

LamaBerto

Cómo sentirte feliz y no morir en cada intento

Una guía práctica para todo el mundo

LamaBerto

Cómo
sentirte Feliz y
no morir en el
intento

© LamaBerto

Una vida llena de vivencias y experiencias en muchos ámbitos, experimentando el ciclo de las emociones, con relación a las personas, los lugares, las situaciones, para darme cuenta que sólo nosotros, somos los máximos responsables de la vida que elegimos, somos los máximos responsables de nuestro principal proyecto de vida, nuestro YO SOY.

LamaBerto
Madrid, Spain
bpositive.spain@gmail.com

A mi familia, a mis hijas, a mi hijo y a mi mujer por ser la principal fuente de inspiración, aprendizaje y vivencia de mi propia vida.

Prólogo

Bienvenidos a este libro sobre la felicidad y la vida consciente. En un mundo lleno de presiones, estrés y preocupaciones, es fácil perderse y olvidar la importancia de vivir una vida plena y feliz. Pero la buena noticia es que siempre es posible encontrar la felicidad, independientemente de las circunstancias.

En este libro, exploraremos juntos diferentes maneras de vivir de forma consciente y encontrar la felicidad en cada momento. Aprenderemos sobre la importancia de la gratitud, la meditación, el amor propio y mucho más. También abordaremos temas como la resolución de problemas, la superación de obstáculos y la búsqueda de un propósito más grande.

Este libro está diseñado para ser una guía práctica y accesible para todas las personas, independientemente de su nivel de experiencia o conocimiento previo sobre el tema. Cada capítulo incluirá ejercicios y actividades concretas para ayudarte a poner en práctica lo que aprendes.

Así que si estás listo para comenzar un viaje hacia la felicidad y la vida consciente, ¡te invito a acompañarme en este libro! Juntos, descubriremos que es posible encontrar la felicidad en cada momento y vivir una vida plena y consciente, una vez tras otra.

SUEÑA TU VIDA

“Ser feliz es solamente una responsabilidad tuya”

Alcanzar tus sueños lleva tiempo y esfuerzo, pero si te mantienes enfocado y te esfuerzas cada día, eventualmente los lograrás. No tengas miedo de soñar en grande y haz que tus sueños se vuelvan realidad.

1. Definir tus metas: Piensa en tus deseos y sueños y escríbelos. Déjate guiar por tus pasiones y valores.
2. Hacer un plan: Una vez que tengas claro tus objetivos, haz un plan detallado de cómo alcanzarlos. Incluye una lista de acciones concretas y plazos realistas.
3. Aprende y desarrolla nuevas habilidades: Identifica las habilidades que necesitas para alcanzar tus objetivos y busca oportunidades para aprender y desarrollarlas.
4. Toma acción: Es importante poner en marcha tu plan y tomar acción hacia tus objetivos. Asegúrate de hacer pequeños pasos diariamente para alcanzarlos.

5. Mantener una mentalidad positiva: La mentalidad es clave para alcanzar tus metas. Mantén una actitud positiva y confía en ti mismo.
6. Rodearte de apoyo: Busca a personas que te apoyen y te motiven en el camino hacia tus objetivos.
7. Revisa y ajusta: No esperes tener un plan perfecto. Revisa tus objetivos y tu progreso periódicamente y haz ajustes si es necesario.



Foto de [Alex Azabache](#) en [Unsplash](#)

NUESTRA QUERIDA SALUD MENTAL

“Se fuerte en el centro y apacible en la periferia”

La mejora de la salud mental requiere tiempo y esfuerzo, pero también es algo que puedes lograr con práctica y dedicación. Si sigues estos consejos de manera regular, verás cómo mejora tu bienestar mental y emocional.

1. Identifica tus pensamientos y emociones: Observa tus pensamientos y emociones sin juzgarte y reconoce cuándo son negativos o no realistas.
2. Practica la atención plena: Dedica tiempo a concentrarte en el momento presente, sin pensar en el pasado o el futuro. Puedes hacer esto mediante la meditación, la yoga o simplemente prestando atención a tus sensaciones físicas y al ambiente que te rodea.
3. Haz ejercicio regularmente: El ejercicio libera endorfinas, que son químicos que te hacen sentir bien y pueden mejorar tu estado de ánimo. Trata de hacer ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.

4. Haz algo que te guste: Dedica tiempo a hacer algo que disfrutes, como leer, dibujar, escuchar música o cocinar. Esto te ayudará a reducir el estrés y aumentar la felicidad.
5. Haz una pausa: Toma un momento para detenerte y relajarte. Puedes hacer esto mediante la meditación, la relajación muscular progresiva o simplemente cerrando los ojos y tomando unos minutos de silencio.
6. Haz una alimentación equilibrada: Come una variedad de alimentos saludables, incluyendo frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales. Evita los alimentos procesados y con alto contenido de azúcar.



