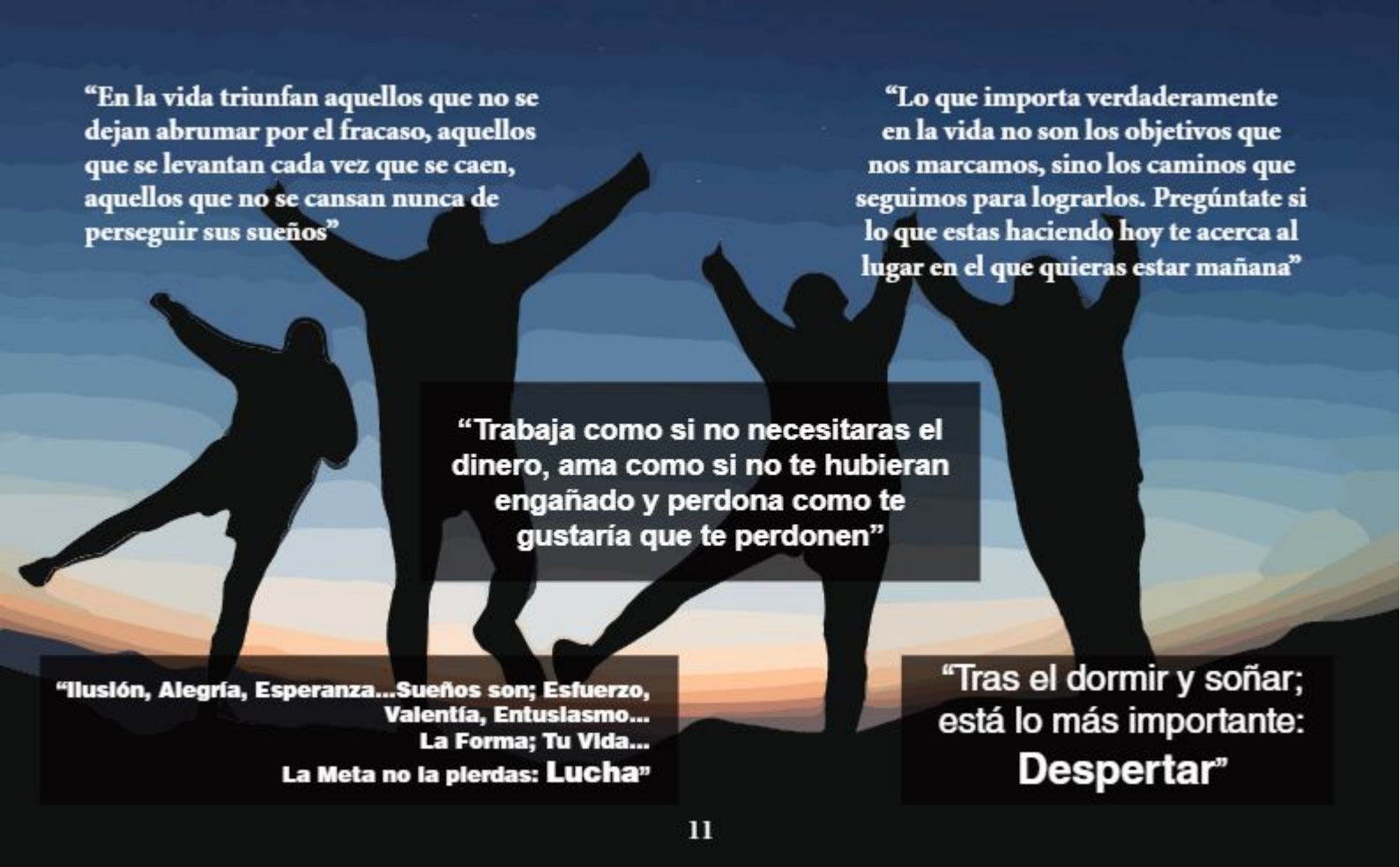
“La vida es un sueño, hazlo realidad. La luz es el amor del alma”

“Siempre
queremos lo
que no tenemos,
siempre
ansiamos lo que
no podemos.
Ilusionate y
sé feliz con
lo que tienes
**QUE NO ES
POCO”**

“La pobreza no viene por la
disminución de las riquezas,
sino por la multiplicación
de los deseos”

“Todas las mañanas cuando
nos levantamos, ya tenemos
nuestra ración de esperanza”

“Los problemas y los obstáculos
son las verdaderas oportunidades
y el camino más rápido hacia la
transformación y el crecimiento”

The background of the entire page is a stylized illustration of a sunset or sunrise. The sky is a gradient of blue and orange, with soft, horizontal cloud-like bands. In the foreground, there are dark, silhouetted figures of four people. From left to right: the first person is in a dynamic pose, with one leg kicked high and arms outstretched; the second person is standing with both arms raised high in a 'V' shape; the third person is also standing with arms raised, but in a slightly different pose; and the fourth person is standing with arms raised, looking upwards. The overall mood is one of triumph and celebration.

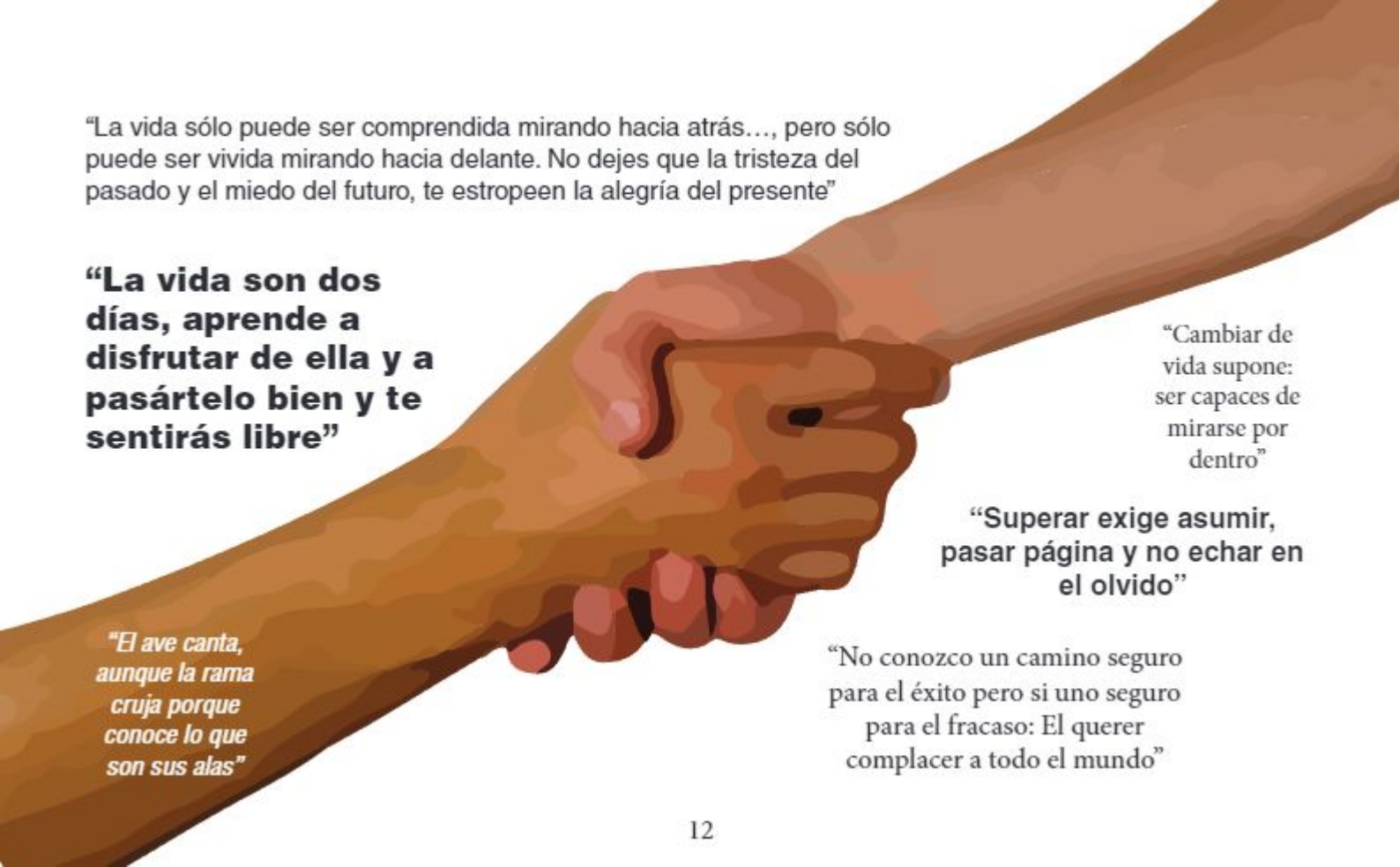
“En la vida triunfan aquellos que no se dejan abrumar por el fracaso, aquellos que se levantan cada vez que se caen, aquellos que no se cansan nunca de perseguir sus sueños”

“Lo que importa verdaderamente en la vida no son los objetivos que nos marcamos, sino los caminos que seguimos para lograrlos. Pregúntate si lo que estas haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieras estar mañana”

“Trabaja como si no necesitaras el dinero, ama como si no te hubieran engañado y perdona como te gustaría que te perdonen”

**“Ilusión, Alegría, Esperanza... Sueños son; Esfuerzo, Valentía, Entusiasmo...
La Forma; Tu Vida...
La Meta no la pierdas: **Lucha**”**

**“Tras el dormir y soñar;
está lo más importante:
Despertar”**



“La vida sólo puede ser comprendida mirando hacia atrás..., pero sólo puede ser vivida mirando hacia delante. No dejes que la tristeza del pasado y el miedo del futuro, te estropeen la alegría del presente”

“La vida son dos días, aprende a disfrutar de ella y a pasártelo bien y te sentirás libre”

“El ave canta, aunque la rama cruja porque conoce lo que son sus alas”

“Cambiar de vida supone: ser capaces de mirarse por dentro”

“Superar exige asumir, pasar página y no echar en el olvido”

“No conozco un camino seguro para el éxito pero si uno seguro para el fracaso: El querer complacer a todo el mundo”



“La única vez que tuve razón, fue la vez que pensé que me había equivocado”



“Hablar no es comunicar. Oír no es escuchar. Comunicar es transmitir nuestros sentimientos a quien esté dispuesto a recibirlos”

“Cuando hablan los demás, no oigo otra cosa que el graznido de loros. Pero cuando hablo yo, siempre parece que sea la primera vez. Cada hombre es la medida del otro, sin importar lo loco o lo presuntuoso que sea”

“No es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita lo que tiene”



“Más sabia es la que sabe lo que no sabe”

“El secreto de la salud está en no lamentarse por el pasado, ni preocuparse por el futuro ni adelantarse a los problemas, sino vivir sabia y seriamente el ahora”

“No quieras tener lo que deseas, sino desea querer lo que tienes”



“No hay más que una forma de dar una vez en el clavo y es dando ciento en la herradura”

“Nadie dijo que la vida sería fácil, sólo prometieron que valdría la pena vivirla”

“No hagas con los demás lo que no quieran que hagan contigo”

“Ayúdame y te habré ayudado”

“Haz bien y no mires a quien”



2010

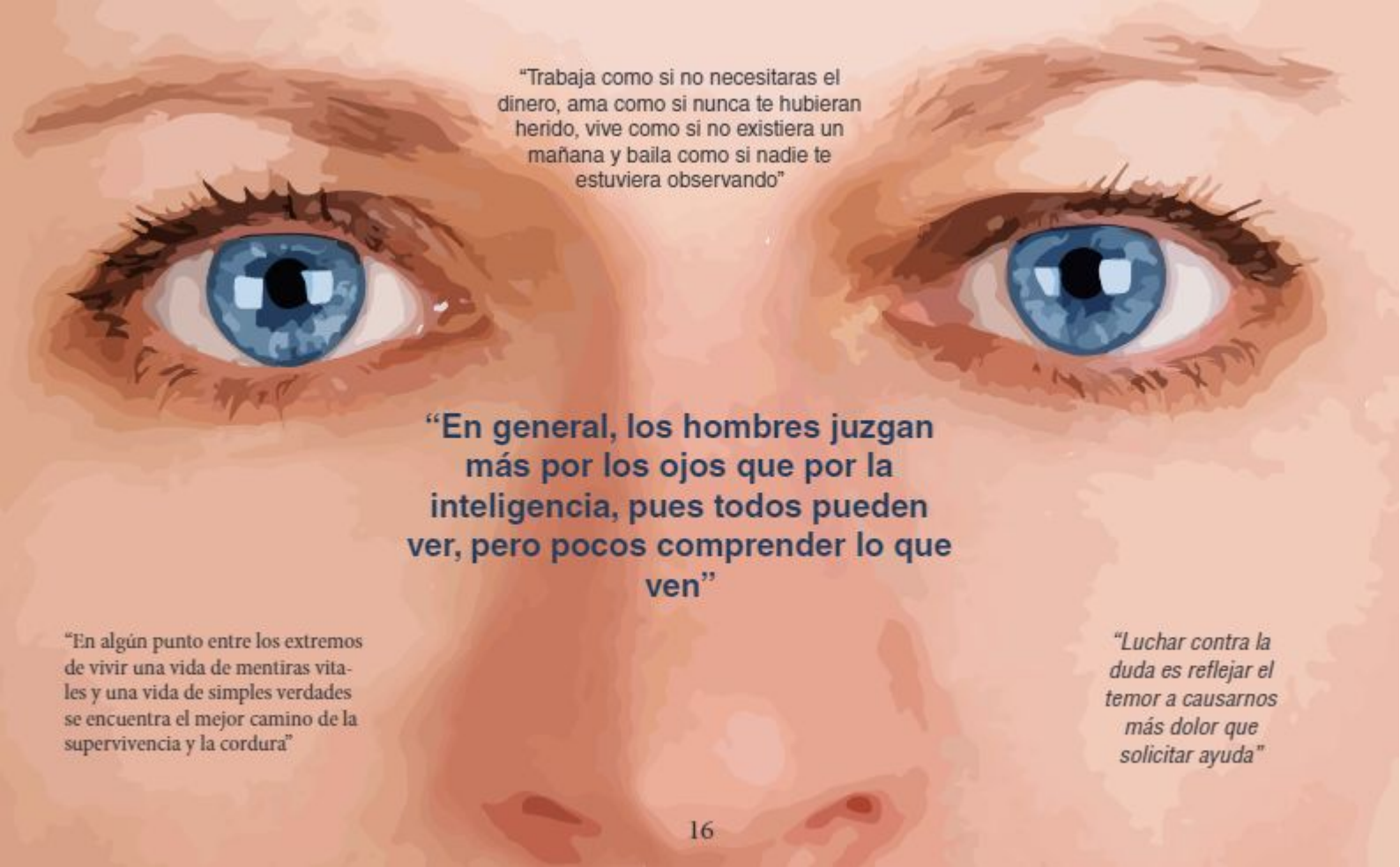
“Si cuidas de ti mismo, cuidas de los demás; si cuidas de los demás, cuidas de ti mismo”

