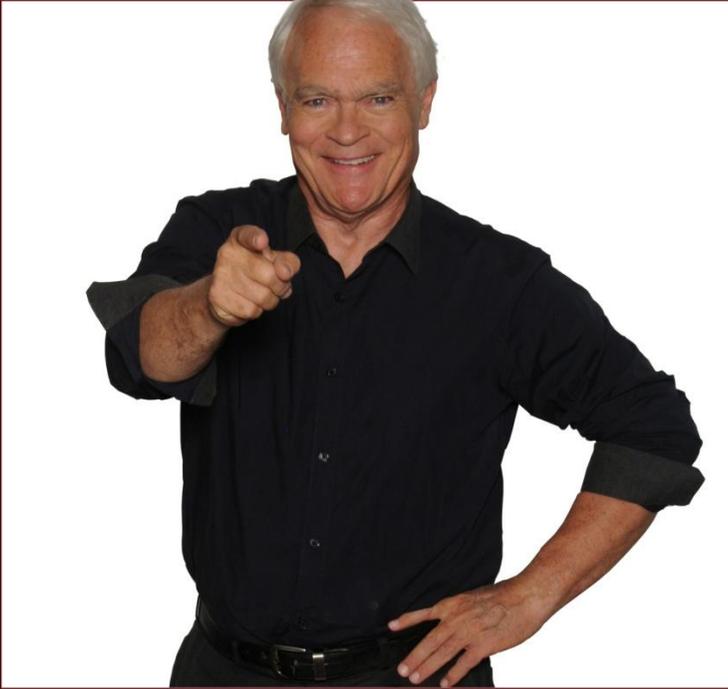


JOHN LINTON



Series de Libros Fáciles de Leer

Expectativas

Identifica los elementos que te quitan el poder
y abre la puerta a la felicidad y gozo en abundancia.

La serie **¡EMPODERANDOTE!**

La serie

¡¡ EMPODERANDOTE!!

En la vida existen respuestas para cada problema que nos darán un sentimiento de paz y empoderamiento.

Al escuchar las historias de otros, reflexiono sobre mi vida y se despliega un catálogo de experiencias personales y encuentro gemas de sabiduría que podrían ayudar a otros y servir de inspiración.

El empoderamiento sirve para encontrar maneras de resolver y lidiar con lo que no tiene solución. Navegar simplemente con la corriente sin tomar ninguna decisión proactiva es falta de empoderamiento.

Mi deseo es poder empoderarte y a través de éste y otros libros y de mi website *desirepeacepage.com*, te comparto mi punto de vista que está basado en experiencias de una vida entera en la que he ido resolviendo mis propios problemas, y he aprendido a lidiar con lo que no tenía solución. He tenido la buena fortuna de viajar mucho y aprender de los mejores filósofos, psicólogos, psiquiatras, educadores y gente practica que tienen sabiduría y conocimiento.

Expectativas

Hoja de Trabajo

Antes de leer este libro, toma en cuenta esta pregunta:

¿Te sientes frustrado o herido cuando otros hacen cosas que no esperabas?

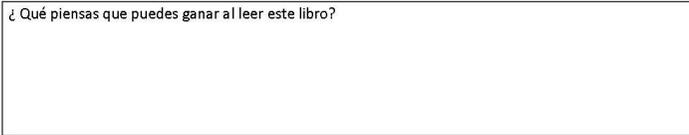
Al leer el libro, aprenderás que las expectativas que no se cumplen son la fuente más grande de infelicidad personal.

En este cuadro, dibuja un símbolo que represente una situación que te lastimó o te frustró.



Este libro te ayudará a comprender mejor el por qué la gente hace lo que hace.

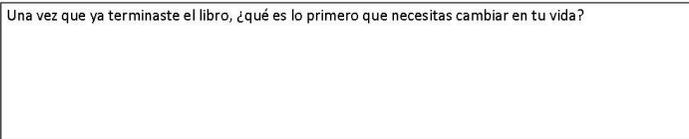
¿Qué piensas que puedes ganar al leer este libro?



