

Apéndice 12: Norte de Irán Moción 5

1- Página 2: "Las personas tienen dificultades para dejar de lado su sufrimiento. Por miedo a lo desconocido, prefieren el sufrimiento que es familiar." ~ Thich Nhat Hanh

2- Página 3: "En pleno invierno, finalmente aprendí que había un verano invencible". ~ Albert Camus

3- Página 5: "Cada decisión que tomes indica lo que crees que vales". ~ Un curso de milagros

4- Página 6: "Solo cuando ya no tenemos miedo comenzamos a vivir". ~ Dorothy Thompson

5- Página 7: "Que tus manos siempre estén ocupadas, que tus pies siempre sean rápidos, que tengas una base sólida, cuando cambien los vientos de los cambios. Puede que construyas una escalera a las estrellas, y subir en cada peldaño - y se puede permanecer - proa ver jóvenes." ~ Bob Dylan

6- Página 8: "Diez mil flores en primavera, la luna en otoño, una brisa fresca en verano, nieve en invierno. Si tu mente no está nublada por cosas innecesarias, esta es la mejor temporada de tu vida." ~ Wu-men

7- Página 9: "La exageración es la verdad que ha perdido los estribos". ~ Kahlil Gibran

8- Página 10: "Cuando sé que no estoy a cargo, puedo permitir que alguien más calificado se haga cargo".

~ Meditaciones para personas que (pueden) preocuparse demasiado

9- Página 11: "Necesitamos saber hasta dónde llegaremos y hasta dónde permitiremos que otros nos acompañen. Una vez que entendemos esto, podemos ir a cualquier parte." ~ Melody Beattie - Más allá de la codependencia

10- Página 12: "Aunque nadie puede regresar y comenzar de nuevo, cualquiera puede comenzar a partir de ahora y lograr un nuevo final". ~ Carl Bard

11- Página 13: "Nos son impotentes sobre nuestras adicciones, ya sea licor, pastillas, la gente, la comida. Nosotros no somos impotentes, sin embargo, durante nuestra propia actitud, nuestros propios comportamientos, nuestra propia imagen de sí mismo, nuestra propia determinación, nuestro compromiso con la vida y este programa simple." ~ Karen Casey

12- Página 14: "Los inmaduros piensan que el conocimiento y la acción son diferentes, pero los sabios los ven como lo mismo. Las personas que se establecieron en una ruta serán alcanzar las recompensas de ambos. La meta del conocimiento y la meta del servicio son las mismas; aquellos que no pueden ver esto son ciegos." ~ Bhagavad Gita

13-

Página 17: "Si nos encontramos a florecer como creativos seres, si nos encontramos a crecer en plenitud, nos. Hay que florecemos donde estamos plantados" ~ Sarah Ban Breathnach

14- Página 18: "Qué raro y maravilloso es ese momento en el que nos damos cuenta de que hemos descubierto un amigo". ~ William Rostler

15- Page 20: "No son dos grandes fuerzas en el trabajo, externos e internos. Nosotros tenemos muy poco control sobre externas fuerzas tales como tornados, terremotos, inundaciones, desastres, enfermedades, y dolor.

Lo que realmente importa es la fuerza interna. ¿Cómo respondo a esos desastres? Sobre eso tengo control total. ”~ Leo Buscaglia

16- Página 22: “El ejemplo no es lo principal para influir en los demás. Es lo único. ”~ Albert Schweitzer

17- Página 23: "Transmitir nuestros sentimientos pacíficos aumenta el nivel de nuestra propia paz". ~ Karen Casey

18- Página 24: “Nos vamos a permitir que el buen Dios a hacer planes para el futuro - de ayer ha ido, mañana no ha llegado todavía y sólo tenemos hoy en día.” ~ Madre Teresa

19- Página 25: "Las personas que se consideran víctimas de sus circunstancias siempre serán víctimas a menos que desarrollen una visión más amplia de sus vidas". ~ Stedman Graham

20- Página 27: “Sube a una colina al amanecer. Todo el mundo necesita perspectiva de vez en cuando, y la encontrarás allí. ”~ Robb Sageendorph

21- Página 28: “Siente el sentimiento. Elige el comportamiento. ”~ Charles Rumberg

22- Página 29: “Ayúdenme a encontrar un equilibrio apropiado de responsabilidad con mis hijos. Ayúdame a ser padre a través de la crianza y la disciplina en lugar del control. ”~ Melody Beattie

23- Página 30: “Si nos quedamos lógicos, el futuro podría ser sombrío, de hecho. Pero nos encontramos más que lógico. Somos seres humanos, y tenemos fe, y tenemos esperanza, y podemos trabajar. ”~ Jacques Yves Cousteau

24- Página 31: "No necesitamos buscar para encontrar nuestro verdadero ser. Ya lo somos, y la mente que lo busca es la razón por la cual no podemos encontrarlo". ~ Roy Whinary

25- Página 33: "Quien te chismosea te chismorreará". ~ Proverbio turco

26- Página 34: “El fundamento para el desarrollo de buenas relaciones con uno otro es el altruismo, la compasión y el perdón.” ~ Dalai Lama

27- Página 35: “Ahora que todas sus preocupaciones han resultado ser un negocio tan poco lucrativo, ¿por qué no encontrar un trabajo mejor?” ~ Hafiz

28- Página 36: "Escalar colinas empinadas requiere un ritmo lento al principio". ~ William Shakespeare

29- Página 37: "Tengo fe en que cualquier cosa puede llegar a alguien que confía en la ayuda ilimitada de la sabiduría universal". ~ Walter Russell

30- Página 38: “La espoleta nunca reemplazará a la espina dorsal”. ~ Will Henry

31- Página 39: "La única persona a la que estás destinado a convertirte es la persona que decides ser". ~ Ralph Waldo Emerson

32-

Página 40: “ Aquellos que tratan de colgar en cuando Dios está tratando de mover el ser será siempre ser desgraciada”

~ Joyce Meyer

33- Página 41: “Practicar el silencio significa comprometerse a tomar una cierta cantidad de tiempo para ser simplemente”. ~ Deepak Chopra

34- Página 42: "Rendirse es la sabiduría simple pero profunda de ceder en lugar de oponerse al flujo de la vida". ~ Eckhart Tolle

35- Página 43: "La manera de terminar nuestro estrés es a investigar el pensamiento de que la mentira detrás de él." ~ Byron Katie

36- Página 44: " Se pueden encender miles de velas desde una sola vela, y la vida de la vela no se acortará. La felicidad nunca disminuye al ser compartida." ~ Buda

37- Página 45: "Todo acto de virtud es un ingrediente para la recompensa". ~ Jeremy Taylor

38- Página 46: "En cada crisis hay un mensaje. Las crisis son la forma natural de forzar el cambio: derribar estructuras viejas, sacudiendo hábitos negativos para que algo nuevo y mejor pueda ocupar su lugar". ~ Susan L. Taylor