Foto de [Caju Gomes](#) en [Unsplash](#)

7. Haz suficiente sueño: Trata de dormir 7-9 horas por noche. La falta de sueño puede aumentar el estrés y afectar negativamente tu estado de ánimo.
8. Rodéate de personas positivas: Estar con personas que te apoyen y te hagan sentir bien puede ser un gran impulso para tu salud mental. Trata de limitar el tiempo que pasas con personas negativas.
9. Busca ayuda profesional: Si te sientes abrumado o estás experimentando síntomas de depresión o ansiedad, busca ayuda profesional. Puedes hablar con un terapeuta o un consejero.

Recuerda que la mejora de la salud mental requiere tiempo y esfuerzo, pero también es algo que puedes lograr con práctica y dedicación. Si sigues estos consejos de manera regular, verás cómo mejora tu bienestar mental y emocional.

CONECTA CON LA NATURALEZA

“En la naturaleza nada hay superfluo”

Disfrutar de la naturaleza es una forma maravillosa de conectarse con el mundo que nos rodea y mejorar nuestro bienestar. Dedica tiempo a disfrutar de la naturaleza y verás cómo mejora tu perspectiva y tu estado de ánimo.

1. Encuentra un lugar natural cercano: Busca un parque, una playa, un bosque o cualquier otro lugar natural cercano a ti.
2. Prepara tu equipo: Asegúrate de tener un botella de agua, un sombrero o protección solar, una muda de ropa cómoda y cualquier otro elemento que puedas necesitar para disfrutar de tu excursión al aire libre.
3. Dedica tiempo a caminar y explorar: Caminar es una forma maravillosa de disfrutar de la naturaleza. Dedica tiempo a explorar y a admirar el paisaje.
4. Presta atención a los detalles: Presta atención a los detalles de la naturaleza, como las hojas, las flores, los pájaros y los insectos. Toma fotos o dibuja los

elementos que te llamen la atención.

5. Conecta con la naturaleza: Pasa tiempo sin distracciones, apaga tu teléfono y dedica un tiempo a conectarte con la naturaleza. Escucha los sonidos de la naturaleza y respira el aire fresco.
6. Practica la meditación o la reflexión: La naturaleza es un lugar ideal para la meditación o la reflexión. Siéntate o tumbate en un lugar tranquilo y dedica un momento a reflexionar o meditar.
7. Comparte la experiencia: Comparte la experiencia con amigos o familiares. Disfrutar de la naturaleza juntos puede fortalecer vuestros lazos y hacer que la experiencia sea aún más gratificante.

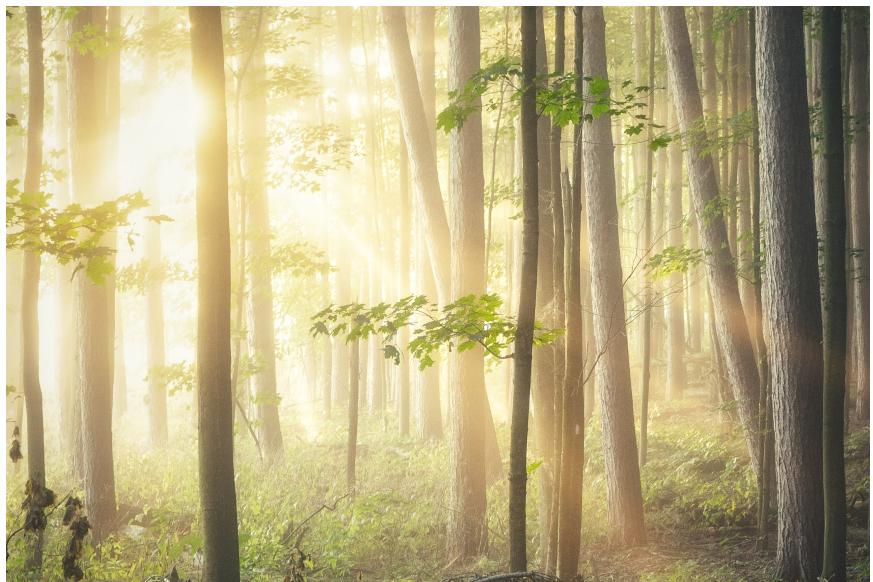


Foto de [Michael Krahn](#) en [Unsplash](#)

