

Valores universales como principios fundamentales para vivir

Compendio de afirmaciones prácticas



Yo Cambio el Mundo
Cambiándome Yo



Publicado e impreso por:

Fundación Vivo Sano

C/ Príncipe de Vergara, 36, 6 Dcha, 28001

Madrid, España

www.yocambioelmundo.org

www.vivosano.org

© Madrid, 04/2015

**Valores universales
como principios
fundamentales
para vivir**

PRESENTACIÓN

En el marco referencial del Proyecto “Yo Cambio el Mundo Cambiándome Yo”, **Valores universales como principios fundamentales para vivir** se presenta como una compilación de valores en forma de guía práctica, aplicable en nuestros procesos de reflexión y toma de decisiones.

Se trata de 55 afirmaciones escritas en primera persona, que estimulan al lector en su aplicación pragmática en el momento presente, en el aquí y ahora. Su lectura puede hacerse de forma secuencial o aleatoria, ofreciendo un abanico de posibles soluciones ante cualquier tipo de situación.

5

Cultivando nuestra capacidad de reflexión sobre la base de valores humanos compartidos, beneficiamos nuestra salud física, mental y emocional, siendo capaces de vivir y relacionarnos de manera más positiva y proactiva, contribuyendo a su vez al bienestar colectivo.

1

Respeto

Valoro y aprecio a las personas con las que me relaciono y las respeto por lo que son y lo que han conseguido en sus vidas.

7

2

Disciplina

8

Reconozco el valor del tiempo
y del esfuerzo y evito todas las
formas de inercia.

3

Sabiduría

9

Reconozco quien soy. Fluyo con lo que ocurre a mi alrededor sin dejarme fascinar por aspectos transitorios, viviendo la vida con un propósito más profundo.

4

Aceptación

10

Me acepto y me respeto como soy. No me comparo con otros nunca. De igual manera, acepto a las personas con las que me relaciono exactamente como son y no intento cambiarlas.

5

Poder

11

Reconozco que soy capaz
de gestionar mi vida,
independientemente de mis
circunstancias. Sé que puedo
lograr aquello que me proponga.

6

Piedad

12

Conozco el origen más profundo de mis errores y los reconozco por lo que son. No me juzgo, aprendo de ellos y me respeto incondicionalmente.

7

Libertad

13

Tengo voluntad y autonomía sobre mis acciones. No me limitan ni los miedos, ni los deseos, ni las opiniones de otras personas.

8

Cooperación

14

Intuyo cuándo puedo contribuir al bienestar de otros o en beneficio de cualquier situación. Desde una perspectiva positiva y proactiva, proporciono mi apoyo en el lugar y momento precisos.

9

Confianza en mí mismo

Confío en que podré hacer lo que tenga que hacer con independencia de los obstáculos que puedan interponerse en mi camino, entendiendo que cada dificultad es una oportunidad para crecer.

10

16

Autenticidad

Me sobrepongo a la tentación de actuar con cobardía o engañar a otros, moviéndome en la vida con dignidad y naturalidad.

11

Belleza

17

Reconozco las cualidades,
virtudes y perfección de todos
los seres vivos que me rodean.
Aprecio su ser esencial y belleza
en todas sus circunstancias.

12

Implicación en el bienestar común

18

Comprendo la conexión y la responsabilidad que todos tenemos con nosotros mismos y con los demás seres del planeta. Observo con atención todo lo que me rodea y actúo con generosidad, primando el bienestar común.

13

Simplicidad

19

No dejo que mi ego me aleje de lo que es verdaderamente importante. La sencillez y practicidad me liberan.

14

Visión de futuro

20

Me aseguro de que mi visión no se vea limitada por lo que tengo enfrente. De forma responsable, reconozco y asumo las consecuencias que mis acciones tendrán a corto, mediano y largo plazo.

15

Concentración

Trabajo desde mi interior y relajo mi mente, manteniendo la atención en una sola cosa. De forma clara y decidida, no me dejo influenciar por distracciones internas y/o externas. Soy capaz de alcanzar un estado profundo de concentración.

16

22

Asombro

Me maravillo ante la belleza de
todo lo que me rodea y me hace
feliz.

