



CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA

# Persistir en el camino



**Mi Registro  
Diario de Logros**

## PRESENTACIÓN

CADA DÍA PODEMOS ACTUAR DE ACUERDO A LO QUE MÁS VALORAMOS. NUESTROS SENTIMIENTOS, RECUERDOS EMOCIONES, IMPULSOS NO SON ALGO QUE ESTÉN BAJO NUESTRO CONTROL. ESTABLECERNOS METAS QUE TENGAN QUE VER CON SENTIRNOS DE UNA U OTRA MANERA NO REPRESENTAN UNA AGENDA VIABLE, NO ES ALGO QUE PODEMOS CONSEGUIR. SIN EMBARGO, NUESTRA CONDUCTA SI ES ALGO QUE PODEMOS CONTROLAR. DIARIAMENTE PODEMOS REALIZAR UNA SERIE DE ACCIONES QUE REPRESENTEN ESO QUE VALORAMOS. PROGRAMAR PEQUEÑAS METAS PUEDE AYUDARNOS A VIVIR LA VIDA QUE VALORAMOS.

SI VALORO SER UNA MADRE AMOROSA, TAL VEZ PUEDA HOY SALIR A JUGAR POR UN MOMENTO CON MI HIJO, INDEPENDIENTEMENTE DE LOS SENTIMIENTOS QUE TENGA EL DÍA DE HOY. PUEDO ESTAR TRISTE, ALGO QUE NO PODEMOS CONTROLAR Y AÚN ASÍ HACER ESO QUE ME IMPORTA.

SI VALORO MI SALUD PUEDO CAMINAR UNAS CALLES EN LUGAR DE USAR UN TRANSPORTE, PUEDO PREFERIR UN POCO DE FRUTA COMO COLACIÓN EN LUGAR DE GALLETAS, PUEDO HACER UNA LLAMADA A ALGUIEN QUE ESTIMO, PUEDO COCINAR UN POCO, ETC.

HAY UN GRAN NÚMERO DE ACTIVIDADES QUE NOS AYUDAN A SEGUIR EL CAMINO QUE NUESTRO CORAZÓN INDICA. ESTE DIARIO ES PARA QUE ANOTES TODOS LOS PEQUEÑOS Y GRANDES LOGROS QUE TENGAS TODOS LOS DÍAS. CADA PEQUEÑA O GRAN ACCIÓN QUE REALICES CUENTA. TODOS LOS ESFUERZOS SUMAN. ESTE DIARIO ES PARA QUE REGISTRES ESA PERSISTENCIA QUE TE PERMITE VIVIR LA VIDA QUE AMAS.

SEGURO QUE HABRÁ MOMENTOS EN QUE REALICES POCAS ACTIVIDADES, NO IMPORTA TANTO, ES ALGO QUE SUCEDE CON FRECUENCIA, LO IMPORTANTE NO ES SALIRSE A VECES DEL CAMINO, LO IMPORTANTE ES PERSISTIR Y VOLVER AL MISMO.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

CADA AÑO TIENE 365 DÍAS, CADA AÑO TIENE 365 OPORTUNIDADES.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

PUEDO HACER ALGO QUE SEA IMPORTANTE Y APREMIANTE, AUNQUE ME SIENTA ANSIOSO O DEPRIMIDO.

RUSS HARRIS

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

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

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

EL CAMBIO PUEDE ASUSTARNOS, PERO ¿SABES QUÉ PUEDE ASUSTARNOS MÁS? PERMITIR QUE EL MIEDO NOS IMPIDA CRECER, EVOLUCIONAR Y PROGRESAR.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

A VECES EL PASO MÁS PEQUEÑO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA TERMINA SIENDO EL PASO MÁS GRANDE DE TU VIDA.

HAZLO DE PUNTILLAS SI ES PRECISO, PERO DA EL PASO.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO IMPORTA LO LEJOS QUE HAYAS VIAJADO EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA, SIEMPRE PUEDES DAR LA VUELTA.

ANÓNIMO



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO NOS ATREVEMOS A MUCHAS COSAS PORQUE SON DIFÍCILES, PERO SON DIFÍCILES PORQUE NO NOS ATREVEMOS A HACERLAS.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

HAZ QUE TUS TROPIEZOS SEAN PARTE DEL BAILE.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ACTÚA DE LA MANERA EN LA QUE TE GUSTARÍA SER Y PRONTO SERÁS DE LA MANERA EN LA QUE ACTÚAS.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LO IMPORTANTE ES IR SUPERÁNDOSE, AUNQUE SOLO SEA UN POCO, CON RESPECTO AL DÍA ANTERIOR. PORQUE SI HAY UN CONTRINCANTE AL QUE DEBES VENCER EN UNA CARRERA DE LARGA DISTANCIA ESE NO ES OTRO QUE EL TÚ DE AYER.