39- Página 48: "Dejar de lado nuestra necesidad de control puede liberarnos a nosotros y a otros. Puede liberar nuestro Poder Superior para enviarnos lo mejor ". ~ Melody Beattie

40- Página 49: "Un poder mayor que cualquier ser humano ayudó a tomar esta decisión". ~ Herbert J Stiefel

41- Página 50: "La amistad mejora la felicidad y disminuye la miseria al duplicar nuestras alegrías y dividir nuestro dolor". ~ Joseph Addison

42- Página 51: "Construyes en la oscuridad si tienes fe. Cuando vuelve la luz, te has convertido en una fortaleza que es inexpugnable para ciertos tipos de problemas; incluso puedes encontrarte necesitado y buscado por otros como un faro en su oscuridad ". ~ Olga Rosmanith

43- Página 52: "Lo que sea que hagas o sueños que puedes hacer, comienza. La audacia tiene genio, poder y magia." ~ Johann Wolfgang von Goethe

44- Page 5 3: "Al expresar nuestra gratitud, nunca debemos olvidar que el mayor aprecio no es pronunciar palabras, sino vivir por ellas". ~ John Fitzgerald Kennedy

45- Página 54: "Tu mente es como un paracaídas. Solo funciona si está abierto." ~ Anthony J. D'Angelo

46- Página 56: "Podríamos sentir la tentación de ayudar a liberar a la mariposa de su capullo. Es la naturaleza humana que quiere a ayudar, pero si nos hacemos, que se caen a la tierra y mueren; la lucha por liberarse fortalece sus alas lo suficiente como para sobrevivir y volar." ~ Eunice Brown, The Compassionate Friends Magazine, febrero-marzo de 2006

47- Página 57: "Hoy, más que nunca, necesitamos orar ... para que la luz conozca la voluntad de Dios para que el amor acepte la voluntad de Dios por la forma de hacer la voluntad de Dios. Dios." ~ Madre Teresa.

48- Página 58: "Una vez que eliges la esperanza, todo es posible". ~ Christopher Reeve

49- Página 60: "Yo tengo los azules de pensamiento de la futura, por lo que me fui fuera y hice alguna mermelada. Es sorprendente cómo alegra a uno para triturar las naranjas y fregar el piso ". ~ DH Lawrence

50- Page 61: "Solo podemos hacer muy poco; juntos podemos hacer mucho ". ~ Helen Keller

51- Page62: "Así que a menudo veces que ocurre que nos vivimos nuestras vidas en cadenas, y que nunca más aun . Sabemos que tenemos la tecla" ~ Los Eagles

52- Página 62: "Cuando estés enojado, cuenta hasta diez antes de hablar. Si muy enojado, contar con un solo hundred " .

~ Thomas Jefferson

53- Página 64: " Haga la mayor parte del mismo, para la que es todo lo que hay es de usted." ~ Ralph Waldo Emerson 54- Página 65: "Cuando yo paso mi tiempo de preparación para lo que podría suceder, yo estoy perdiendo lo que es

sucediendo ". ~ Anne Wilson Shaef

55- Página 66: "Faith está dando el primer paso incluso cuando no ves toda la escalera". ~ Martin Luther King Jr.

56- Página 67: "Cada tarde entrego mis preocupaciones a Dios. Él va a estar despierto toda la noche de todos modos ". ~ Mary C. Crowley

57- Página 68: "Nuestra historia no es nuestro destino". ~ Alan Cohen

58- Página 70: "La fe es el pájaro que siente la luz y canta cuando el amanecer todavía está oscuro". ~ Rabindranath Tagore

59- Página 71: "Por si usted tiene la fe del tamaño de una mostaza semilla, nada va a ser imposible para usted. " ~ La Biblia

60- Página 72: "Hoy confiaré en que Dios hará por mí lo que no puedo hacer por mí mismo. Haré mi parte: trabajar los Doce Pasos y dejar que Dios haga el resto. " ~ Melody Beattie

61- Página 73: "Solo podemos aprender a conocernos a nosotros mismos y hacer lo que podamos, es decir, rendir nuestra voluntad y cumplir la voluntad de Dios en nosotros". ~ Santa Teresa de Ávila

62- Página 74: "La confianza es ese tesoro raro e invaluable que nos gana el afecto de nuestro Padre celestial". ~ Brennan Manning, Confianza despiadada

63- Página 75: "No seas demasiado tímido y aprensivo con tus acciones. Toda la vida es un experimento.

Cuantos más experimentos hagas, mejor. " ~ Ralph Waldo Emerson

64- Página 76: "Dentro de cada adversidad hay una posibilidad de sueño". ~ Dr. Robert Schuler

65- Página 77: "He tenido muchas cosas en mis manos y las he perdido todas, pero lo que sea que haya puesto en las manos de Dios, todavía lo poseo". ~ Martin Luther

66- Página 78: "La fe es diferente de la prueba; el último es humano, el primero es un regalo de Dios ".

~ Blais e Pascal

67- Página 79: "Quiero sentir mi vida mientras estoy en ella". ~ Meryl Streep

68- Página 80: "Para la necesidad diaria hay gracia diaria; por necesidad repentina, gracia repentina y por necesidad abrumadora, gracia abrumadora. " ~ John Blanchard

69- Página 81: "La esperanza es la fe extendiendo su mano en la oscuridad". ~ George Iles

70- Página 82: "Hoy esperaré, si esperar es la acción que necesito, para cuidarme. Me voy a saber que yo estoy tomando positiva, enérgica acción de esperar hasta que el tiempo es correcto. Dios, ayúdame a dejar ir mi miedo, urgencia y el pánico.

Ayúdame a aprender el arte de esperar hasta que sea el momento adecuado." ~ Melody Beattie

71- Página 83: "Si trabajas en tu mente con tu mente, ¿cómo puedes evitar una inmensa confusión?" ~ Seng-Ts'an

72- Página 84: "Tenga en cuenta cada momento de su día. ¡Reduzca la velocidad! Su viaje no se trata solo de llegar a su destino. El viaje es el viaje. El final no es el viaje. El destino será lo que será , ¿pero disfrutaste el camino?" ~ Ron Rath bun

73- Página 85: "El hombre no puede descubrir nuevos océanos a menos que tenga el coraje de perder de vista la orilla". ~ André Gide

74- Página 88: "El control es una ilusión, especialmente el tipo de control que hemos estado tratando de ejercer. De hecho, controlar da a otras personas, eventos y enfermedades y control sobre nosotros." ~ Melody Beattie

75- Página 90: "Siempre hay margen de mejora, ya sabes, es la sala más grande de la casa". ~ Louise Heath Leber

76- Página 91: "Escuchar es un regalo para nosotros mismos". ~ Karen Casey 77- Página 92: "Amar la verdad, pero perdón por error". ~ Voltaire