17

Respeto a mí mismo

23

Reconozco mi ser esencial y mis atributos. Actúo desde el respeto y la consideración a mí mismo, y no me dejo afectar por ningún agravio u ofensa.

18

Comprensión

24

Busco el significado de lo que se oculta tras lo superficial y leo entre líneas para encontrar el verdadero significado de las cosas.

19

Generosidad

25

Dejo fluir mis emociones y sentimientos de afecto para con los demás. Sigo mi instinto espontáneo de dar y eso me hace feliz.

20

Perdón

26

Entiendo los orígenes y la historia de las acciones aparentemente negativas de otras personas y las mías propias. No guardo rencores ni atribuyo culpas.

21

Conocimiento

27

A través de las enseñanzas y experiencias de vida, adquiero conocimientos que me permiten desarrollar un mayor nivel de conciencia.

22

28

Buenos deseos

Aspiro al éxito, felicidad y bienestar propio y de todos los seres que me rodean.

23

Cortesía

Genero armonía a mi alrededor,
hablando suavemente,
respetando la naturaleza de los
demás cuando entran en contacto
conmigo y dando lo mejor de mí,
sin disfraz ni ofensa.

24

Transformación

30

Desde la calma y el sosiego, sé ver con profundidad y en perspectiva la realidad de las cosas. Me abro al cambio, a la evolución y al desarrollo continuo.

25

Compasión

Percibo, comprendo y empatico con el dolor de otras personas y tengo el deseo de aliviarlo o reducirlo. Reconozco que la compasión es el poder que me cura a mí y a otros a mi alrededor.

26

Honestidad

32

Elimino las defensas que crea mi ego, soy fiel a mí mismo. Actúo en consecuencia con lo que siento y lo que soy, íntegramente y sin temor a ser vulnerable.

27

Serenidad

Me siento en paz identificando lo que está en mi poder para lograr aquello que quiero y reconociendo lo que no depende de mí y que debo dejar en manos de otros.

28

Felicidad

34

Camino por la vida con levedad y armonía. Acepto los cumplidos con humildad y los insultos con tolerancia. Soy feliz en todo lo que hago.

29

Tolerancia

Reconozco las dificultades y las injusticias que hay en el mundo y abro mi corazón para crear espacio alrededor del dolor que de ellas se genera. La fortaleza y entereza que hay dentro mí, me permiten estar en paz.

30

Agradecimiento

36

Valoro y me siento afortunado por cada uno de los dones que la vida me ha concedido, las personas, las experiencias y las circunstancias que me rodean.

31

Jovialidad

Guardo una sonrisa constante en mi interior sabiendo reconocer lo bueno de la vida; disfruto de sus paradojas y conservo el buen humor al encontrar el lado positivo de las cosas.

32

Silencio

38

Sé conectar con mi silencio interior. En ese espacio de tranquilidad y paz, reflexiono sobre la grandeza de mi existencia, el amor incondicional y el poder que hay dentro de mí.

33

Placer

39

Observo y experimento la vida, dejándome asombrar con todo como si fuera la primera vez. Soy espontáneo y disfruto plenamente de lo que me rodea.

34

Levedad

40

Soy libre y me siento en paz.
Me dejo guiar por la sabiduría
universal y me conecto con mi luz
interior y con todo lo que hay a
mi alrededor.

35

Entusiasmo

41

Me inspira reconocer el éxito como destino y no me dejo distraer por los reveses temporales del camino.

36

Valor

42

Encuentro el coraje necesario ante cualquier circunstancia, para llevar a cabo aquello que me proponga o me sea propuesto, teniendo la certeza de ser la persona adecuada y de estar en el sitio y momento apropiados.

37

Humildad

43

Reconozco que mi labor no es demostrar lo que soy capaz de hacer con mis dones y talentos, sino ofrecerlos en la búsqueda del bien común.

38

44

Espontaneidad

Vivo la vida con naturalidad,
ingenuidad y pureza. Dejo aflorar
al niño que hay en mí.

39

Dulzura

Estando sereno y en paz,
comprendo los sentimientos y
emociones de los demás; actúo
con gentileza y no los subestimo
aun cuando puedan diferir de los
míos.

