LA DOSIS DIARIA

MYELITEESSENTIALS.COM
FINANZAS · SALUD · TECNOLOGÍA
CÓMICS · LIBROS · MÚSICA

TU WEB DE CONTENIDO PRÉMIUM

Cien perlas de crecimiento personal, motivación y seducción, volumen 1

Recopilado por: *Elite Essentials*

PRÓLOGO

Durante más de veinte años he anotado verdades en servilletas, cuadernos y archivos de texto mientras estudiaba, trabajaba y vivía.

Siempre que he encontrado un texto, a veces corto y a veces largo, lo suficientemente bueno como para hacer que me parase a pensar, lo he copiado.

Mis fuentes han sido, y siguen siendo, las mismas que las tuyas: libros de autoayuda y desarrollo personal (la más típica), novelas, películas, periódicos, revistas, canciones, webs, emails... Hasta comentarios de gente "random" en YouTube.

Lo que tienes en las manos son solo cien de estas "perlas" de desarrollo, psicología y seducción, cogidas al azar para mezclar antiguas y nuevas.

Tengo recopiladas muchas más notas sobre motivación, relajación, seducción, inversión, ventas... que iré publicando en próximos volúmenes.

No creo que puedas leer este libro de un tirón. Si te pasa como a mí, después de cada capítulo tendrás que pararte a reflexionar sobre lo que acabas de leer. Por eso precisamente lo copié, y por eso el título es el que es.

#001

La gente que funciona plenamente no protesta jamás, especialmente no protesta porque la calle tenga baches, ni porque el cielo esté nublado o el hielo demasiado frío.

La felicidad implica no protestar por lo que no tiene remedio o por lo que no hay nada que hacer.

Wayne W. Dyer: *Tus zonas erróneas*

#002

Practicar presupone cometer errores. Pero estos no han de llevarnos al desaliento o al abandono.

Mas esto no puede aprenderse de hoy a mañana. Es cuestión de practicar. Entrenarse una y otra vez.

A la larga, todo individuo solo obtiene el éxito que espera de sí mismo.

Johannes Heinrich Schultz: *Entrenamiento autógeno*

#003

Para quien es capaz de concentrar su mente en un punto fijo (concentración profunda), nada es imposible.

Dificultades y enfermedades pueden ser resueltas mediante ejercicios intensivos de concentración y visualización.

Buda

#004

Mo Gawdat, ingeniero de Google que se obsesionó con encontrar la fórmula “matemática” de la felicidad [libro: «El algoritmo de la felicidad»], dice que después de perseguir el éxito (económico, social, familiar, intelectual...) pensando que eso le daría la felicidad, se dio cuenta de que era más simple.

Que no es cuestión de hacer suposiciones o ir a por

objetivos intermedios, sino de simplemente ir directo a por aquello que te hace feliz (sea lo que sea que eso signifique para cada uno), es decir, eso que harías cuando ya hubieras conseguido tus objetivos, eso que harías cuando ya fueras rico y famoso.

Carlos Galán: *Píldoras* (https://carlosgalan.net)

#005

Jamás, jamás la presiones o le supliques. Hace el efecto contrario. Créeme, he pasado por ahí.

Mantén una actitud estoica de indiferencia, como el que ha asumido su destino. Así quizá te vuelva a recomprar, al ver que te las arreglas sin ella.

Pero no te aconsejo que accedas si quiere volver. La mercancía ya ha perdido su valor.

Quora: *Qué no debes decirle a una persona que ha perdido interés en ti*

Aprende a ligar con Rosa Tintado:
https://rosatintado.com/

#006

Rómulo cree que la chiquilla es su hermana y la considera como algo suyo: algo de su propiedad.

Se sienta junto a ella y durante horas le habla y le acaricia la cabeza.

Es emocionante escucharle inventar cuentos para ella sola y decirle cosas bonitas con tal ternura que estremece a quien le oiga.