Busca estos puntos importantes en el libro:

- Es posible que no permitas que te afecte el dolor y los resentimientos cuando sufras algún contratiempo.
- Puedes reducir el estrés al crear expectativas reales para ti y al modificar las expectativas que tienes de otros.
- Ya no tienes que ser víctima por lo que hacen otras personas.
- Comenzando a usar la fe y la esperanza, es posible crear un ambiente más tranquilo y seguro en tus interacciones con otros.

Una vez que ya terminaste el libro, ¿qué es lo primero que necesitas cambiar en tu vida?



Observa el primer símbolo que creaste. Crea un nuevo símbolo que lo que puedes hacer de manera diferente.



Recuerda, no puedes cambiar lo que otros dicen o hacen, pero puedes cambiar la manera en que reaccionas ante ello.

Expectativas

Prefacio

Una de las fuentes que causa mayor infelicidad y falta de empoderamiento para cada ser humano es la falta de cumplimiento de sus expectativas. Estas incluyen las expectativas que tienen de sí mismos, de la esposa, de los hijos, del trabajo, de la religión e incluso de Dios.

Iniciaste esta vida con las expectativas de recibir amor, apoyo y de tener una sobrevivencia pacífica. Todas esas expectativas estaban innatas dentro de ti y son parte de la experiencia de vida que compartimos todos los seres humanos. Cuando eras un infante, y de hecho, desde que eras un feto en el vientre de tu madre, seguramente percibiste la presencia positiva y edificante de otros. La expectativa natural es que desde el momento de tu nacimiento creíste que automáticamente te tocaría vivir con ese amor y apoyo necesario para tener una sobrevivencia pacífica.

Todas las personas vienen a este mundo con un conjunto de circunstancias. Los bebés son adorables, tiernos y dependientes. Afortunadamente, la mayoría de los bebés comienza su vida en un ambiente muy positivo y enriquecedor y con la expectativa de que así continúe. Y existe la esperanza de que aquellos bebés que sufren de rechazo y abuso a temprana edad, puedan tener una reacción emocional positiva una vez que se les cambie a

un mejor ambiente. Los bebés son maleables y responden rápidamente a los cambios positivos del ambiente en donde estén, de esta manera reforzando sus expectativas positivas.

Pero las circunstancias se transforman cuando los bebés se convierten en niños y las expectativas que tenían pueden convertirse en algo desilusionante. Trágicamente, para muchos, esas esperanzas de confianza se merman cuando sufren maltrato y negligencia continua. Como resultado, experimentan la falta de empoderamiento y sus expectativas se hacen añicos a muy temprana edad. Quizá te tocó vivir esta triste experiencia.

Otra de las realidades a la que se enfrentan los niños, aún aquellos que no tuvieron que sufrir de crueldad o negligencia, es el control que se ejerce sobre ellos.

En el mundo del niño, los padres responsables, los maestros, los parientes, los vecinos, los clérigos y otras personas hacen su parte para poder enseñarle y guiarle. Con frecuencia el pequeño se frustra y si siente demasiada presión incluso se sofoca y hasta se rebela. Al vivir bajo estas circunstancias algunos sufren más que otros, pero todos los seres humanos en algún momento de su vida experimentarán momentos de falta de empoderamiento porque sus expectativas de amor, apoyo, validación, poder personal y su deseo de gozar de una sobrevivencia emocional tranquila no fueron satisfechos.

Sin importar que tan viejo te vuelvas siempre vivirás bajo un ambiente en el que exista algún tipo de control. La educación, el matrimonio y las carreras proporcionan ambientes nuevos en los cuales la gente puede a veces sentirse controlada, desempoderada y frustrada y sentir que varias de sus expectativas terminan destrozadas y hechas añicos.

Este pequeño libro revelará algunas de las razones por las que la gente hace lo que hace para lastimar a otros y destruir sus expectativas.