78- Página 93: "Si ha cometido errores, incluso graves, siempre hay otra oportunidad para usted. Lo que llamamos fracaso no es caerse, sino quedarse abajo ". ~ Mary Pickford

79- Página 95: "Cuando se descubre el centro de la Unive rse, un montón de gente va a ser decepcionados al descubrir que no lo son." ~ Bernard Bailey

80- Página 96: "Por hoy y sus bendiciones, le debo al mundo una actitud de gratitud". ~ Clarence

E. Hodges

81- Página 97: "Convierta su melodrama en un drama suave". ~ Ram Dass

82- Página 98: "El mundo rara vez es lo que parece; para un hombre que ve vagamente , las realidades aparecen como sueños y sueños realidades ". ~ Samuel Johnson

83- Página 99: "Y llegó el día en que el riesgo de permanecer apretado en el brote fue más doloroso que el riesgo de florecer". ~ Anaïs Nin

84- Página 100: "El estado más doloroso del ser es recordar el futuro, particularmente uno que nunca puedes tener". ~ Søren Kierkegaard

85- Página 102: "Es no lo que ves en el que las cosas, que es lo que ves." ~ Henry David Thoreau 86-

Página 103: "El discurso hábil no sólo significa que se presta atención a las palabras que decimos y de su tono, pero también requiere que nuestras palabras reflejan la compasión y preocupación por los demás y que les ayudan y curan, en lugar de la herida y destruyen." ~ Bhante Henepola Gunaratana,

Ocho pasos conscientes para la felicidad

87- Página 103: "No hay educación como la adversidad". ~ Benjamin Disraeli

88- Página 104: "Espero que podamos ser felices donde estamos, estar agradecidos por nuestras bendiciones ahora, aquí, aceptar el desafío que es nuestro y aprovecharlo al máximo, y no tener envidia de los demás. Dios nos ayude a estar agradecidos." ~ Ezra Taft Benson

89- Página 105: "Cuánto afecta el abuso de sustancias a una familia depende de cuánto tiempo hayan vivido con ella, cuán avanzado esté, cuánta vergüenza y secreto lo rodea, y los roles y responsabilidades de la persona con el trastorno. Si el problema no se trata, los miembros de la familia también desarrollarán comportamientos destructivos, como la negación, la habilitación y la codependencia." ~ La Asociación para una América Libre de Drogas

90- Página 106: "Nuestra última libertad es el derecho y el poder de decidir cómo alguien o algo fuera de nosotros nos afectarán." ~ Stephen Covey

91- Página 107: "Hoy voy a usar mi inventario para ayudarme a encontrar una mejor forma de vida". ~ Hoy una mejor manera - Families Anonymous, Inc.

92- Página 109: "... hay dos actitudes totalmente opuestas posibles para enfrentar los problemas de la vida. Uno, para tratar de cambiar el mundo externo, el otro, para tratar de cambiar uno mismo"

~ Joanna Field

93- Página 111: "A veces las personas que amamos hacen cosas que no nos gustan o que no aprobamos. Nosotros reaccionamos. Ellos reaccionan. En poco tiempo, todos estamos reaccionando el uno al otro, y el problema se intensifica." ~ Melody Beattie

94- Página 112: "La oración y la meditación dirigirán mis esfuerzos hoy. Mi propósito puede cumplirse".

~ Karen Casey

95- Página 114: "No puedes viajar por el camino hasta que te conviertes en el camino mismo". ~ Buda
96- Página 115: "Cada vez que caes, recoge algo". ~ Oswald Avery

97- Página 116: "Sé que Dios no me dará nada que no pueda manejar. Solo desearía que no confiara tanto en mí". ~ Madre Teresa

98- Página 117: "Tienes que salir de la ciudad de su comodidad y entrar en el desierto de su intuición. Lo podrás descubrir y va ser maravilloso. Lo que usted descubre es a ti mismo." ~ Alan Alda

99- Página 118: "El verdadero viaje de descubrimiento consiste no en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos". ~ Marcel Proust

100- Página 120: "Pocas cosas ayudan a un individuo más que al lugar la responsabilidad sobre él, y para hacerle saber que usted confía en él." ~ Booker T. Washington

101- Página 121: "Hoy tendré una gran felicidad con otras personas si las acepto y trato de cambiar solo a mí". ~ Karen Casey

102- Página 123: "Cuando los demás, especialmente a nuestros hijos, trato con la vida de manera diferente de lo que lo haría, o tienen situaciones de estrés a cara, podemos respetarlos, asumiendo que tienen todo lo que necesitan para manejar esa situación." ~ Anne Wilson Schaefer

103- Página 124: "La humildad me devuelve la capacidad de ver con claridad sin distorsionarme espiritual o emocionalmente". ~ Hoy, una mejor manera

104- Página 125: " Algunas personas piensan que es de celebración en que se hace una fuerte. A veces se está soltando ". ~ Sylvia Robinson

105- Página 126: "Si usted está subiendo la escalera de la vida, que vaya peldaño por peldaño, un paso en una . Vez No mirar demasiado lejos hacia arriba, establecer sus metas altas, pero da un paso a la vez A veces. no piense que está progresando hasta que retroceda y vea cuán alto realmente ha subido ". ~ Donny Osmond

106- Página 127: "Un maestro bendice la calamidad, porque el maestro sabe que de las semillas del desastre (y de toda la experiencia) viene el crecimiento de uno mismo". ~ Neale Donald Walsch

107-

Página 128: "¿Es usted prefiere que le sea correcto, o que usted será feliz?" ~ Un Curso de Milagros 108-

Página 129: "Así que muchos regalos esperan

a nosotros cuando nos aceptamos el programa y sus principios. Nos prescindir con el equipaje de la pasada. Nosotros aprendemos a vivir este día solamente. Y nos venimos a creer que no es un poder mayor que nosotros mismos que tiene con nosotros y todo en nuestras vidas bajo

control. " ~ Karen Casey

109- Página 130: "No son diferentes tipos de paciencia: la paciencia de ser indiferente a los daños causados por otros, la paciencia de aceptar voluntariamente la dificultad y la paciencia desarrolla a través de la convicción razonada en el Dharma." ~ Dalai Lama

110- Página 131: "Se ha sido dicho que nuestra ansiedad hace no vacía de mañana de su dolor, pero sólo se vacía hoy de su fuerza." ~ Charles H. Spurgeon

111- Página 132: "La empresa debe seguir la visión. No es suficiente mirar los escalones, debemos subir las escaleras. " ~ Vance Havner

112- Página 133: "Los pasos me ofrecen una hoja de ruta para vivir que conduce a un despertar espiritual y más allá". ~ Valor para Ch ange

113- Página 134: "La amabilidad en las palabras crea confianza. La amabilidad en el pensamiento crea profundidad. La amabilidad al dar crea amor. " ~ Lao-Tzu