CONECTA CONTIGO

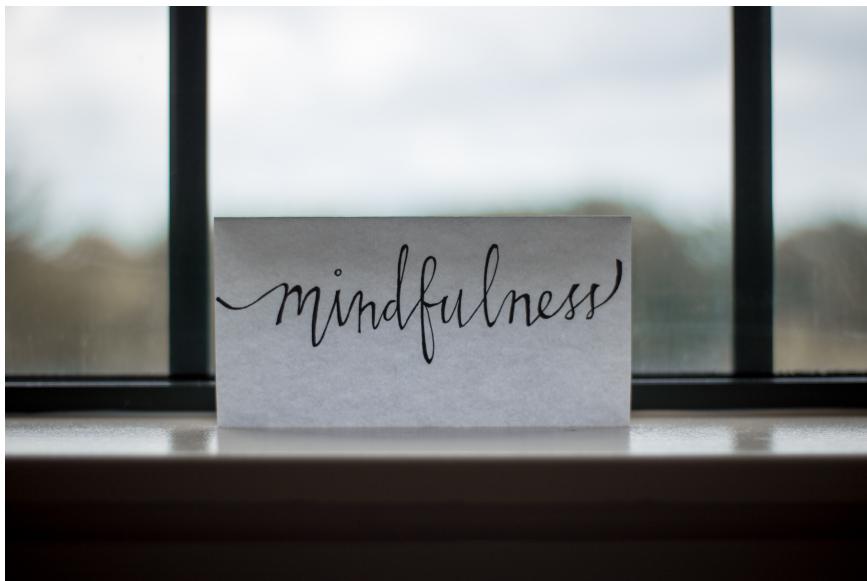
“medita y déjate llevar”

Esto es un buen punto de partida para aquellos que desean comenzar a meditar. Con la práctica, encontrarás tu propio estilo de meditación y descubrirás cómo la meditación puede mejorar tu bienestar mental y físico.

1. Encuentra un lugar tranquilo y cómodo: La meditación es más efectiva cuando se realiza en un lugar tranquilo y sin distracciones. Si es posible, encuentra un lugar donde puedas sentarte o acostarte cómodamente sin ser molesto.
2. Establece un horario regular: La meditación es más efectiva cuando se realiza a la misma hora cada día. Elige un momento que sea conveniente para ti, ya sea por la mañana, por la tarde o por la noche.
3. Siéntate cómodamente: Siéntate en una posición cómoda, con la espalda derecha y los hombros relajados. Puedes cerrar los ojos o mantenerlos ligeramente entreabiertos.
4. Enfoca tu atención en tu respiración: Enfoca tu atención en tu respiración y siente cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Puedes contar tus

respiraciones o simplemente prestar atención a la sensación de la respiración.

5. Observa tus pensamientos: Es natural que la mente se llene de pensamientos mientras meditas. Simplemente observa tus pensamientos sin juzgarlos ni tratar de controlarlos. Si te distraes, simplemente regresa tu atención a tu respiración.
6. Practica la paciencia y la compasión contigo mismo: La meditación puede ser desafiante al principio, pero con la práctica se vuelve más fácil. Si te encuentras distraído o frustrado, recuerda ser paciente y compasivo contigo mismo.



Pie de foto

7. Termina la meditación: Cuando hayas terminado tu sesión de meditación, toma un momento para sentir cómo te sientes. Agradécete a ti mismo por dedicar tiempo a cuidar tu mente y tu cuerpo.

VIDA PLENA Y FELIZ

“En medio del movimiento y el caos, mantén la calma interior”

Esto te puede ayudar a llevar una vida plena y feliz conectada con el buen hacer. Recuerde que la felicidad es un camino de crecimiento constante y que siempre hay oportunidades para mejorar y ser mejor persona.

1. Establecer metas realistas y alcanzables:
Determine qué es lo que realmente quiere en la vida y fijarse objetivos que sean realistas y alcanzables.
2. Practicar la gratitud: Mantener una actitud de gratitud ayuda a apreciar las bendiciones de la vida y a disfrutar de cada momento. Escriba en un diario las cosas por las que está agradecido cada día.
3. Ejercer la empatía: Practicar la empatía significa ponerse en el lugar de los demás y tratar de entender sus perspectivas y sentimientos. Esto puede ayudar a mejorar las relaciones interpersonales.

4. Cuidar la salud física y mental: Mantener una vida activa y saludable es fundamental para el bienestar y la felicidad. Practique ejercicios regularmente y coma una dieta equilibrada. También es importante hacer tiempo para relajarse y cuidar la salud mental.
5. Mantener relaciones positivas: Las relaciones interpersonales son una parte importante de la vida. Busque relaciones positivas y construya relaciones fuertes y significativas con amigos y seres queridos.
6. Aprender algo nuevo: El aprendizaje continuo es importante para mantenerse motivado y enriquecido. Busque nuevas oportunidades para aprender y desarrollarse.
7. Hacer una contribución positiva: La vida se vuelve más significativa cuando hacemos una contribución positiva a la comunidad y al mundo. Busque maneras de ayudar a los demás y de hacer una diferencia positiva.
8. Mantener un equilibrio: Es importante encontrar un equilibrio entre el trabajo, la familia, el ocio y otras responsabilidades. Asegúrese de tener tiempo suficiente para disfrutar de las cosas que le gustan y para relajarse.