Lo que he escrito aquí, proporcionará información a los padres y a aquellos adultos que les interese, sobre cómo uno podría estar lastimando a los niños sin que esta sea nuestra intención. Es esencial enseñar y educar bien, pero para la mayoría de las personas es difícil lograrlo.

La información contenida en este libro y en mis demás libros les ayudará a situarse en las interacciones a las que usted seguramente se enfrentará en el transcurso de su vida e incluso en su vejez.

Cuando no vemos materializadas las expectativas que teníamos de otros, las expectativas del mundo que nos rodea y las expectativas personales que no cumplimos, nos sentimos agobiados y se destruye nuestro sentido de empoderamiento.

Así que quizá en algún momento tú te has sentido agobiado. Alguna situación te lleno de desesperación. El

rechazo y el fracaso te abrumaron, y como consecuencia te deja desempoderado.

Entonces, ¿Cómo te vuelves a sentir empoderado?

Un Desafío Para Ti

Todo lo que comparto aquí está basado en mis propias experiencias, mi interacción personal con algunas de las mentes más brillantes en el país, mi investigación personal y lo que he aprendido observando a otros en mis 72 años de vida.

He visto a muchos sufrir con su dolor y sus errores, y me he encontrado en una posición en la que he podido ser un agente consolador mientras ellos batallan con sus miserias. En lo personal he sufrido muchas cosas al igual que ustedes, pero durante mi vida mi trabajo me dio la oportunidad de aprender de los mejores expertos en psicología y educación, y mi propia angustia sobre varias cosas me condujo a buscar conocimiento y a encontrar terapias que me han conducido a esta etapa de mi vida en la que disfruto de felicidad en abundancia.

Le invito a leer este libro con una mente abierta y a aceptar el poder sentirse empoderado que es finalmente su derecho

Parte 1

Todo se reduce a tomar una decisión

Cuando los niños se frustran eligen hacer berrinches, llorar, correr, pegar, golpear o hacer alguna cosa que llame la atención para así reafirmar su poder, pero como resultado también pueden recibir como consecuencia el enojo y los castigos de los adultos que les controlan.

De esta manera tomaron una decisión y el adulto presente en esa situación también tomó una decisión.

Durante el transcurso de nuestra vida nuestras decisiones pueden empoderarnos o debilitar nuestro poder, y los patrones que establezcamos a temprana edad se convierten en hábitos que nos afectarán hasta el día de hoy. Piensa en ti. Es como si fueras una marioneta accionada por los hilos de tus experiencias pasadas. Pero ¿quién controla esos hilos? ¿Quién es el marionetista que te controla a ti?

¡Eres tú! Tú tomaste las decisiones que afectan tu vida.

Parecería algo cruel de decir, que tú eres el responsable de tu propio desempoderamiento. Ahora, estoy seguro de que no es eso lo que querías, ninguno de nosotros quiere sentirse responsable de sus propias derrotas o fracasos en

la vida. Es muy fácil culpar a otros. Pero en el minuto en el que aceptemos nuestra responsabilidad nos encontraremos en el camino hacia el empoderamiento. Es cierto que otros son responsables de muchas de las cosas que hemos sufrido, pero no podemos cambiar lo que ha sucedido, ni podemos cambiar lo que otros nos harán mañana, o al día siguiente, o en cualquier momento en el futuro. Pero si podemos cambiar **CÓMO REACCIONAREMOS**.

Aquí es en donde TU DECISIÓN se vuelve imperativa. ¿Eliges ser una víctima? ¿Eliges encontrar faltas en los demás y culparlos? ¿Eliges consultar a un abogado o a un médico cada vez que algo te sale mal? ¿Eliges enojarte? ¿Eliges consumir alcohol y farmacéuticos para calmar tu sufrimiento? ¿Eliges, como cuando aún eras niño, golpear, manejar con furia o hacer algo peligroso cuando estás enojado?

