



Sol de Portocarrero

IES. Nº 1 – Almería

Departamento de Ciencias Sociales

Profesora: Dra. María Dolores Mira y Gómez de Mercado

¡TÚ DECIDES!

Materiales de apoyo para crecimiento personal

PARA ESTE NUEVO DÍA:

- NO esperes cambiar de familia, de casa, de Instituto, de ciudad, de trabajo, de jefe, de profesor, de pareja... para poder ser feliz
- Durante este día NO grites, NO odies, NO te vengues, NO sufras, NO busques milagros, NO tires el tiempo inútilmente, NO te emborraches, NO te drogues, NO maldigas, NO tengas miedo, NO estés triste ... porque entonces no podrás ser feliz

PARA ESTE DÍA NUEVO

- SÍ sonríe, SÍ canta, SÍ baila, SÍ perdona, SÍ alaba, SÍ escucha, SÍ abraza, SÍ sé honrado, SÍ aprovecha el tiempo, SÍ reza, SÍ trabaja con alegría, SÍ disfruta de cada día, SÍ bendice... ¡Y serás feliz!

¡SÍ, CLARO QUE PUEDES CAMBIAR TU FORMA DE VIDA!

- Hoy puedes sonreír a tu vecino y saludarlo.
- Hoy puedes salir de tu casa con alegría y entusiasmo
- Hoy puedes estudiar y trabajar con ilusión y optimismo.
- Hoy puedes en el Instituto saludar con una sonrisa a ese profesor que no te agrada, a esa compañera que te cae mal o ese alumno que nadie se junta con él.
- Hoy puedes en el trabajo sonreír o ayudar a ese compañero que te cae mal, saludar al que todos consideran el tonto, tener unas palabras amables con las personas de la limpieza...
- Hoy puedes volver a tu casa con una mirada de cariño para tus padres y hermanos, tus hijos...
- Hoy puedes apagar la televisión y conversar con tus familiares, ayudar a tus hijos a terminar las tareas de la escuela, salir de paseo con ellos. Ayudar a tus padres. Dialogar con tu pareja. Llamar por teléfono a tus padres o abuelos o a aquel amigo enfermo que hace tiempo que no ves...
- Está delante de ti, en tus manos, el ser feliz hoy. Haz el propósito concreto de darle al día de hoy una nueva visión, de airearlo, de llenarlo de ilusión, entusiasmo, alegría, honradez. Bendice, da gracias...
- Hoy será lo que tú decidas, seguro que tendrás dificultades, trabajo, problemas..., pero los llevarás con una sonrisa y una ilusión, con fe y esperanza.

Fuente principal Dr. G. Meiriño