21 EJERCICIOS

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”

1. La gratitud: escribir una lista de 3 cosas por las que estás agradecido todos los días.
2. Meditación: meditar por lo menos 10 minutos al día.
3. Amor propio: dedicar tiempo diario a hacer algo que te guste y que te haga sentir bien contigo mismo.
4. Conexión social: pasar tiempo calidad con tus seres queridos y hacer nuevas amistades.
5. Ejercicio físico: hacer ejercicio de forma regular, ya sea caminar, correr, nadar, ir en bicicleta, etc.
6. Dormir bien: asegurarse de dormir lo suficiente y tener una rutina de sueño regular.
7. Comida saludable: cuidar lo que comes y hacer elecciones alimentarias saludables.

8. Actividad en el aire libre: pasar tiempo en la naturaleza y conectarte con el mundo que te rodea.
9. Resolución de problemas: aprender a resolver conflictos de manera efectiva y utilizar estrategias de resolución de problemas.
10. Superación de obstáculos: aprender a superar los obstáculos y encontrar soluciones creativas a los desafíos.
11. Búsqueda de un propósito más grande: encontrar un propósito más grande en la vida y trabajar hacia él.
12. Creatividad: encontrar una actividad creativa que te guste y dedicarle tiempo.
13. Voluntariado: dedicar tiempo a hacer algo bueno por los demás y ayudar a aquellos en necesidad.
14. Leer: leer algo que te guste y que te haga aprender cosas nuevas.
15. Aprendizaje constante: dedicar tiempo a aprender cosas nuevas y desarrollar tus habilidades.
16. Mantener un diario: escribir tus pensamientos, sentimientos y experiencias en un diario.
17. Aceptación: aprender a aceptar las cosas que no puedes cambiar y concentrarte en las cosas que sí

puedes cambiar.

18. Conectarse con la espiritualidad: encontrar una forma de conectarte con algo más grande que tú mismo.

19. Encuentra un hobby: encuentra un hobby que te guste y dedica tiempo a él.

20. Relajación: encontrar formas de relajarte, como la yoga, el masaje o la lectura de un libro

21. Este te lo dejo a tí, haz algo en donde te sientas agradecido, agradecida por ser quien eres.



Foto de Simon English en Unsplash

MENTE POSITIVA

“Las actitudes son más importantes que las aptitudes”

El pensamiento positivo es un enfoque en el que se presta atención a los pensamientos y emociones positivas y se minimizan o ignoran los pensamientos negativos. Esta perspectiva optimista puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental y emocional, y puede ser una herramienta poderosa para mejorar nuestra vida.

A continuación, se describen algunos de los beneficios más importantes sobre los efectos del pensamiento positivo:

1. Mejora la salud física: El pensamiento positivo se ha relacionado con un sistema inmunológico más fuerte, una menor presión arterial y una reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.
2. Aumenta la resiliencia: Las personas que tienen un enfoque positivo son más capaces de afrontar desafíos y adversidades con fortaleza y determinación.
3. Mejora la autoestima: Cuando nos enfocamos en pensamientos positivos, podemos mejorar nuestra percepción de nosotros mismos y aumentar nuestra

autoestima.

4. Reduce el estrés: El pensamiento positivo puede ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, lo que puede mejorar la calidad de vida y prevenir problemas de salud relacionados con el estrés.
5. Mejora las relaciones: El pensamiento positivo puede mejorar nuestras relaciones, ya que aumenta nuestra capacidad para ver el lado bueno de las personas y situaciones, y nos permite manejar las diferencias con más flexibilidad y comprensión.
6. Aumenta la felicidad: El pensamiento positivo se ha relacionado con un aumento de la felicidad y la satisfacción con la vida, lo que puede mejorar nuestro bienestar emocional y mental en general.

Estos son solo algunos de los descubrimientos más importantes sobre los efectos positivos del pensamiento positivo. Con un enfoque consciente y consistente en los pensamientos y emociones positivas, cualquier persona puede mejorar su vida y experimentar los descubrimientos descritos.

RESILIENCIA

“El hombre que no se contenta con poco, no se contenta con nada”

La resiliencia es una habilidad que se puede desarrollar y fortalecer con la práctica y el tiempo. Practicar estos consejos puede ayudar a aumentar la resiliencia y mejorar la capacidad de afrontar desafíos y situaciones difíciles de manera saludable y efectiva.

1. Identificación de pensamientos negativos:
Reconocer pensamientos negativos y aprender a desafiar y reemplazarlos con pensamientos más positivos y realistas.
2. Aprender a aceptar las emociones negativas:
Aprender a aceptar las emociones negativas y a procesarlas de manera saludable en lugar de reprimirlas o negarlas.
3. Desarrollar una red social positiva: Mantener relaciones positivas y saludables con amigos, familiares y colegas, y buscar apoyo en ellos en momentos difíciles.

