



- 1.- *“La culpa es uno de los peores “inventos” del ser humano, genera autocastigo y autodestrucción; cuando me dí cuenta la cambié por la responsabilidad hacia mi misma”.*
- 2.- *“La responsabilidad hacia mi vida es estar atenta a mis pensamientos, lo que siento, lo que digo y como lo digo y en cómo actúo”.*
- 3.- *“Tanto hacia nosotros como hacia los demás el perdón en un proceso de comprensión”.*
- 4.- *“La comprensión lleva de la mano al perdón”.*
- 5.- *“En ocasiones ni nos perdonamos, ni perdonamos porque tenemos miedo a sentirnos libres”.*
- 6.- *Tomar conciencia de nuestra realidad tal y como es, es poner luz en nuestro camino”.*
- 7.- *“Ser concientes es poner luz donde antes sólo había oscuridad”.*
- 8.- *“Queremos ser y sentirnos libres y al mismo tiempo tememos la libertad”.*
- 9.- *“Libera hablar con quién nos comprenda. Sobre todo de los personajes que pululan en la cabeza: el crítico, saboteador, pobre de mí, rebelde, juez... El aceptarlos y hablar con ellos positivamente va perdiendo su poder”.*
- 10.- *“La aceptación es ver la realidad tal y como es”.*
- 11.- *“Cuando decimos tengo miedo a la muerte, en realidad es miedo a la vida”.*
- 12.- *“Nos perdemos de nosotros mismos en el tanto hacer, hacer, hacer...”.*
- 13.- *“¿Cuántas veces el miedo a vernos a nosotros mismos es a sentir dolor a ver a un niño interior triste, sólo y abandonado emocionalmente?”.*
- 14.- *“En ocasiones nuestro niño interior es tan poderoso que anula al adulto. Se manifiesta enfadado, celoso, siente que no tiene su sitio, y está avergonzado”.*