“Nadie conoce y comprende a los demás si antes no se conoce a sí mismo”

“La mitad del mundo que tiene mucho que contar, no puede hablar y la otra mitad que no tiene nada que decir, no sabe callar”

“La sabiduría consiste en saber cual es el siguiente paso; la virtud, en llevarlo a cabo”

“De todos los juicios que hacemos a lo largo de nuestra vida, ninguno es tan relevante como el que hacemos sobre nosotros mismos, porque este juicio es el motor de nuestra existencia”



“Trabaja como si no necesitaras el dinero, ama como si nunca te hubieran herido, vive como si no existiera un mañana y baila como si nadie te estuviera observando”

“En general, los hombres juzgan más por los ojos que por la inteligencia, pues todos pueden ver, pero pocos comprender lo que ven”

“En algún punto entre los extremos de vivir una vida de mentiras vitales y una vida de simples verdades se encuentra el mejor camino de la supervivencia y la cordura”

“Luchar contra la duda es reflejar el temor a causarnos más dolor que solicitar ayuda”

“Si lo que vas a decir no supera el silencio mejor que calles”

“No esperes que las cosas se arreglen solas, si con ello te levantas más temprano, recuerda, no amanecerá antes”

“La razón siempre ha existido. Pero no siempre de forma razonable”



“No honres con tu odio a quien no puedas honrar con tu amor”

“Trata a un ser humano como es y seguirá siendo como es. Trátalo como puede llegar a ser y se convertirá en lo que puede llegar a ser”

“El mundo tiene para abastecernos a todos, pero no la avaricia de algunos”



“El sabio no se aflige por el hecho de que los hombres no se conozcan, se aflige por no conocer a los hombres”

**LA BELLEZA
ESTÁ EN LOS
OJOS DEL
QUE MIRA**

***“Cuando nos
exigimos nos
ayudamos
a crear
armonía, entre
nosotros
y para
nosotros”***

***“Saber escuchar
es una cualidad,
saber reflexionar
un arte, el
cómo decirlo
una virtud y
un trabajo de
concienciación”***

***“No es el tiempo el que tiene
que ser libre, si no la persona;
solo así brillará en tus ojos y en
tu vida el ser que habita en ti”***



***“Si lo que vas a decir no es más bello que el
silencio, no lo digas”***



“No debemos exigir que los demás sean como nosotros queremos, pues ni nosotros mismos somos lo que queremos ser”

“Buena cosa es tener amigos, pero mala el tener necesidad de ellos”

“La vida humana es demasiado corta para empezar a quitarle cosas. Lo importante es añadirle capítulos”

“La observación y examen que hacemos de nuestras ideas, pensamientos y sentimientos, nos ayuda a la convivencia, generando empatía y armonía con los demás”

**“Obras son
amores y
no buenas
razones”**





*“El que puede cambiar su pensamiento puede
cambiar su destino”*

*“Tan malo
será quedarte
corto en tus
actuaciones
como lanzarte
a la aventura”*

*“La infelicidad de los
hombres proviene del anhelo
por conseguir o conservar
bienes que cree perder”*

*“Si vives en el pasado puedes
perder el presente. Si olvidas el
pasado puedes perder el futuro”*

*“Solo conoce los caminos
rectos quien erró alguna
vez por los torcidos”*

*“Una actitud de obsevación
hacia nosotros mismos es
fundamental para alcanzar el
bienestar”*

2011

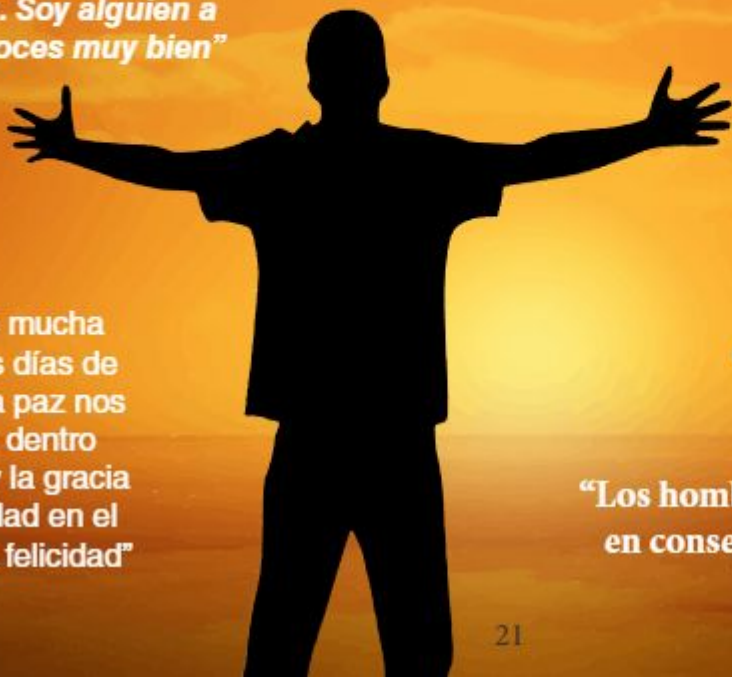
*“¿Quién soy yo? Te
preguntas. Soy alguien a
quien conoces muy bien”*

*“No preguntemos si estamos
plenamente de acuerdo, sino tan solo
si marchamos por el mismo camino”*

*“Tengamos mucha
ilusión estos días de
Navidad, y la paz nos
llene tanto dentro
como fuera y la gracia
de ser claridad en el
camino de la felicidad”*

*“La sinceridad es una
virtud que engrandece
a la persona que
demuestra esta cualidad”*

*“Los hombre son infelices por su anhelo
en conseguir bienes que cree perder”*



**“Con honestidad y esfuerzo conseguirás tus metas,
pues fácil es la vida y lo difícil que la hacemos”**

*“Que bonita
es la libertad
cuando se
disfruta con
calidad”*



*“Los amigos
son los que
levantan tus
alas cuando
se olvidan
de volar”*

**“Conocerse a uno mismo dice mucho de la
persona para poder afrontar sus problemas”**

"La decisión correcta es la que se toma después de reflexionar y después de hablar de lo que te duele, te ayudará a sentirte libre"

"Cuando la tiranía se derrumba procuremos darle tiempo para que se levante"

"Un amigo nunca te dice lo que tú quieres escuchar, te dice la verdad"



"La verdad jamás daña a una causa que es justa"

"Es preferible el bien de muchos a la opulencia de pocos"

"La satisfacción más grande es el deber cumplido"

*"Quién mira
el pasado,
el porvenir
advierde"*

*"La ilusión, la hace las
metas conseguidas"*

*"La vida no es hecha
de los momentos
malos, sino de los
buenos por venir"*

*"Lo mejor no es
tratar al amigo sino
al enemigo y hacerlo
amigo"*

*"Cuando se
ha tocado
fondo lo que
queda por
venir será
progreso"*

*"El que controla a mucha
gente tiene poder, el que
se controla así mismo es
poderoso"*

*"El corazón tiene
razones que la
propia razón
desconoce"*

*"Es mejor estar preparado para aprender
que tener un buen maestro"*

*"La mayor parte de los
fracasos nos vienen
por querer adelantar la
hora de los éxitos"*

*"Cuando el silencio
es más importante
que lo que uno va
a decir, es mejor
seguir en silencio"*

**"Saber que
no sabes
es SABER"**

**"El principio del
cauce del desarrollo
humano se basa en
la comunicación
con él y el entorno"**

**"Culpar a los demás
de nuestros errores
es no aceptar nuestra
responsabilidad en
esta vida"**

***"Es fácil ser
feliz pero
aprender a no
ser desgraciado
puede resultar
difícil"***

***"La vergüenza de confesar
un error nos hace cometer
muchos otros"***

***"Es más fácil luchar
por unos principios,
que vivir de acuerdo
con ellos"***

**"La vida es
muy bonita
teniendo
confianza en
uno mismo"**

**"Cuando se atiende y
escucha uno mismo,
se comprende y
se libera"**

***"El cambio es ley de
vida; cualquiera que
mire sólo hacia el
presente o el pasado se
perderá el futuro"***

“Ante el inminente peligro, la fortaleza es lo que cuenta”

“La madurez pasa por aceptar la realidad y vivir el presente con realismo y cordura, vivir el día a día es crecimiento personal”

“El esfuerzo nace de la disciplina que consiste en recordar lo que uno desea”

“Quién a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija”

“Cuando se es generoso, el cómo, cuándo y para quién no tiene límites”

“Si vives cada momento aprovechando sus posibilidades, entonces eres una persona inteligente”

“Más que esperar algo de la vida, pensemos en lo que nosotros le podemos ofrecer”

“Cambiar tu manera de sentir, de pensar y de vivir es posible, pero nunca fácil”

“Si no vas a decir nada más interesante que el silencio por favor no lo interrumpas”



“La verdad triunfa por sí misma, la mentira necesita siempre complicidad”

“La vida no se mide por las veces que respiras sino por los momentos que te dejan sin aliento”

“Cualquier acción motivada por la furia es condenada al fracaso”



2012

“De nada sirve al hombre lamentarse de los tiempos en que vive. Lo único bueno que puede hacer es intentar mejorarlos”

“Donde hay voluntad se abre un camino, persevera y no permitas que la frustración te aleje de tus sueños”

“Delimitar tus limitaciones es delimitar tu capacidad, esfuérzate y conseguirás todo lo que quieras para tu vida”

“Mejor pensar lo que dices que no decirlo sin pensar”

“La educación sin libertad es vana; la libertad sin educación es un peligro”



**“Hay que aprender
del pasado para vivir
el presente y mejorar
nuestro futuro”**

*“No te apresures ni con tus labios ni con tu boca
a decir lo que hay en tu corazón”*

**“La derrota es algo positiva,
nunca definitiva”**

“Haz el bien y no mires a quien”

*“Compartir nuestras preocupaciones
nos ayuda a buscar soluciones”*

**“El camino debe
hacerse a pequeños
pasos seguros y no
a grandes zancadas
inseguras”**

**“No es más sabio
aquel que sabe
muchas cosas,
sino aquel que
hace muchas
cosas con lo
poco que sabe”**



“Las oportunidades son como los amaneceres; si uno espera demasiado se lo pierde”

“Un hombre solo, puede ganar un partido. En equipo puede ganar un campeonato”

“Si la vida es injusta contigo, tú no seas injusto con la vida”

“La vida es como abrir la puerta de una habitación oscura, nunca sabes lo que te vas a encontrar”

“Querer es poder, depende de Ti y Tú puedes”

“Después de lo vivido, he comprendido que lo que las plantas tienen de florido es por lo que tienen de escondido”

*“Cada día es una nueva
oportunidad para ser lo que tú
quieres ser”*

*“No hay que lamentar
lo que se pierde sino
celebrar lo que se
encuentra”*

*“Si te avergüenza reconocer
un error, seguirás cometiendo
otros muchos”*

*“La SONRISA no empobrece a quien la da
sin embargo enriquece a quien la recibe”*

*“Para conseguir la FELICIDAD, primero hay
que estar bien con uno mismo”*



“Saber y saberlo demostrar es VALER dos veces”

“El culpabilizar a otro de nuestros errores es el reflejo de nuestra falta de madurez”

“Cambiar de vida supone ser capaces de mirarse por dentro”

“En verdad, la rigidez y la dureza son rasgos de la muerte. La blandura y la flexibilidad son rasgos de la vida”

“No decir la verdad es una forma muy sutil de mentir”

“Debemos revisar los aspectos que no nos funcionan y nos generan insatisfacción”

"No importan los años de tu vida, lo que importa es la vida de tus años"

"Corrige a un sablo y lo harás más sablo. Corrige a un neclo y lo harás tu enemigo"

"Cada uno de nosotros sólo será justo en la medida en que haga lo que le corresponde hacer"

"Si eres paciente en un momento de ira escapara a cien días de tristeza"

"Para encontrar la felicidad primero hay que encontrarse bien con uno mismo"

"Todas las cosas están ya dichas; pero como nadie escucha, hay que volverlas a decir"



2013

*“Si lo que te preocupa
tiene solución no te
preocupes y si no
la tiene tampoco te
preocupes”*

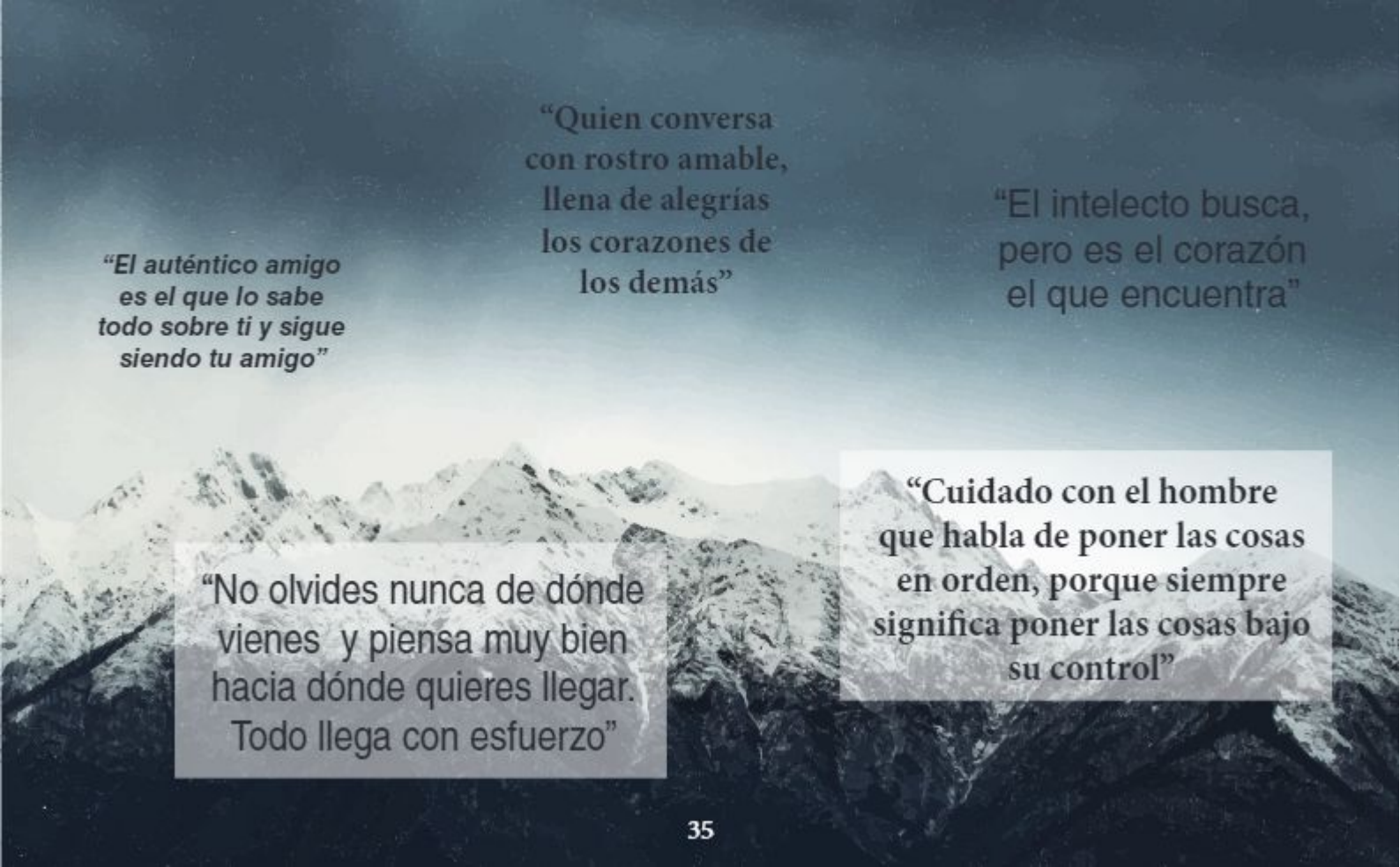
*“La unión hace
la fuerza. Lo que
no me mata, me
hace más fuerte”*