4. Adopción de hábitos saludables: Mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio regularmente y obtener suficiente sueño son elementos clave para fortalecer la resiliencia.
5. Practicar la meditación y la atención plena: La meditación y la atención plena pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la capacidad de afrontar situaciones difíciles.
6. Aprender nuevas habilidades y actividades: Aprender nuevas habilidades y probar nuevas actividades puede ayudar a ampliar la perspectiva y aumentar la resiliencia.
7. Desarrollar una actitud positiva: Mantener una actitud positiva y una perspectiva optimista puede ayudar a enfrentar los desafíos con más confianza y fortaleza.
8. Buscar ayuda profesional: Si se siente abrumado o si no puede manejar las situaciones difíciles por su cuenta, no dude en buscar ayuda profesional.
- 9.

DESAPEGO

“El hombre nace libre, responsable y sin excusas”

El desapego puede ser un concepto difícil de entender y aplicar en la vida diaria, pero es un aspecto clave para alcanzar una vida plena y feliz. Vivir en desapego significa liberarse de las ataduras emocionales y materiales que nos impiden alcanzar la paz interior y la felicidad. Aquí hay algunos consejos prácticos para ayudarte a integrar el desapego en tu vida diaria:

1. Practica la gratitud: Aprende a reconocer y agradecer todo lo que tienes en la vida, incluyendo las cosas más pequeñas y simples. La gratitud te ayudará a tener una perspectiva más positiva y a disfrutar de las cosas que tienes en lugar de centrarte en lo que te falta.
2. Deja ir: Aprende a aceptar las cosas que no puedes cambiar y a dejar ir aquello que no es saludable o te hace infeliz. Esto incluye relaciones tóxicas, hábitos negativos y pensamientos que te impiden avanzar.

3. Practica la meditación: La meditación te ayuda a conectarte con tu ser interior y a liberarte de las emociones y pensamientos negativos. Dedica unos minutos cada día a meditar y a enfocarte en tu respiración y en tus pensamientos positivos.
4. Aprende a decir "no": No te sientas obligado a hacer cosas que no quieras o que no te hacen feliz. Aprende a decir "no" cuando sea necesario y a centrarte en aquello que realmente te importa.
5. Practica la simplicidad: Trata de simplificar tu vida y a liberarte de las cosas innecesarias. Vivir con menos te ayudará a sentirte más libre y a tener más tiempo y energía para aquello que realmente importa.
6. Aprende a ser presente: Deja de preocuparte por el futuro o el pasado y aprende a vivir el momento presente. Practica la atención plena y enfócate en las cosas que estás haciendo en cada momento.

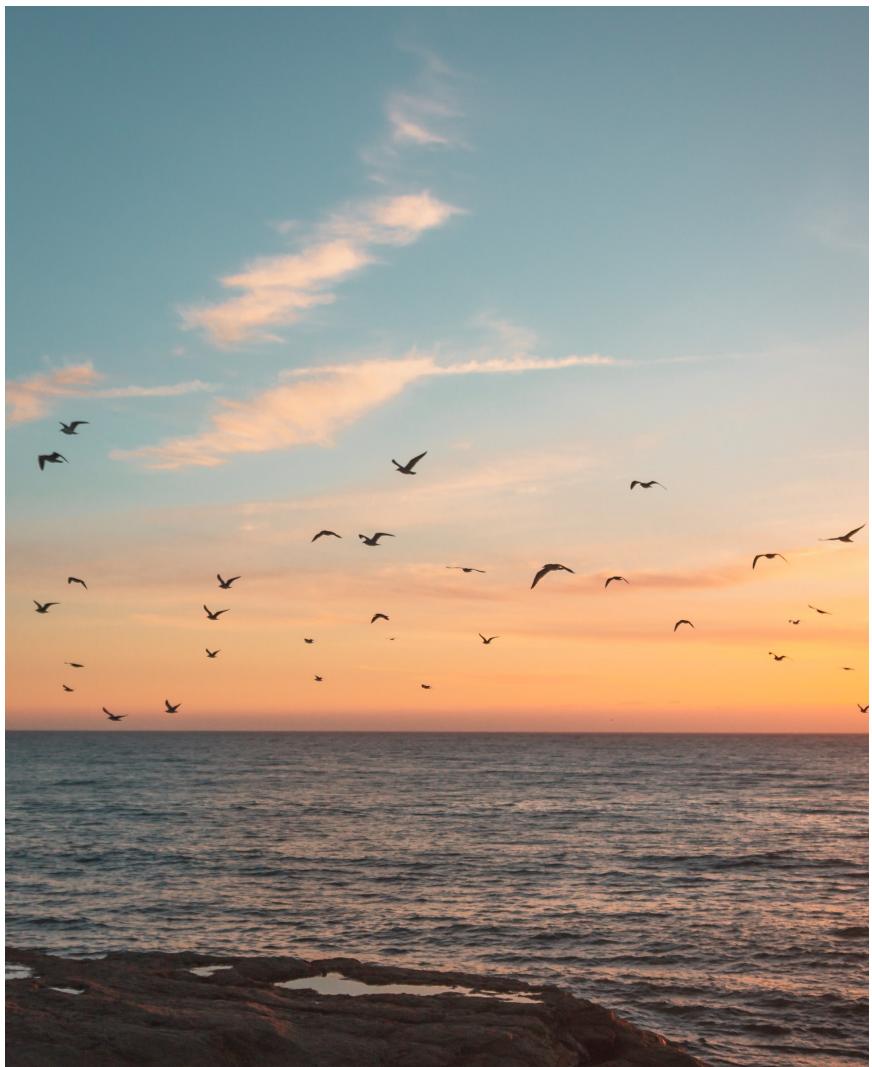


Foto de [Florian Hahn](#) en [Unsplash](#)

