

**¡RELÁJATE ..., ESCUCHA ..., Y ADMIRA!**



**- AUTOMATICO -**

*1.- Camina de 10 a 30 min. todos los días. Mientras camina, sonríe.*



*2.- Ora en intimidad con Dios por lo menos 10 min. cada día. Enciérrate si es necesario.*



*3.- Escucha buena música todos los días, es auténtico alimento para el espíritu.*

*4.- Al levantarte en la mañana di lo siguiente...*

*Padre Dios ... Gracias por este nuevo dia.*



*5.- Vive con las 3 E's...  
ENERGÍA, ENTUSIASMO  
Y EMPATÍA.*

6.- *Juega más juegos que el año pasado.*



7.- ***Sonrie mas veces que el año pasado.***

*8.- Mira al cielo al menos una vez al día, date cuenta de la majestuosidad del mundo que te rodea.*



*9.- Sueña más mientras estás despiert@.*



**10.- Come más alimentos que crezcan en los árboles y en las plantas y menos alimentos que sean manufacturados en plantas industriales o que requieran un sacrificio.**

**11.- Come arándanos y nueces. Toma té verde, mucha agua y una copa de vino al día (asegúrate de brindar con ella por algo hermoso de lo mucho que hay en tu vida y, de ser posible, hazlo en compañía de quien amas).**

*12.- Trata de hacer reír a por lo menos 3 personas cada día.*



*13.- Elimina el desorden de tu casa, tu auto y tu escritorio y deja que nueva energía fluya en tu vida.*

**14.- No gastes tu precioso tiempo en chismes, cosas del pasado, pensamientos negativos o cosas fuera de tu control. Mejor invierte tu energía en lo positivo del presente.**



**15.- Date cuenta que la vida es una escuela y tú estás aquí para aprender. Los problemas son lecciones que van y vienen, lo que aprendes de estos es para toda la vida.**

*16.- Desayuna como rey, come como príncipe y cena como mendigo.*



*17.- Sonríe y ríe más.*

*18.- No dejes pasar la oportunidad de abrazar a quien aprecias.*



19.- *La vida es muy corta como para desperdiciar el tiempo odiando a alguien.*

20.- *No te tomes a ti mismo tan en serio. Nadie más lo hace.*

21.- *No tienes que ganar cada discusión. Acepta que no estás de acuerdo y aprende del (de la) otr@.*



22.- *Ponte en paz con tu pasado, así no arruinará tu presente.*

23.- *No compares tu vida con la de otros.  
No tienes idea del camino que ellos han  
andado en la vida.*

24.- *Nadie está a cargo de tu  
felicidad excepto tu mismo.*



*25.- Recuerda que tu no tienes el control de todo lo que te sucede, pero sí de lo que haces con ello.*

