

Las tres causas básicas de todas las dificultades y el sufrimiento humanos. TU DECIDES COMO VIVIR. Dr. Henry Barrios-Cisneros

Se relacionan directamente con las tendencias a las cuales se le presta más atención y pueden ser creativas generadoras de paz, evolución, felicidad o destructivas, generadoras de conflictos, involución, desdicha. Por ello hay que tener presente que en nuestros pensamientos, palabras u obras no existe nada malo o pecaminoso. Sólo existen causas que generan efectos y consecuencias de: **salud** o enfermedad, **felicidad** o sufrimiento, **paz** o conflicto. En cada Ser humano pueden Ser:

1. La comunicación consigo mismo.

| | |
|--|---|
| Comprensión compasiva, con humildad aprende de sus errores o confusiones, reconoce sus potencialidades y se ama, ocupándose con confianza en sí mismo de aplicar la ley de autoamor que le hace saludable y feliz. | Por el contrario , se desvaloriza, no aprende de sus errores, desconoce sus potencialidades, se quiere, preocupándose de sus temores con lo que evade y toma actitudes y conductas obsesivas y aditivas autodestructivas que le hace sufrir. |
|--|---|

2. La comunicación con el Creador.

| | |
|--|---|
| Establece una relación de amor, comunicándose con la Creación desde su Ser, consciente de que realmente reside en su interior y que es su más humilde manifestación de sabiduría y amor. | Establece una comunicación de temor, sintiéndose separado de la Creación y desde la inseguridad de su ego se autosabotea, buscando la fuente de su poder fuera de sí mismo, creyendo que es un pecador. |
|--|---|

3. La comunicación con sus semejantes.

| | |
|--|--|
| Sobre todo con su pareja, familiares y amigos, establece de manera recíproca una relación comprensiva, complementaria ganar-ganar generadora de paz y armonía. | Establece con su pareja, familiares y amigos una relación incomprensiva, de competencia egoísta y lucha de poder en una relación ganar-perder generadora de conflictos y odio. |
|--|--|

CON HUMILDE HONESTIDAD ¿YO ME AMO O ME QUIERO?

QUIEN SE AMA

- Quien se ama, se cuida y de manera consciente desde su poder interno se facilita las mejores condiciones de vida para ser saludable, útil y feliz, actuando para elevar su consciencia de autoamor y comunicarse con más sabiduría.
- Quien se ama, se comprende y acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial, por medio del aprendizaje y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana haciéndole próspero y dichoso.
- Quien se ama esta desapegado al entorno, vive centrado aceptándose desde su poder interior, en paz y equilibrio, actuando con sabiduría, porque confía en sí mismo.

QUIEN SE QUIERE

- _ Quien se quiere, de manera inconsciente se limita, apoyándose en el poder externo de las cosas o los demás para que le faciliten las condiciones para poder subsistir, exponiéndose de manera reactiva o impulsiva a factores de riesgo para su salud, apegado a hábitos autodestructivos.
- _ Quien se quiere, se rechaza o niega a sí mismo, buscando ocultar esa parte de sí que no quiere ni aceptar y reprime, vive en un círculo vicioso obsesivo, repitiendo una y otra vez situaciones que mantienen su adicción; con una actitud de víctima incapaz de superar su enfermedad.
- _ Quien se quiere, está apegado a la aprobación, aceptación el poder del entorno o a cosas, vive menospreciándose, desvalorizándose y actuando con miedo, por falta de confianza en sí mismo.

El amor es tan absolutocomo el embarazo, me amo plenamente o sólo me quiero.

Con humilde honestidad: ¿Realmente ME AMO? _____

Quien se ama se sirve con excelencia aplicando la ley de autoamor: *“a pesar de mis costumbres, deseos, gustos, impulsos o caprichos; de manera consciente, me expongo, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para cada día estar **más SANO**; evito y supero la tentación de comprar, exponerme o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino para la salud de mí cuerpo, mente y espíritu”.*

AL TOMAR CONSCIENCIA DE CÓMO ME ESTOY AMANDO

Con humilde compasión con migo mismo, a partir de este momento ¿Qué decido hacer por mí salud, bienestar y felicidad? _____