CULTIVA TU PAZ

“La sabiduría es un adorno en la prosperidad y un refugio en la adversidad”

Recuerda que lo más importante es encontrar lo que funciona para ti y practicarlo con regularidad. Con el tiempo, estos ejercicios te ayudarán a sentirte más relajado y en paz en tu vida diaria.

1. Respiración profunda: Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Inspira profundamente y retén el aire por unos segundos antes de soltarlo lentamente. Repite este proceso varias veces y hazlo de manera consciente.
2. Meditación: Pasa unos minutos cada día en silencio y enfoca tu atención en tu respiración o en tus pensamientos. No te preocupes por tener una mente en blanco, simplemente observa tus pensamientos sin juzgarlos.
3. Yoga: Practica posturas de yoga que te ayuden a relajar el cuerpo y la mente, como la postura del perro hacia abajo o la postura del niño.
4. Ejercicios de relajación muscular progresiva: Siéntate o acuéstate cómodamente y tensa y relaja los

músculos de tus pies y trabaja tu camino hacia arriba hasta la cabeza.

5. Actividad física: Haz ejercicio regularmente, como caminar, correr o practicar yoga. Esto te ayudará a liberar endorfinas y reducir el estrés.
6. Conecta con la naturaleza: Sal al aire libre y disfruta de la belleza de la naturaleza. Esto puede ayudarte a sentirte más relajado y en paz.
7. Escucha música: Escucha música que te guste y te haga sentir bien. La música puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.
8. Haz algo creativo: Dedica un tiempo a hacer algo que te guste, como dibujar, pintar o escribir. Esto te ayudará a desconectar de los pensamientos negativos y mejorar tu estado de ánimo.
9. Haz algo que te haga feliz: Haz algo que disfrutes, como leer un buen libro, ver una película o pasar tiempo con amigos y seres queridos.
10. Aprende a decir no: No te sientas obligado a hacer algo que no quieras o que te hace sentir estresado. Aprende a decir no de manera amable y asertiva.

NUESTRAS CONSCIENCIA DETERMINA NUESTRO GRADO DE FELICIDAD Y PLENITUD

“Produce una inmensa tristeza pensar que la naturaleza habla mientras el género humano no escucha.”

La sostenibilidad es un tema que ha cobrado gran importancia en los últimos años, ya que se ha dado cuenta de que nuestras acciones tienen un impacto en el planeta y en las generaciones futuras. Pero, ¿qué relación existe entre la sostenibilidad y la felicidad y plenitud? ¿Puede ser que llevar una vida sostenible en realidad sea la clave para lograr una vida más plena y satisfactoria? En los próximos capítulos, exploraremos esta relación y cómo la práctica de la sostenibilidad puede ser un camino hacia una vida más feliz y consciente. A través de ejemplos concretos y ejercicios prácticos, aprenderás cómo cambiar tus hábitos y transformar tu vida para lograr un equilibrio entre la sostenibilidad y la felicidad. ¡Prepárate para descubrir cómo la sostenibilidad puede ser una herramienta poderosa para lograr una vida más plena y satisfactoria!



Foto de [Karl Hedin](#) en [Unsplash](#)

BUSCANDO TU IKIGAI

“Si deseas felicidad de los demás, sé compasivo. Si deseas tu propia felicidad, sé compasivo”

El IKIGAI es un concepto japonés que se refiere a la intersección de cuatro elementos clave en la vida de una persona: lo que te gusta hacer, lo que eres bueno haciendo, lo que te puede proporcionar ingresos y lo que es necesario para el mundo. Aquí hay una adaptación práctica del IKIGAI para el día a dia:

1. Haz una lista de las cosas que te gustan hacer en tu tiempo libre.
2. Haz una lista de las habilidades y talentos que tienes.
3. Haz una lista de las cosas que te gustaría hacer que puedan proporcionarte ingresos.
4. Haz una lista de las cosas que consideras importantes para el mundo.
5. Cruza estas cuatro listas en busca de intersecciones. ¿Hay alguna actividad o trabajo que te gusta, eres bueno haciendo, puede proporcionarte ingresos y es importante para el mundo? Ese es tu IKIGAI.
6. Trata de incorporar tu IKIGAI en tu día a dia, ya sea como trabajo o como actividad en tu tiempo libre.

