



## Consejos para ser felices

### Descripción

«El resentimiento es una destrucción psíquica que envenena el alma de todo individuo y no lo deja alcanzar su felicidad», de acuerdo al libro de Francisco Ugarte titulado: **Del resentimiento al perdón**.

#### Y, ¿por qué nos resentimos?

Cuando una persona realiza una actividad que me molesta o incomoda.

Hago cosas por alguien y nunca me lo agradece.

Cuando existen circunstancias que para mí no funcionan en el medio que me desenvuelvo, empiezo a sentirme incomoda con los que me rodean.

#### ¿Cómo sé que estoy resentido?

Puedes notar que siempre estás pendiente del mismo tema, es decir, que recuerdas con exactitud el día, hora, con quién estuviste, cuando te sucedió eso que te incomoda tanto. Re-sentir, es volver a sentir, puede ser que estés lejos pero tu mente está reviviendo aquella escena y luego empiezas a pensar **¿Por qué no le dije esto? o ¿por qué no hice aquello?**

#### ¿Quieres dejar de ser resentido?

Si tu respuesta es sí, continúa leyendo. Recuerda que todos los seres humanos somos **INTELIGENTES**, por ello cuando alguien te diga algo ofensivo debes de pensar que te lo dice como un consejo para que mejores.

**VOLUNTAD**, tú eres el único que tienes la capacidad de que esa frase o tema, te haga daño; si decides que te ofenda, lo harás.

Evita el **SENTIMENTALISMO** y siempre **PERDONA**.

¿Cómo lo hago?

- Pídele a Dios y a la Virgen que te echen una mano.
- Busca ayuda espiritual.
- Arregla las situaciones negativas.
- Olvida la ofensa y si te vuelven a hacer daño, **VUELVE A PERDONAR**.

¿Por qué tengo que perdonar, Si me lastiman?

Tienes que perdonar para ser feliz y para que **DIOS**, lo haga.

Cuando alguien te lance piedras, sólo responde con sonrisa. Pero si conoces que aquella persona tiene mal carácter evita enfrentarte con ella.

¿Y si, no me quieren Perdonar?

No importa. Lo bueno es que tú ya lo perdonaste y eres FELIZ.

[http://www.youtube.com/watch?v=V1-0lqZxDhU&feature=emb\\_title](http://www.youtube.com/watch?v=V1-0lqZxDhU&feature=emb_title)