

Frases de Vida emocional

"La energía que, en efecto, da forma al mundo brota de nuestras emociones".

-George Orwell

"Quienes no saben llorar de todo corazón
tampoco saben reír".

-Golda Meir

"La emoción es la que impulsa la inteligencia, a pesar de los obstáculos".

-Henri Bergson

"En los asuntos de poca importancia, confía en la mente.
En los grandes, confía en el corazón".

-Sigmund Freud

"Casi todas las personas son tan felices como ellos deciden".

-Abraham Lincoln

"Controlar nuestras emociones aumenta nuestra intuición y claridad.

Nos ayuda a autorregular nuestra química cerebral y hormonal.

Nos da una sensación de bienestar natural, es la verdadera fuente de la juventud que
hemos estado buscando.

Nos permite beber del elixir atrapado en nuestras células,
esperando a ser descubierto".

-Doc Childre

"Seguir a tus sentimientos te guiará hacia la fuente.

Solo a través de las emociones puedes encontrar el campo de fuerza de tu propia alma".

- Gary Zukav



El asiento del alma

"Seamos conscientes de ello o no, a lo largo de nuestras vidas se desata en nuestro interior un juego de economía de energía emocional.

Nuestra experiencia interna durante el transcurso de cada día incluye cientos de pensamientos, emociones e impresiones que influyen directamente en nuestro nivel de energía".

- Doc Childre y Howard Martin

Las matemáticas del corazón

"Sin emoción, no puede haber conocimiento.

Puede que conozcamos una verdad, pero hasta haber sentido su fuerza, no es nuestra. Al conocimiento de la mente se le debe añadir la experiencia del alma."

- Arnold Bennett

"Durante la última década, la ciencia ha hecho grandes descubrimientos sobre la función de las emociones en nuestras vidas.

Los investigadores han descubierto que la inteligencia emocional y la capacidad de controlar los sentimientos determinan el éxito y la felicidad en todos los ámbitos de la vida aún más que el coeficiente intelectual".

- John Gottman, Ph.D.

"Nada que pueda ofrecerte la vida vale el precio de la preocupación".

-Napoleon Hill

"¡Los colapsos permiten los avances!"

-Anónimo

"Por lo general, la intuición dirigirá tu comportamiento. Si se siente bien, probablemente lo sea".

-Oprah Winfrey



"Algunos buscan la felicidad; otros la crean".

-Anónimo

"Debes dejar la ciudad de tu comodidad
e ir a la selva de tu intuición.
Lo que descubrirás será maravilloso.
Te descubrirás a ti mismo".

Alan Alda

"Los tiempos difíciles han ayudado a hacerme comprender mejor
lo infinitamente rica y maravillosa que es la vida
y que muchas cosas que nos preocupan
no tienen la menor importancia".

Isak Dinesen

"Casi todas las personas son tan felices como ellos deciden".

-Abraham Lincoln

"Los tres grandes pilares de la felicidad en esta vida son: algo que hacer,
algo que amar y algo que esperar".

-Joseph Addison

"Si te puedes permitir confiar en lo que sientes en el estómago
cuando algo es interesante o emocionante,
te guiará hacia dónde ir".

-John Cleese

"No importa cuánta presión sientas en el trabajo,
si puedes encontrar formas de relajarte al menos cinco minutos cada hora,
serás más productivo".

-Dr. Joyce Brothers



"La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía".

-Mahatma Gandhi

"La felicidad debe encontrarse en el camino, no al final del mismo, porque para entonces el viaje habrá terminado y será demasiado tarde.

Hoy, esta hora, este minuto es el día, la hora, el minuto de que cada uno de nosotros descubra que la vida es buena, aun con todos sus obstáculos y problemas, y quizás más interesante por su causa".

-Robert R. Updegraff