*“La envidia
existe sólo
en aquellas
personas que no
saben aceptar la
felicidad de los
demás”*

*“Se feliz hoy,
pues no sabes lo
que te deparará
el mañana”*

*“Respeto y
comprensión,
cuando nos la
aplicamos nos hace
sentir confiados y
mejores”*

*“La vida es una
oportunidad, aprovéchala.
La vida es tristeza,
supérala. La vida es
lucha, acéptala. La vida es
aventura, atrévete”*



*"El auténtico amigo
es el que lo sabe
todo sobre ti y sigue
siendo tu amigo"*

"Quien conversa
con rostro amable,
llena de alegrías
los corazones de
los demás"

"El intelecto busca,
pero es el corazón
el que encuentra"

"No olvides nunca de dónde
vienes y piensa muy bien
hacia dónde quieres llegar.
Todo llega con esfuerzo"

"Cuidado con el hombre
que habla de poner las cosas
en orden, porque siempre
significa poner las cosas bajo
su control"



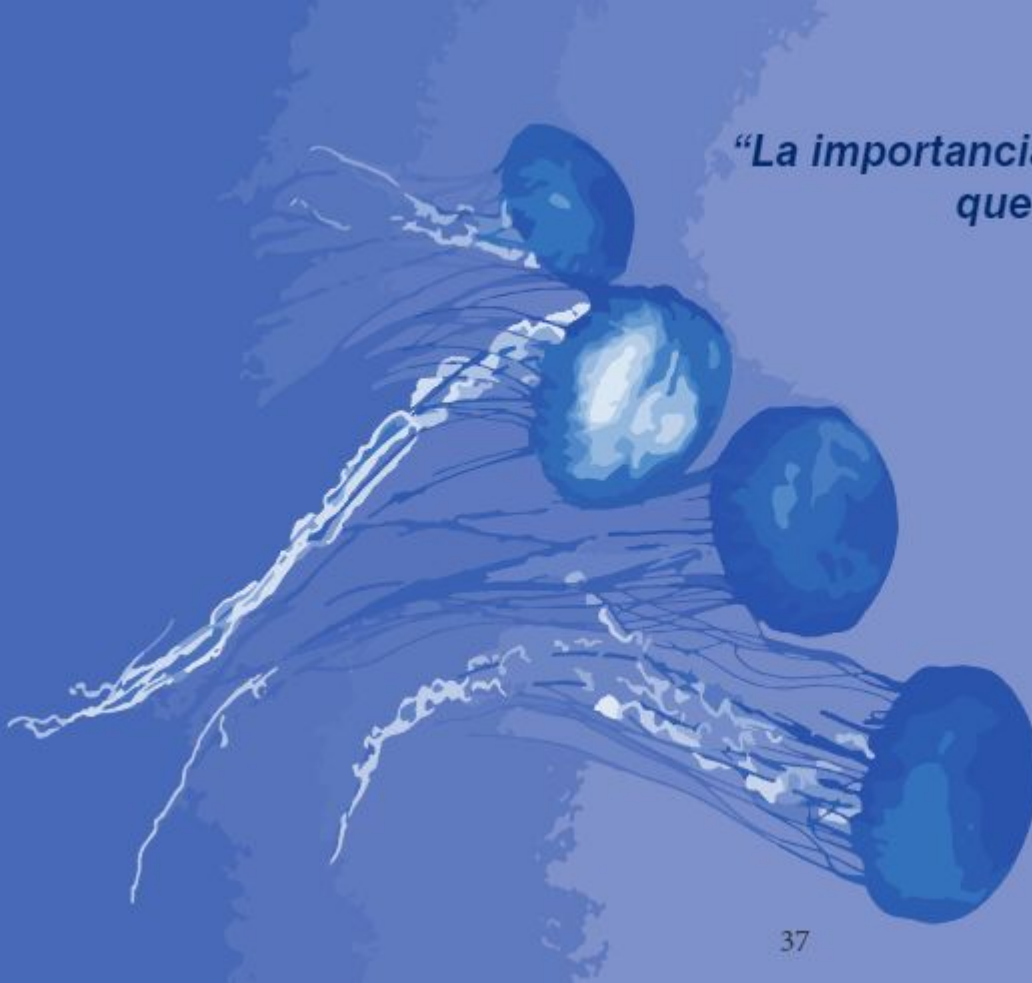
*“Lo pasado ha huido,
lo que esperas está
ausente, pero
el presente es tuyo”*

*“Nunca es tarde
para hacer el bien;
haz hoy lo que no
hiciste ayer”*

*“La confianza es algo
que es mejor no jugarse,
se pierde fácilmente y es
difícil de recuperar”*

*“No vivas anclado en
el pasado, trabaja el
presente para vivir el
futuro.”*

*“Solo tú puedes,
pero nunca solo”*

An illustration of four jellyfish swimming in the ocean. The jellyfish have translucent, bell-shaped bodies with various shades of blue and purple. They have long, thin, white tentacles trailing behind them. The background is a deep blue with some lighter blue wavy lines representing water movement.

“La importancia de un problema es la que tú quieras.”

“Hay una fuerza motriz
más poderosa que el
valor, la electricidad
y la energía atómica;
**LA FUERZA DE
VOLUNTAD**”

“Los que quieran ser
vencidos por la verdad son
vencidos por el error”



"No hagas nada hoy, que comprometa tu mañana"

"Nada de lo que hagamos cae en saco roto. Más tarde o más temprano obtendremos los resultados. ¡Aprovecha el tiempo!"

"No hagas lo que yo digo, piensa lo que yo hago"

"Si no sabemos a dónde vamos, puede resultar útil saber de dónde venimos"

"Errar es humano, culpar a otro es política"

"Sólo aquellos que se atreven a tener grandes fracasos terminan consiguiendo grandes éxitos"



"Tenemos que aprender a ser el mejor amigo de nosotros mismos, porque con demasiada frecuencia caemos en la trampa de ser nuestro peor enemigo"

"Dios es el Silencio del cual proceden todos los Sonidos"

"Dios ayuda a mis amigos y yo me cuido de mis enemigos"

"Es amigo mío aquel que me socorre, no el que se compadece"

"No sabemos valorar aquello que tenemos hasta que lo perdemos"

"La vida es lo que te pasa mientras haces otros planes"

*"Para salir, hay que tener
fuerza y confianza en
uno mismo, el que quiere
lo consigue"*

*"Una cabeza sin memoria es como una
plaza sin guarnición"*

*"Aprender sin
pensar es inútil.
Pensar sin
aprender es
peligroso"*

*"Si me engañas una vez, es culpa tuya;
si me engañas dos, es culpa mía"*

*"Quien lucha, puede perder,
quien no lucha, ya perdió"*

*"El dinero es un
estiércol estupendo
como abono, lo malo
es que muchos lo
toman por la cosecha"*

“Quiero que seas mi amigo en mi
alegría, pero también quiero que seas
mi amigo cuando lloro”

“Hay dos cosas infinitas, el
universo y la estupidez humana,
y de la primera no estoy seguro”

“Una mala reputación es una
carga, ligera de levantar, pesada
de llevar, difícil de descargar”

“La mayoría de la gente está atrapada en su
armadura, ponemos barreras para protegernos
de quienes creemos que somos”



2014

“Los pesimistas no son
sino espectadores, son los
optimistas los que transforman
el mundo”

*“A pesar de los pesares,
me sigo manteniendo y
lo voy llevando”*

“Si no te enfrentas a
tus problemas ellos te
destruirán”

*“El éxito es fácil de
obtener. Lo difícil
es merecerlo”*

“Existe una puerta por la
que puede entrar la buena y
la mala suerte, pero tú eres
quien tiene la llave”

*“La vida es una lucha
continua, entrena para
ser el mejor en lo tuyo”*

**“La vida es demasiado bella
para rendirse ante el fracaso”**

“Las personas no
nacen odiando, pero
sí que se les puede
enseñar a amar”

“El odio no es vencido por
el odio, sino por el amor”

“No existe gran
talento sin gran
voluntad”

“Hay muchos
caminos, aunque la
dirección a tomar
depende de ti”

“La vida sería imposible sino
se supiera elegir lo que se debe
olvidar”

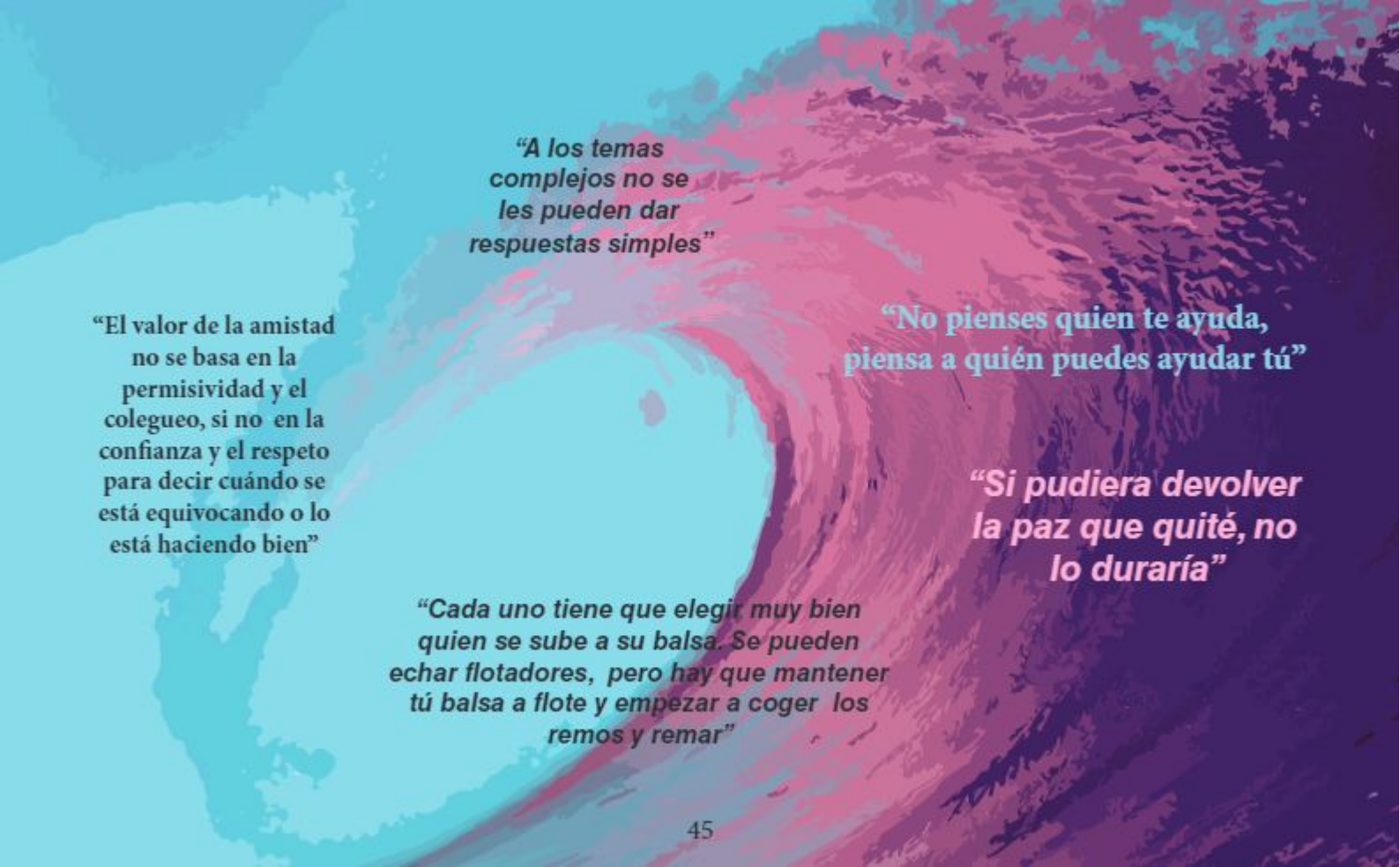


“No mires al pasado, lo que cuenta es el presente. No hagas caso a la gente, haz lo que creas conveniente. Recuerda: no eres ni mejor ni peor..., eres simplemente tú”

“Son pocos, pero todavía hay gente que vale la pena”

“Si no aportas nada, luego no pidas nada”

“Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio”



*“A los temas
complejos no se
les pueden dar
respuestas simples”*

“El valor de la amistad
no se basa en la
permisividad y el
colegueo, si no en la
confianza y el respeto
para decir cuándo se
está equivocando o lo
está haciendo bien”

*“No pienses quien te ayuda,
piensa a quién puedes ayudar tú”*

*“Si pudiera devolver
la paz que quité, no
lo duraría”*

*“Cada uno tiene que elegir muy bien
quien se sube a su balsa. Se pueden
echar flotadores, pero hay que mantener
tú balsa a flote y empezar a coger los
remos y remar”*

**"No me interesa ser
mejor que alguien,
quiero ser solamente yo
mismo y con esto me
basta"**

***"Los sueños de
ayer son las
esperanzas de
mañana"***

**"Empezar el día con
actitudes positivas te da
fuerzas para lograr todo
lo que te propongas
cada día"**





“Para alcanzar las grandezas, empieza dónde estás,
utiliza lo que tienes y haz lo que puedas”

“Es importante que te rodees de personas que te apoyen y por supuesto apoyar a quien tiene ganas de triunfar”

“Hay días llenos de viento, hay días llenos de furia, hay días llenos de lágrimas. Pero también existen días llenos de amor que nos da el coraje para seguir adelante”

“Haz que tú sonrisa cambie el mundo pero no dejes que el mundo cambie tú sonrisa”

“Ante situaciones complicadas mantén siempre una postura positiva”