*26.- Aprende algo nuevo cada día.*

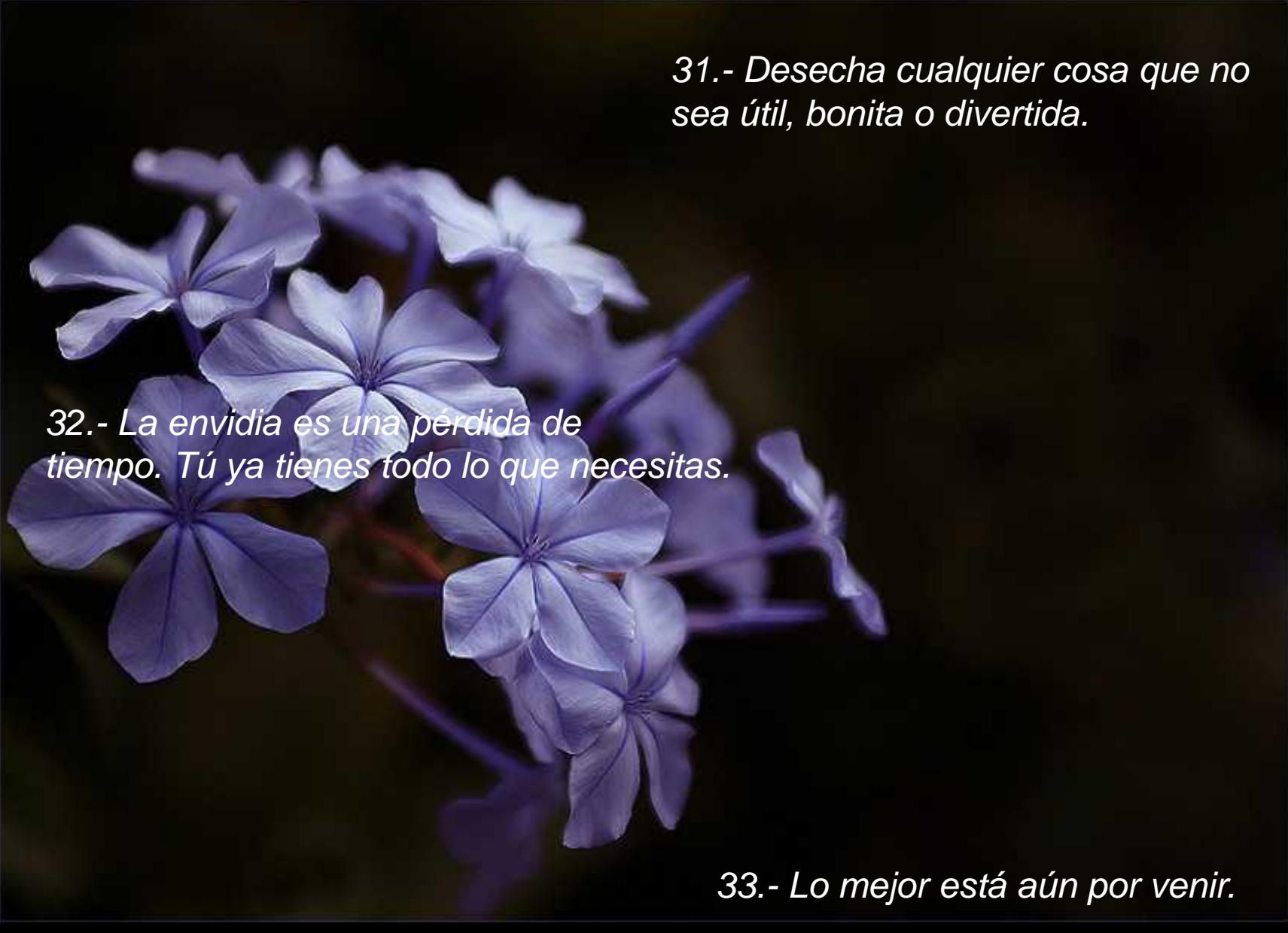
*27.- Lo que la demás gente piense de ti no es de tu incumbencia.*

*28.- Ayuda siempre a los demás.  
Lo que siembres hoy, lo recogerás  
mañana.*



*29.- No importa que tan  
buena o mala sea la  
situación, ésta cambiará.*

*30.- Tu trabajo no se ocupará de ti cuando  
estés enfermo. Tus amigos sí lo harán.  
Mantente en contacto con ellos.*



*31.- Desecha cualquier cosa que no sea útil, bonita o divertida.*

*32.- La envidia es una pérdida de tiempo. Tú ya tienes todo lo que necesitas.*

*33.- Lo mejor está aún por venir.*

*34.- No importa cómo te sientas,  
levántate, vístete y asiste.*



*35.- Ama siempre con plenitud de tu ser.*

*36.- Llama a tus familiares con frecuencia y mándales correos diciéndoles: ¡Hey, estoy pensando en ti!*

*37.- Cada noche antes de acostarte da gracias a Dios por un día mas que has vivido.*



*38.- Recuerda que estás demasiado bendecido como para estar estresado.*

*39.- Disfruta del viaje. Sólo tienes una oportunidad, sácale el mayor provecho.*



*40.- Por favor envía este mensaje a quien te importa.*



**LA VIDA ES BELLA. DISFRÚTALA  
MIENTRAS PUEDES.**

HOY ES MIÉRCOLES, 03 DE NOVIEMBRE DE 2021  
AHORA MISMO SON LAS 18:49 H.  
¡ MIL BENDICIONES !



A la hora de amar y hacer el bien...**NO TE DETENGAS!!!** *Bally*

*Bally*