Ninguna de estas decisiones resolverá tus problemas. Tan sólo debilitarán tu poder.

Cuando nos hacemos responsables de lo que la vida nos ha dado, es nuestra elección estar enojados y sentirnos víctimas lastimadas, o tomamos la decisión de vencer lo que nos toque en la vida y aceptamos empoderarnos y ser felices.

Podemos refugiarnos en nuestro dolor atrayendo la lástima de otros, o podemos tomar el control de nuestra vida y encontrar paz en abundancia.

Las relaciones se destruyen a consecuencia de las expectativas no cumplidas. Así que todo regresa al círculo de la toma de decisiones. ¿Es tu decisión desempoderarte por las expectativas que no han sido satisfechas, o aceptar a la gente por lo que son y seguir adelante?

Crea expectativas realistas

Una decisión importante es esforzarte para comprender realmente tus propias expectativas y así crear expectativas más realistas para ti. Esto aumentará la calidad de tu vida así como la armonía en tus relaciones.

Cambiar estas expectativas será difícil si sufres de ansiedad cuando tomas decisiones o si eres extremadamente rígido en cuanto a tu personalidad. Algunos piensan que es más conveniente que la otra persona cambie su comportamiento en vez de ellos cambiar sus expectativas. Pero esto no siempre es realista.

Algunas personas son suficientemente flexibles y logran cambiar sus expectativas para que encajen en el mundo real en el que se encuentran.

En tus relaciones y asociaciones, pon claras las expectativas y negocia las diferencias.

Una de las primeras decisiones que tomes cuando comiences cualquier relación ya sea con tu familia, en tu área de trabajo, en la escuela, o en tu comunidad, debe ser el poner en claro y negociar las expectativas. . Esto debía ser la primer meta en toda comunicación.

Parte 2

La Devastación Que Causan Las Expectativas No Cumplidas

Tengo un excelente amigo que es consejero certificado para familias y matrimonios. Ahora está en sus ochentas, es una fuente de sabiduría y experiencia. Dee Hadley me dijo varias veces que la razón por la que la gente no es feliz en sus relaciones es por las expectativas no cumplidas.

He visto tantas veces a jóvenes entrar al convenio del matrimonio, llenos de esperanza y emoción. Las expectativas en relación al matrimonio generalmente vienen de nuestra cultura, religión, vecindario y familia de origen. Tristemente, las expectativas entre la pareja pueden ser contrastantes debido a la variable de su cultura, religión y demás.

Además, la pareja puede hacer suposiciones personales profundas y firmes que quizá no compartió plenamente, en general porque ellos mismos no entienden sus propias suposiciones y expectativas. Son creencias firmes en cuanto al sexo, a tener hijos, una carrera y a la administración del dinero. Pero a menos de que la pareja este totalmente de acuerdo y entienda plenamente las

expectativas en relación a estos y otros temas, el futuro anuncia problemas.

Las expectativas en relación al matrimonio y a otras relaciones varían de cultura a cultura y de persona a persona. Para agravar el problema, las necesidades y expectativas cambian con el tiempo. Entonces, se vuelve primordial que exista una buena comunicación y un profundo entendimiento de las expectativas y debe hacerse dentro de un ambiente de apoyo y comprensión y lo que debe reinar es la aceptación total de las diferencias de la otra persona, de sus creencias únicas, de su comportamiento y de sus cualidades.

¿Qué pasa cuando no estás en un ambiente con las características de apoyo y protección? Entonces se crea estrés, el dolor se agudiza y a veces hasta ocurren encuentros explosivos. Pero existe esperanza aún al estar en un ambiente en el que no hay apoyo.

La felicidad aumentará en el momento en que aprendamos a aceptar a otros tal y como son, en vez de como nos gustaría que fueran.

No obstante, ocurren situaciones inesperadas que causan devastación y están basadas en expectativas justificadas que la gente crea para sí mismos en relación a sus metas y objetivos en la vida.

¿Qué pasa si una joven recién casada no puede embarazarse?

