

SENTIMIENTOS QUE DEBEMOS EVITAR O CONTROLAR.

LOS CELOS. Consisten en no querer que los demás tengan lo que yo tengo, hagan lo que yo hago, sepan lo que yo sé.

LA ENVIDIA. Consiste en sufrir o entristecerse porque otros triunfan, están mejor que nosotros, tienen más, son más sabios...

El envidioso prefiere que los otros no progresen. Todo el adelanto de los demás lo llena de pesar y de inquietud.

En lugar de exaltar a los triunfadores e imitarlos, los envidiosos se entristecen de ello. Lo correcto sería ver en los éxitos y los triunfos de los demás una llamada y una enseñanza para el propio progreso. La envidia paraliza la vida y acaba con la alegría de vivir.



La envidia es la pasión más común y esterilizante de la vida y del progreso. la vida es un inmenso y generoso banquete; está llena de oportunidades para todos.

EL RESENTIMIENTO. Es un anhelo constante de desquite contra los triunfadores. Muchos viven mordiéndose la lengua y fraguando venganzas. Lo único que se logra es amargarse la vida y crear malestar alrededor.



Los celos, la envidia y el resentimiento son el gran lastre emocional que impide el progreso y la felicidad personal y de la humanidad, a pesar de estar llena de oportunidades para todos.



EL MIEDO. Tener miedo es natural; todos lo tenemos o hemos tenido. Lo grave es que el miedo paralice nuestra vida.

Hay miedos reales pero hay otros infundados como los siguientes:

El miedo al qué dirán los otros.

El miedo a los padres y a la autoridad.

El miedo al riesgo.

El miedo al cambio.

El miedo al fracaso.

El miedo a... (En tu cuaderno añade otros).

EL LAMENTO Y LA QUEJUMBRE. La queja y el lamento pueden servir de desahogo transitorio pero cuando se convierten en una costumbre bloquean nuestra capacidad de vivir y acaban con la autoestima y la seguridad en nosotros mismos.