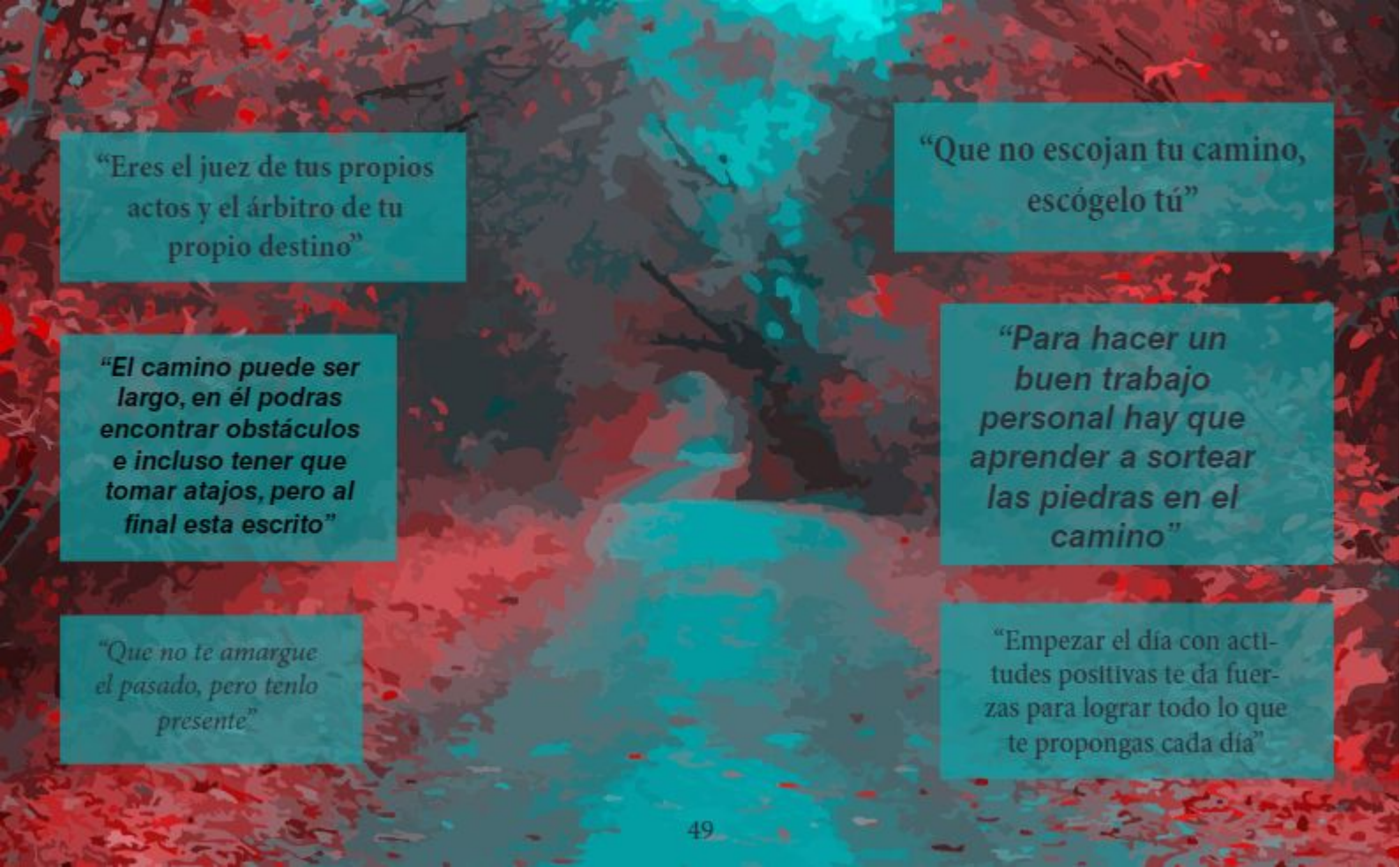
“Elige tu sitio, ocúpalo y no permitas que nada ni nadie usurpe tu lugar”

“La vida para entenderla hay que mirarla atrás, pero para vivirla hay que mirar adelante”



“La vida no es difícil, lo difícil es enfrentarte cada día a la vida”

“Si piensas como vives acabas viviendo como piensas”



*“Eres el juez de tus propios
actos y el árbitro de tu
propio destino”*

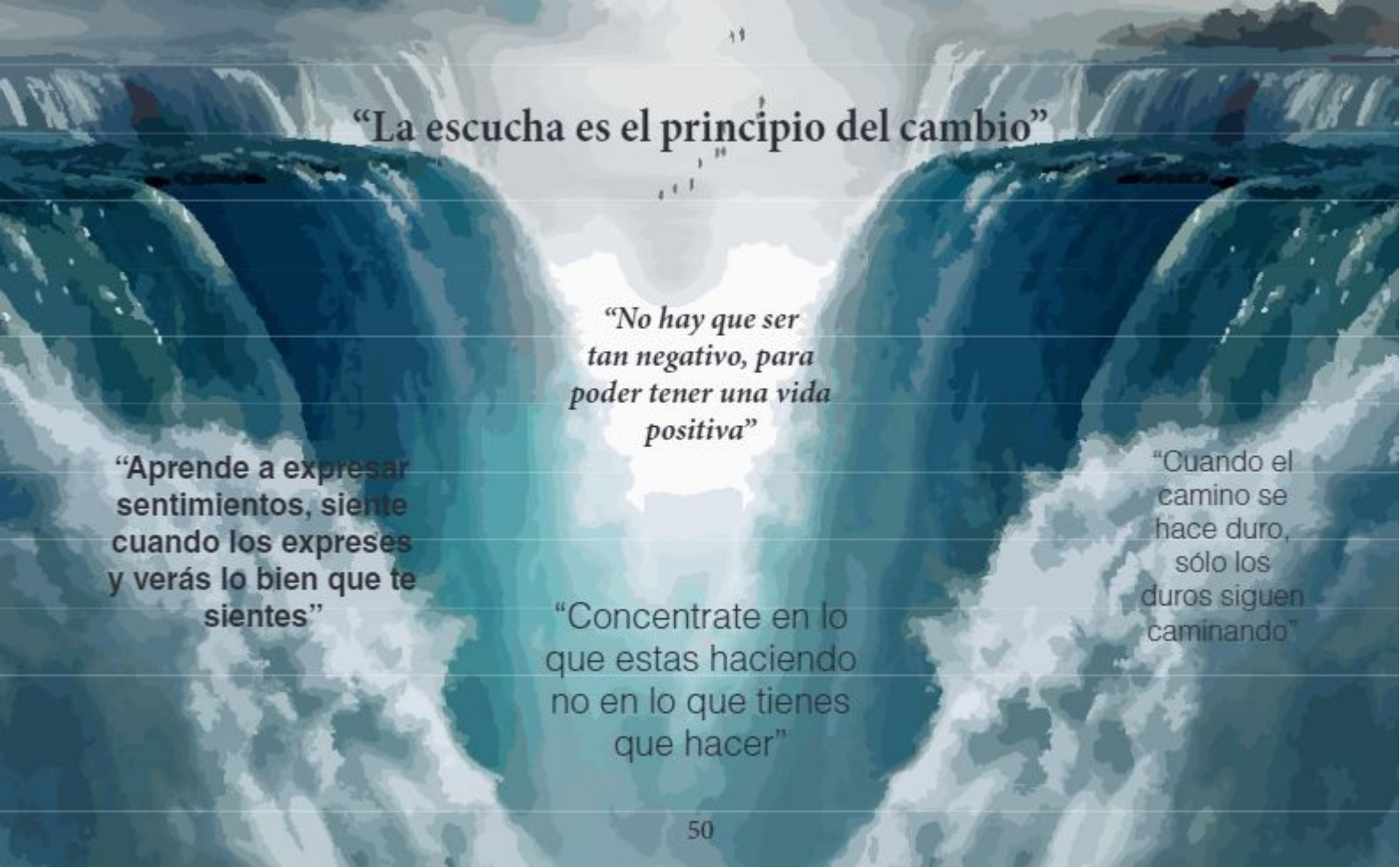
*“Que no escojan tu camino,
escógelo tú”*

*“El camino puede ser
largo, en él podrás
encontrar obstáculos
e incluso tener que
tomar atajos, pero al
final esta escrito”*

*“Para hacer un
buen trabajo
personal hay que
aprender a sortear
las piedras en el
camino”*

*“Que no te amargue
el pasado, pero tenlo
presente”*

*“Empezar el día con acti-
tudes positivas te da fuer-
zas para lograr todo lo que
te propongas cada día”*



“La escucha es el principio del cambio”

*“No hay que ser
tan negativo, para
poder tener una vida
positiva”*

**“Aprende a expresar
sentimientos, siente
cuando los expresas
y verás lo bien que te
sientes”**

**“Concentrate en lo
que estas haciendo
no en lo que tienes
que hacer”**

**“Cuando el
camino se
hace duro,
sólo los
duros siguen
caminando”**

2015

**“Si de algo sirve tropezar
y caer, es para levantarse,
cambiar y aprender”**

**“Comprometerse con una meta
es el primer gran paso para
conseguir una meta. El segundo
es trabajar con perseverancia
hasta llegar a ella”**

**“Si sabes lo que quieres cuando lo
quieres, hay que tener valor de decirlo y
coraje de realizarlo”**



**“Cuando el objetivo
sea difícil no cambies
de objetivo, busca un
nuevo camino para
llegar a él”**

**“Lograr una meta por la que te has
comprometido por largo tiempo es uno
de los grandes placeres de la vida”.**

“La fuerza para lo que se puede cambiar, la serenidad para lo que no se puede cambiar y la lucidez para distinguir lo uno de lo otro”

“Si no te comprometes porque crees que no puedes lograr algo, cambia esa creencia y luego haz el compromiso”

“Un verdadero compromiso nunca puede llegar a romperse. O lo cumples o mueres intentando cumplirlo”

“El elevador al éxito está fuera de servicio. Tienes que usar la escalera”

“Un compromiso sin actuación tiene el mismo valor que una bicicleta sin ruedas; no lleva a ninguna parte”

“En la vida hay decisiones. Ese momento en que un SI o un NO pueden cambiar nuestra vida”

**“Lo mucho se vuelve poco con
desear otro poco más”**

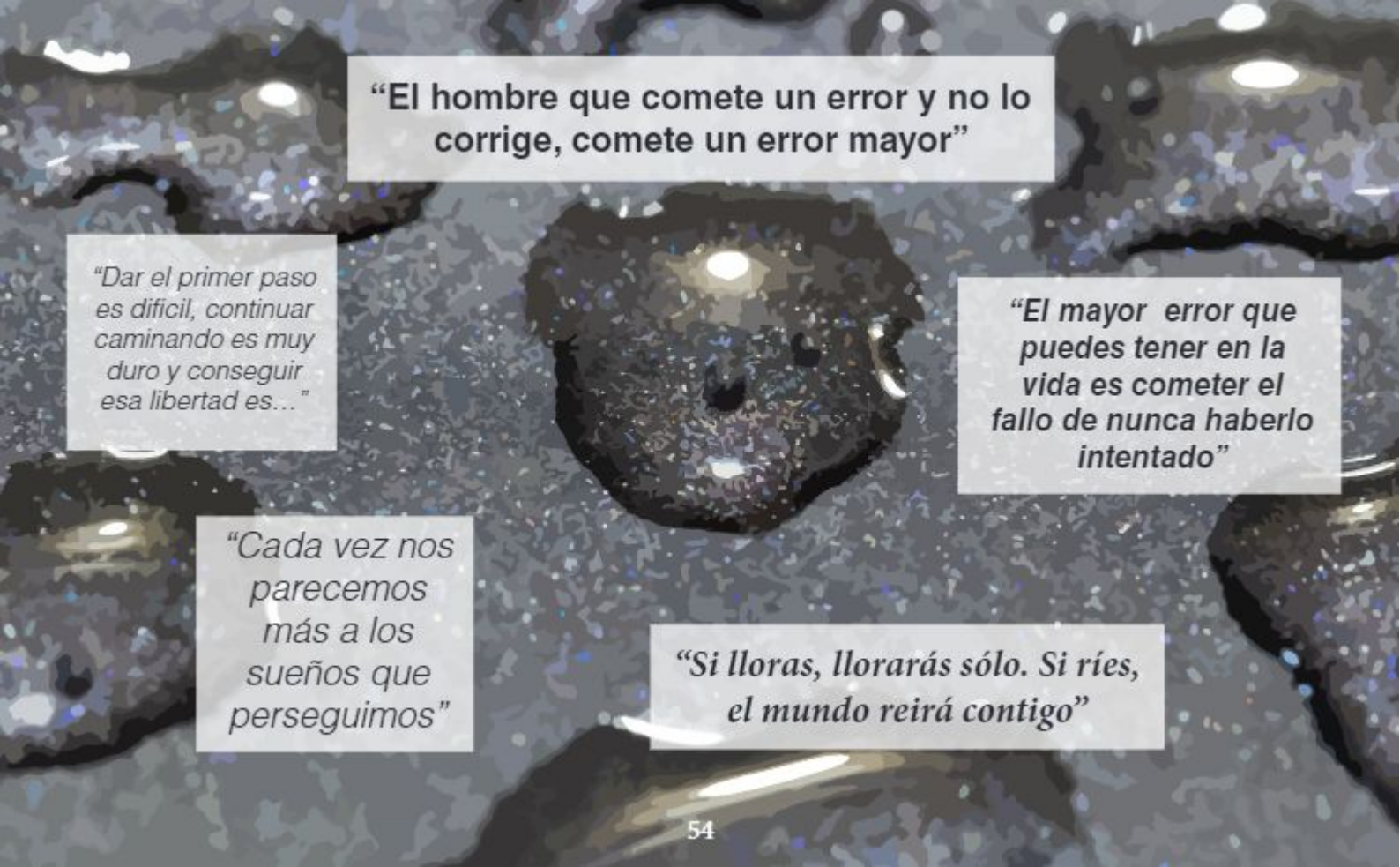
**“La vida es una comedia para los
que piensan y una tragedia para
los que sienten”**

**“Aprender de los errores del pasado
para no cometerlos en el futuro”**

**“Nunca arruines el hoy con culpas
de ayer, mucho menos con dudas
del mañana”**

**“Muy fuerte o muy débil, busca el
equilibrio y pide ayuda”**





“El hombre que comete un error y no lo corrige, comete un error mayor”

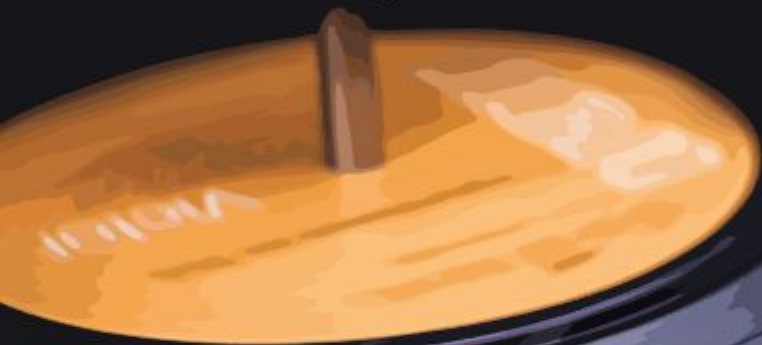
“Dar el primer paso es difícil, continuar caminando es muy duro y conseguir esa libertad es...”