Devastación.

¿Qué pasa si un joven entregado a su carrera o trabajo es despedido?

Devastación.

¿Qué pasa si un padre que espera que su hijo o hija obtenga buenas calificaciones en la escuela ve que está teniendo bajas calificaciones?

Devastación.

¿Qué pasa si se descubre que un amigo de confianza ha estado mintiéndonos constantemente?

Devastación.

¿Qué pasa si nuestra pareja es infiel?

Devastación.

¿Qué pasa si un accidente nos deja gravemente lastimados?

Devastación.

Ninguno de nosotros pasará por esta vida sin sufrir alguna de estas u otras devastaciones. Lo más importante es que comprendamos que nuestras expectativas deben templarse con un punto de vista realista de la vida. Pasan muchas cosas sobre las cuales no tenemos control, y ciertamente no podemos controlar el comportamiento de aquellos que amamos y con quienes nos asociamos.

Así que, ¿qué se supone que debemos hacer?

¿Vivimos simplemente como víctimas de lo que nos pasa y de lo que nos hacen?

La respuesta es no.

El Peligro De Convertirnos En Una Víctima

No podemos vernos como víctimas, porque el hacerlo nos desempodera y nos deja sintiéndonos que no somos mejores que una vara flotando en la corriente, dando de vueltas, chocando y retorciéndose hasta que se atora en una reja o se atora en un monte de troncos revueltos con escombros.

Eres un ser humano, bendecido con todos los dones divinos de inteligencia, belleza y la habilidad de tomar decisiones. Toma decisiones sabiendo que no todo saldrá de acuerdo a tus expectativas, pero que serás feliz de todas maneras porque pusiste tu mejor esfuerzo.

Cultiva La Esperanza

Tener esperanza mitiga las expectativas de obtener resultados específicos en medio de circunstancias que no se pueden controlar.

Tener esperanza abre tu mundo de posibilidades siempre cambiantes capacitándote para encontrar lo bueno en cualquier cosa que suceda. Considera lo que Cristo dijo en el Sermón del Monte:

Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que el vestido?

Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan ni juntan en alfolíes; y vuestro Padre Celestial las alimenta. ¿No sois vosotros mucho mejores que ellas?

Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen; no trabajan ni hilan;

Mas os digo que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió como uno de ellos.

Y si la hierba del campo, que hoy es y mañana es echada al horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe?

Mateo 6:25-26; 28-30

Cuando consideramos que nosotros somos más valiosos que las aves en el aire o los lirios en el campo, esto nos coloca en una posición de confianza, justo en la posición que tuvimos en el momento de nacer. De la misma manera que un bebé recibe las bendiciones y el cuidado de quienes le rodean, también nosotros podemos recibir las bendiciones y el cuidado de Dios y del Universo que nos guiará y proveerá.

Este es uno de los primeros pasos importantes hacia el empoderamiento personal, simplemente vivir con fe y esperanza—entonces dar pasos hacia adelante con una confianza renovada sabiendo que recibimos el cuidado de

fuentes y poderes de los que quizá no estemos conscientes.

En el universo las fuerzas positivas atraen a las fuerzas positivas. Las fuerzas negativas repelen a las fuerzas positivas. En tu corazón mantén la serenidad de las aves y los lirios y tu energía positiva y serena atraerá esas fuerzas constructivas que te guiarán y protegerán. Verás cómo llega un milagro a tu vida.

Parte 3

Por Qué La Gente Hace Lo Que Hace

Ahora que has considerado edificar tu fe y esperanza para desviar la tendencia de las expectativas no garantizadas y los miedos no deseados, es importante comprender por qué otra gente que está a tu alrededor hace lo que hace pudiendo aplastar tus expectativas y también lastimarte.

Desafortunadamente, al igual que algunos bebés crecen en ambientes en donde sufren de abuso y crueldad, tú podrías estar involucrado en algún tipo de relación en donde las cosas pueden no estar yendo muy bien.