HARUKI MURAKAMI.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

PUEDES PENSAR QUE TIENES QUE DEJAR DE PRACTICAR UN ARTE PORQUE NO ERES BUENO, PERO SI LO DEJAS  
NUNCA SERÁS LO QUE QUIERES SER.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO ESPERES ESTAR BIEN PARA HACER LO QUE AMAS. ACTÚA PRIMERO HACIENDO AQUELLO QUE AMAS Y  
ENTONCES TE EMPEZARÁS A SENTIR BIEN.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

¿CUÁL SERÍA ESE PEQUEÑO PASO POR PEQUEÑO QUE SEA QUE PUDIERAS DAR HOY Y QUE TE ACERCARÍA A LA VIDA QUE AMAS?

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SI ESPERAS LAS CONDICIONES IDEALES, NUNCA SE DARÁN.

NELSON MANDELA



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO IMPORTA CUANTAS VECES SALGAS DEL CAMINO, LO QUE IMPORTA ES CUANTAS VECES VUELVES.

PAZ Y FELICIDAD

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO TIENES QUE HACERLO PERFECTO, SOLO HAY QUE PONERLO EN MARCHA. LOS BEBÉS NO CAMINAN LA PRIMERA VEZ QUE LO INTENTAN, PERO CON EL TIEMPO LO HACEN POSIBLE.

JACK CANFIELD

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NUCA TE DESESPERES, PERO SI LO HACES, SIGUE TRABAJANDO, AÚN CON LA DESESPERACIÓN.

EDMUND BURKE.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

APRENDER A VOLAR, NO ES FÁCIL. APRENDER A CAER, TAMPOCO. PERO VIVIR EN EL SUELO, ABURRE.

RICARDO SIRI LINIERS.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

EL VIAJE ENTRE LO QUE FUISTE Y EN QUIÉN TE ESTÁS CONVIRTIENDO, ES DONDE REALMENTE TRANSCURRE LA DANZA DE LA VIDA

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SI ESCUCHAS UNA VOZ EN TU INTERIOR QUE TE DICE QUE NO PUEDES PINTAR ¡PINTA! Y ESA VOZ SE CALLARÁ.

VINCENT VAN GOGH.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LA MAYORÍA DE LAS COSAS IMPORTANTES EN EL MUNDO, HAN SIDO LOGRADAS POR PERSONAS QUE SIGUIERON  
INTENTÁNDOLO CUANDO PARECÍA QUE NO HABÍA ESPERANZA.

DALE CARNEGIE.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

PASARÉ UNA SOLA VEZ POR ESTE CAMINO; DE MODO QUE CUALQUIER BIEN QUE PUEDA HACER O CUALQUIER CORTESÍA QUE PUEDA TENER PARA CON CUALQUIER SER HUMANO, QUE SEA AHORA. NO LO DEJARÉ PARA MAÑANA, NI LA OLVIDARÉ, PORQUE NUNCA MÁS VOLVERÉ A PASAR POR AQUÍ.



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

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.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SI TE CAES SIETE VECES, LEVÁNTATE OCHO.

PROVERBIO JAPONÉS

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SI AÑADES UN POCO A LO POCO Y LO HACES CON FRECUENCIA, PRONTO LLEGARÁ A SER MUCHO.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

TODOS SOMOS VIAJEROS Y PODEMOS TOMAR MUCHOS CAMINOS. ¿POR DÓNDE IRÁS? CREEMOS QUE EL CAMINO MÁS GRATIFICANTE ES EL QUE TE LLEVA EN LA DIRECCIÓN DE LO QUE TÚ MÁS VALORAS.

CIARROCHI, HAYES & BAILEY

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ALGUIEN LE DIJO A BUDA: “MAESTRO TENGO OTRO PROBLEMA” Y BUDA LE RESPONDIÓ: “TU ÚNICO PROBLEMA ES CREER QUE TIENES TIEMPO.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

QUE TUS DECISIONES REFLEJEN TUS ESPERANZAS Y NO TUS TEMORES.

NELSON MANDELA

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

COMPRENDA QUE EN ESTA VIDA USTED SOLO TIENE UNA VIDA, NO DOS O TRES...

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

CONSTRUIR EL SENTIDO DE TU PROPIA VIDA NO ES ALGO FÁCIL, PERO, AUN ASÍ, TE ESTÁ PERMITIDO... Y CREO QUE SERÁS MÁS FELIZ DE PASAR POR LAS DIFICULTADES.

BILL WATTERSON



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SEA CUAL FUERE TU EXPERIENCIA DEL PASADO, CONTROLAS TU DIRECCIÓN HACIA EL FUTURO.