“El mayor error que puedes tener en la vida es cometer el fallo de nunca haberlo intentado”

“Cada vez nos parecemos más a los sueños que perseguimos”

“Si lloras, llorarás sólo. Si ríes, el mundo reirá contigo”

**"Caer está permitido,
levantarse es obligatorio"**



**"La Coca-Cola siempre será igual, pero
tú siempre puedes cambiar"**



**"No me
machagues con
lo evidente,
ayúdame con lo
importante"**

*"Cada vez nos
parecemos más
a los sueños que
perseguimos"*

**"Para cumplir los
objetivos hay que
esforzarse y no
dejarse llevar por
las apetencias"**

**"Actuar es fácil.
Pensar es difícil.
Actuar según se
piensa es aún
más difícil"**

"Si no partimos de la actitud adecuada, nunca encontraremos la solución acertada"

"Echale valor a la vida, nunca te rindas"

"Dios inventó el tiempo y el hombre la prisa"

"El fruto hay que recogerlo a su tiempo, hasta entonces, paciencia y esfuerzo"

"Las oportunidades que tomamos forman parte de nuestra vida, incluso las que dejamos pasar"

"Para ponerse en los zapatos del otro, primero hay que quitarnos los nuestros"

"Hay que cambiar los pensamientos negativos y no dejarse llevar por las apetencias"

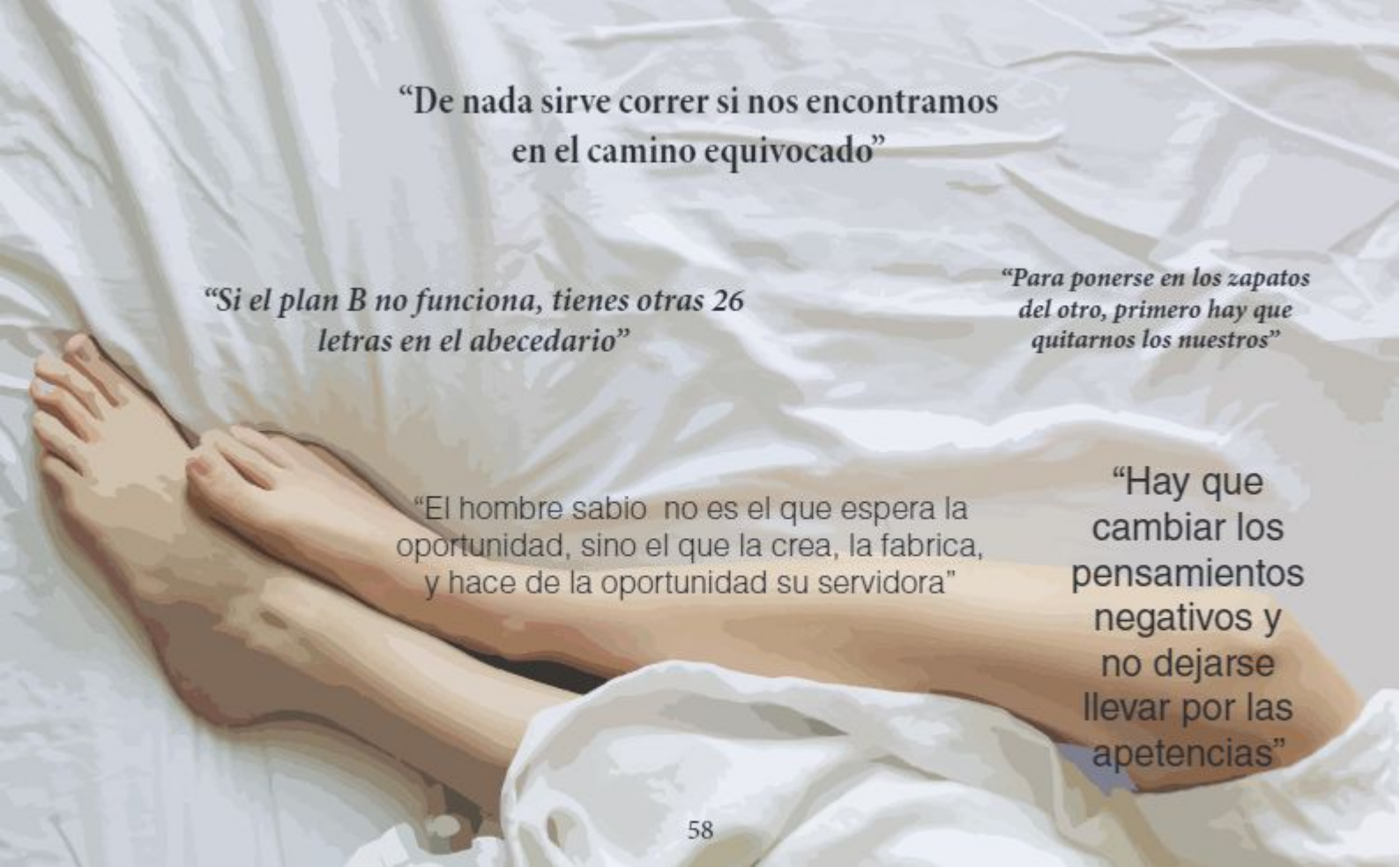
"No dejes de disfrutar de la vida, de disfrutar de las cositas que haces; porque, en el momento que dejes de hacerlo; tu vida se convertirá en algo anodino"

"En la corriente de la vida, las cosas buenas suelen pasar veloces, y a veces las reconocemos una vez que han pasado, debemos estar atentos"

"Echale valor a la vida, nunca te rindas"

"No podemos impedir que los pájaros de la desesperación vuelen sobre nuestras cabezas. Pero si podemos impedir que aniden en ellas"





**“De nada sirve correr si nos encontramos
en el camino equivocado”**

***“Si el plan B no funciona, tienes otras 26
letras en el abecedario”***

***“Para ponerse en los zapatos
del otro, primero hay que
quitarnos los nuestros”***

**“El hombre sabio no es el que espera la
oportunidad, sino el que la crea, la fabrica,
y hace de la oportunidad su servidora”**

**“Hay que
cambiar los
pensamientos
negativos y
no dejarse
llevar por las
apetencias”**



2016

“Un verdadero luchador no es el que siempre gana, sino el que a pesar de sus derrotas nunca se rinde”

“La felicidad no es un sentimiento, es una decisión”

“Puedo tener mil defectos pero se dar la mano al que lo necesita”

“Por más tropezón, barrera, obstáculo que la vida te ponga, el objetivo siempre es levantar la cabeza y seguir adelante”

“El amor tiene los brazos abiertos y los ojos cerrados”



*“El esfuerzo y la constancia
son la base del éxito”*

“En la constancia se
hacen personas con
elegancia”

*“La suerte para triunfar en
la Vida se llama Creer en Ti”*

“El futuro tiene muchos nombres,
para los débiles es inalcanzable,
para los temerosos es desconocido,
para los valientes es la oportunidad”

“Con el esfuerzo diario alcanzaremos el éxito”

“La alegría es la forma más amable de la valentía”

"Por muchos obstáculos
que haya y que surjan, un
compromiso tiene la fuerza
de superarlos a todos"

*"Nunca te
comprometas con
algo que no vayas
a cumplir, mucho
menos si hay por
en medio una
persona"*



*"Comprometerse
con algo que
quieres es entrar
en el camino para
conseguirlo y nunca
salir de él"*

"Sabemos cuando
hemos llegado a la
excelencia cuando
conseguimos
las tres "H":
Humildad, Humor y
Humanidad"

*"Se puede conseguir todo con un
compromiso real y duradero"*

"Aprende a querer lo que te quede, y aún no lo hayas perdido por tu ignorancia"



Sigue con todas tus fuerzas tu objetivo,
que al final será tu destino”

“Comprometerse no
entiende de fracasos
ni de rendirse”

“Para ser grande, primero tienes que aprender
a ser pequeño. La humildad es la base de toda
verdadera grandeza”

“La felicidad la encuentras
si vives intensamente cada
instante”

“La cuestión no es vivir
como se quiere, sino
querer lo que se vive,
VIVE LA VIDA”

**“El disfrutar de las cosas
pequeñas te harán crecer
como persona”**

**“En la vida nos toca
hacer de maestro y
alumno, unas veces
nos toca enseñar,
pero todos los días
nos toca aprender”**

**“La única diferencia entre un día
bueno y uno malo es la actitud
con la que lo asumes”**



**“No permitas
que tu pasado
sentencie tu
futuro”**

**“La envidia es la muerte
lenta y triste de los que
no tienen vida”**

**“El amor es un
sentimiento que
cuanto más se
utiliza más crece”**



**“Valora lo que
tienes, supera
lo que te duele y
lucha por lo que
quieres”**

***“Dadme un punto de
apoyo y moveré el
mundo”***

***“Sin lucha no hay VIDA, no
hay PAZ, no hay ALEGRÍA”***

***“La vida ofrece sus peores
batallas a sus mejores
guerreros”***

**“Hay que saber
luchar para poder
ganar la guerra”**

***“La fe, el sacrificio y el esfuerzo son la clave
para el éxito”***

“La negación sólo es útil y noble
cuando sirve de tránsito a una
nueva afirmación”

“Démonos a nosotros
mismos, afecto y respeto y
buen trato”

“La cuestión no es vivir
como se quiere, sino
querer lo que se vive”

“No es importante
cuantas veces caemos
sino cuantas nos
levantamos”



“Cada día, un paso más.
Sin excepción, sin excusa,
sin regatear esfuerzos”

“Cuanto más das más tienes”

**“Las cosas más
bonitas de la
vida son gratis”**

*“La fuerza no viene de la
capacidad corporal, si no de
la voluntad del alma”*

**“Debemos romper
las cadenas
invisibles que nos
impiden ser libres”**

**“En la vida no es más listo
el que más sabe sino el que
más aprende”**

“Lo mejor está por llegar”

2017

“Escucho a todos pero decido yo”

Tu voluntad es indomable, nunca se te olvide, nunca dudes de ella”

“La mente es un poder que solo nosotros podemos controlar”

“Empieza el año con optimismo y mantén la ilusión en el camino”

“Cada dificultad es una oportunidad disfrazada, no te rindas”

“La vida son etapas, temporadas y momentos, afrontemoslos con fuerza y alegría”

*“Hay que interiorizar para
crecer como persona”*

*“Creer en lo
que uno se
propone es
darte una
oportunidad,
ten fe en ti
mismo”*

*“Con ilusión los obstáculos
son menos obstáculos”*



*“Sólo el que
lucha puede
ganar la batalla”*

*“Es mejor
haber amado
aunque haya
perdido, que
jamás haber
amado”*

*“No hay remedios mágicos
para conseguir un cambio; lo
que ayuda es la exigencia del
día a día”*



**“A veces todos necesitamos
que los demás nos devuelvan
lo que somos”**

**“El fracaso es parte de la vida: si no
fracasas, no aprendes y si no aprendes
no cambias”**

**“El trabajo bien hecho
conlleva su recompensa”**

**“Es mejor desarrollar los momentos
positivos y no tanto los negativos”**

**“Tenemos que romper con
el pasado para dar un paso
hacia el presente”**

**“La felicidad no es una
carrera, es una actitud
mantenla presente y se feliz”**

**“Si se escucha el doble de lo
que se habla, se aprende el
doble de lo que se enseña”**

*"Del camino
recorrido y por
recorrer lo más
bonito es el viaje"*

*"El inicio es el cambio y el
cambio ya lo comenzaste"*

*"El camino para hallar la
respuesta siempre está hacia
dentro"*

*"La vida nos da muchos palos, y nosotros
mismos nos apaleamos con esas mismas
fustas, en nosotros está levantarnos y curar
nuestras heridas o seguir fustigándonos"*

*"Tenemos que ser conscientes que
tenemos un problema de por vida,
pero hay que saber luchar todos los
días para ganar al problema"*

*"Los obstáculos en la
vida son motivos de
superación"*

“Para poder Amar a los demás, primero tenemos que aprender a Amarnos nosotros mismos”

“Recuerda que tu felicidad depende de ti mismo, siéntete bien contigo mismo y lo demás vendrá por añadidura”

“Mientras el tiempo se oxida y da vueltas sin caer esto no lo queremos entender, busca respuestas a tus dudas”

“Vivir es atreverse a que sucedan cosas”

“De todos los atabios que tenemos, el más importante es la actitud positiva que es fundamental e importante”

“Si escuchas el doble de lo que hablas aprenderás mucho más”



**“Nunca te defines por tu
pasado. Fue sólo una lección,
no una sentencia de por vida”**

**“Para admirar a los demás, debemos ser conscientes
de nuestras propias limitaciones, y eso... cuesta”**

***“Dicen que nadie cambia de la noche a la
mañana, pero se equivocan. Uno se puede
levantar un día y decir: YA NO MÁS”***



“La razón se
pierde con las
formas”

2018

“No hay que
evadir la realidad
con una recaída”

“Suele suceder que en los peores momentos de la
vida es cuando valoramos lo que hemos perdido”

“No juzgues a los demás y procura ponerte
en su lugar, sólo así le podrás ayudar”





“Tu vida es el resultado de las decisiones que has tomado. Si no te gusta tu vida, empieza a cambiar tus decisiones”

“No tengas miedo de los cambios lentos, sólo ten miedo de permanecer inmóvil”

“A veces las malas cosas en la vida nos abren los ojos para ver las buenas cosas que no habías prestado atención antes”

“Uno es esclavo de lo que habla y dueño de lo que calla”

“Cuanto más te recrees en tu pasado, menos presente tendrás tu futuro”

5

"Cuando la vida te sea dulce, agradece y celebra; cuando la vida te sea amarga agradece y aprende"

5 C

"Todo suceso tiene un porqué y toda adversidad nos enseña una lección"

6 B

"En la vida los momentos buenos pasan deprisa, a veces ni los vemos. Sólo los reconocemos una vez que han pasado"

6 C

*"La vida siempre te ofrece una oportunidad,
SE LLAMA HOY"*

"No te preocupes por el camino ni por la meta, porque no hay camino, se hace camino al andar, y la meta, Dios dirá"

"Si buscas a alguien para cambiar tu vida, mírate al espejo"

“Te darás cuenta de que lo que hoy parece un sacrificio, va a terminar siendo el mayor logro de tu vida”

*“Necesitamos PACIENCIA
para aceptar lo que no
podemos cambiar, FUERZA
para cambiar lo que
podemos e INTELIGENCIA
para distinguirlas”*

**“Los que triunfan en la vida,
son los que caen y vuelven
a levantarse y no dejan de
perseguir sus sueños”**

*“Si hay pobreza
en el corazón, no
sirve de nada la
riqueza en los
bolsillos”*

**“Cada uno de nosotros sólo será justo en la medida
en que haga lo que le corresponde”**



**“Dios le da
sus peores
batallas a
sus mejores
guerreros”**

**“Para poder
cambiar mi
vida tengo que
empezar por
conocerme a mí
mismo”**

**“Cada día que nos
levantamos es una
oportunidad nueva que te
da la vida. ¡Disfrútala!”**

**“El primero en
disculparse es el
valiente, el primero en
perdonar es el fuerte,
el primero en olvidar...
EL MÁS FELIZ”**

“No esperes a tenerlo todo para disfrutar de la vida, ya tienes la vida para disfrutarlo todo”



**“El cuerpo humano es el carruaje,
el yo, el hombre que lo conduce, los
pensamientos son las riendas y los
sentimientos son los caballos”**

**“Queda prohibido
levantarse sin ilusiones,
vestirse sin esperanzas,
salir a la calle sin fe y andar
sin amor”**

**“La autoestima es algo que se consigue
cuando te das cuenta de que no te importa
lo que otros piensan de ti”**

**“Un objetivo, lo
programamos y nos
comprometemos a
cumplirlo”**



**“Esparce amor en el trayecto
de tu vida, porque de dolor y
sufrimiento el mundo está lleno”**

**“Las cosas más bellas de la vida son gratis:
amor, sueños, sonrisas, amigos, abrazos...”**

*“La honestidad, la sinceridad y el
arrepentimiento son los valores importantes
de una persona”*

The background of the entire page is a photograph of a dark wooden door. The door features vertical panels with intricate, light-colored carvings. At the top of each panel is a diamond-shaped medallion with a colorful, possibly painted or inlaid design. Below these are larger, more complex carvings that appear to be of a traditional or religious nature. In the center of the door, there is a metal handle or knocker assembly, and a small, silver-colored padlock is attached to it. The lighting is somewhat dim, giving the wood a rich, textured appearance.