114- Página 135: "El amor es parte de todos los que viven y respiran. El amor es una fuerza que une a todas las personas juntas como gotas de agua en un poderoso océano. ¿Cómo puede que no sea de amor? Si no ves amor por dentro, no has mirado. " ~ Ron Rathbun

115- Página 138: "Si encuentras un camino sin obstáculos, probablemente no te lleve a ninguna parte". ~ Frank A. Clark

116- Página 139: "Trata a las personas como si fueran lo que deberían ser y tú ayúdalas a convertirse en lo que son capaces de ser". ~ Johann Wolfgang von Goethe

117- Página140: "Deja de esforzarte tanto por controlar las cosas. No es nuestro trabajo controlar a las personas, los resultados, las circunstancias , la vida. Quizás en el pasado no podíamos confiar y dejar que

las cosas sucedieran. Pero podemos ahora. La forma en que se desarrolla la vida es buena. Deja que se desarrolle. ”~ Melody Beattie

118- Página 141: “Practicar la gratitud nos ayudará a apreciar más plenamente lo que se nos ha ofrecido. Ser generosos influye en nuestra actitud; suaviza nuestro duro exterior y elimina la amenaza de la mayoría de las situaciones. ”~ Cada día un nuevo comienzo - Meditaciones diarias para mujeres

119- Página 143: “Es bueno, el hacer de la escritura, que, una vez que está hecho, que no se arrepienten, cuyo resultado se Reap gratificado, feliz en el corazón.” ~ Dhammapada, 5, traducido por Bhikkhu Thanissaro.

120- Página 144: “Cada vez que enfrentamos nuestro miedo, ganamos fuerza, coraje y confianza en el hacer”. ~ Paul Tillich

121- Página 145: "Una mentira tiene velocidad, pero la verdad tiene resistencia". ~ Edgar J. Mohn

122- Página 146: "La madurez no llega con la edad, comienza con la aceptación de la responsabilidad". ~ Edwin Louis Cole

123- Página 150: "La autocompasión es nuestro peor enemigo y si cedemos ante ella, nunca podremos hacer nada bueno en el mundo". ~ Helen Keller

124- Página 151: “Si bien la transformación resulta en cambios en los pensamientos, sentimientos y comportamientos, el proceso real de transformación no implica cambiar estas cosas directamente, sino que requiere un cambio en la perspectiva, alterando las suposiciones centrales sobre la naturaleza de las cosas”. ~ Marilyn Schlitz-Mandala, PhD

125- Página 152: "Renunciar al control es el último desafío del Guerrero Espiritual". ~ El Libro de las Runas

126- Página 153: “ No anticipe problemas ni se preocupe por lo que nunca puede suceder. Mantener a la luz del sol. ” ~ Benjamin Franklin

127- Página 154: “Solo hay un éxito: poder pasar tu vida a tu manera”. ~ Christopher Morley

128- Página 155: “La esperanza es genial. Y el apoyo esperanza ed por la fe crea un dúo imbatible.”~ Meditaciones para las personas que (mayo) La ansiedad Demasiado Mucho

129- Página 156: “No tengas miedo de ir despacio; ten miedo solo de quedarte quieto.”~ Proverbio chino

130- Página 158: “Cuando nos dirigimos a través de las tormentas nos preguntamos dónde está Dios. Voy a decirle que donde Él está.

Está detrás del escenario diseñando un arcoíris. ”~ Dr. Robert Schuler

131- Página 159: “Cuando el miedo está en mis relaciones, olvido que comenzó en mí mismo”. ~ Paul Ferrini, The Bridge to Reality

132- Página 160: "Supongamos que quisieras hablar con las estrellas, y tienes éxito, pero resultó que las estrellas en sí mismas no están hablando en términos". ~ John Brunner, The Infinitive of Go

133- Página 161: “Recuerda ... Puedes hacer maravillas si sigues intentándolo. Puedes hacer frente a cualquier cosa ; que realmente puede. La fe profunda siempre vence a las dificultades. Seguir adelante fuerte con el principio de la estimulación.”~ Dr. Norman Vincent Peale

134- Página 162: "Hay victorias del alma y el espíritu. A veces, incluso si pierdes, ganas." ~ Elie Wi esel

135- Página 163: "Solo ser es una bendición. Solo vivir es santo." ~ Abraham Joshua Heschel

136- Página 164: "La más importante lección que el hombre puede aprender de su vida es no que no es el dolor en este mundo, sino que se depende en él a su vez que en buena cuenta, de que se es posible para él para transmutar en alegría." ~ Rabindranath Tagore

137- Página 165: "Las personas entran en tu vida por una razón, una temporada o toda una vida. Cuando descubras cuál es, sabrás exactamente qué hacer". ~ MichelleVentor

138- Página 166: "Es no nuestras desventajas o falencias que son ridículos, sino más bien la forma estudiosa tratamos de ocultarlos, y nuestro deseo de actuar como si no existieran." ~ Giacomo Leopardi

139- Página 167: "Usted mismo, como cualquier persona en todo el universo, merece su amor y afecto". ~ Buda

140- Página 168: "Ya no veo hacia delante ni hacia atrás con esperanza o miedo. Pero, agradecido, toma lo bueno que encuentro, lo mejor de ahora y de aquí." ~ John Greenleaf Whittier

141- Página 169: "Todas las verdades son fáciles de entender una vez que se descubren; el punto es descubrirlos." ~ Galileo Galilei

142- Página 170: "No podemos sostener una antorcha para iluminar el camino de otro sin iluminar el nuestro".

~ Ben Sweetland

143- Página 172: "Nuestro dilema es que odiamos el cambio y lo amamos al mismo tiempo; lo que realmente queremos es que las cosas sigan igual pero mejoren". ~ Sydney J. Harris

144- Página 173: "Es casi imposible construir algo si prevalece la frustración, la amargura y un estado de ánimo de impotencia". ~ Lech Walesa

145- Página 175: "Nos estamos no lo que sabemos , pero lo que estamos dispuestos a aprender." ~ María Catherine Bateson

146- Página 176: "Cuando la ira aumenta, piensa en las consecuencias". ~ Confucio

147- Página 178: "Como un solo paso será no hacer una ruta en la tierra, por lo que un solo pensamiento no va a hacer un camino en la mente. Para hacer un camino físico profundo, caminamos una y otra vez. Para hacer un camino mental profundo, debemos pensar una y otra vez en el tipo de pensamientos que deseamos dominar nuestras vidas." ~ Henry David Thoreau

148- Página 179: "Nunca tengas miedo de sentarte un rato y pensar". ~ Lorraine Hansberry, A Raisin in the Sun

149- Página 180: "Nuestra voluntad de hacer el trabajo para ser más conscientes es lo que nos allana el camino para reconocer el inconfundible toque de gracia". ~ Cheryl Richardson

