

**Párrafos extraídos del libro: "EL PARAÍSO  
ESCONDIDO DETRÁS DE NUESTRAS  
DESGRACIAS" – Auto Ayuda Autobiográfica**

**AUTO CONSEJOS**

*No intentes conformar a los demás, te estarás alejando de ti mismo.*

*Lleva una vida haciendo lo que te plazca con sólo tres limitaciones: no dañar al prójimo, no dañarte a ti mismo y no permitir que te dañen a ti.*

*Cultiva tu interior y no habrá adversidad que te doblegue.*

*No intentes mostrar quien no eres, la autenticidad no disimulada te traerá una paz interior que no se paga con nada.*

*Luego de un austero y objetivo (en la medida de lo posible) análisis, decide sólo tú sobre tus culpas y responsabilidades.*

*Hazte responsable de tus actos (errores) sin considerar el costo. Especular con ganancias y pérdidas en estos casos, a futuro, termina siempre en pérdidas.*

*No permitas que los demás te manipulen. Deja establecidos tus límites claros y precisos desde un principio.*

*Intenta conocerte cada día un poco más con la idea certera de que cualquier cosa que descubras estará bien o por lo menos mejor que manteniéndola escondida en el subconsciente.*

*No pretendas tener razón, nadie la tiene. En estos asuntos el que gana, siempre pierde.*

*No necesitas explicar tus verdades. Con que tú las entiendas es suficiente.*

*Relaciónate con los demás pensando que eres tú.*

*Aprende a disfrutar de la soledad y el silencio. Acostúmbrate a meditar sobre bases diarias como si de necesidades biológicas se tratara.*

*Luego de haber agotado los medios de los que dispones para gozar de una completa salud, acepta las dolencias que te aquejen sin protestas estériles que sólo agravarán tu situación. La enfermedad es parte de nuestra salud. Sabe distinguirte de ella. Cuando deba estar, que habite sólo tu cuerpo.*

*Vive tu vida con coherencia y respetando tus propios principios y la muerte se te asomará como una amiga que te ayuda a dar los siguientes pasos y tú con satisfacción y sin miedo te envolverás en sus brazos.*

<http://libroabiortorudyspillman.blogspot.com>

Enlace a Video Clip de YouTube:

<http://es.youtube.com/watch?v=pi2osXRUBTk>

Todos los libros del autor poseen DESCARGA GRATUITA en:  
[www.lulu.com.es](http://www.lulu.com.es)

Todos los derechos reservados.  
Standard Copyright License© 2007