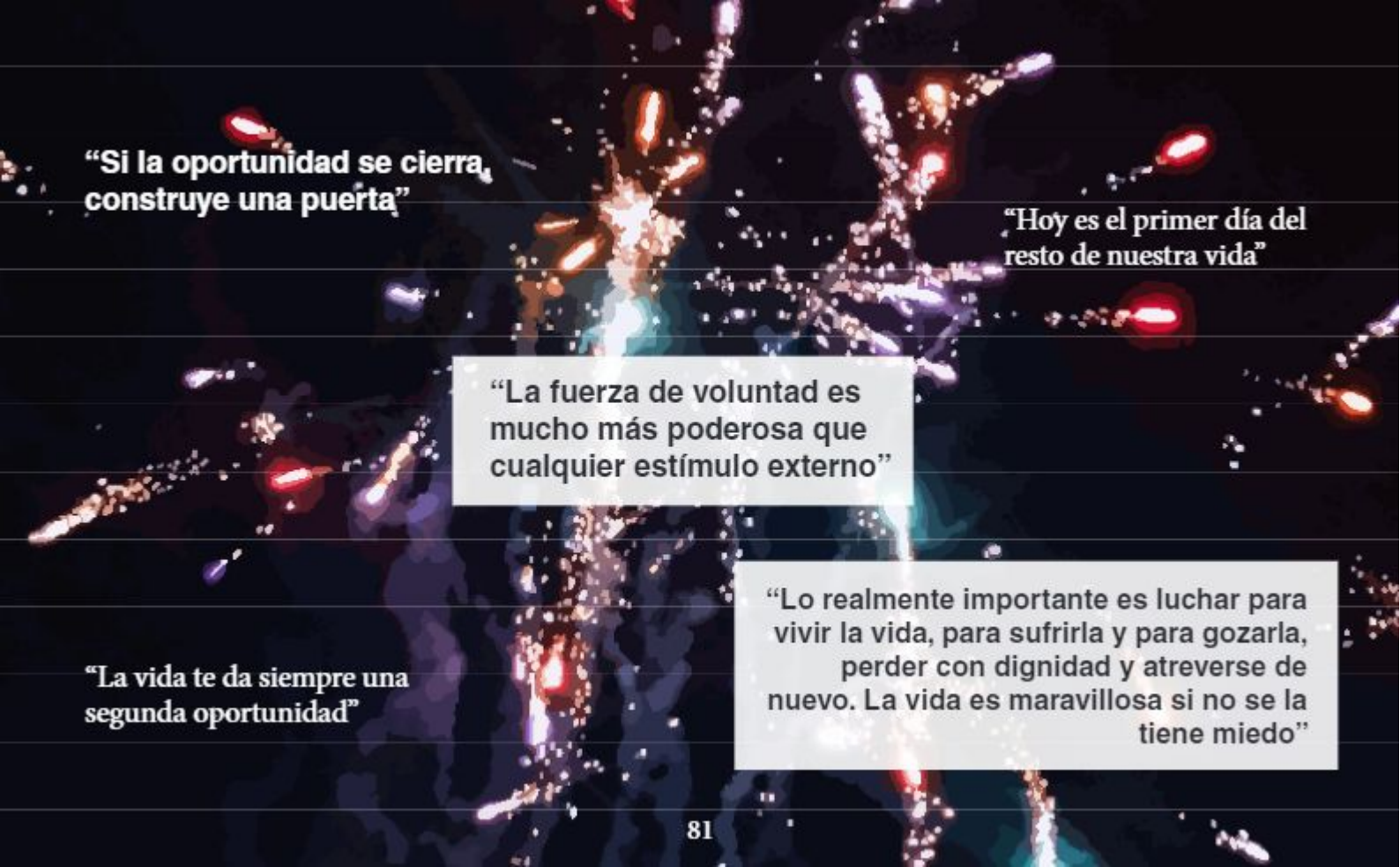
***“Para poder cambiar mi vida tengo
que empezar por conocerme a mí
mismo”***

***“Queda prohibido levantarse
sin ilusiones, vestirse sin
esperanzas, salir a la calle sin
fe y andar sin amor.”***

***“Las buenas intenciones es algo que queremos como un objetivo,
lo programamos y nos comprometemos a cumplirlo.”***

***“Culpar a los demás es no aceptar
la responsabilidad de nuestra vida,
es distraerse de ella.”***

***“Las personas buenas son
acero inolvidable”***



“Si la oportunidad se cierra,
construye una puerta”

“Hoy es el primer día del
resto de nuestra vida”

“La fuerza de voluntad es
mucho más poderosa que
cualquier estímulo externo”

“La vida te da siempre una
segunda oportunidad”

“Lo realmente importante es luchar para
vivir la vida, para sufrirla y para gozarla,
perder con dignidad y atreverse de
nuevo. La vida es maravillosa si no se la
tiene miedo”

“La vida es una película que vuelve a empezar cada mañana al despertarnos. Olvídate de tus errores, cada día tienes una nueva oportunidad para triunfar y alcanzar la felicidad”

“Quién tiene un problema, tiene una oportunidad”

*“¿Qué es la felicidad, maestro?
Hacer hoy lo que te gustaría
recordar mañana”*



“Un error es una oportunidad perfecta para volver a intentarlo con más experiencia”

“El miedo llamó a la puerta, el valor fue a abrir: no había nadie”

"El logro de avanzar te
crea un estado de bien-
estar"

"Aprender a perdonarse
a uno mismo nos hace
transformar los errores
en sencillos deslices"

"En la vida hay que ser capaz
de darle la vuelta a las cosas"

"Eres la causa de tu libertad"

"Si no te gusta lo que
cosechas analiza y
cambia lo que siembras"

“Nuestro tiempo ha demostrado que la riqueza está en el roce con el otro”

“Regala esfuerzo a la vida y llegará lo esperado”.

“Los logros son el resultado de nuestro esfuerzo y tesón”

“Un solo objetivo, una sola voluntad, mayores posibilidades de éxito”

“Fuertes razones, hacen fuertes acciones”

“Quien espera con paciencia recoge con alegría”

A close-up, artistic photograph of a painter's palette. The palette is a light-colored, possibly wooden or plastic, surface with several dollops of paint in various colors: bright red, white, and dark brown. A paintbrush with a silver ferrule and dark bristles is resting on the dark brown paint. The background is a soft, out-of-focus mix of blue, green, and yellow, suggesting a painting in progress or a studio environment. The lighting is warm and directional, creating highlights and shadows on the paint and the brush.

**“A vida é bela. Hagamos
como el pintor en su
acuarela”**

**“Qué difícil es construir
castillos de naipes en el
aire y con qué facilidad
los derribamos”**

“Somos lo que deseamos ser”

**“Aprendiendo a esperar y
confiando en la paciencia los
objetivos llegan.”**

**“AMAR Y SER AMADO
es un atributo para ser
recordado”**

2019

“El logro de tu meta está asegurada en el momento en que te comprometes con ella”

“La persona pesimista se queja del viento. La optimista espera a que cambie. Pero la realista ajusta las velas”

“Buenos pensamientos grandes ideas”

*“Un destino, varios caminos,
pero al final un objetivo”*

“Haciendo las mismas cosas, es difícil encontrar resultados diferentes”

*“Dame una tarde para recordar sólo lo importante.
Dame una experiencia inolvidable”*

*“El maestro aparece cuando
el discípulo está preparado”*

*“Por muy negro que amanezca el
día nunca dura más de
veinticuatro horas”.*

“Tu corazón es tu maestro”



“No hay camino hacia la libertad porque ella es el camino”

“Desde la tranquilidad se afrontan mejor los problemas”.

“Tratar a los demás como te gustaría que trataran a ti es una sensación agradable”

“Soñamos para vivir y vivimos para soñar. Pero si estamos dormidos, ni soñamos ni vivimos”

**“Nunca seas esclavo de tú pasado
sino arquitecto de tú futuro”**

“HAZLO, y si te da miedo, hazlo con miedo”

“Del equilibrio de uno mismo depende el éxito”

“Sin constancia no hay resultados”





"Las adicciones son como las arenas movedizas, solo te hundes, si te ayudan te salvas."

"Todo ser humano, por el hecho de serlo, merece ser respetado."

"En ocasiones adoptamos actitudes maravillosas y cosechamos resultados increíbles"



"En ocasiones adoptamos actitudes maravillosas y cosechamos resultados increíbles"

"Converso con el hombre que siempre va conmigo"

89

"Hay que saber y aprender a decir NO a lo que nos puede perjudicar en nuestra vida porque el SI a veces trae trampas y preocupaciones serias"

91

*"Huye de las personas que apagan tu
sonrisa"*

*"Todo hombre tiene dos aniversarios,
uno cuando nace y otro cuando se
abre a la vida"*

89

*"Vemos la paja en el ojo ajeno, y no
vemos la viga en el propio"*

*"La sonrisa es la mejor foto de la
imagen de uno mismo"*

*"Un destino varios caminos pero al
final un objetivo"*

*"No te olvides, dedica un tiempo del
día para ti"*



"Siempre hay que ser sinceros con las personas que están para ayudarnos"

"La Escucha Activa consiste en ser consciente de las emociones y del lenguaje no verbal que la otra persona tiene"

"Sabemos que hay cosas que corregir, pero sabiendo también, que exactamente corregir"





"Solo tú tienes la llave de tu tranquilidad"

"Si te haces consciente que tienes una dificultad más deprisa pondrás remedio a ello"

"No te conformes con lo conseguido sino con lo aprendido"

The background of the page is white, decorated with various blue ink splatters and circles. A large, dark blue, irregular splatter is on the left side. Several smaller, lighter blue circles are scattered on the right side. There are also some thin, dark blue lines and smaller splatters at the bottom and top right.

*"Sólo quien trabaja por lo que desea
sabe cuánto cuesta lo que tiene"*

*"Empezar por las cosas pequeñas de uno
mismo te lleva a lograr metas y sueños"*

*"Hay que vivir cada momento de la vida
con una conciencia plena porque nunca
sabemos si puede ser nuestro último día"*

The background of the page is white, decorated with several large, expressive blue ink splatters. These splatters are irregular in shape, with some having long, thin, radiating lines extending from their edges, giving them a starburst or explosion-like appearance. The splatters are located in the top left, top center, top right, bottom left, and bottom right areas of the page. The text is placed in the white space between these splatters.

"Cuanto más dura es la batalla más fuerte se hace el guerrero"

"Las buenas cosas ocurren todos los días, sólo nos tenemos que dar cuenta de ellas"

"Soñamos para vivir y vivimos para soñar. Pero si estamos dormidos, ni soñamos ni vivimos"



“Porque nunca es tarde y el tiempo solo se acaba cuando la vida termina. Y hasta ese momento, siempre existe una posibilidad para todo”

“La vida es corta.... Sonríele a quien llora, ignora a quien te critica y se feliz con quien te importa”

“Porque la vida en esencia no es tan complicada cuando nos parece un mundo, somos sin duda nosotros quienes la complicamos”



“El Éxito no está en la perfección, sino en la motivación, el esfuerzo y la constancia”

“El primer paso no te lleva donde quieres ir, pero si te ayuda a salir de donde no quieres estar”

“Si nos hacemos conscientes que tenemos dificultades más deprisa pondremos remedio a ello”



2020

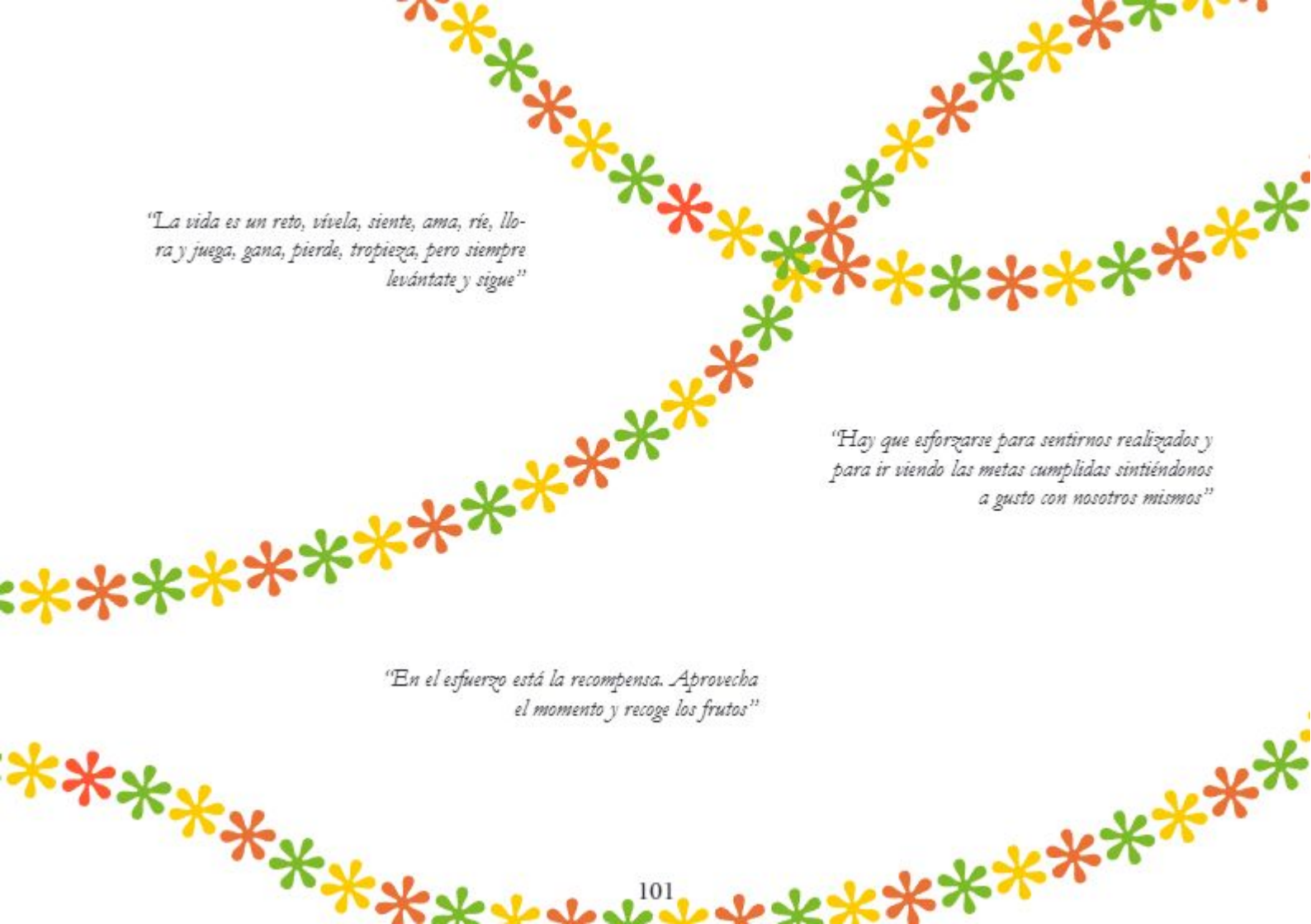
"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día"

"Las cosas de verdad se hacen con el corazón"



"Se necesita para ser futurofelices: Amar, respetar, sacrificar y mucha paciencia para que la semilla germine"



A decorative border of colorful flowers (yellow, orange, and green) runs diagonally across the page, framing the text.