Torcuato Luca de Tena: *Los renglones torcidos de Dios*

#007

Elogia a tres personas cada día.

Sé valiente. Si no lo eres, finge serlo; nadie advierte la diferencia.

Aprende a escuchar. A veces, las oportunidades tocan muy quedo a la puerta.

Cuando entres en un recinto, hazlo con determinación y confianza.

Sé atrevido y valiente. Cuando vuelvas la vista atrás, lamentarás más las cosas que no hayas hecho que aquellas que hiciste.

Si obtienes servicios, alimentos o productos de mala calidad, notifícalo a la persona responsable. Los buenos administradores apreciarán la información.

Establece con claridad tus prioridades. Nadie, en su lecho de muerte, ha exclamado: «¡Ojalá hubiera pasado más tiempo en la oficina!».

Nunca temas decir «lo siento» o «no sé».

Sustituye la palabra «problema» por la palabra «oportunidad».

En todo el mundo, nada hay más importante que tratar a los demás como quisieras que te traten a ti.

Haz una lista de 25 cosas que desees experimentar antes de morir. Llévala en tu cartera y consúltala con frecuencia.

H. Jackson Brown: *Un pequeño manual para la vida*

#008

Peleando no se consigue jamás lo suficiente, pero cediendo se consigue más de lo que se espera.

Dale Carnegie: *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*

#009

Estuvimos mucho rato alrededor del brasero, en silencio.

Confirmé una vez más hasta qué punto la felicidad es una cosa sencilla y frugal -un vaso de vino, una castaña, un humilde brasero, el ruido del mar; nada más.

Nikos Kazantzakis: *Zorba el griego*

#010

Si existe una necesidad TOP que cubre las relaciones, es la de sentirnos amados, apreciados y valorados.

Esta necesidad, la de sentir que la otra persona nos elige porque la seducimos, es la que más nos ata a ella.

Sentir que nos aprecian, que nos valoran, que nos necesitan.

Puedes intentar ligarte a 20 tías o a 20 tíos. De todas esas personas, la que más te va a gustar es aquella a la que tú también le gustas.

David Gracia Belmonte (Bravetys): *https://bravetys.com*

De la teoría a la práctica. Mis experiencias ligando en https://rosatintado.com/

#011

Ella le miró sonriendo, y al verle ejecutar la inclinación se echó a reír con fuerza.

Luego, con una exclamación llena de dulzura, cogió al chiquitín, oprimiéndole contra su pecho, le besó con tal entusiasmo que hizo caer su gorrito con los budas dorados.

En seguida me miró por encima de la pelada cabecita. ¡Qué mirada, hermana! Sus

ojos decían: «¡Quiero uno como este!».

Sonreí y dije: «Seremos amigas».

Ahora comprendo por qué la quiere mi hermano.

Pearl S. Buck: *Viento del este, viento del oeste*

#012

«¿Y por qué no utilizas nunca tu fuerza contra mí?»

«Porque amar significa renunciar a la fuerza» –dijo Franz con suavidad.

Sabina se dio cuenta de dos cosas: en primer lugar, de que aquella frase era hermosa y cierta.

En segundo lugar, de que, al pronunciarla, Franz quedaba descalificado para su vida erótica.

Milan Kundera: *La insoportable levedad del ser*

Domina el sistema paso a paso en
https://rosatintado.com/

#013

Verás, David Hasselhoff es el gran jefe, “el rey”. Todo el mundo le respeta porque es fácil y agradable trabajar con él.

Alexandra Paul, actriz de *Los vigilantes de la playa*

#014

El camino será muy difícil y con frecuencia doloroso.

Forzar la clarividencia cuesta muchos sufrimientos y para viajar por los planos astrales se requieren nervios inalterables y una voluntad tan dura como una roca.

