



*Paz y  
Felicidad*



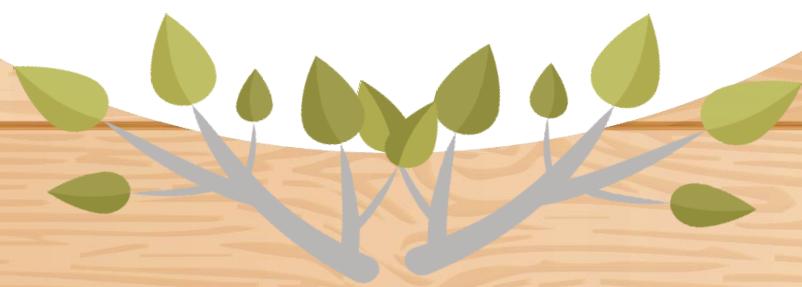
**CITAS  
QUE PROMUEVEN  
LA FLEXIBILIDAD  
PSICOLÓGICA.**



*Paz y  
Felicidad*

*Conviértete  
en la persona  
que necesitabas  
cuando eras más joven.*

*Anónimo*

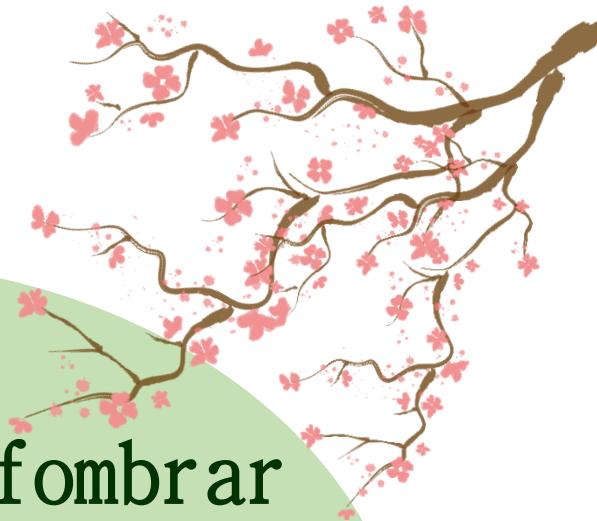




**“Bendecidos son  
los flexibles  
porque no serán  
quebrados.”**

*Paz y  
Felicidad*

Anónimo



“ En vez de alfombrar  
todo el mundo para que no  
tropieces, es más fácil  
que te calces unos  
zapatos ”

**Anthony de Mello**

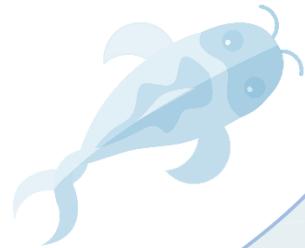




*Paz y  
Felicidad*

**“Cuando cambias la forma  
de ver las cosas,  
las cosas que ves,  
cambian.”**

*Wayne Dyer*





**“Un fracaso no siempre es un error,  
puede ser simplemente  
lo mejor que podemos hacer  
bajo determinadas circunstancias.  
El verdadero error sería  
dejar de **intentarlo.**”**