150- Página 181: "Un pequeño reino que poseo, donde moran los pensamientos y sentimientos; Y muy difícil la tarea que encuentro de gobernarlo bien." ~ Louisa May Alcott

151- Página 182: "La autocompasión es fácilmente el narcótico no farmacéutico más destructivo; es adictivo, da placer momentáneo y separa a la víctima de la realidad." ~ John W. Gardner

152- Página 183: "Do no permanencia en el pasado, no no soñar de la futura, concentrar la mente . En el momento presente" ~ Buda

153- Página 184: "El aprendizaje surge del descubrimiento, no de las directivas; reflexión, no reglas; posibilidades, no recetas; diversidad, no dogma; creatividad y curiosidad, no conformidad y certeza; y significado, no mandatos." ~ Stephanie Pace Marshall, PhD

154- Pag ae 185: "El gran conciencia viene poco a poco, pieza por pieza. La ruta del espiritual del crecimiento es un camino de toda la vida de aprendizaje. La experiencia del espiritual de energía es básicamente un alegre uno". ~

M. Scott Peck

155- Página 186: "Con la ayuda de mi Poder Superior, aceptaré lo que no puedo cambiar con coraje, dignidad y buen humor". ~ Un día a la vez en Al-Anon

156- Página 187: "El arte de vivir no radica en eliminar sino en crecer con problemas". ~ Bernard Baruch

157- Página 189: "Los altos uno escaladas en el espiritual escalera, la mayor que se conceda otros de su propia libertad, y dar menos interferencias a otro estado de conciencia." ~ Paul Twitchell

158- Página 190: "No necesitas fuerza para soltar algo. Lo que realmente necesitas es comprensión". ~ Guy Finley

159- Página 191: "No ser nadie más que tú mismo en un mundo que está haciendo todo lo posible, día y noche, hacerte a todos los demás significa luchar contra la batalla más dura que cualquier ser humano puede luchar; y nunca dejes de pelear." ~ ee Cummings

160- Página 192: "Y al final, no son los años en tu vida los que cuentan. Es la vida en tus años." ~ Abraham Lincoln

161- Página 193: "La perfección se alcanza, no cuando ya no hay nada que agregar, sino cuando ya no hay nada que quitar". ~ Antoine de Saint- Exupery

162- Página 194: "El mundo es redondo y el lugar que puede parecer el final también puede ser solo el comienzo". ~ Ivy Baker Priest

163- Página 195: "La humildad es la verdadera sabiduría por la cual preparamos nuestras mentes para todos los posibles cambios de la vida". ~ George Arliss

164- Página 196: "La calidad más confiable en el universo es la del cambio. La disposición a cambiar elimina la palabra fracaso de nuestro vocabulario." ~ Tom Cr um

165- Página 197: " Sólo una cosa tiene que cambiar para nosotros que conocemos la felicidad en nuestras vidas: cuando . Nos centramos nuestra atención" ~ Greg Anderson

166- Página 198: "Yo, no los eventos, tengo el poder de hacerme feliz o infeliz hoy. Puedo elegir la que se deberá ser. Ayer está muerto, mañana aún no ha llegado . Me he solo un solo día de hoy, y voy a ser feliz en ella." ~ Groucho Marx

167- Página 199: "Las mejores cosas de la vida deben venir por el esfuerzo desde adentro, no por los regalos del exterior". ~ Fred Corson

168- Página 201: "La oración es no preguntar por lo que piensa que quiere, pero pidiendo a ser cambiado de manera que no se puede imaginar." ~ Kathleen Norris

169- Página 204: "La humildad conduce a la fuerza y no a la debilidad. Es la forma más alta de autoestima admitir errores y enmendarlos ". ~ John (Jay) McCloy

170- Página 206: "Las mismas experiencias que se han resentido o lamentado más en la vida las que has querido ocultar y olvidar-son las experiencias que Dios quiere que usted a utilizar para ayudar a otros."

~ Rick Warren

171- Página 208: Si usted concentrarse en encontrar lo que es bueno en cada situación, descubrirá que su vida será repente se llenó con gratitud, un sentimiento que nutre el alma ".

~ Rabino Harold Kushner

172- Página 211: "No podemos cambiar nada hasta que lo aceptemos. La condena no libera, oprime ". ~ Carl G. Jung

173- Página 212: "El cambio de un comportamiento simple puede afectar otros comportamientos y, por lo tanto, cambiar muchas cosas". ~ Jean Baer

174- Página 213: "El miedo es como el fuego. Si se controla , te ayudará ; Si no controlada, que se elevará hasta y te destruyan. Las acciones de las personas dependen en gran medida del miedo. Hacemos cosas ya sea porque disfrutamos haciéndolas o porque tenemos miedo de no hacerlas ". ~ John F. Milburn

175- Página 214: "No es un arte que enfrenta dificultades en formas que conducen a eficaces soluciones y para la paz y la armonía interior." ~ Jon Kabat-Zinn

176- Página 215: "El azar hace que nuestros familiares, pero la elección hace que nuestros amigos."

~ Jacques Delille 177- Página 216: "yo soy no un desertor. Yo voy a luchar hasta que cae. Que es simplemente una cuestión de tener un poco de fe en el hecho de que tan larga como que son capaces de sacar el aliento en este universo, que tiene una oportunidad ". ~ Cicely Tyson

178- Página 217: "Hoy aplicaré el concepto de desapego, lo mejor que pueda, en mis relaciones. Si no puedo soltarlo por completo, intentaré "aguantar". Melody Beattie

179- Página 219: "Mi consejo es: Ir fuera ... disfrutar de la naturaleza y el sol, y tratar de recuperar la felicidad en sí mismo y en Dios. Piense de toda la belleza que está siendo dejado en ti y alrededor de ti y ser feliz." ~ Anne Frank

180- Página 220: "Ten paciencia con todas las cosas, pero antes que nada contigo mismo". ~ St. Francis de Sales

181- Página 221: "Tener su atención en el Ahora no es negar lo que se necesita en su vida. Es el reconocimiento de lo que es primario." ~ Eckhart Tolle

182- Página 222: "No es una guía para cada uno de nosotros, y por humilde escuchar que deberá oír la Palabra correcta" ~ Ralph Waldo Emerson

183- Página 223: "La fragancia siempre permanece en la mano que da la rosa". ~ Hada Bejar de

184 Página 225: "Nosotros también a menudo añadimos a nuestro dolor y sufrimiento por ser excesivamente sensibles, sobre-reaccionando a cosas menores, y algunas veces tomando cosas demasiado personalmente." ~ Dalai Lama

185- Página 226: "Y cuando me siento solo, tengo la comodidad y el apoyo de un Poder Superior que nunca me abandona". ~ Valor para cambiar