40

46

Comunicación

Me expreso de forma abierta y honesta. Me libero de mi ego y de la preocupación por cómo los demás me perciben.

41

Creatividad

47

Trabajo la conexión con mi yo interior y permito que emerja mi esencia con autenticidad.

42

48

Fortaleza

Enfrento los retos personales con fuerza, ímpetu y valentía; con los demás recorro a la sutileza.

43

Verdad

49

Soy fiel a mí mismo y a la sinceridad que perdura, sin dejarme afectar por el falso espectáculo que me rodea.

44

Equilibrio

50

Desde mi paz interior y mi centro, observo la realidad sin juzgar, reflexiono con serenidad y actúo con decisión. Me mantengo neutral ante las fuerzas que se oponen.

45

Paciencia

51

No tengo prisa. Reconozco que
todo tiene su ritmo y tiempo
oportunos.

46

52

Percepción

Profundizo en mis apreciaciones
y pensamientos, valorando y
reflexionando sobre el verdadero
significado de las cosas.

47

Madurez

53

Soy flexible, me permito ir más allá de mi propio ego y de los planes establecidos. Reconozco que la vida está llena de sorpresas y me permito fluir con ellas.

48

Armonía

54

Fluyo y vivo en paz y concordia
con todo lo que existe a mi
alrededor.

49

Humor

Con sabiduría y a través de una mirada compasiva y afectuosa, reconozco y me río de todas mis reacciones exageradas, mis miedos y ansiedades irreales. Alejo toda negatividad y tensión, vivo cada minuto con alegría y jovialidad.

50

Positividad

56

Desde una perspectiva práctica, sé utilizar mi capacidad de transformación para mirar el lado positivo de las cosas y situaciones. Sé que todo lo que ocurre es siempre para bien.

51

Determinación

57

Alcanzo mis objetivos al combinar adecuadamente mis habilidades y capacidades con mi fuerza y voluntad personal.

52

Perseverancia

58

Entiendo que aun cuando el camino sea largo y difícil, he de actuar con constancia y persistir hasta alcanzar los resultados que me he planteado.

53

Introspección

Observo mi interior de forma rigurosa y desde una perspectiva consciente evito cerrar los ojos ante lo que realmente me ocurre, sin autoengaños ni falsas verdades.

54

Estabilidad

60

Permanezco firme ante situaciones imprevistas o actitudes inesperadas, entendiendo que antes o después todo regresa de forma natural al equilibrio.

55

Auto-conocimiento

Me hallo en pleno contacto con mi ser interior y con mis condiciones naturales de alegría, serenidad, amor y satisfacción. Conozco el propósito de mi vida y experimento una profunda sensación de bienestar.

Índice de valores

62

Aceptación	10	Comunicación	46
Agradecimiento	36	Concentración	21
Armonía	54	Confianza en mí mismo	15
Asombro	22	Conocimiento	27
Autenticidad	16	Cooperación	14
Auto-conocimiento	61	Cortesía	29
Belleza	17	Creatividad	47
Buenos deseos	28	Determinación	57
Compasión	31	Disciplina	8
Comprensión	24	Dulzura	45

Entusiasmo 41	Percepción 52
Equilibrio 50	Perdón 26
Espontaneidad 44	Perseverancia 58
Estabilidad 60	Piedad 12
Felicidad 34	Placer 39
Fortaleza 48	Poder 11
Generosidad 25	Positividad 56
Honestidad 32	Respeto 7
Humildad 43	Respeto a mí mismo 23
Humor 55	Sabiduría 9
Implicación en el bienestar común 18	Serenidad 33
Introspección 59	Silencio 38
Jovialidad 37	Simplicidad 19
Levedad 40	Tolerancia 35
Libertad 13	Transformación 30
Madurez 53	Valor 42
Paciencia 51	Verdad 49
	Visión de futuro 20



**Fundación
Vivo Sano**

C/ Príncipe de Vergara, 36, 6 Dcha
28001 Madrid, España

Inspiradas en los valores de
Self Mastery cards publicados por
Brahma Kumaris University



BRAHMA KUMARIS
ASOCIACIÓN ESPIRITUAL MUNDIAL

www.yocambioelmundo.org
www.vivosano.org

© Madrid, 04/2015