Es esencial entender los motivos por los que la gente hace lo que hace.

Las acciones de otros pueden causarnos sorpresa y choque, pero a menudo sucede debido al dolor y a las expectativas sin cumplir que tiene el perpetrador. Ellos actúan basados en su propio dolor, generalmente sin entenderlo y guiados por las fuerzas subconscientes que les obligan a actuar en cierta manera.

Típicamente, una persona que es abusiva físicamente, fue abusada físicamente de pequeña.

Típicamente, una persona que traiciona es una persona a la que se le mintió, causándole gran daño y dolor.

Típicamente, una persona que abusa sexualmente de otra y lo niega, fue abusada sexualmente anteriormente.

Típicamente, una persona que es dominante y controladora fue tratada con falta de respeto y un control dominante cuando era niño.

Es como si estos males son una maldición que se pasa de generación en generación. Pero no tienes por qué ser víctima de estos crímenes si así lo eliges.

A veces, cuando comprendemos por qué una persona nos lastima en la manera en que lo hace, nuestro dolor disminuye debido a la compasión que podemos sentir por lo que ellos sufrieron en años anteriores.

Sin embargo, a veces esto no es suficiente. Tendrás que alejarte de las circunstancias y relaciones que no puedas manejar. No es correcto que debas continuar sufriendo cuando has hecho todo lo que has podido no sólo para empoderarte, sino para empoderar a otros también.

Otro factor importante es entender los factores de personalidad que conducen al comportamiento de la gente. Los estudios hechos a lo largo de los años revelan que existen diversos estilos y factores que influyen en la personalidad y el comportamiento de las personas.

Las más dominantes son las personas con poder que necesitan controlar su ambiente, a menudo pasando sobre aquellos que les rodean. Generalmente no pueden evitar ser controladores. Nacieron con esta cualidad de liderazgo que a veces les sobrepasa. Yo he llamado a estas personas dominantes “gallos”. En mi libro *Taming the Roosters in Your Life (Domesticando a los gallos en tu vida)*, aprenderás cómo entender el poder controlador de la gente con la que vives y cómo reaccionar de manera que te empodere, en vez de que te quite poder.

Debemos tener cuidado al tener expectativas de otros, ya que tendremos mejores resultados al concentrarnos en nuestras propias expectativas. Una manera eficaz de reducir el estrés y las decepciones es reducir las expectativas que tenemos de otros.

Viene a mi mente el recuerdo de un vecino que tuve quien estaba convencido de que sus hijos serían estrellas de baloncesto de la NBA. Construyó una cancha de baloncesto en su patio y cada tarde practicaba con sus hijos el arte de cubrir, hacer pases y encestar. No se trataba de un juego entre padre e hijo, sino de un entrenamiento con determinación, a la fuerza e incluso hasta con enojo.

Se asumía que sus carreras atléticas profesionales comenzarían en la preparatoria en donde comenzarían a jugar baloncesto. Ninguno de los muchachos ni siquiera intento entrar al equipo de baloncesto cuando empezaron la preparatoria. El padre estaba frustrado y se sentía

rechazado por sus hijos. Las expectativas de este padre eran muy poco realistas.

Recuerdo también a otro padre en mi colonia que era un líder religioso. Él esperaba que sus hijos fueran ejemplos de rectitud. No se les permitía mirar películas que no fueran aptas para menores. Lo que veían en la televisión era monitoreado y censurado cuidadosamente. Lo que vestían, el lenguaje que usaban y cada aspecto de sus vidas era supervisado por un padre que quería que su familia fuera un modelo de pureza dentro de su congregación. Al cumplir los dieciocho años los jovencitos abandonaron la iglesia en la que sentían sumamente controlados por su padre.

Parte 4

Para empoderarte, empodera a otros

Durante el transcurso de tu vida estarás rodeado de otras personas, familia, amigos, compañeros de trabajo, todo tipo de personas.

