



ESTOY ENOJADO(A)...

NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

¿Qué debo hacer para NO Enojarme?

- Un joven le pregunto al Sabio, ¿qué debo hacer para no enojarme? Algunas personas hablan demasiado, otras son ignorantes. Algunas son indiferentes. Siento odio por aquellas que son mentirosas y sufro con aquellas que calumnian.



- ¡Pues, vive como las flores!, advirtió el maestro.

- Y ¿cómo es vivir como las flores?, preguntó el discípulo.

- Pon atención a esas flores -continuó el sabio anciano, señalando unos lirios que crecían en el jardín.

Ellas nacen en el estiércol, sin embargo son puras y perfumadas. Extraen del abono maloliente todo aquello que les es útil y saludable, pero no permiten que lo agrio de la tierra manche la frescura de sus pétalos.

Es justo angustiarse con las propias culpas, pero no es sabio permitir que los vicios de los demás te incomoden. Los defectos de ellos son de ellos y no tuyos. Y si no son tuyos, no hay motivo para molestarse.

Ejercita pues, la virtud de rechazar todo el mal que viene desde afuera y perfuma la vida de los demás haciendo el bien.

Esto, es vivir como las flores.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515

Visítanos

<http://www.inspirapr.com>

“Sirviendo a todo PR”

Controla el coraje para que no te controle.

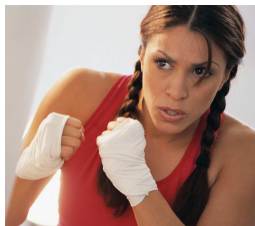
El **coraje** es una de más emociones más frecuentes en nuestra vida. Pero también es una de las más agotadoras y es la causa de una gran parte de nuestros problemas, ya que:

- Nos desgasta físicamente, porque altera todo el funcionamiento del cuerpo.
- Influye en la toma de malas decisiones, que afectan todas las áreas de nuestra vida.
- Aumenta o provoca conflictos con los demás.

Podemos hablar de dos tipos de coraje: el que dirigimos hacia nosotros mismos y el que dirigimos hacia los demás.

El coraje puede ser utilizado de una manera adecuada y de una inadecuada.

Inadecuada	Adecuada
<ul style="list-style-type: none"> • Explotamos, sin medir las consecuencias. El coraje nos controla y podemos lastimar emocional o físicamente a una persona. • Lo utilizamos para poder controlar a los demás. Esto puede darse en personas con baja autoestima, que lo utilizan para sentirse fuertes y poderosas. • Lo reprimimos, porque pensamos que es algo negativo. Esta actitud abarca desde negarlo, decir que no estamos enojados, hasta dejar de sentirlo, aparentemente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos, simplemente con reconocer y expresar que están enojados, se sienten mucho mejor y el coraje disminuye, permitiéndoles resolver la causa de su malestar. • Otros necesitan descargar la energía físicamente, con actividades como correr, encerrarse en un cuarto y gritar, golpear un cojín, etc. • Esto es adecuado siempre y cuando tus acciones no te afecten de alguna manera o afecten a los demás y que no hagas cosas de las que luego te arrepientas.



El enojo puede ser muy destructivo.

Tú ELIJES la FUERZA que le Dás