186- Página 227: "El hombre razonable se adapta al mundo; el irracional persiste en tratar de adaptar el mundo a sí mismo ". ~ George Bernard Shaw

187- Página 228: "Cuando disminuyo la velocidad lo suficiente como para oler las rosas, generalmente veo la belleza y todo lo demás que podemos compartir". ~ Morgan Jennings

188- Página 229: Slogans" sirven como suave, calmante recordatorios que nuestras circunstancias podrían no ser tan imposible o tan desesperada como que en el primero en aparecer. Estas concisas expresiones de oferta sabiduría rápidas palabras tranquilizadoras que nos realmente son capaces de hacer frente a lo que sea la vida trae, nos impulsa a tomar medidas constructivas y darnos un capricho y otros con compasión y respeto." ~ Cómo Al-Anon Obras

189- Página 230: "Solo podemos aprender a amar amando". ~ Iris Murdoch

190- Página 232: "Nuestro enfoque más importante en momentos de estrés es cuidarnos a nosotros mismos. Estamos en mejores condiciones para hacer frente a las circunstancias más irregulares; estamos mejor capacitados para estar allí para los demás, si nos cuidamos a nosotros mismos." ~ Melody Beattie

191- Página 233: "Tu éxito y felicidad yacen en ti. Decídase a mantenerse feliz, y su alegría y usted formarán un anfiteatro invencible contra las dificultades." ~ Helen Keller

192- Página 234: "El verdadero amor es amor desinteresado. No espera nada a cambio. No es condicional. No mantener la puntuación. Que es demasiado rara vez da. Muchos de nosotros entró en el programa de daño, no sentirse amado, buscando desesperadamente por amor, no a amar desinteresadamente. Pero nos estamos aprendiendo ". ~ Cada día un nuevo comienzo - Meditaciones diarias para mujeres

193- Página 235: "A veces el camino no está claro. ... Ese es el momento de detenerse, pedir orientación y descansar. Ese es el momento para dejar ir de miedo. Espere. Sentir la confusión y el caos, a continuación, dejar que se vaya. El camino se mostrará. El siguiente paso será revelado." ~ Melody Beattie

194- Página 236: "Para estar al tanto de una sola deficiencia dentro de uno mismo es más útil de lo que estar al tanto de un millar de otra persona." ~ Dalai Lama

195- Página 238: "Dios, ayúdame a aprender a aceptar mi propia ira y la de los demás como parte normal de lograr la aceptación y la paz. Dentro de ese marco, ayúdame a luchar por la responsabilidad personal."
~ Melody Beattie

196- Página 240: "Esté atento a las misericordias. Cuanto más los busquemos, más de ellos veremos ... Mejor perder la cuenta al nombrar sus bendiciones que perder sus bendiciones por contar sus problemas". ~ Maltbie D. Babcock

197- Página 241: " Mirar no es amar". ~ Carl G. Jung

198- Página 242: "No dejes que el sentimiento de desánimo te persiga, y al final seguramente tendrás éxito". ~ Abraham Lincoln

199- Página 245: "Todos necesitan ayuda de todos". ~ Bertolt Brecht

200- Página 246: "Comienza haciendo lo que sea necesario, luego lo que sea posible, y de repente estás haciendo lo imposible". ~ San Francisco

201- Página 247: "El único límite para nuestra realización del mañana serán nuestras dudas de hoy. Avancemos con fe fuerte y activa . " ~ Franklin Roosevelt

202- Página 248: "Si no manejas tu propia vida, alguien más lo hará". ~ John Atkinson

203- Página 249: "La forma más corta de hacer muchas cosas es hacer solo una a la vez". ~ Sydney Smiles

204- Página 250: "yo soy solamente uno, pero yo soy uno. Yo no puedo no siempre ything, pero yo puedo hacer algo.

Y no dejaré que lo que no puedo hacer interfiera con lo que puedo hacer ". ~ Edward Everett Hale 205-
Página 252: " Mantén tu fe en todas las cosas bellas ; en el sol cuando se está oculto, en el

primavera cuando se haya ido. " ~ Roy Gilson

206- Página 253: "Todos han escuchado la expresión 'lo que siembras es lo que cosechas'. Obviamente, si queremos crear felicidad en nuestras vidas, debemos aprender a sembrar las semillas de la felicidad. Por lo tanto, el karma implica la acción de tomar decisiones conscientes ". ~ Deepak Chop ra

207- Página 254: "Hoy y todos los días, rezaré por la sabiduría para elegir consejeros sabios y la fuerza para amarme y sanarme". ~ Cada día un nuevo comienzo - Meditaciones diarias para mujeres

208- Página 255: " Cuando puedo resistir la tentación de juzgar a los demás, puedo verlos como maestros de perdón en mi vida, recordándome que solo puedo tener paz mental cuando perdono en lugar de juzgar". ~ Gerald G. Jampolsky

209- Página 256: "El que se respeta a sí mismo está a salvo de los demás; que lleva una capa de correo electrónico que ninguno puede perforar ". ~ Henry Wadsworth Longfellow

210- Página 257: "El dolor de uno es la propia creación". ~ Dalai Lama

211- Página 258: "Nada puede traerte paz excepto tú mismo". ~ Ralph Waldo Emerson

212- Página 259: "Al principio, la humanidad y la obligación del servicio desinteresado se crearon juntas. 'A través de desinteresado servicio, que va siempre será fructífera y encontrar el cumplimiento de sus deseos': esta es la promesa del Creador ..." ~ Bhagavad Gita

213- Página 260: "Hoy seguiré adelante con mi vida, a pesar de lo que otros estén haciendo o no haciendo. Sabré que es correcto cruzar el puente hacia una vida mejor, incluso si debo dejar a otros atrás para hacerlo, no me sentiré culpable, no me sentiré avergonzado. Sé que donde estoy ahora es un lugar mejor y donde estoy destinado a estar ". ~ Melody Beattie

214- Página 261: "Si no te gusta algo, cámbialo . Si no puedes cambiarlo, cambia tu actitud. " ~ Maya Angelou

215- Página 262: "La felicidad no se puede viajar, poseer, ganar, usar o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud ".

~ Dennis Waitley

216- Página 263: "El coraje y la perseverancia tienen un talismán mágico, ante el cual las dificultades desaparecen y los obstáculos desaparecen en el aire". ~ John Quincy Adams

217- Página 265: "Hoy me voy a estar agradecido por cualquier conciencia me encuentro. Yo voy a mostrar gratitud, paz y dignidad cuando la vida se vuelve mi atención ". ~ Melody Beattie

218- Page 2 66: "Al comienzo de cada día puedo tomar la decisión de entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios". ~ Valor para cambiar

219- Página 267: "El valor es no tiene miedo a llorar, y ella es que no tiene miedo a rezar, incluso cuando ella . No es seguro que ella está orando a" ~ J Ruth Gendler

220- Página 269: "En realidad, solo hay dos maneras de abordar la vida, como víctima o como luchador galante, y debes decidir si quieres actuar o reaccionar, repartir tus propias cartas o jugar con una baraja apilada . Y si Y ou no decidir cual camino a jugar con la vida, que siempre juega con usted ".

