

# La solución

Como todavía no sabes quién eres en realidad, a continuación se presentan una serie de recomendaciones para gestionar tu vida personal hasta que lo descubras.

-o0o-

Ser feliz es experimentar júbilo en el corazón y paz en la mente siempre.

Si no experimentas eso todo el tiempo, no eres feliz.

Si hay algo que pueda alterar ese estado, no eres verdaderamente feliz.

-o0o-

No creas nada de lo que viene a continuación.

Léelo con respeto, es decir, con atención.

Puede que no lo entiendas.

Puede que no estés de acuerdo.

Puede que, algún día, forme parte de tu sistema de pensamiento.

-o0o-

**No te consideres importante**

**Perdona tus pensamientos**

**Abstente de juzgar**

**No creas en nada; acepta solo lo evidente**

**Toma conciencia del presente: sé respetuoso**

**Antes de hacer nada, pregúntate “para qué”**

**Perdona el pasado**

**Despreocúpate del futuro**

**Simplifica tu vida, no acumules**

**Libérate de tus adicciones**

**Da lo mejor de ti**

**Sé agradecido**

**Busca las respuestas dentro de ti mismo**

**Solo tus propios pensamientos pueden afectarte, por eso, vigila tu mente, purifícala y aprende de tu corazón**

**Sé disciplinado y perseverante**

**Aprende, es decir, cambia**

**Responsabilízate de tu vida**

**No le des importancia a nada de este mundo cambiante, lo verdaderamente importante no se puede percibir, solo se puede ser, y eso no cambia**

**Practica y acrecienta las virtudes: confianza, honestidad, tolerancia, mansedumbre, alegría, indefensión, generosidad, paciencia, fidelidad, mentalidad abierta...**

**Cuida tu espíritu: ora**

**Cuida tu mente: Tratak, Mantra, Pranayama, Meditación...**

**Cuida tu cuerpo: orden, limpieza, ayuno...**

**Cuida tu entorno: naturaleza, sonidos, paisajes, silencio...**

**Cuida tus relaciones: personas, animales, plantas...**

**Cuida tu cultura: lecturas, arte, música, cine...**