



**FEBRERO:  
CORAZÓN**

### **Tercera Semana: en el refugio de tu corazón**

**Breve Explicación para el profesor:** En nuestro corazón se halla lo más maravilloso del ser humano. La gente más feliz no necesariamente tiene lo mejor de todo, simplemente disfrutan al máximo, pero sin ambición, lo que está en su camino. Animemos a nuestros alumnos a valorar lo que son y a apreciar una vida apasionada, con sentido.

Busca en el refugio de tu corazón y encontrarás la alegría de tu cuerpo. Si quieres ver un árbol, ve al valle; si quieres ver el valle, ve a una montaña; si quieres ver la montaña, sube a las nubes, pero si lo quieres ver todo, cierra los ojos y sólo piensa: el amor es todo aquello que ves en alguien cuando creas que no te está mirando.

Si no cometes ninguna tontería por amor, nunca harás nada interesante. La mitad de la belleza depende del paisaje, la otra mitad de la persona que lo mira. Piensa en todo aquello que tienes y no te hace falta. La vida no consiste en recordar el pasado con nostalgia ni en esperar el futuro con ansiedad, sino en vivir el presente con pasión.

Cuando empieces a vivir más sinceramente por dentro, empezarás a vivir más sencillamente por fuera. Para entender la mente y el corazón de una persona, no te fijes en lo que hace ni en lo que ha logrado, sino en lo que te demuestre. Tu verdadera amistad será la que sigue a tu lado, incluso cuando no te quede nada que ofrecer, salvo la compañía. La gente más feliz no necesariamente tiene lo mejor de todo, simplemente disfrutan al máximo, pero sin ambición, lo que está en su camino.

No mires nunca de dónde vienes sino a dónde vas. Te deseo la suficiente felicidad para mantener tu espíritu vivo; el suficiente dolor para que los pequeños placeres te parezcan más grandes; el suficiente corazón para mantenerte tan humano, y la suficiente lluvia para que aprecies la salida del Sol.

#### **PUNTOS DE LUZ PARA ESTA SEMANA:**

Sonríe y ríe más. No dejes pasar la oportunidad de abrazar a quien aprecias. La vida es muy corta como para desperdiciar el tiempo odiando a alguien.

No te tomes a ti mismo demasiado en serio. No tienes que ganar cada discusión. Aprende del otro. Ponte en paz con tu pasado. Así no arruinarás tu presente.

No compares tu vida con la de los otros. Nadie está a cargo de tu felicidad, sólo tú mismo. Recuerda que no tienes el control de lo que te sucede; sólo de lo que haces con ello. Aprende lo nuevo de cada día.

Lo que piensen de ti no es de tu incumbencia. Precia tu vida y disfrútala. No importa tu situación, todo cambia...Mantente en contacto con tus amigos y desecha cualquier cosa inútil. La envidia es una pérdida de tiempo. Tú ya tienes todo lo que necesitas y lo mejor está aún por venir...

No importa cómo te sientas: levántate, vístete y vive.

Sé pleno en tu sensibilidad. Cada noche, antes de acostarte, da gracias por lo que lograste conseguir. Recuerda que estás demasiado bendecido como para sentirte mal.

**\*\* Frase para recordar:** *“Disfruta del viaje. Sólo tienes 1 oportunidad. Sácale el mayor provecho. Sé feliz”.*