JEAN PAUL SARTRE.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO PERDAMOS NADA DE NUESTRO TIEMPO; QUIZÁ LOS HUBO MÁS BELLOS, PERO ESTE ES EL NUESTRO.

JEAN PAUL SARTRE

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDES CAMBIAR NO ES ALGO FÁCIL, PERO A MENUDO NO HAY UNA MEJOR OPCIÓN. ACTUAR DE ACUERDO A TUS VALORES, TAMPOCO ES SENCILLO, PERO EL RESULTADO SEGURO QUE VALDRÁ LA PENA.

PAZ Y FELICIDAD

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

TODA LA VIDA ES UN EXPERIMENTO. CUANTOS MÁS EXPERIMENTOS HAGAS MEJOR.

RALPH WALDO EMERSON.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

CUANDO ME ATREVO A SER PODEROSA Y USAR MI FUERZA AL SERVICIO DE MI VISIÓN, ENTONCES CADA VEZ ME  
IMPORTA MENOS TENER MIEDO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LA DIRECCIÓN ES MUCHO MÁS IMPORTANTE QUE LA VELOCIDAD.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

MAGINA QUE AÚN CON LOS OBSTÁCULOS, PUEDES HACER  
CADA DÍA AQUELLO QUE AMAS.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NADIE EN ESTE MUNDO PUEDE REMAR EN DOS DIRECCIONES A LA VEZ.

DICHO SUFÍ



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO VAS A DOMINAR EL RESTO DE TU VIDA EN UN DÍA. DOMINA EL DÍA. ENTONCES SIGUE HACIENDO ESO TODOS  
LOS DÍAS.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

EN OCASIONES, TODOS NOS RENDIMOS. COMPROMETERSE NO SIGNIFICA QUE NUNCA VAYAMOS A RENDIRNOS O A “SALIRNOS DE LA PISTA”.

COMPROMETERSE SIGNIFICA QUE, CUANDO NOS RENDIMOS O “NOS SALIMOS DE LA PISTA”, NOS LEVANTAMOS,

NOS SACUDIMOS EL POLVO Y VOLVEMOS OTRA VEZ A LA SENDA.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ESTÁ BIEN NECESITAR AYUDA PARA CRECER.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

EN ESTA VIDA NO SIEMPRE PODEMOS HACER GRANDES COSAS, PERO PODEMOS HACER COSAS PEQUEÑAS CON GRAN AMOR.

A. GONXHE BOJAXHIU

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

TU FUERZA CRECE EN LOS MOMENTOS EN QUE CREES QUE YA NO PUEDES SEGUIR, PERO AÚN ASÍ CONTINUÁS.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO CARGUES TUS ERRORES CONTIGO. EN SU LUGAR, COLÓCALOS DEBAJO DE TUS PIES Y ÚSALOS COMO ESCALONES PARA ELEVARTÉ POR ENCIMA DE ELLOS.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NADIE ES PERFECTO. COMETEMOS ERRORES. DECIMOS COSAS EQUIVOCADAS. HACEMOS COSAS EQUIVOCADAS.  
NOS CAEMOS. NOS LEVANTAMOS. APRENDEMOS. CRECEMOS. SEGUIMOS. VIVIMOS.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SI QUIERO VIVIR EN UN MUNDO QUE ME GUSTE, TENGO QUE AYUDAR A CREARLO.



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

¿QUÉ HACES CUANDO HAS CONSTRUIDO ALGO Y LUEGO TODO SE PIERDE?

EMPEZAR DE NUEVO.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

¿QUÉ PUEDES HACER EN ESTE MOMENTO, POR PEQUEÑO QUE SEA, QUE MEJORE LA VIDA PARA TI O PARA OTRAS PERSONAS CON LAS QUE VIVES O PARA LAS PERSONAS DE TU COMUNIDAD? Y SEA CUAL SEA LA RESPUESTA, HAZLO Y PARTICIPA PLENAMENTE.

RUSS HARRIS

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO TIENES QUE VER TODA LA ESCALERA, TAN SOLO DA EL PRIMER PASO.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SI HOY LO ARRUIASTE, ESTÁ BIEN. EL SOL VOLVERÁ MAÑANA PARA QUE TENGAS OTRA OPORTUNIDAD.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

AHORA NO ES EL MOMENTO DE PENSAR EN LO QUE NO TIENES. PIENSA EN LO QUE PUEDES HACER CON LO QUE HAY.

ERNEST HEMINGWAY.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

¿QUÉ ES LO QUE ESTAMOS CULTIVANDO CADA DÍA?

NUESTRA PACIENCIA.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

COMIENZA A HACER LO QUE QUIERAS HACER AHORA. NO ESTAMOS VIVIENDO EN LA ETERNIDAD, SOLO TENEMOS ESTE MOMENTO, BRILLANDO COMO UNA ESTRELLA EN NUESTRA MANO Y DERRITIÉNDOSE COMO UN COPO DE NIEVE.