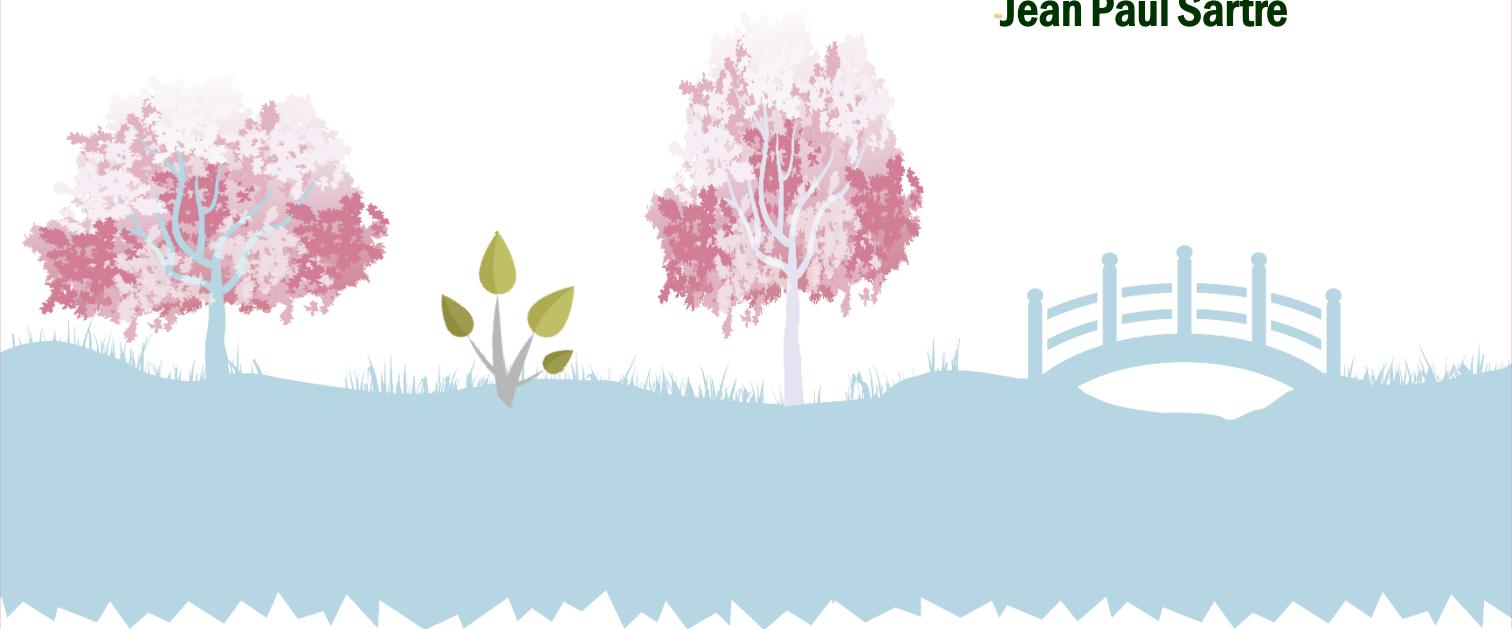
**B.F. Skinner**





**“... Sea cual fuere  
tu experiencia del pasado,  
controlas tu dirección  
hacia el futuro...”**

**Jean Paul Sartre**





**“ El humor es la bendición  
más grande  
de la humanidad.”**

*Mark Twain*

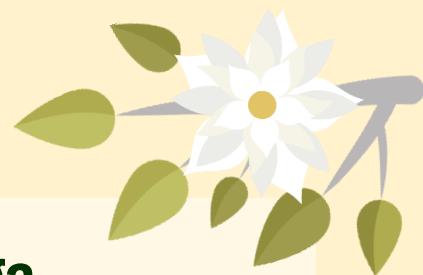




**“Observa que el árbol más rígido  
es más fácil que se rompa,  
mientras que  
el bambú o el sauce  
sobreviven doblándose  
con el viento.”**

**Bruce Lee**





**“ Las personas como la espiga,  
debemos sincronizarnos con el viento,  
moviéndonos hacia la aceptación de todas  
nuestras vivencias cuando sea preciso  
o realizando acciones comprometidas  
cuando sea necesario.**

**Moverse hacia un lado o hacia otro,  
es la esencia de la flexibilidad psicológica.”**

***Paz y Felicidad***

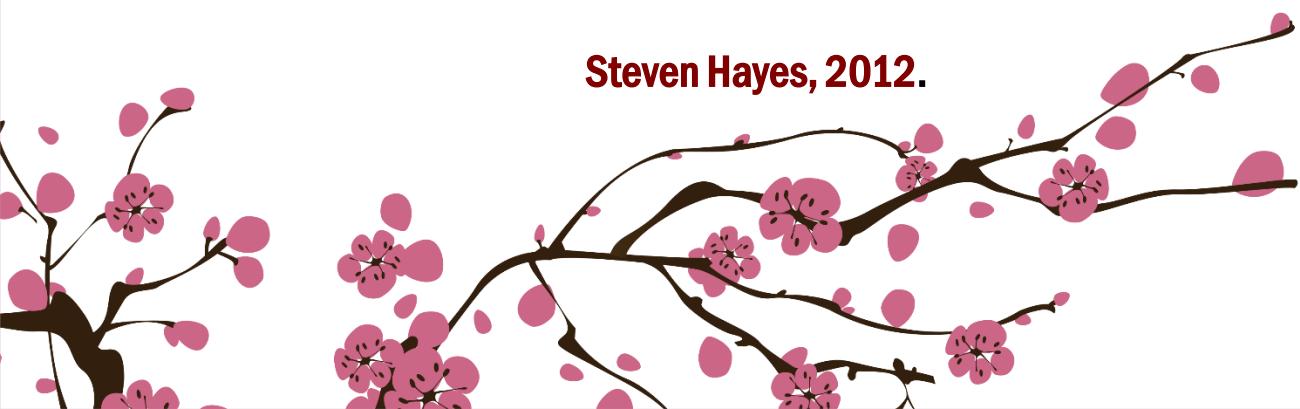


**“ Cuando tiene lugar una pérdida irremediable,  
lo más sano es sentir plenamente lo que se siente.**

**Ese proceso incluye la pérdida y el dolor  
pero también puede incluir otras muchas cosas  
tales como la sonrisa por las cosas divertidas  
que hizo esa persona  
o el aprecio por lo que llevó a cabo en la vida.**