7. Si no encuentras una intersección clara, no te desanimes. El IKIGAI es un proceso de descubrimiento y puede tomar tiempo encontrarlo. Sigue explorando tus intereses y habilidades y encuentra maneras de combinarlos con las necesidades del mundo.

Recuerda que el IKIGAI es un proceso continuo de autoconocimiento y crecimiento personal. No te rindas en tu búsqueda y siempre está abierto a cambios y ajustes a medida que evoluciona tu vida y tus intereses.



Foto de [Robin Schreiner](#) en [Unsplash](#)

FAMILIARIZANDONOS

“Vivimos en una época peligrosa. El ser humano ha aprendido a dominar la naturaleza mucho antes de haber aprendido a dominarse a sí mismo.”

Este glosario de términos es un buen punto de partida para entender los conceptos clave de la sostenibilidad y cómo podemos trabajar juntos para alcanzar un futuro más sostenible para todos y para el planeta directamente proporcional a nuestro grado de felicidad y plenitud en el mundo.

1. Sostenibilidad: La capacidad de mantener un equilibrio entre las necesidades económicas, sociales y ambientales de la sociedad a largo plazo.
2. Desarrollo sostenible: Un enfoque integrado que busca satisfacer las necesidades presentes sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer sus propias necesidades.
3. Cambio climático: Un cambio en los patrones climáticos a nivel global, causado principalmente por la actividad humana y la emisión de gases de efecto invernadero.

4. Energía renovable: Energía producida a partir de fuentes naturales, inagotables y renovables, como el sol, el viento y la biomasa.
5. Reciclaje: Proceso de convertir materiales desechados en nuevos productos útiles.
6. Reducción de residuos: Práctica de minimizar la cantidad de residuos generados mediante la reducción, la reutilización y el reciclaje.
7. Ecoeficiencia: El uso eficiente y sostenible de los recursos naturales y energéticos para mejorar la calidad de vida de la sociedad y proteger el medio ambiente.
8. Consumo responsable: Una forma de consumo que tiene en cuenta los impactos ambientales y sociales de los productos y servicios que compramos.
9. Biodiversidad: La variedad de vida en la Tierra, incluyendo la variedad de especies, ecosistemas y genes.
10. Sistema terrestre: El conjunto interrelacionado de ecosistemas y procesos naturales que abarcan la Tierra, incluyendo la atmósfera, los océanos, la tierra y la biota.

BUENAS PRÁCTICAS EN EL DÍA A DÍA

“El conocimiento nos hace responsables”

Implementar estas acciones sostenibles en tu día a día puede tener un impacto positivo significativo en las personas y en el planeta.

1. Reducción de residuos: Practique la "Regla de las 3 R" (Reducir, Reutilizar, Reciclar) y evite el uso excesivo de productos desechables, como bolsas de plástico, botellas de agua y paquetes de comida.
2. Ahorro de energía: Apague las luces y otros electrodomésticos cuando no los esté utilizando, y utilice bombillas de bajo consumo energético.
3. Transporte sostenible: Utilice medios de transporte sostenibles, como caminar, andar en bicicleta o utilizar medios públicos de transporte, en lugar de conducir un automóvil individual.
4. Alimentación consciente: Elija alimentos locales y de temporada, evite los alimentos procesados y opte por productos orgánicos y sin OGM.

5. Consumo responsable: Compre productos de calidad que duren más tiempo y evite la obsolescencia programada, y apoye a empresas que practican prácticas sostenibles.
6. Ahorro de agua: Instale grifos de bajo consumo de agua y evite dejar correr el agua innecesariamente.
7. Uso responsable de productos químicos: Evite productos químicos dañinos para el medio ambiente, como productos de limpieza tóxicos, y opte por alternativas más sostenibles.
8. Compra de productos reciclados: Compre productos hechos de materiales reciclados y contribuya a la creación de un ciclo de vida más sostenible para los materiales.
9. Plantación de árboles y cuidado de la naturaleza: Contribuya a la conservación de la naturaleza plantando árboles y cuidando su entorno.

Implementar estas acciones sostenibles en su día a día puede tener un impacto positivo significativo en el medio ambiente y ayudar a crear un futuro más sostenible para todos.

EL HUMANISMO

“Procura ser una persona de valores y el éxito llega solo”

Hay muchas filosofías humanistas a lo largo de la historia, cada una con su propia perspectiva sobre lo que significa ser humano y cómo se debe vivir una vida plena. A continuación, presento algunas buenas prácticas de algunas de las filosofías humanistas más influyentes:

1. Humanismo clásico:

- Fomentar el amor por la cultura, el conocimiento y las artes.
- Practicar la virtud y la ética en todas las áreas de la vida.
- Buscar el equilibrio y la moderación en las acciones y emociones.
- Promover la justicia y la igualdad social.

