

PENSAR 3-16G

# SATISFACCIÓN

Estar satisfecho significa darnos cuenta de todo lo que tenemos, en vez de estar pensando en qué más queremos. Es vivir con alegría, moderación y equilibrio, intentando no pasarnos.



Cuando estamos satisfechos, valoramos lo que ya tenemos, en vez de estar tristes pensando en lo que no tenemos.



Ni más, ni menos; con lo necesario me contento.

*Si no quiero más, muy feliz soy ya.*

## Satisfacción

1•16G [www.16guidelines.org](http://www.16guidelines.org)

PENSAR 1-16G

# HUMILDAD

Ser humilde significa tener una fuerza silenciosa que nos permite aprender de todos, evita que seamos demasiado orgullosos y nos recuerda que no tenemos que creernos mejores que los demás.



Las personas humildes aprenden de todos y saben que todas las hojas son importantes para el árbol.

*Cada cual me enseña algo.*

Si lo repites varias veces, se te puede quedar grabado en la cabeza... y eso está muy bien, porque es ahí donde más puede ayudar.

## Humildad

1•16G [www.16guidelines.org](http://www.16guidelines.org)

PENSAR 4-16G

# ALEGRÍA

Alegrarse quiere decir disfrutar de los placeres cotidianos y celebrar las grandes ocasiones. Es estar feliz por todo lo bueno que nos sucede y por la buena suerte de los demás.



Podemos disfrutar y a la vez compartir las alegrías de los demás.

*Por qué esperar, vamos a celebrar. Si me alegro por ti, soy dos veces feliz.*

A veces, sentirse feliz por los demás puede ser más real que la felicidad por nosotros mismos, porque nos preocupamos menos por cuánto durará.

## Alegría

4•16G [www.16guidelines.org](http://www.16guidelines.org)

PENSAR 2-16G

# PACIENCIA

Tener paciencia significa tomarse las cosas con calma, controlar las reacciones y mantener la mente tranquila. Es aprender a esperar hasta que sea el momento oportuno para cambiar las cosas.



El agua siempre busca su camino para seguir fluyendo. Está lista para moverse en cuanto se dan las condiciones oportunas, pero espera en calma que llegue el momento. La superficie de la Tierra es sobre todo agua, y nuestro cuerpo también tiene casi un 70%, así que ¡sigue la corriente!

Soy tolerante. Valoro ideas y puntos de vista diferentes a los míos. Me tomo mi tiempo para pensar en esas ideas.

*Agua paciente, eso soy, mi camino busco yo.*

## Paciencia

2•16G [www.16guidelines.org](http://www.16guidelines.org)