~ Merle Shain

221- Página 270: "No puedes crear una estatua golpeando el mármol con un martillo; tampoco puedes por la fuerza de las armas liberar el espíritu del alma. " ~ Confucio

222- Página 271: "La paz interior solo se puede alcanzar cuando practicamos el perdón. Perdonar es dejar ir el pasado y, por lo tanto, es el medio para corregir nuestras percepciones erróneas. " ~ Gerald G. Jampolsky

223- Página 272: "La aceptación de lo que es no significa que le guste como es". ~ Iyanla Van Zant 224-
Página 274: "Debemos cultivar nuestro jardín". ~ Voltaire

225-

Página 275: "El mundo que hemos creado es un producto de nuestro pensamiento; no se puede cambiar sin cambiar nuestro pensamiento ". ~ Albert Einstein

226- Página 276: "Debes hacer lo que crees que no puedes hacer". ~ Eleanor Roosevelt

227- Página 277: "El progreso es imposible sin cambios, y los que no pueden cambiar de opinión no pueden cambiar nada". ~ George Bernard Shaw

228- Página 278: "No necesitamos tanto la ayuda de nuestros amigos como la confianza de su ayuda". ~ Epicuro

229- Página 279: "Las buenas cercas hacen buenos vecinos". ~ Robert Frost

230- Página 280: "El egoísmo es no vive como uno deseos a vivo; se está pidiendo a los demás a vivir como .. Uno desea vivir y el desinterés es dejar que la vida de otros solos, sin interferir con ellos egoísmo siempre objetivos en la uniformidad del tipo. El desinterés reconoce la infinita variedad de tipos como algo encantador, lo acepta, lo acepta, y lo disfruta ". ~ Oscar Wilde

231- Página 281: "Cuando creamos paz, armonía y equilibrio en nuestras mentes, lo encontraremos en nuestras vidas". ~ Louise Hay

232- Página 282: "La vida es fácil de relatar, pero desconcertante de practicar". ~ Louise Erdrich

233. Página 283: "El consejo es rara vez welco mí, y aquellos que necesitan que la mayoría, al igual que el mínimo."

~ Lord Chesterfield

234-

Página 284: "Nada es un desperdicio de tiempo si se utiliza la experiencia sabiamente." ~ Auguste Rodin 2

35- Página 285: "El abandono de los chismes, que se abstiene de chismes; que habla en el derecho tiempo, habla lo que está hecho, habla sobre lo que es bueno, habla sobre el Dhamma y la disciplina; a

en el momento adecuado, pronuncia las palabras que vale la pena registrar, razonables, moderadas y beneficiosas. " ~ Majjhima- Nikaya

236- Página 286: "Nunca confundas conocimiento con sabiduría. Una ayuda que haga una vida, el otro le ayuda a hacer una vida." ~ Sandra Carey

237- Página 287: "La mayor de las fallas, debería decir, es no ser consciente de ninguna". ~ Thomas Carlyle

238- Página 288: " Miraré este día con asombro y confianza. Todo está bien. Estoy bajo el cuidado de un poder mayor. " ~ Cada día un nuevo comienzo - Meditaciones diarias para mujeres

239- Página 289: "Diseñar tu vida en torno a las opiniones de los demás no es más que esclavizante y." ~ Lawana Blackwell

240- Página 290: "La grandeza viene de hacer bien muchas cosas pequeñas. Individualmente, no son transacciones muy dramáticas. Sin embargo, juntos suman. " ~ Edward S. Finkelstein

241- Página 291: "El cambio es la constante, la señal de renacimiento , el huevo del fénix". ~ Christina Baldwin

242- Página 292: "La violencia doméstica no debería sucederle a nadie. Siempre. Período. Pero lo hace, y cuando lo hace, hay ayuda. " ~ Manual de violencia doméstica

243- Página 293: "Termina cada día y termina de una vez. Has hecho lo que pudiste. Algunos errores y absurdos sin duda surgieron; olvídalos tan pronto como puedas. Mañana es un nuevo día; comienza bien y con serenidad. y con un espíritu demasiado alto para ser gravado con tus viejas tonterías ". ~ Ralph Waldo Emerson

244- Página 295: "Si nos proponemos vivir una vida de compasión y amor incondicional, el mundo se convertirá en un jardín donde todo tipo de flores pueden florecer y crecer". ~ Elisabeth Kübler-Ross

245- Página 296: "Se es solamente posible a vivir felices para siempre después de un día a día . Base" ~ Margaret Bonanno

246- Página 297: "Si yo debo amo mi vecino como a mí mismo, que es por lo menos tan justo a amar a mí mismo como . Mi vecino" ~ Nicolás de Chamfort

247- Página 299: "Todo el mundo piensa de cambiar el mundo, pero hay uno piensa de cambiar a sí mismo."

~ Leo Tolstoi

248- Página 300: "Ayúdelos a tomar el fracaso, no como una medida de su valor, sino como una oportunidad para un nuevo comienzo". ~ Libro de Oración Común

249- 258- Página 301: "Como no hay 'llegada', no hay un día mágico en el que de repente logremos serenidad y vivamos para siempre libres de estrés o tensión, la mayoría de nosotros eventualmente aprendemos a ser pacientes. Nos encontramos con que podemos confiar en el proceso de recuperación de movernos siempre hacia adelante, aunque a veces se siente como si nos estamos moviendo hacia atrás."~ Cómo Al-Anon Obras

250- Página 302: "No te tomes la vida demasiado en serio; nunca saldrás vivo ". ~ Elbert Hubbard

251- Página 303: "Si no te preguntas qué es lo que sabes, seguirás escuchando a los demás y el cambio no vendrá porque no escucharás tu propia verdad". ~ San Bartolomé

252- Página 304: "Llegas al punto en que tus demonios, que son terroríficos , se hacen cada vez más pequeños y te haces más y más grande". ~ August Wilson

253- Página 305: "El mayor descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas alterando sus actitudes mentales". ~ William James

254- Página 307: "Que todas las cosas sean exactamente como son". ~ La Voz

255- Página 308: "La curación no puede llegar a una persona desesperada hurgando en la vida de otras personas". ~ TD Jakes

256- Página 310: "Si crees que puedes o si crees que no puedes, tienes razón". ~ Henry Ford

257- Página 311: "La vida es lo que te sucede mientras estás ocupado haciendo otros planes". ~ John Lennon

258- Página 312: "Si las cosas van mal, no te vayas con ellas". ~ Roger Babson

259- Página 313: "El que sería sereno y puro necesita una sola cosa, desapego". ~ Meister Eckhart

260- Página 314: "Está bien tener mariposas en el estómago. Solo haz que vuelen en formación." ~ Dr. Rob Gilbert

261- Página 316: "No tienes que sufrir un caos continuo para crecer". ~ John C. Lilly 262- Página 317: "La sabiduría viene con la habilidad de estar quieto. Solo mira y escucha." ~ Eckhart

Tolle

263- Página 318: "Puede que no pienses que puedes alcanzarlo. Sube de todos modos. Puede que no pienses que te escucharán. Habla de todos modos. Puede que no pienses que puedes cambiar las cosas. Intenta de todos modos". ~ Maya Angelou

264- Página 319: "La verdad, como la cirugía, puede doler, pero cura". ~ Han Suyin

265- Página 320: "Todos los cambios, incluso los más anhelados, tienen su melancolía; porque lo que dejamos atrás es parte de nosotros mismos; debemos morir a una vida antes de poder entrar en otra".