***Es una cuestión de flexibilidad.*”**

**Steven Hayes, 2012.**





*Paz y  
Felicidad*

**Quando tratas de controlar todo,  
no disfrutas nada.**

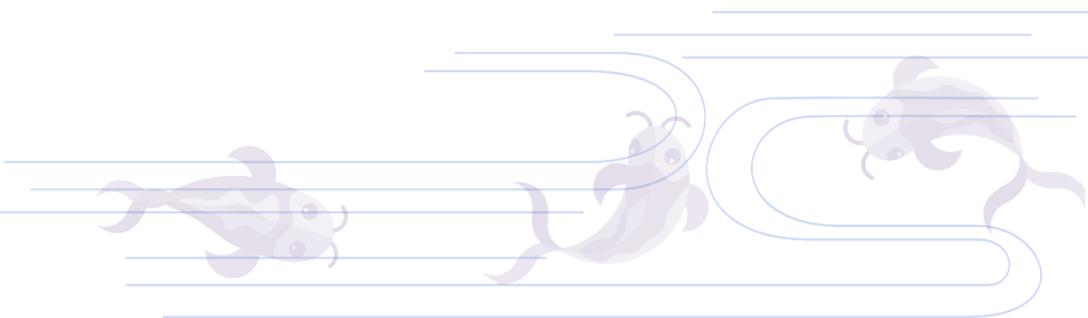
**¡ Relájate,  
respira, suelta y simplemente...  
Vive !**

*Anónimo*



**“Si eres flexible,  
te mantendrás  
recto.”**

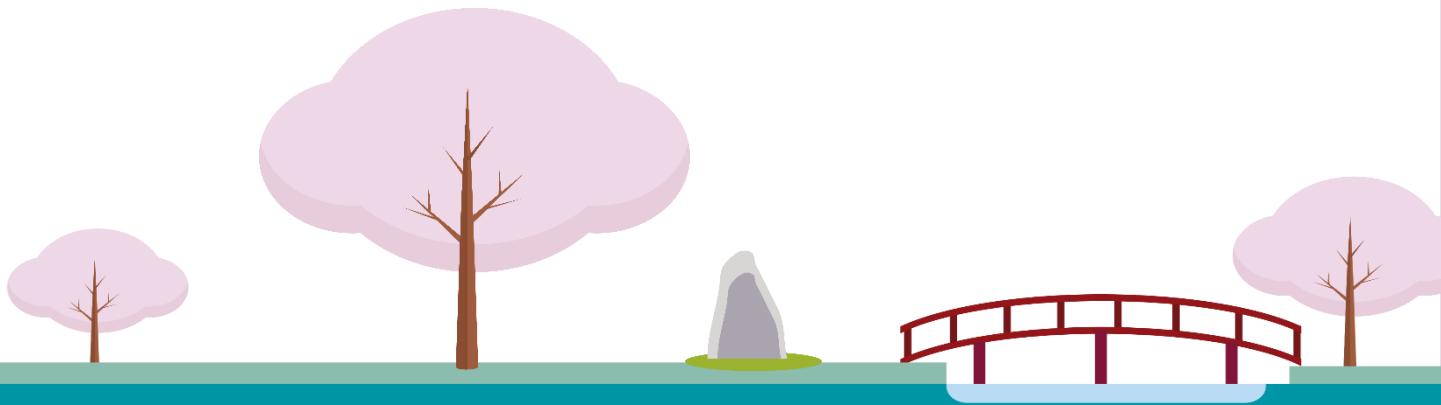
**Lao Tsé**





**“Si te caes siete veces,  
levántate ocho.”**

*Proverbio Japonés*





**“ NUESTRA GLORIA MÁS GRANDE  
NO CONSISTE EN NO HABERSE  
CAÍDO NUNCA,  
SINO EN HABERSE LEVANTADO  
DESPUÉS DE CADA CAÍDA. ”**

*Confucio*





**“Aquello que es flexible y suave  
es superior a lo que se comporta  
de manera rígida y violenta.”**

**Lao Tsé**





**Paz y felicidad.org**

**Es un proyecto para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.**

**Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la**





Todos los materiales han sido desarrollados en un lenguaje accesible para todo público pero se basan en intervenciones clínicas que han probado su eficacia de forma empírica. El uso de las recomendaciones presentadas en esta página web son responsabilidad de los usuarios.

Todos los materiales tienen derechos de autor pero existe la autorización para que puedan ser reproducidos sin fines de lucro y notificando a los autores de su reproducción.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)

Tel Cel. 951 54 8 50 88



[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)



**Traducción, elaboración y recopilación:**

**Fabiola Margarita Santiago-García  
&  
Jorge Everardo Aguilar-Morales**

