



Idiomas:
• Inglés
• Francés

Asiste a nuestra
"EXPOUNIVERSIDAD BUCKINGHAM"
este 16 de Febrero

• Estancia infantil
• Maternal

Av. Veracruz No. 116, Col. Petrolera, Coahuila de Coahuila, Ver. Tels. 21-41716, 21-52009, 21-51382y 16-42880

Colegio Buckingham

PRE-INSCRIPCIONES ABIERTAS

50%

de descuento

1ro. de Kinder
1ro. de Primaria
1ro. de Secundaria
1ro. de Preparatoria

20%

de descuento

Kinder II
Kinder III

10%

de descuento

Grados intermedios de
PRIMARIA, SECUNDARIA Y PREPARATORIA

GIMNASIO Y ALBERCA SEMIOLÍMPICA

ABIERTOS AL PÚBLICO EN GENERAL

TU ESPACIO ALTERNATIVO

DESPERTANDO CONCIENCIAS

CONÓCETE A TI MISMO Y CONOCERÁS AL UNIVERSO Y A LOS DIOSES

COATZACOALCOS, VER.

**LAURA ROBLES BARAJAS/
RESPONSABLE EDITORIAL**
DIARIO DEL ISTMO

El escrito que te presento en seguida es para ayudarte a reflexionar y comprender porque tenemos que cambiar nuestra forma de pensar tan negativa

Tu eres lo que piensas, solo necesitas cinco minutos de conversación con una persona para conocer como ha sido programada su mente. Esto lo puedes aprender hacer tú también pero primero empieza practicando contigo mismo. Si analizas el tema central de tus conversaciones encontraras mucha información de tu programación mental NEGATIVA que tienes. Si porque, tú hablarás y actuarás de acuerdo a lo que piensas de la vida. Si tus pensamientos son negativos por tu boca solo saldrán quejas y comentarios acerca de lo dura y cruel que es la vida, siempre tendrás una cara aburrída y de tristeza, y crearas hábitos negativos como el alcohol o las drogas.

Si por el contrario tus pensamientos sobre la vida son de optimismo y positivos, tú hablaras de lo bella que es la vida, cantarás y bailarás y te asombraras por todo lo que te recuerda lo bella que es la vida. Tus acciones estarán orientadas a crear vida: como el trabajo, el ejercicio, el arte, el amor y la paz. Y por consiguiénte la vida te materializara todas las cosas bellas que creaste en tu mente.

Tu mente estará diciéndote: pero yo soy positivo (a veces) pero siempre me pasan las peores cosas y no se porque. Tu mismo te das la respuestas a si digas que eres positivo (a) en el fondo tu mente te crea pensamientos negativos y de dudas que terminan reforzando tus patrones negativos mentales.

ERES LO QUE PIENSAS

¿Has oído alguna vez la frase "tu pensamiento crea tu realidad"?

Imagina que vives en una ciudad donde la mayoría de los habitantes son pesimistas y destructivos. Cada vez que se cruzan contigo se quejan de lo mal que está el mundo, te recuerdan los errores que has cometido y te aseguran que eres una persona detestable que no conseguirá nada en la vida.



Todo empieza con un pensamiento

¿Qué influencia tendría la gente de esta ciudad en ti? Lo quieras o no, poco a poco te irías transformando en una persona negativa y pesimista aunque no quieras. Llegarías a ser uno de ellos.

Tu mente funciona de la misma forma. Los habitantes son tus pensamientos. Si tus habitantes expresan paz interior, calma, alegría eso es lo que experimentarás; si expresan ira, terror, desesperación, rencor esa será tu realidad interior. El pensamiento es el producto de tu mente consciente que se manifiesta en la "voz" interior. Puedes dirigir voluntariamente la consciencia hacia un pensamiento u otro de forma directa o indirecta.

LA CONSCIENCIA ERRANTE

La mayoría de gente deja fluir su mente de forma libre. De esta forma tus pensamientos son como un barco de vela que se deja llevar por el viento: puede llegar hasta una playa paradisíaca o puede acabar en una tormenta tropical. Si dejas que tus pensamientos se guíen por tus circunstancias exteriores sin ningún filtro o control tu estado dependerá de tus circunstancias externas.

