**Escuela Normal en**

**Educación Preescolar.**

**Siomara Berenice Aguirre Rodríguez.**

**Estrategias para el estudio y la comunicación**

**Resumen:**

**“Por el placer de vivir”**

**Prof.: María G. Hernández**.

POR EL PLACER DE VIVIR

César Lozano

Disfrutar cada momento como una sonrisa, una palabra, lo que vivimos, lo que ya paso. El placer de vivir es lo más maravilloso que existe.

Somos un breve instante, por eso no hay que complicarnos la vida. Claro problemas siempre habrá.

Los problemas más graves son por algo que hicimos o dijimos a veces sin darte cuenta.

El problema es algo tan simple, solamente que cada persona lo interpreta como quiere.

Todos buscamos la felicidad.

Cuando nos vallamos nos van a pedir cuentas de cómo llevamos nuestra vida.” El peor pecado es no haber sido feliz”.

Hay 5 obstáculos por los cuales no somos felices:

* **Primer obstáculo**

No vivir el momento. Hay que disfrutar intensamente y no dar lo que uno merece por ejemplo cuando somos niños queremos ser grandes y cuando somos grandes queremos ser niños.

No hay que poner pretextos para ser feliz; la felicidad viene de adentro; debemos tener conexión divina con el creador.

Los mejores momentos son gratis, DISFRUTALOS, nadie sabe lo que sucederá mañana.las personas que no arriesgan no hacen nada en la vida y no aprenden lo que es amar, sufrir, cambiar.

* **Segundo obstáculo**

Anda un fantasma que no te deja ir a los lugares que quieres ir o que siempre ibas por decir a la cocina.

Una persona rutinaria no acepta cambios.la rutina unida al miedo es la razón por la cual no cambias.

“deja de ser quien eras y se quien quieres ser”

* **Tercer obstáculo**

La ira, el coraje, males reales o imaginarios.

Hábitos nefastos que hacen la vida imposible

Hay 5 pasos para controlar la ira (enojo):

* Identificar la causa
* Analizar que o quién provoco tu enojo y usa la respuesta para tranquilizarte.
* Cambia de ambiente y has cosas diferentes como escuchar música, o simplemente enfrenta con efectividad.
* Explica con calma
* Practica ejercicio

Somos maduros cuando sabemos controlar las emociones.

* **Cuarto obstáculo**

La falta de perdón a ti mismo.

Perdonar es un proceso; sí realmente quieres perdonar las heridas sanan poco a poco.

Después del perdón viene el amor, la esperanza, etc.

Perdonar significa dejar atrás pensamientos que te causaron dolor.

Perdona para ser perdonado.

* **Quinto obstáculo**

Las preocupaciones

No debes preocuparte por cosas que no han sucedido, hay que tener fe.

Hay que ser incongruentes, cuando hay fe no hay de qué preocuparse.

Si tus pensamientos son positivos hay cosas positivas y cuando hay pensamientos negativos habrá experiencias negativas.

Conclusión

En conclusión hay que vivir la vida al máximo si tienes problemas no hay que preocuparte porque son cosas que tal vez todavía no pasan, además siempre hay una solución a los problemas.

No hay que dejar para mañana lo que podemos hacer hoy porque tal vez nunca lo puedas hacer.

La vida es un regalo de dios y hay que aprovecharla experimentando de todo un poco y así cuando debamos rendirle cuentas al creador lo dejaras satisfecho porque para esto tu ya viviste tu vida como pudiste y como quisiste.