Lobsang Rampa: *El tercer ojo*

#015

También es muy bueno evaluarme cada día preguntándome: «¿Qué cosas voy a cambiar para hacerlo mejor la próxima vez?».

Esta pregunta es clave, porque una vez que lo interiorizas y lo repasas en tu casa, la próxima vez que sales a la calle ya te sale de manera inconsciente.

Si al principio me quedaba en blanco en una interacción,

cuando llegaba a casa escribía: «¿Qué tres respuestas puedo dar cada vez que vuelva a decirme esto una chica?», y las memorizaba.

Álvaro Reyes: *La guía definitiva para tener cuatro citas por semana*

Aprende el arte de la seducción con Rosa Tintado en https://rosatintado.com/

#016

Paso mi mano sobre el cristal de mi ventana, humedecido por la lluvia.

Veo cómo una paloma, con sus alas mojadas, lucha por seguir volando. Lucha y vuela, aunque le cuesta.

Con gran tesón levanta su vuelo y consigue despistar mi mirada. Volando alto, desaparece.

Luego observo que el vuelo que había marcado esa

paloma lo ilumina parte de un bello arco iris.

Quiero mandar el mejor de mis saludos y animar a todas las personas a que realicen ese «vuelo pendiente» que tan felices les convertiría.

Ánimo para todos y que lo realicéis.

Teletexto

#017

Disfruta con lo que tienes.
Seguro que es mucho.

Rrevista ‘AVIVIR’

#018

La preocupación es el interés que prestamos a los problemas antes de que sean reales.

Nunca ha resuelto ningún problema. Es completamente destructiva y desintegradora.

La mayoría de nosotros debemos preguntarnos: «¿Por qué estaba preocupado hace un mes?»

Es muy probable que aquello por lo que estábamos

preocupados no haya sucedido; y si sucedió, nos las arreglamos y preocuparnos no sirvió de nada.

Dan Custer: *El milagroso poder del pensamiento*

www.myeliteessentials.com Cursos · Finanzas · Salud · Tech

#019

Siempre he creído que el puente entre la realidad y un sueño es el trabajo.

Jared Leto, actor, cantante y director de cine

#020

Sé por propia experiencia que tomar las riendas de tu vida amorosa y sexual es de las acciones más satisfactorias que hay en la vida de un hombre.

En las relaciones personales el mejor momento para empezar fue hace cinco años.

Si hubieras empezado entonces en serio, dedicándole tiempo, esfuerzo y ganas, ahora estarías

disfrutando de compañía femenina, de una confianza en ti mismo y una libertad emocional envidiable.

El 2º mejor momento para empezar es ahora.

Si lo haces te garantizas que en unos meses volverás la vista atrás y pensarás: «Ojalá hubiese empezado hace...».

... Si nos vamos hacia la prehistoria, hace tantos años... Cuando en diferentes

libros sobre seducción leí que había que atreverse a hablar con chicas totalmente desconocidas, pensé con mucha fuerza: «No, yo soy incapaz de hacer eso».

Héctor Latorre:
https://carismayconfianza.com

Aprende a ligar con Rosa Tintado:
www.rosatintado.com

#021

La respiración, la relajación, la educación de la mirada, del gesto, la dicción, la articulación, etc, tienen en común el dominio de sí mismo, lo único que permite ser consciente de lo que se va a decir.

#022

Sí, sufrimos ataques de ansiedad –intenté explicar [terrícola a Eykis]-, pero no es exactamente que la ansiedad ataque. De hecho, la ansiedad por sí misma no existe. La gente sufre ataques de ansiedad sin que la ansiedad ataque.

Wayne W. Dyer: *Los regalos de Eykis*

#023

Cree Pedro Martínez que la curiosidad no tiene límites «y satisfacerla me cuesta no dormir más de 6 ó 7 horas ningún día y vivir inmerso en la obsesión».

«Recibo todos los meses ocho revistas especializadas». … . «Es mucho sacrificio, pero se ve sin cesar la recompensa, aunque sea en pequeñas dosis».