2. Renacimiento:

- Celebrar la belleza y la creatividad en todas sus formas.
- Desarrollar la individualidad y la autoexpresión.
- Valorar la razón y la ciencia.
- Defender la libertad de pensamiento y la libertad de expresión.
-

3. Humanismo secular:

- Promover el pensamiento crítico y el uso de la razón en la toma de decisiones.
- Respetar los derechos humanos y la dignidad de todas las personas.
- Trabajar para construir una sociedad justa e igualitaria.
- Fomentar la empatía y la compasión hacia los demás.

4. Existencialismo:

- Tomar la responsabilidad personal de la propia vida.
- Abrazar la libertad y la autenticidad.
- Aceptar la incertidumbre y el misterio de la existencia.
- Buscar el significado y el propósito en la vida.

5. Humanismo secular moderno:

- Promover la educación y la alfabetización científica.
- Trabajar para mejorar la calidad de vida de todas las personas.
- Respetar la diversidad y la multiculturalidad.
- Fomentar la cooperación internacional y la resolución pacífica de conflictos.

6. Humanismo transpersonal:

- Reconocer la conexión entre todos los seres vivos y el universo.
- Desarrollar la conciencia y la espiritualidad.
- Practicar la meditación y la atención plena.

- Trabajar para crear un mundo más amoroso y compasivo.

Estas son solo algunas de las prácticas que pueden derivarse de estas filosofías humanistas. Cada una de ellas tiene su propio enfoque único y, por lo tanto, hay muchas maneras diferentes de poner en práctica sus principios.



Foto de [Blaz Erzetic](#) en [Unsplash](#)

LO ORIENTAL SIGUE DE MODA

“Ser feliz es solamente una responsabilidad tuya”

Las filosofías orientales han evolucionado a lo largo de miles de años, y ofrecen un conjunto diverso de prácticas que pueden ser aplicadas en la vida diaria para mejorar la calidad de vida. A continuación, presento algunas buenas prácticas de algunas de las filosofías orientales más influyentes adaptadas a la vida actual:

1. Budismo:

- Practicar la meditación para desarrollar la atención plena y la claridad mental.
- Aceptar el cambio y la impermanencia como una parte natural de la vida.
- Cultivar la compasión y la empatía hacia todos los seres vivos.
- Vivir con sencillez y reducir el apego a las cosas materiales.

2. Taoísmo:

- Practicar la meditación y la atención plena para encontrar la paz interior.
- Vivir en armonía con la naturaleza y respetar su ritmo y ciclos.

- Cultivar la humildad y la aceptación de la incertidumbre de la vida.
- Desarrollar la flexibilidad mental y física para adaptarse a los cambios.

3. Confucianismo:

- Cultivar la sabiduría y la educación para mejorar la comprensión del mundo y de uno mismo.
- Practicar la justicia y la moralidad en todas las acciones y relaciones.
- Fomentar el respeto y la veneración hacia los antepasados y los mayores.
- Trabajar en equipo para el bienestar de la comunidad y la sociedad.

4. Yoga:

- Practicar la meditación, el yoga y la respiración para mejorar la salud y el bienestar físico y mental.
- Desarrollar la conciencia corporal y la capacidad de autoregulación emocional.
- Vivir con sencillez y reducir el apego a las cosas materiales.
- Practicar la gratitud y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

5. Zen:

- Practicar la meditación y la atención plena para desarrollar la claridad mental y la paz interior.
- Vivir en el momento presente y aceptar la realidad tal como es.
- Cultivar la simplicidad y la reducción del ruido mental y la distracción.

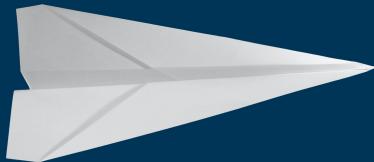
- Desarrollar la intuición y la sabiduría a través de la experiencia directa.

Estas son solo algunas de las prácticas que pueden derivarse de estas filosofías orientales. Cada una de ellas tiene su propio enfoque único y, por lo tanto, hay muchas maneras diferentes de poner en práctica sus principios. En general, estas filosofías promueven la paz interior, la conexión con la naturaleza, la aceptación de la incertidumbre, la moralidad y la compasión hacia los demás. Estas prácticas pueden ser muy útiles en la vida actual para manejar el estrés, la ansiedad y los desafíos de la vida cotidiana, y para fomentar la conexión y la armonía con uno mismo y con el mundo que nos rodea.



Foto de César Couto en Unsplash

Acerca de este libreto



Un recorrido con recomendaciones simples accesibles a todo el mundo para fomentar los estados de felicidad y buenas prácticas en nuestro día a día. Una forma de estar en el mundo como nos merecemos, a pesar de los movimientos convulsos a los que somos sometidos por la influencia social, política y económica.

Es un relato corto, sencillo de entender y poner en práctica, seguro que notarás rápidamente los resultados, solo se requiere poner intención y atención plena en lo que hacemos en nuestro día a día, sin más.