"La vida es un reto, vívela, siente, ama, ríe, llora y juega, gana, pierde, tropieza, pero siempre levántate y sigue"

"Hay que esforzarse para sentirnos realizados y para ir viendo las metas cumplidas sintiéndonos a gusto con nosotros mismos"

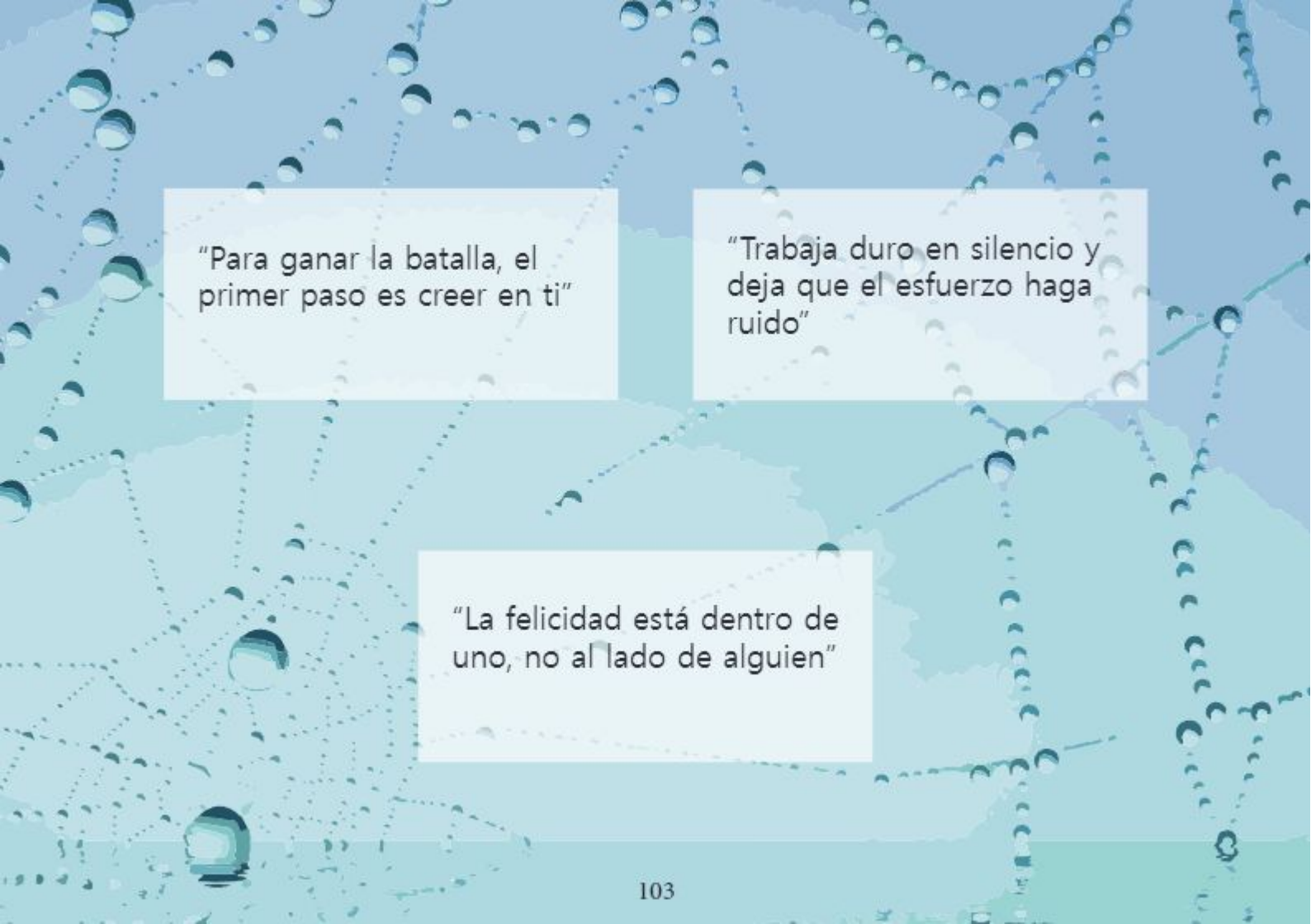
"En el esfuerzo está la recompensa. Aprovecha el momento y recoge los frutos"



"Mi felicidad sólo depende de una sola persona, y esa persona soy yo"

"Los pensamientos se los lleva el aire, los hechos perduran"

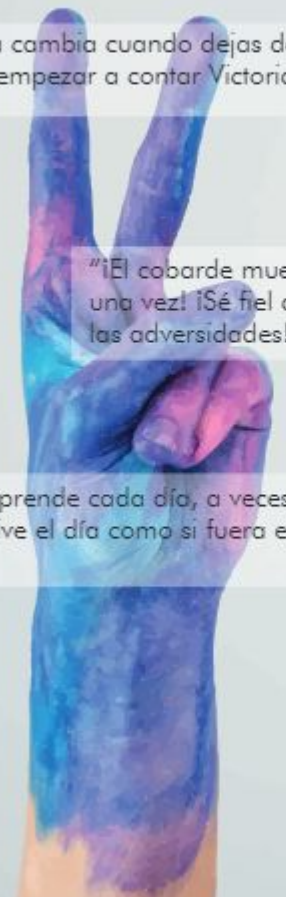
"Tus palabras hablan de tú forma de pensar; tus acciones demuestran quien eres de verdad"



"Para ganar la batalla, el primer paso es creer en ti"

"Trabaja duro en silencio y deja que el esfuerzo haga ruido"

"La felicidad está dentro de uno, no al lado de alguien"



"La vida cambia cuando dejas de contar fracasos y decides empezar a contar Victorias"

"Hay cosas que nunca voy a contar, cosas que no volveré hacer y sueños que realizar"

"¡El cobarde muere todos los días, el valiente sólo una vez! ¡Sé fiel a tus principios, mantente fuerte ante las adversidades!"

"La vida te sorprende cada día, a veces con cosas inesperadas. Vive el día como si fuera el último"

"Al igual que el timón dirige un barco, nosotros somos el de nuestras vidas"

A serene sunset scene over a dark blue ocean. The sun is a bright, glowing orb on the horizon, casting a long, shimmering path of light across the water's surface. The sky is a deep blue with scattered, thin clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

"Nunca pienses en lo que no quieres, piensa mejor
en lo que quieres"

"Sigue creciendo como
persona, el futuro está en tus
manos"

"La coherencia personal se manifiesta
cuando el pensamiento, el lenguaje y
la acción coinciden y viajan juntos"

"Ten en cuenta tú ilusión que te
ayudara a superar tus miedos"

"Ten en cuenta tus ideas,
haz algo con ellas y no las
dejes escapar."

"Sé tú quien dirija tú vida y no ella a ti.
Vive cada día como si fuese el último"



"A veces no podemos cambiar las situaciones lo que si podemos hacer es cambiar nuestra actitud ante esas situaciones"

"Deja que los pequeños detalles llenen de alegría tu vida y piensa que sólo tenemos una"

"La mano izquierda representa el pasado, la mano derecha representa el futuro. Al unirse realizan el presente"

"Cuando el pensamiento te traiciona no te quedes quieto, ¡reacciona!"

"Aceptar lo que sucede en nuestras vidas es empezar a vencer"

"Afrontando y pensando salen las cosas bien"



"Se humilde para admitir tus errores,
inteligente para aprender de ellos y
maduro para corregirlos"

"Haciendo y pensando bien, reflexio-
namos positivamente con elegancia y
luego ya, nos abrazaremos"

"Lo que llevas en las manos es temporal.
Lo que llevas en el alma es infinito"

"Opina cuando hayas escuchado
la versión de los demás"

"Cuando tengas días malos en los que no
deja de llover, ten paciencia que siempre
sale el sol"

"Pensemos en positivo, pues esa es la
manera que trabajaremos mejor y nues-
tra autoestima se hará más grande" los"

"Es mejor una ilusión verdadera
que una realidad fingida"

"Sabiedo pensar y afrontar te
defenderas con positividad"

Confinamiento



"El pasado no se puede cambiar, pero el futuro está en nuestras manos, vamos aprovechemosle"

"El compañerismo favorece a la unión del grupo"

"Después de la tormenta siempre llega la calma"

"Todo esfuerzo tiene una gran recompensa"



“Solo no puedo, necesito ayuda”

**“Un error no es un fracaso, es un paso
más que te coloca cerca del éxito”**

**“El compañerismo favorece a la
unión del grupo”**

“En la imperfección está la perfección”

2021

Preferimos pensar en el futuro en vez de pensar en lo mal que lo estamos pasando

Pensamos que lo que no mata te hace más fuerte, porque somos mejores personas

Hoy parece que somos más conscientes que un respiro al planeta es necesario y nos ha exigido una parada y una reflexión

Disfruta del momento, quizás nunca tengas una oportunidad como esta en la vida

Aprovecha este valioso tiempo para sacar lo mejor de nosotros

Tener el tiempo estructurado y hacer cosas positivas para así no caer en pensamientos negativos

Agradecer que me siento acompañado a pesar de estar solo.

Como algo tan sencillo como es que nos quedemos en casa nos cuesta cuando hay otras situaciones más complejas , necesitamos ser más responsables, humildes y sencillos.



Soñar sigue siendo barato no cuesta nada
igual que la esperanza.

Sigue luchando según mi plan a pesar del
retraso que supone esta situación.

Para valorar las cosas más sencillas
cotidianas, el ser humano necesita estar
unidos todos los días no solo en tiempos
malos, difíciles.

Hay que resistir, tener esperanza y cons-
tancia con esta situación.

Algo tan sencillo como que nos
quedemos en casa nos cuesta
cuando hay otras situaciones más
complejas. Necesitamos ser más
responsables, humildes y sencillos.

Creer en los demás nos hace ser mejores personas y tener confianza, tener
valores y mucha, mucha esperanza.

"En la imperfección está
la perfección"

"Tiempos difíciles crían personas du-
ras, personas duras crían situaciones
fáciles"

"Para querer y ser
querido tienes que
empezar por quer-
erte a ti mismo"

"Nadie es superior a
nadie, tampoco nadie
es inferior, pero nadie
es igual a alguien"

"La vida te presenta ob-
stáculos, pero los límites los
marcas tú"



“Caerse está permitido, levantarse es obligatorio”

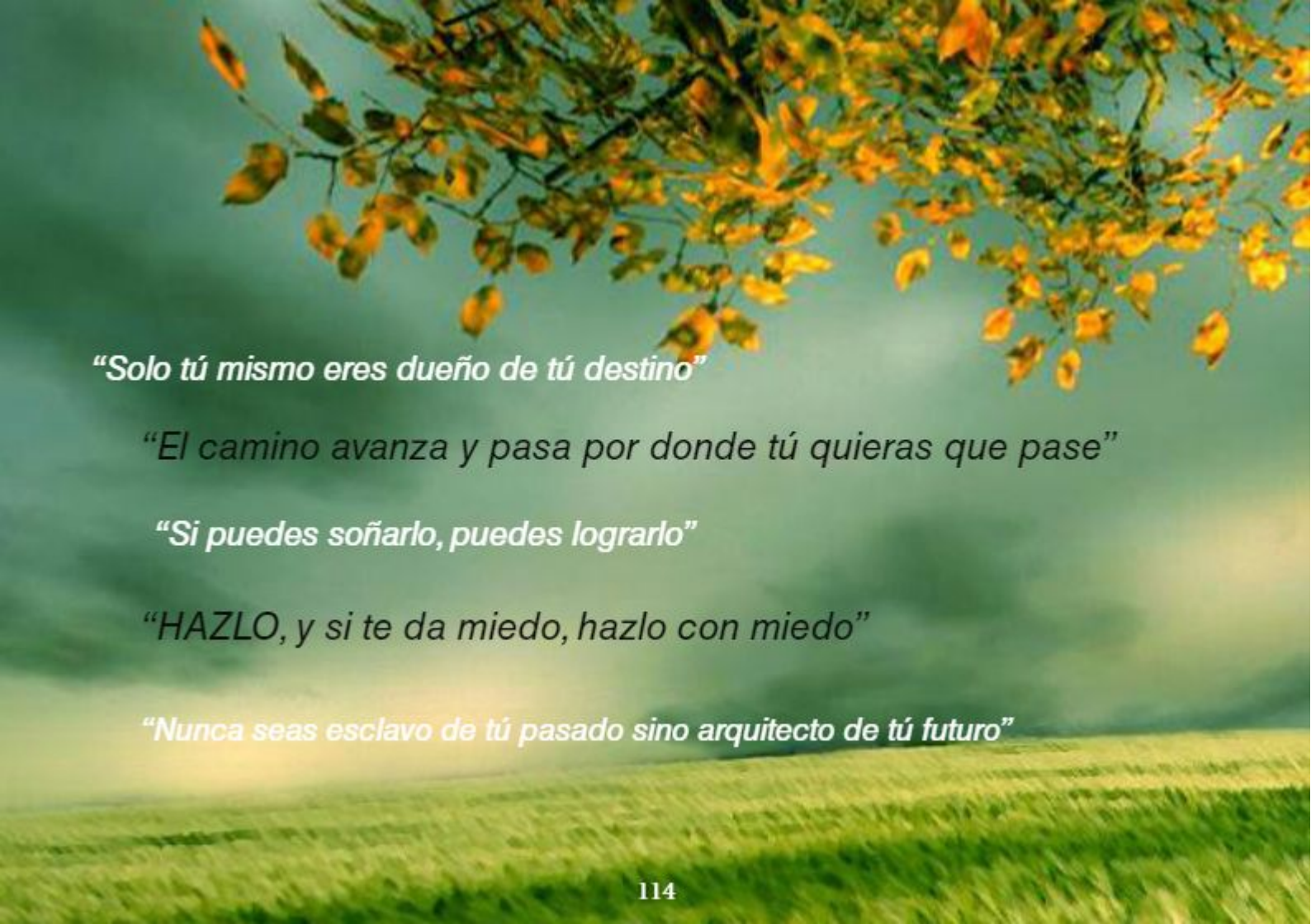
“La vida se expande y se contrae dependiendo del coraje que le echas”

“Por más obstáculos que encuentres el sol siempre brillará”

“Todo en la vida se puede cambiar”

“La parte buena de las dificultades es poderlas superar”

“Lo que nos lleva al final son nuestros pasos, no el camino”



“Solo tú mismo eres dueño de tú destino”

“El camino avanza y pasa por donde tú quieras que pase”

“Si puedes soñarlo, puedes lograrlo”

“HAZLO, y si te da miedo, hazlo con miedo”

“Nunca seas esclavo de tú pasado sino arquitecto de tú futuro”



“Se tú mismo y al final tendrás la recompensa generada”

Para los buenos momentos gratitud. Para los difíciles, mucha esperanza. Para cada día una ilusión. Y siempre, mucha felicidad.”