«Además, el cuerpo es una máquina que nadie se imagina dónde puede llegar, pero es a lo que se acostumbra».

Pedro Martínez, finalista campeonato España sumiller: *periódico La Chuleta*

#024

Todo lo que ahora te parece fácil, al principio te pareció difícil.

Robin S. Sharma: *El Club de las 5 de la mañana*

#025

Si alguien me preguntara cuál es el peor momento para abrirse al amor, lo tengo clarísimo.

Cuando estás en pleno duelo.

La mayoría de la gente no podemos empezar nada nuevo en ese momento porque nuestro propio cuerpo rechaza cualquier tipo de acercamiento romántico/sexual.

Es como si estuviéramos secuestradas por ese ex que está ocupando todos nuestros pensamientos.

Silvia Llop (La psicóloga del amor):
https://silviallop.com

De la teoría a la práctica. Mis experiencias ligando en www.rosatintado.com

#026

That modern man allows his mind to continue in this blind confusion of hopes, fears, memories, and fantasies is perhaps the greatest of surprises in an era considered 'scientific.'

Bhikkhu Mangalo

#027

Para conciliar el sueño más rápido sigue la regla 4–7–8. Inhala durante 4 sg. Mantenlo por 7 sg. Exhala durante 8 sg. Repetir — zzzzzzzzzzzzzzzz.

Te ganarás la simpatía de cualquiera si lo alabas cuando está reunido en un grupo, es un truco mágico.

Sea cual sea tu profesión, aprende a usar Microsoft Excel cuanto antes.

Pinta las llaves con pintaúñas de colores diferentes para identificar que llave abre cada cerradura.

Haz las tareas importantes por la mañana, ya que es cuando nuestra productividad alcanza su máximo.

Para eliminar el mal aliento cepíllate la lengua, es donde se concentra el mayor número de gérmenes.

Quora: *Trucos que te facilitan la vida*

#028

Cuando te acercas a una persona o una empresa de éxito para que contrate tus servicios, hay una cosa en la que casi todos fallan y en la que, si tú no lo haces, es muy probable que logres tus propósitos.

¿Y qué es? ¿Suplicarle? ¿Recitarle tu currículum? ¿Decirle que eres un gran profesional y mejor persona?

No. Simplemente tú también tienes que parecer una persona de éxito. Un profesional cotizado. Así de simple. Solo eso. Todo eso.

Acércate sin mostrar la más mínima necesidad y poniendo en valor lo que haces. Así el que está al otro lado te percibirá como alguien interesante y no como un brasas que le hará perder el tiempo.

Isra Bravo (copywriter #1 español):
https://www.motivante.com

#029

Así que tal vez nuestra tarea en este mundo inestable, desconcertante y tan cambiante en el que vivimos sea tocar música [aprovechar la vida], al principio con todo lo que tenemos y, después, cuando eso ya no es posible, tocar música con lo que nos queda.

Jack Reimer, periodista, crítico musical

#030

Esto dice la neurociencia: una mirada directa sostenida durante más de 2 sg tiende a activar en el cerebro receptores vinculados a la dopamina y la oxitocina, generando sensación de conexión íntima o incluso enamoramiento.

David Gracia Belmonte (Bravetys):
https://bravetys.com

Domina el sistema paso a paso en
www.rosatintado.com

#031

La concentración es la fijación de la mente en un punto con absoluta exclusión de todo lo demás.

Puede dirigirse la atención mental a un punto, un objeto o cualquier soporte.

Se requiere una gran vigilancia y tantas veces el individuo observe [lo antes posible] que su mente se ha alejado del soporte, debe

cogerla y llevarla de nuevo al soporte.

Poco a poco se va consiguiendo someter a la mente, al principio rebelde y en continuo movimiento.