FRANCIS BACON

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO TODO INICIO SE INSPIRA EN EL CALENDARIO. SOLEMOS LLENAR DE EXPECTATIVAS LAS FECHAS INICIÁTICAS (EL PRIMERO DE ENERO, EL COMIENZO DE CLASES, LOS INICIOS DE CICLOS DE TODA CLASE). ESTOS COMIENZOS SIMBÓLICOS TIENEN SU IMPORTANCIA, PERO LO CIERTO ES QUE CADA MOMENTO ES NUEVO, CADA MOMENTO ES UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR, CRECER Y RENACER. ¿POR QUÉ NO VER ESTE DÍA COMO UNA OPORTUNIDAD DE DAR UN NUEVO GIRO A NUESTRA MIRADA?



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

SÉ LO SUFICIENTEMENTE VALIENTE PARA ASPIRAR A ALGO NUEVO, ¿QUÉ ES LO SIGUIENTE EN TU LISTA DE ASPIRACIONES?

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Y UN DÍA LLEGUÉ A CIERTO PUNTO DEL CAMINO Y LO SUPE: SOY MÁS FUERTE DE LO QUE IMAGINABA.

@LAVIDADENICOL

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ES BUENO DIVIDIR LAS COSAS EN TAREAS MÁS PEQUEÑAS PARA QUE SEA MÁS FÁCIL DE LLEVARLAS A CABO.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

COMIENZA CERCA, NO DES EL SEGUNDO PASO O EL TERCERO, COMIENZA CON LA PRIMERA COSA CERCA, EL PASO QUE NO QUIERES DAR.  
COMIENZA CON TU PROPIA PREGUNTA, RENUNCIA A LAS PREGUNTAS DE LAS OTRAS PERSONAS, NO LOS DEJES SOFOCAR ALGO SENCILLO.

DAVID WHYTE

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

ACTÚA COMO SI LO QUE HICIERAS MARCARA LA DIFERENCIA. LO HACE.

W. JAMES

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

¡NO LO OLVIDES! TÚ PUEDES: EMPEZAR TARDE, COMENZAR DE NUEVO, ESTAR INSEGURO, VERTE DIFERENTE, ACTUAR DIFERENTE, INTENTAR Y FALLAR. Y AÚN ASÍ TENER ÉXITO.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO NECESITAMOS, Y DE HECHO NUNCA TENDREMOS TODAS LAS RESPUESTAS ANTES DE ACTUAR... A MENUDO, ES A TRAVÉS DE LA ACCIÓN QUE PODEMOS DESCUBRIR ALGUNAS DE ELLAS.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

EN TANTO NO LO INTENTES NO SABRÁS LO QUE NO PUEDES HACER.



1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LA TENTACIÓN DE ABANDONAR, NUNCA ES TAN FUERTE COMO CUANDO ESTÁS A PUNTO DE CONSEGUIRLO.

PROVERBIO CHINO.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

DISFRUTA DE LAS PEQUEÑAS COSAS, PORQUE UN DÍA PUEDES MIRAR ATRÁS Y DARTE CUENTA DE QUE ERAN LAS GRANDES COSAS.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LEGARÁ UN MOMENTO EN QUE CREAS QUE TODO SE HA TERMINADO... ESE SERÁ EL COMIENZO.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

A VECES SOLO TIENES QUE LEVANTARTE Y CONTINUAR.

ANÓNIMO

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

LA VIDA O ES UNA AVENTURA ATREVIDA O NO ES NADA.

HELLEN KELLER

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

NO TENGAS MIEDO DE VOLVER A EMPEZAR. ESTA VEZ NO ESTÁS EMPEZANDO DESDE CERO, ESTÁS EMPEZANDO DESDE LA EXPERIENCIA.

ANÓNIMO.

## INTRUCCIONES:

1. REALIZA UNA REFLEXIÓN SOBRE LOS VALORES QUE RESULTAN PARA TI IMPORTANTES.
2. INCLUYE CADA DÍA LAS PEQUEÑAS Y GRANDES ACCIONES QUE REALIZAS CADA DÍA QUE SEAN CONGRUENTES CON ESOS VALORES.
3. AHORA CADA DÍA AGREGA NUEVAS ACCIONES QUE TE AYUDEN A VIVIR ESA VIDA BASADA EN VALORES.

**Elaboró:**

**Edgar Omar Aguilar Morales  
Fabiola Margarita Santiago García  
Jorge Everardo Aguilar Morales**



**CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA**

**Tel. 9711700916**

**Símbolos patrios Núm. 33. Tlacolula de Matamoros. Oaxaca.**



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

**Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.**

**Si deseas más información comunícate con nosotros a:**

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

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

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