

14 enseñanzas del Dalai Lama que te ayudarán a ser más feliz

El Ciudadano · 31 de agosto de 2015



Las palabras y las enseñanzas son imágenes que se quedan dentro de nuestra cabeza y nos acompañan para siempre. **Si hay algo que todos buscamos constantemente es la felicidad**, sin embargo, parece cada vez más elusiva. Estas simples enseñanzas del **Dalai Lama nos recuerda que lo importante siempre es lo más pequeño** y que lo esencial no es lo material, sino que lo espiritual. Sigue leyendo, porque es probable que encuentres más de alguna frase que sea **justo esa respuesta espiritual que esperabas**.

1. Si quieres ser feliz, practica la compasión con todo y todos quienes te rodean

2. Recuerda que en muchas ocasiones no obtener eso que tanto querías puede ser justo lo que necesitabas

3. Toma experiencia como una lección, incluso aquellas que consideres negativas



3564

@yousraellouly

4. No te olvides de ser amable con la tierra

5. Recuerda la importancia del respeto: respetar a los demás y también respetarte a ti mismo

6. Nunca dejes de hacerte responsable de tus acciones



@rudenko_photography

7. Cuando te des cuenta que has cometido un error intenta corregirlo inmediatamente

8. Ábrete al cambio, pero mantén siempre tus valores

9. Vive una vida buena y honorable porque de esta formas podrás volver a disfrutar de todo lo bueno que hiciste cuando seas mayor y lo recuerdes

@dreamers_and_wishes

10. Cuando te enojas con quienes amas intenta no usar el pasado como un arma en su contra, sólo preocúpate del presente

11. Comparte tu conocimiento

12. Recuerda que la mejor relación es aquella donde nuestro amor por el otro es mayor a la necesidad que sentimos por poseerlo

@xsmiley24

13. Mide tus éxitos tomando en cuenta a todo lo que tuviste que renunciar para conseguirlo

14. Si quieres hacer a los demás felices, practica la compasión

UPSOCL

Fuente: El Ciudadano