Dentro de todas estas relaciones no es sabio tener expectativas excesivas de otros. A ti no te gustaría que tuvieran expectativas excesivas de ti.

¿Cuáles son las expectativas que te gustaría que otros tuvieran de ti?

¿Ser digno de confianza?

¿Ser amado?

¿Ser admirado?

Estos son atributos positivos que te harán sentir bien en cuanto a ti. ¿Qué es lo que podrías hacer para que alguien con quien te relaciones pueda disfrutar de estos mismos sentimientos?

Para que ellos se sientan dignos de confianza, debes confiar en ellos. ¿Y qué pasará si hacen cosas que a ti no te agraden? Todo se reduce a aceptación. Si puedes

aceptar a otros, sin importar como vistan, hablen, o se comporten, se sentirán seguros en tu presencia. Se sentirán dignos de confianza, y se sentirán motivados a continuar ganando esa confianza de tu parte.

Para que alguien se sienta amado, debes amarlo. Inherente a amar a alguien está de nuevo el aceptarlos. Cuando recibimos un perrito o gatito recién nacidos, les amamos incondicionalmente, aun cuando se hagan pipi incontrolablemente, sean ruidosos, gruñan o lloren. Les aceptamos por lo que son. Cuando puedes aceptar a aquellos con quienes te asocias, llegarás a amarles, y ellos te amarán recíprocamente, empoderándote verdaderamente y empoderándose ellos en el proceso.

Para que alguien se sienta admirado, debes admirarlo verdaderamente. Hace varios años tuve que vivir con un compañero de cuarto que era repulsivo en distintas maneras. Él me criticaba mucho y tenía hábitos que para mí eran horribles. Cada mañana juntaba una bola de saliva y la escupía en su lata de cera para zapatos mezclando el líquido orgánico con la cera, después lo aplicaba a sus zapatos. A pesar de que sus acciones eran odiosas, tengo que admitir que sus zapatos siempre se veían limpios y muy brillantes.

Tuve que tomar una decisión. Lo tenía que aceptar. Así que le pedí me enseñara como boleaba sus zapatos y yo empecé a hacer lo mismo. Aquel joven comenzó a amarme, ya que con los demás compañeros que había tenido sólo hubo discordia. Como por arte de magia

comenzó a hacer cosas para mí, empoderándome y empoderándose a sí mismo en el proceso.

Las personas deben sentirse seguras unas con otras, con esto quiero decir que deberán sentir que no serán criticados, ridiculizados, atacados verbal o físicamente y apreciados por quienes son. La gente debe sentirse aceptada en todo tipo de grupo.

En especial los miembros de la familia deben sentirse seguros unos con otros, pero desafortunadamente no siempre es ese el caso. Los hermanos pueden pelear y luchar por poder. Tristemente, muchos hombres se vuelven abusivos físicamente. Los hombres y las mujeres pueden ser psicológicamente abusivos usando la crítica, el juicio y el ridículo.

A veces las personas sienten que necesitan del alcohol o las drogas para poder tolerar el dolor que sienten y así enmascarar su falta de poder. Si vamos a ayudar a que la gente viva en paz y se sientan empoderados para expresar su verdad sin el uso de drogas, debemos aceptarlos sin juzgarlos.

Analiza las expectativas irrealistas que tienes de ti mismo.

Muchos jóvenes desean tener un estatus de celebridades. ¿Tienes deseos de tener fama, riqueza o prestigio?

O por el contrario, podrías tener el deseo de tener piedad, humildad y la necesidad de ser reconocido por tu virtud y pureza.

Estas expectativas sólo darán como resultado la falta de empoderamiento.

Basa Las Expectativas En Principios Elevados

Existen principios de vida y comportamiento que son universales para todas las sociedades y culturas. Cada religión y organización que conozco se apega a estas verdades comunes

El Amor.

Ama a otros incondicionalmente. Encuentra el bien y las cualidades en otros y no te fijes en las cosas que te irriten. Perdónalos por el dolor que te hayan ocasionado.

