



## Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Ciencias Sociales

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

# PAZ INTERIOR Y MENTAL

## Materiales de apoyo para crecimiento personal

### OCHO FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LA PAZ INTERIOR Y MENTAL

*Peace of Mind, Factors Contributing to Emotional and Emotional Stability. Duke University 1980*

Si entendiéramos que vivir en armonía está más al alcance nuestro de lo que nos imaginamos y que no nos cuesta un centavo, seríamos más felices. Según un estudio de la Universidad de Duke, existen ocho factores - actitudes- que nos pueden ayudar a encaminarnos hacia esa tranquilidad y estabilidad emocional y mental tan deseada por todos.

Paz, tranquilidad, consonancia...balance, aquietar la mente. Todos estamos en busca de este estado de armonía y hacemos todo y de todo para lograrlo. Incluso la buscamos en lugares o actividades riesgosas como acudir a medios esotéricos, practicar yoga, etc..., sin ser conscientes del enorme peligro que hay detrás. No se trata de quedarnos en un estado de apatía, sino de buscar y encontrar en el lugar y la forma correcta esa paz interior que todos deseamos, pero haciendo uso exclusivamente de vías convenientes.

Este estudio de la Universidad de Duke, propone ocho fórmulas para encontrar la calma que tan fácilmente perdemos.

1. No vivir haciendo conjeturas, ni con desconfianza ni resentimiento. Alimentar el rencor es un factor determinante en las personas infelices. Soltar cualquier vestigio de resentimiento. O cambiar cualquiera de esas actitudes que no permitan avanzar en el perdón y, por ende, en el amor.
2. No vivir en el pasado. Caminar en el presente hacia el futuro. Una preocupación insana de los errores y fracasos anteriores conduce a la depresión. Camina hacia adelante soltando el pasado para que de verdad se pueda experimentar un presente más pleno encaminado hacia un futuro prometedor.
3. No perder tiempo ni gastar energía en las cosas que no podemos cambiar. Hay que cooperar con la vida en lugar de tratar de huir de ella. Enfócate en lo que sí puedes hacer utilizando tus dones y talentos hasta lograrlo. No te enganches en lo que no está ni en tus manos ni en tu poder solucionar y confía en el proceso de la vida. Haz lo que puedas, lo que te corresponde y lo demás... si eres creyente ya sabes en manos de quién ponerlo.
4. Permanecer involucrado con el mundo que hoy te tocó vivir y no esconderse de él. No alejarse del mundo ni volverse un ermitaño o un solitario, aún cuando se pase por momentos emocionalmente difíciles. El mundo te necesita. Date cuenta de que este no sería lo mismo sin ti.
5. Cuando la vida te hace pasar por momentos injustos o de reto, no permitir que la autocompasión o conmisericordia se apodere de ti. Aceptar el hecho de que nadie pasa por la vida sin un poco de pesar y desgracia. Está en tus manos elegir si quieres ser el héroe de tu propia historia o causar lástima y quedarte en ese papel de víctima que nunca te llevará al amor. Problemas siempre habrá, pero soluciones



habrá aún más. Y lo que no está en nuestras manos resolver, entonces a soltar y a lo que sigue, pero no quedarse estancando.

6. Cultivar las virtudes de siempre: amor, humor, compasión y lealtad. Las virtudes, los valores no son asuntos de moda sino de reconocer nuestra dignidad como personas y de lo que realmente tiene valor en cada uno de nosotros.
7. No esperes demasiado de ti mismo. Hay que ser muy realistas de nuestras capacidades, dones y talentos y, sobre todo, de nuestras limitaciones. Cuando existe mucha distancia entre la propia expectativa y la capacidad para alcanzar los objetivos que deseamos los sentimientos de insatisfacción y frustración serán inevitables. Reconócete, ámate y acéptate tal y como eres.
8. Encontrar algo -alguien- Dios- más grande que uno mismo en quien creer. Las personas egocéntricas difícilmente experimentan felicidad porque dando es cuando verdaderamente recibimos. Siempre habrá alguien a quien admirar y, sobre todo, a quien servir.

#### EN RESUMEN:

VIVIR EN PAZ ES UNA ACTITUD DE VIDA. MANTENER UNA SONRISA ES UNA DECISIÓN PERSONAL