Si estás deprimido/a es porque dedicas la mayor parte de tu tiempo a pensar en las cosas negativas de tu vida. Si sufres ansiedad es porque dedicas la mayor parte de tu tiempo pensando en las cosas que te producen miedo. Si centras tu atención en pensamientos negativos crearás emociones negativas como tristeza, culpa, odio, ren-

cor, celos, envidia, desconfianza, etc.

El control de tu mente consciente está en tus manos. Reclama la propiedad de tus pensamientos. ¿Quieres ser feliz, tener más ingresos, tener una buena salud o una gran relación de pareja? Alinea tus pensamientos con tus deseos. Empieza a asumir la responsabilidad de lo que pasa en tu mente.

¿TE ESTÁS SABOTEANDO A TI MISMO/A?

Según Brian Tracy, en un estudio en que se entrevistaron 3.500 personas a lo largo de varios años a las que se les preguntó: "¿En qué piensas ahora mismo?", de las 3.500 personas las que ganaban más dinero y eran más exitosas pensaban en lo que querían conseguir y cómo conseguirlo.

Estas personas alinean su mente con sus metas. Hazlo tú también. Para ello te propongo dos formas de conseguirlo:

1. Pensamiento Optimista

Si centras tu mente en el lado positivo de la realidad despertarás una reacción positiva en ti. Ser optimista es tan fácil como preguntarte en cada momento situación: ¿Cuál es la parte positiva de esto? ¿Qué puedo aprender de esta situación?

Si quieres empezar el día de forma positiva dedica unos minutos después de levantarte a practicar el pensamiento positivo. ¿Qué cosas que normalmente das por sentadas puedes agradecer? ¿Qué cosas vas a hacer para mejorar la vida de otras personas hoy? ¿Qué vas a hacer para hacerte feliz?

2. Céntrate En Tus Objetivos

Haz que tus pensamientos creen el estado óptimo para conseguir lo que quieres. Si te dispones a trabajar prepara tu mente para la productividad. Si vas a relajarte busca pensamientos que te aporten paz interior.

Esto se puede aplicar a cualquier tarea o área de tu vida, por pequeña o grande que sea. Puedes centrar tus pensamientos en los objetivos respecto a tu salud, tus amistades, tu familia, tu pareja, tu ocio o tu desarrollo personal.

Primero ten claro que es lo que quieres y además, si puedes, escríbelo. Tener tus objetivos por escrito te permite leerlos en cualquier momento en que tu mente pierda su enfoque. Es un ejemplo. Estás en una fiesta. ¿Cuál es tu objetivo? Conocer gente nueva. Ahora profundiza en tu objetivo. Imagínate presentándote a distintos invitados, hablando con ellos. Imagina que hablas en un tono de voz amistoso, que tus gestos muestran cordialidad y que tu cara expresa tu deseo de hacer amistades. A través de esta visualización tu mente se alinea con tu objetivo.

Otra estrategia es leer tu lista de objetivos del día por la mañana. Empieza el día de forma productiva. Céntrate en lo más importante. Haz que tu mente vaya donde tú quieres ir.

Eres lo que piensas. Tus pensamientos crean tu realidad. Diles lo que quieres y ellos te enseñaran el camino.

miespacioalternativo@gmail.com



LA FELIZ cumpleañera, en compañía de su tía, Amparo Alfaro y su hija, Pamela Cerdán Valdés.

Araceli Valdés Alfaro, muy consentida por su cumpleaños

COATZACOALCOS, VER.
BRENDA CALLADO
DIARIO DEL ISTMO

Para darle la bienvenida a un aniversario más de feliz vida, la estimada maestra Araceli Valdés

Alfaro llevó a cabo una feliz reunión junto a familia y cercanas amistades, por lo que el restaurante La Taberna del Bohemio fue el punto de encuentro para realizar un ameno desayuno.

La maestra Araceli recibió

múltiples felicitaciones de parte de sus acompañantes, los mejores deseos y maravillosos regalos, que sin lugar a duda la hicieron sentir muy querida por todos los presentes.

¡Enhorabuena!



CARMELITITA HIDALGO, Ceci Zárate, Pamela Cerdán, Lupita Irigoyen, Lupita García y Gaspar Castillejos, felicitando a la estimada, Araceli.



ARACELI VALDÉS ALFARO, feliz de la vida en su celebración.