“Un fracaso no siempre es un error, puede ser simplemente lo mejor que se puede hacer en esas circunstancias”



**“Enfoca el presente y deja el pasado
que no tiene futuro”**

**“La actitud y la partici-
pación es fundamental
para el cambio”**

**“Quien quiere cambiar
busca medios, quien
no quiere cambiar
busca excusas”**

**“Tus palabras hablan de tú forma de
pensar, tus acciones hablan de quien
eres de verdad”**

**“Todo llega cuando tiene
que llegar, es un trabajo de
paciencia y perseverancia”**

**“Si te rindes cuando las cosas se
empiezan a poner difíciles, nunca
lograrás nada que valga la pena”**

“Los logros y las metas llegan después de una buena actitud y perseverancia”

“Saber gestionar bien nuestros estados emocionales es bueno para superarlos.”

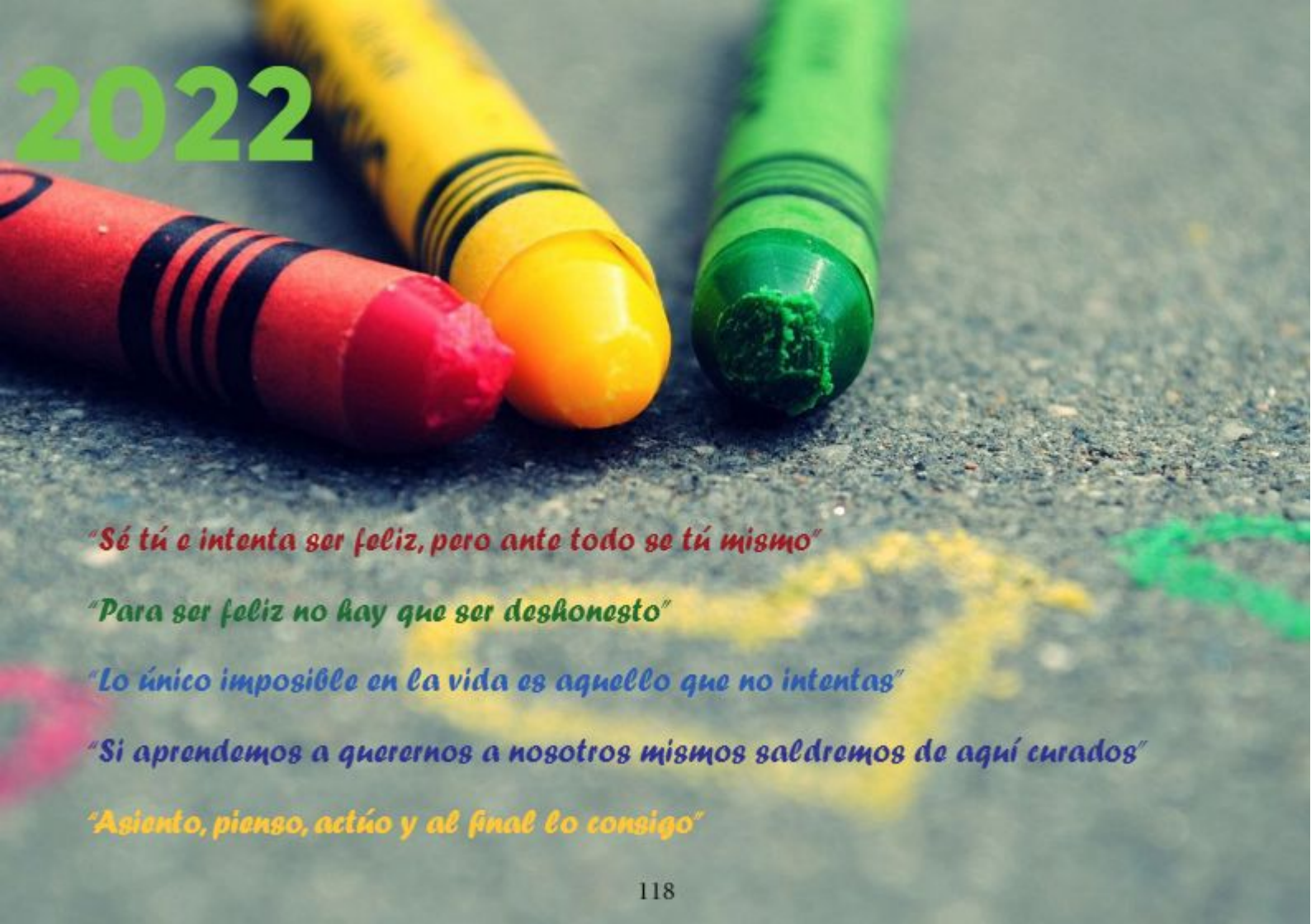
“Creer en nosotros mismos es necesario para que los demás crean en nosotros”

“La paciencia es necesaria para evaluar el pasado y actuar en el presente”

“Toda persona deja una enseñanza, toda enseñanza deja una experiencia y toda experiencia deja huella”

“Creo firmemente que casi todo es cuestión de actitud. Afrontar lo que te ocurra de manera positiva”

“Cerramos las puertas de nuestro pasado y abrimos las puertas de nuestras vidas”



2022

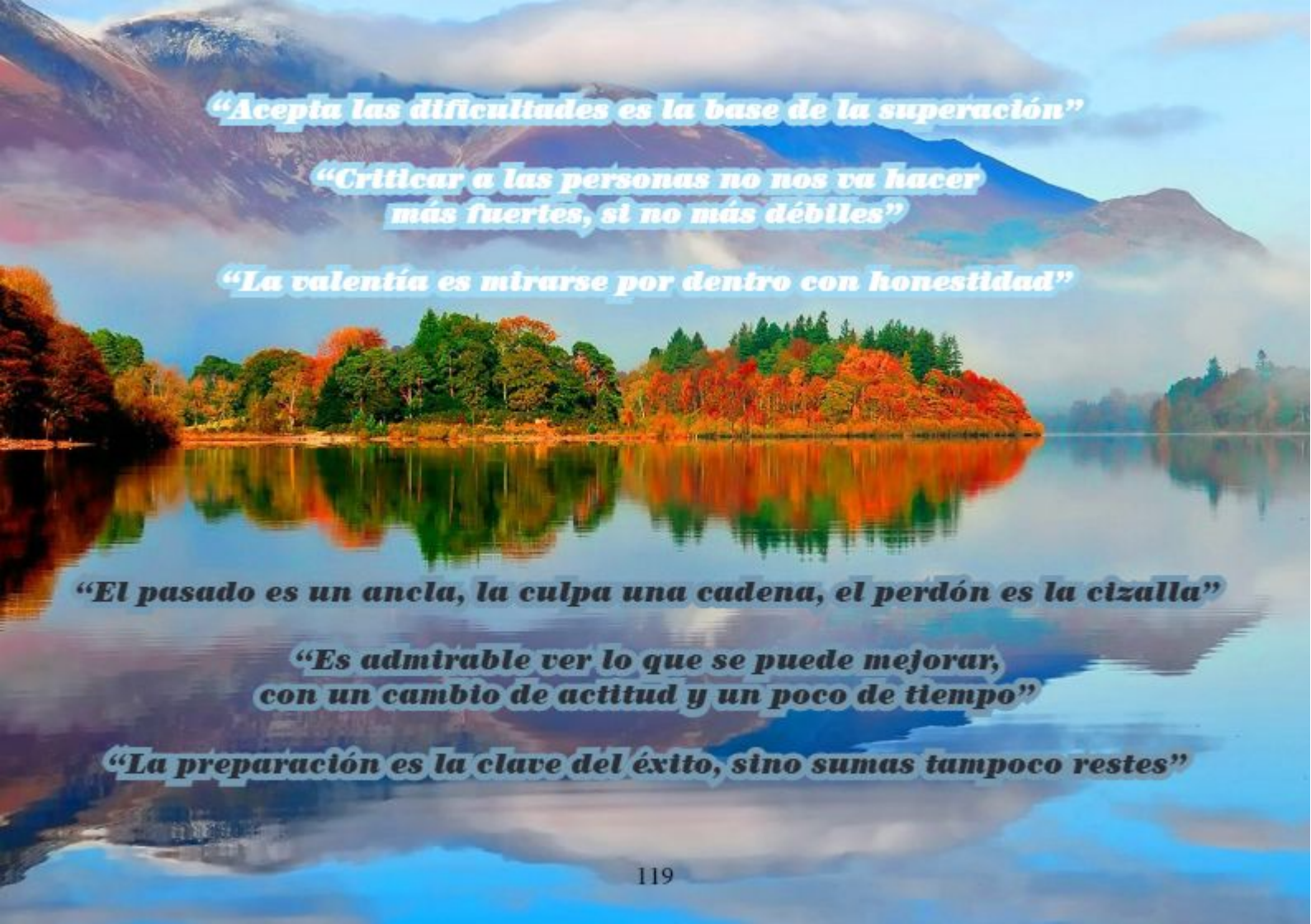
"Sé tú e intenta ser feliz, pero ante todo se tú mismo"

"Para ser feliz no hay que ser deshonesto"

"Lo único imposible en la vida es aquello que no intentas"

"Si aprendemos a querernos a nosotros mismos saldremos de aquí curados"

"Asiento, pienso, actúo y al final lo consigo"

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the middle ground, a dense forest of trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, red, and yellow lines the shore. In the background, majestic mountains with patches of snow or light-colored rock rise against a sky filled with soft, white clouds. The overall atmosphere is peaceful and serene.

“Acepta las dificultades es la base de la superación”

***“Criticar a las personas no nos va hacer
más fuertes, si no más débiles”***

“La valentía es mirarse por dentro con honestidad”

“El pasado es un ancla, la culpa una cadena, el perdón es la cizalla”

***“Es admirable ver lo que se puede mejorar,
con un cambio de actitud y un poco de tiempo”***

“La preparación es la clave del éxito, sino sumas tampoco restes”

“Hasta una estatua esculpida
en piedra puede Cambiar”

“La educación, el respeto y las actitudes Van
de la mano en nuestro Cambio de estilo de
Vida”

“A veces aquello que no po-
demos entender tiene senti-
do con el paso del tiempo”

“Hay quien tiene más Ca-
paCidad para el Cambio que
la frustraCión que puede
proVOCar no Cambiar”

“La Constancia tiene que estar pre-
sente siempre con uno mismo y no
perder el ritmo”

“Lo único estable en el tiem-
po es el Cambio, prepárate”

“Necesitamos constancia en nuestro proceso, porque sino volvemos a lo que hemos hecho siempre, debemos dejarlo para seguir adelante”

“De nuestros errores nace nuestro crecimiento personal”

“Si nos dejamos ayudar el día fluye con más intensidad”

“El momento es ahora, haz un buen plan y atrévete con todo”

“Los problemas sólo son oportunidades en ropa de trabajo”

“Tenemos que aprender a estar en armonía con nosotros mismos”

**"SOÑAR Y DESEAR SE QUEDA EN
CASTILLOS EN EL AIRE, LOGRAR
TU META, TÚ OBJETIVO, SE PAL-
PA, SE DISFRUTA, TE HACE FELIZ"**

**"PARA QUE TUS
METAS SEAN POS-
ITIVAS SUBE TU
ESFUERZO"**

**"TODA SEMILLA HA DE
LUCHAR FÍRMEMENTE
POR EL FRUTO QUE ESTÁ
DESTINADO A DAR"**

**"SI TROPIEZAS,
TE LEVANTAS. Y
SI NO PUEDES,
PIDE AYUDA"**

"MENÚ DE LA SEMANA: GANAS, ILUSIÓN E IMPLICACIÓN ¡QUE APROVECHE!"

"DE UN DEFECTO SACAMOS UNA ENSEÑANZA"

"GRANITO A GRANITO CONSTRUIMOS LA VIDA"

"LUCHA POR TI, CREE EN TI"

"BUSCAR EL SENTIDO TE APORTARÁ UNA SOLUCIÓN"

A silhouette of a person stands with their arms outstretched, facing a vibrant sunset sky. The sky transitions from a deep purple at the top to a bright yellow-orange near the horizon. Numerous birds are seen in flight, scattered across the upper half of the image. The person's silhouette is dark, and their arms are spread wide, reaching towards the horizon. The overall mood is one of freedom and hope.

“Mírate tú primero antes de juzgar a los demás”

“Vive, siente y regocíjate”

“Tener buenos sentimientos nos hace libres”

“Para construir un futuro es necesario destruir el pasado”

“Que nadie te quite nunca las ganas de sonreír”



“Si te respetas a ti mismo podras respetar a los demás”

“Permitete decirte que puedes hacerlo”.

“Con esfuerzo y tesón se consigue cambiar un montón”

“Con ilusión y alegría se supera todo en la vida”

“Desde la fuerza llega la motivación y la ilusión, PERSEVERA”

A photograph of several yellow dandelion flowers and buds on thin green stems. The background is a soft, out-of-focus teal color. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds.

"Sé que me recuperaré, sé que lo haré porque lo que nos definen son nuestras acciones"

"Volver a empezar no es fracasar; es concederse una nueva oportunidad"

"La vida es como montar en bicicleta, para mantener el equilibrio tienes que avanzar"

"Ilusionate con tú proceso y consigue tú mejor versión"

"La vida es como un boleto de lotería, sino no juegas no te toca, así que participa activamente"

Donde hay soberbía, allí habrá ignorancia; más donde hay humildad habrá sabiduría"

2023

“Y si en vez de decirlo, ¿lo haces?, Y si en vez de pensarlo, ¿lo intentas?, Y si en vez de soñarlo, ¿lo realizas?”

TODO CONSISTE EN EMPEZAR”

“Lo importante es hacer camino, abrir la puerta al cambio. ERES CAPAZ”.

“Sueña sin límites, vive sin miedos”