

EQUIPO 6

El arte de no amargarse la vida

*La vergüenza nos quita mil oportunidades en la vida,
por culpa de la inseguridad y miedo al rechazo.*

ROBERT

LOUIS



*La vida es mejor cuando eliges tomarlo
con una sonrisa.*

Cuando te sientes avergonzado tienes la percepción de haber sido descubierto y en consecuencia te gustaría volverte invisible, desapareciendo para siempre de la mirada de los demás.

Nos avergonzamos por algo que uno ha hecho o por lo que es, por lo que tiene o no tiene, por los pensamientos, las emociones, el cuerpo, etc.

Cuando, por ejemplo, te sientes avergonzado, el pensamiento es el de sentirte inferior, juzgado y diferente de cómo te gustaría ser de hecho a menudo cuando me avergüenzo aparto la mirada o por ejemplo me sonrojo.

Estoy de acuerdo con el fragmento cuando dice que por vergüenza perdemos muchas oportunidades y yo misma me encuentro en esta frase porque muchas veces por vergüenza no he hecho muchas cosas.

Creo que en la vida no debes avergonzarte de hacer ciertas cosas porque la vergüenza no es levantar la mano y hacer preguntas.

GABRIELLA

Tenemos que aprender a no darnos tanta importancia e utilizar un poco de autoironia. Yo creo que valorarse como persona siempre es necesario porque si no lo hacemos nosotros primero no podemos pretender como consecuencia ser aceptados por los demás, pero no se debe acabar en egocentrismo, que es diferente.

Cuanto más le damos importancia, más nos distanciamos de quienes somos en el profundo. Liberarse de la identidad, y por tanto del ego, es la condición esencial para acceder a la iluminación. A menudo estamos demasiado atentos a la imagen de nosotros mismos que damos a los demás, pero al final se necesita poco para entender que una persona es bella por lo que lleva dentro. CARMEN

Debemos centrarnos en los factores positivos y no debemos tener miedo fracasar a veces. La vida es un viaje en el que tropiezas y caes. No seas amargado y sonríe - hay tantas razones para relajarte y disfrutar de la vida pase lo que pase :D

NUŠA