Ramiro Calle: *El yoga mental*

www.myeliteessentials.com Cursos · Finanzas · Salud · Tech

#032

El secreto del amor es no estar juntos todos los días, porque así la relación se mantiene fresca y estable.

Vanessa Paradis, cantante y modelo francesa

Aprende el arte de la seducción con Rosa Tintado en www.rosatintado.com

#033

Uno de los motivos por el que las esposas suelen exigir amor incondicional a los maridos, así como constante apoyo emocional, es que ellas hacen lo propio incesantemente con los hijos.

Al igual que la energía de una pila se recarga con cierta frecuencia, la capacidad para el amor incondicional de una mujer necesita renovarse con cierta frecuencia.

No basta con que el hombre mantenga a la familia y proteja a la mujer que da a luz a sus hijos, por muy bien que lo haga.

Si bien esto es necesario, y aunque los maridos suelen pensar que mantener la familia y proteger a las mujeres basta para demostrar que las aman, no es suficiente desde el punto de vista de la mujer.

Muchas mujeres no valorarán la protección y la manutención del marido (algo que irrita a los hombres), pero pocas mujeres dejarán de valorar sus declaraciones de amor.

De hecho, la mayoría de las mujeres preferiría tener menos beneficios materiales y más amor.

Sin el amor incondicional del hombre, a una mujer le cuesta mucho querer a sus hijos de manera incondicional.

De ahí que ambos padres sean necesarios.

Lou Marinoff: *Pregúntale a Platón*

#034

Ningún sesgo psicológico, ningún truco de ventas, es tan potente como la honestidad.

Héctor Latorre:
https://carismayconfianza.com

#035

Prince nos dio una gran lección: el secreto para mejorar es saber qué tienes que mejorar [en su caso: el carisma, una característica que parece tan poco entrenable], trazar un plan de mejora y tener la determinación para llevarlo a cabo con entrenamiento, dedicando horas y horas de entrenamiento y repetición.

Óscar Fernández Orellana (Interacción Humana)

#036

De haber sabido [Eddie] que su muerte era inminente, probablemente habría ido a otro sitio.

Pero hizo lo que hacemos todos. Continuó con su aburrida rutina como si todavía estuvieran por venir todos los días del mundo.

Mitch Albom: *Las cinco personas que encontrarás en el cielo*

#037

Las personas tenemos la facultad de evolucionar, de desarrollar nuestras capacidades, con la condición de que nuestro cerebro reciba órdenes benéficas reiteradas y personalizadas.

Tiene poder para crear incesantemente nuevas redes de conciencia y de eficacia por medio de las neuronas, que, en cantidad millonaria, permanecían hasta ese momento sin ser utilizadas,

ya que el hombre, en el momento actual de su evolución, apenas ha aprendido a emplear la décima parte de su cerebro, cuya potencialidad de expansión es prácticamente infinita.

Monique de Verdilhac: *Respira y sé libre*

www.myeliteessentials.com Cursos · Finanzas · Salud · Tech

#038

No avanzamos cuando imponemos; solo avanzamos cuando convencemos.

María Jesús Álava Reyes, psicóloga, experta en psicoterapia

#039

Canalizar tus pensamientos, ejerciendo un control sobre ellos, no es tan difícil como parece.

Es cuestión de disciplina. Es cuestión de proponérselo.

El primer paso consiste en aprender a controlar tus pensamientos; a pensar en lo que piensas.

Cuando te sorprendas a ti mismo teniendo pensamientos negativos –

pensamientos que nieguen tu más alta idea de ti mismo-, **piensa otra vez**.

Quiero que lo hagas literalmente.

Si piensas que estás abatido, hecho polvo, y que de ahí no puede salir nada bueno, **piensa otra vez**.

Si piensas que el mundo es un lugar malo, lleno de acontecimientos negativos, **piensa otra vez**.

Si piensas que tu vida se rompe en pedazos, y te parece que nunca la podrás recomponer, **piensa otra vez**.