Confianza.

Se una persona de confianza, aunque a veces se aprovechen de ti. No sugiero que seas un tonto. Hay charlatanes que están buscando víctimas, pero cuando alguien te haga daño, perdónalos y sigue adelante. Y si siguen dañándote, entonces aléjate y termina esa relación.

Ten mucho cuidado en no romper la confianza que otros tienen en ti haciendo promesas que después no podrás cumplir.

Aceptación.

No puedes cambiar a otros. Acéptalos por lo que son. Pero de nuevo, si el aceptarlos no es conveniente para ti y la

gente que aceptaste se está aprovechando de ti, retírate y sigue adelante.

Compromiso.

En especial en una relación de amor familiar, comprométete a amar, a comprender y a aceptar. En general, cuando la gente siente esta clase de compromiso de tu parte, ellos regresarán un compromiso igual.

Fe.

Cree en la bondad de los demás. Cree en la bondad de Dios y cree que la gente nace en este mundo con inocencia y paz. Con el empoderamiento de tu parte por la fe que tienes en su bondad ellos serán recíprocos contigo.

Esperanza.

Siempre espera lo mejor, pero no te desesperes si las cosas no funcionan bien. Ten esperanza en el éxito. Ten esperanza en la seguridad. Ten esperanza en el respeto.

Conforme anules tus expectativas personales que estén centradas en el orgullo, la codicia, la riqueza y el prestigio, darás puerta abierta al gozo y la felicidad en abundancia.

Por favor visite y suscríbese a

www.desirepeacepage.com

Where you can explore the 5 modules on the Pathway to Peace

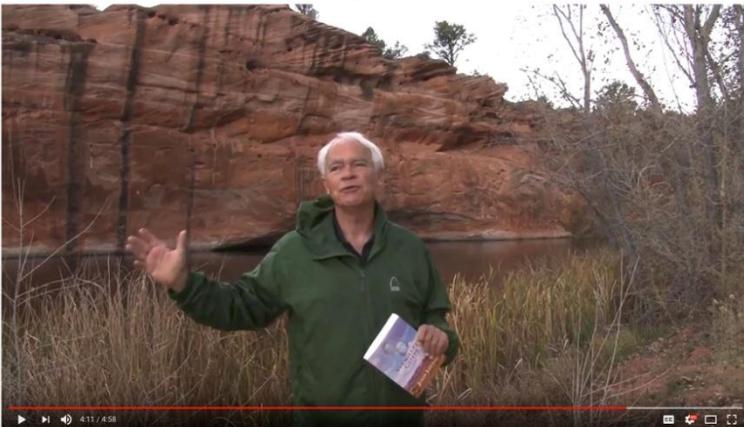
- Define Yourself
- Connect to Your Divinity
- Understand Those Around You
- Simplify Your Life
- Enjoy Peaceful Existence

Proximamente en Español

También visite:

Apathway2peace.com

John Linton Empowered Network

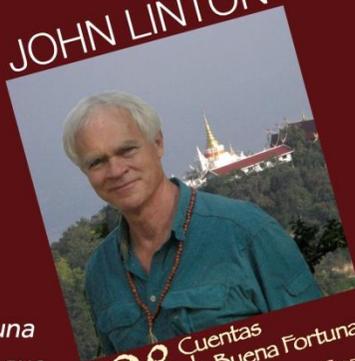


YouTube

¡TIENES QUE LEER!

108 Cuentas de Buena Fortuna nos adentra a la experiencia que cambio la vida de John Linton cuando estuvo en Tailandia por varias semanas. El libro contiene varias estrategias comprobadas que te llevaran de un estado de fracaso, humillación y falta de poder a una abundancia de paz y gozo.

JOHN LINTON



108 Cuentas de Buena Fortuna
Un Viaje de Sanación y Gozo

Disponible en Amazon

Cada una de las
108 cuentas es un
paso más hacia el perdón,
la gratitud y el gozo.