~ Anatole France

266- Página 322: "Lo que eres es el regalo de Dios para ti, lo que haces contigo mismo es tu regalo a Dios". ~ Leo Buscaglia

267- Página 324: "Nuestras oraciones son contestadas, nuestros problemas de encontrar soluciones, nuestras preocupaciones se aliviaron, si tenemos pero sintonizamos a nosotros mismos para el mensaje." ~ Cada día un nuevo comienzo - Daily Meditaciones para Mujeres

268- Página 325: "La vida es una aventura en el perdón". ~ Norman Cousins

269- Página 326: "Tengo una elección clara entre la vida y la muerte, entre la realidad y la fantasía, entre la salud y la enfermedad. Tengo que volverme responsable: responsable de los errores y los logros." ~ Eileen Mayhew

270- Página 328: "Si usted nutre su mente, cuerpo, y espíritu, a su vez va a ampliar. Usted va a ganar una nueva perspectiva que le permitirá lograr mucho más." Brian Koslow

271- Página 329: "No hay nada como regresar a un lugar que permanece sin cambios, para encontrar las formas en que usted mismo se ha alterado". ~ Nelson Mandela

272- Página 332: "La curación es cuestión de tiempo, pero a veces también es una oportunidad".

~ Hipócrates

273- Página 333: "La aceptación no es sumisión; que es el reconocimiento de los hechos de una situación, a continuación, decidir lo que vas a hacer al respecto." ~ Kathleen Casey Theisen

274- Página 334: "Puedo ser cambiado por lo que me pasa. Pero me niego a ser reducido por eso.

~ Maya Angelou

275- Página 335: "Cuánto más graves son las consecuencias de la ira que las causas de la misma". ~ Marco Aurelio

276- Página 336: "¡Qué vida tan maravillosa he tenido! Ojalá me hubiera dado cuenta que antes" ~ Colette 277-

Página. 337: No puede haber ninguna felicidad si las cosas que creemos en son diferentes de la

cosas que hacemos ". ~ Freya Stark

278- Página 338: "El dolor alimenta el coraje. Usted no puede ser valiente si has solamente había maravillosas cosas pasar a ti ". ~ Mary Tyler Moore

279- Página 339: "Porque es en dar que recibimos". ~ San Francisco de Asís

280- Página 340: "Lo que la vida significa para nosotros está determinado no tanto por lo que la vida nos trae como por la actitud que damos a la vida: no tanto por lo que nos sucede como por nuestra reacción a lo que sucede". Lewis Dunning

281- Página 341: "Ayer es historia. El mañana es un misterio. Y hoy? Hoy es un regalo. Por eso lo llamamos el presente." ~ Babatunde Olatunji

282- Página 342: "Practica facilitando tu camino. No te levantes ni te pongas nervioso. Haz tu mejor esfuerzo ; tomalo como viene. Puedes manejar cualquier cosa si crees que puedes. Solo mantén la calma y tu sentido del humor." ~ Smiley Blanton MD

283- Página 343: "La ira no es más que el fracaso de una persona o una situación para cumplir la función que le he asignado. Puedo sentirme furioso al liberar la tarea." ~ Robert Perry

284- Página 344: "No es solamente una esquina de la universo que puede ser determinado de mejora, . Y eso es su propio ser" ~ Aldous Huxley

285- Página 347: "El amor es una reserva sagrada de energía; es como la sangre de la evolución espiritual".

~ Pierre Teilhard De Chardin

286- Página 348: "Sin importar cuántas palabras santas leas, Sin importar cuántas hables, ¿de qué te servirán si no actúas sobre ellas?" ~ Buda

287- Página 353: "Los sabios do no tener en cuenta que lo que no hay errores es una bendición. Ellos creen que, más bien, que la gran virtud o mentiras F Man en su capacidad de corregir sus errores y continuamente para hacer un nuevo hombre de sí mismo." ~ Wang Yang-Ming

288- Página 354: "Es mejor practicar un poco que hablar mucho". ~ Muso Kokushi

289- Página 355: "Nunca tengas miedo de confiar un futuro desconocido a un Dios conocido". ~ Corrie Ten Boom

290- Página 356: "Nunca temas a las sombras ... eso siempre significa que hay una luz que brilla en alguna parte". ~ Jonathan Santos

291- Página 357: "Un consejo es lo que pedimos cuando ya sabemos la respuesta pero deseáramos no saberlo ". ~ Erica Jong

292- Página 358: "El mundo es nuevo para nosotros cada mañana; este es el regalo de Dios , y cada hombre debería creer que renace cada día ". ~ El Baal Shem Tov

293- Página 359: "Se hacía tiempo que había llegado a mi conocimiento que la gente de realización rara vez se sentaron espalda y dejar que las cosas sucedan a ellos. Ellos fueron a cabo y sucedieron a las cosas." ~ Leonardo da Vinci

294- Página 360: "La generosidad está dando más de lo que puedes, y el orgullo está tomando menos de 295- lo que necesitas". ~ Kahlil Gibran

296- Página 362: "Debemos aceptar la decepción finita, pero nunca perder la esperanza infinita". ~ Martin Luther King Jr.

297- Página 364: "Las exitosas personas de este mundo para llevar la vida que se trata. Se acaba de ir a cabo y tratar con el mundo tal como es." ~ Ben Stein

298 y página 365: "Dios exp ECTS sino una cosa de usted, y que es que debe venir fuera de sí mismo en la medida en que se crean están realizando, y dejar que Dios sea Dios en ti." ~ Meister Eckhart

299 y página 366: "Nuevo Año Eva es como todos los demás la noche; no es ninguna pausa en la marcha de la universo, no aliento momento de silencio entre creados cosas que el paso de otros doce meses puede ser observó; y aún sin el hombre tiene bastantes los mismos pensamientos esta noche que vienen con la llegada de la oscuridad en otras noches." ~ Hamilton Wright Mabie