

Carmen Seib

CÓMO AFRONTAR Y SUPERAR LAS
EMOCIONES



Introducción

Desde la mañana hasta la noche, nos enfrentamos a dificultades, contratiempos, sufrimientos, agitación y situaciones de envidia, celos, rechazo, que pueden provocar en nosotros depresión, ansiedad, miedo e implicaciones de todo orden. Pasamos el día resolviendo estos problemas, sin saber cómo darles un giro en nuestra vida. Somos los sujetos de nuestra felicidad. ¡La vida es linda! Hay que despertar nuestra sensibilidad y desarrollar hábitos positivos, optimistas, transparentes. Si miramos la vida con menos dureza y menos exigencias, ella podrá no ser tan perfecta, pero sí más ligera, agradable y placentera.

Personas libres

¡Qué bueno ser libre! Libre de las amarras que nos impiden volar. Las personas libres se conocen, se aman y aceptan sus límites y sus fracasos; los que no son libres no se sienten bien como son, no saben bien lo que quieren, son inconstantes y asumen actitudes artificiales. Las primeras viven en el presente y aman lo que hacen, mientras las segundas viven de ilusiones y nunca son felices.

Es agradable convivir con personas libres, porque no exigen ni manipulan, aceptan a los demás y no se imponen. El secreto de su simpatía y atracción está en el hecho de que se aceptan

como son, con sus debilidades y límites.

¡Qué agradable convivir con alguien que saber reírse de sus errores y bromear con sus limitaciones! Al aceptarse, son alegres y joviales, y aceptan también a los demás con sus límites.

Existe un camino infalible hacia el cambio. Todos lo que lo han recorrido reconocen su eficacia: la terapia de la verdad. Amar la verdad, decir la verdad y luchar por la verdad.

Sólo la verdad nos hará libres.



Índice

Introducción	7
Personas libres	8
Nuestras acciones son nuestra fotografía	10
No existen divisiones radicales	12
El precio de nuestra relación.	14
La felicidad se compra con la vida.	18
Usted es su éxito.	20
La receta del crecimiento	22
Somos la obra maestra de Dios.	24
¿Quién gana con el victimismo?	26
Todo tiene su tiempo	28
Las emociones gobiernan la vida.	30
Nuestra fecundidad es Dios	34

Es bueno ser bueno	35
En Dios está nuestra seguridad.	36
Dando se recibe.	38
Corazón nuevo, vida nueva.	40
El secreto de la liberación.	42
La verdad nos hará libres	46
¿Cuál es el lugar de Dios en nuestra vida?	48
Vida en blanco.	50
El egoísmo es fuga	52
Vivir el presente	54
Algo divino está sucediendo en nosotros.	56