



FEDERACION DE COLEGIOS DE VALUADORES, A.C.

Guadalajara, Jal., a 28 de febrero de 2011

Estimados amigos:

No hace ninguna diferencia si empezamos un nuevo año, una nueva relación, un nuevo trabajo, si lo vivimos desde nuestras viejas actitudes y malos hábitos; no venimos a este mundo a encerrarnos en algún lugar seguro y *matar el tiempo*; estamos aquí para ser, para vivir intensamente, para agradecer, para comprender y dejar ir lo que ya no es. Estamos aquí para buscar la plenitud en todo momento.

Por lo que los invito a reflexionar en los siguientes puntos sobre el autoconocimiento del escritor Deepak Chopra:

1. Escucha la sabiduría de tu cuerpo, que se expresa por señales de comodidad e incomodidad.
2. Mantén tu atención en lo que existe aquí y ahora. El presente es como debe ser.
3. Dedicar tiempo al silencio, a meditar, a acallar el diálogo interior.
4. Renuncia a tu necesidad de aprobación externa. Sólo tú eres el juez de tu valer.
5. Cuando te descubras reaccionando con enojo u oposición ante cualquier persona o circunstancia, recuerda que sólo estás luchando contigo mismo.
6. El mundo de allá afuera refleja tu realidad adentro. Lo que más odias es lo que más niegas en ti mismo. Lo que más amas es lo que más deseas dentro de ti.
7. Libérate de la carga de los juicios. Al juzgar impones el bien y el mal a situaciones que simplemente son.
8. No contamines tu cuerpo con toxinas, ya sea por la comida, la bebida o por emociones tóxicas. La salud de cada célula contribuye directamente a tu estado de bienestar.
9. Reemplaza la conducta que motiva el miedo por la conducta que motiva el amor. El miedo es un producto de la memoria, que habita en el pasado.
10. Estás inseparablemente vinculado con el todo, no puedes permitirte contaminar el aire y el agua del planeta; no puedes permitirte vivir con una mente tóxica, vivir en equilibrio y pureza es el más elevado bien para ti y para la Tierra.

Decía Vinicius, uno de los grandes poetas de América, *la vida es el arte del encuentro*; permanezcamos abiertos, no nos escondamos de nosotros mismos, de los demás, de la vida.

Saludos afectuosos

Ing. Raúl A. Bracamontes Zenizo