Puedes entrenarte en hacer esto (¡Fíjate lo bien entrenado que estás en no hacerlo!).

Neale Donald Walsch: *Conversaciones con Dios I*

#040

Pregunta: Tus métodos funcionan bien con gente desconocida a la que no has visto nunca, pero ¿cómo podrías empezar a tener contacto con una chica a la que ves a menudo y con la que nunca has hablado?

Respuesta: Es lo mismo. Es como un juego de probabilidad donde tener ciertas cosas aumenta tu % de éxito y no tenerlas lo baja.

Higiene, buena apariencia, altura, buen olor, tono de voz, proyectar confianza, ser un tipo gracioso (no payaso o estúpido), etc, aumentan tu probabilidad de ganar con la chica.

Simplemente asegúrate de tener todo lo q puedas tener y acércate con confianza a hablarle, a coquetear.

Tócala (el contacto físico es muy importante) progresivamente para que la intención esté bien planteada implícitamente desde el principio.

Puedes verlo como si ofrecieras un producto que irás mostrando a las chicas.

No te debe importar si algunas no lo quieren, porque muchas otras sí lo querrán.

Consigue un buen "producto" y ve a ofrecerlo con coqueteos, siempre con humor y confianza, y listo.

No hay más, a eso se puede reducir todo este desmadre.

Álvaro Reyes (YouTube): *Cómo ligar en chándal y despeinado con desconocidas*

Deja de cometer errores. Descubre la realidad de la seducción en www.rosatintado.com

#041

(Eso) No te hará feliz (Derek Sivers). Me cuesta aprenderlo, pero eso (ese coche, ese ascenso, ese dinero, ese cuerpo, esa pareja, ese objetivo o ese cambio) no te hará feliz.

Carlos Galán: *Píldoras* (https://carlosgalan.net)

#042

Firmes como una roca cuando de lo justo y de lo injusto se trate, dad siempre la razón a los demás en cosas de poca importancia.

Porque debéis ser siempre amables y cariñosos, razonables y condescendientes, y conceder a los demás la misma libertad que necesitáis para vosotros mismos.

J. Krisnamurti: *A los pies del maestro*

#043

Es natural que las personas se olviden de ser agradecidas.

Jesús sanó a diez leprosos en una tarde, pero solo uno de ellos le dio las gracias.

No esperemos gratitud. Entonces, si en alguna ocasión la recibimos, será una sorpresa deliciosa. Si no la recibimos, no nos sentiremos molestos.

Dale Carnegie: *Cómo suprimir las preocupaciones*

#044

En tres semanas, aunque te tires muchísimas horas hablando con alguien, no vas a conocerlo lo suficientemente bien como para que un “te quiero” sea fundado. Es imposible.

Pero el atracón de química se fue disipando con las semanas y llegó un momento

en que el “te quiero” que salía de nuestros labios ya no era producto del atracón, sino que era algo mucho más consciente y meditado.

El problema de los atracones es muy simple: como hay un montón de química en nuestro cerebro que nos hace creer que sentimos muchísimo por esa persona,

corremos el riesgo de comernos banderas rojas tamaño XXL precisamente porque la química nos nubla.

Silvia Llop (La psicóloga del amor):
https://silviallop.com

Aprende a ligar con Rosa Tintado:
www.rosatintado.com

#045

La misteriosa fuerza interior que los adeptos de Oriente denominan “ki” o “prana” mora latente en el ser humano, y al parecer está íntimamente unida a la respiración.

Los maestros proponen un sin número de técnicas respiratorias, aliadas a formas básicas (los “katas”) que permiten, en ocasiones, liberar un potencial vital extraordinario ❤

#046

Hace unos días recibí un mensaje de un exalumno. Quiero destacar el siguiente párrafo:

«Te agradezco las palabras elogiosas que hacia mi persona hiciste delante de mis hijos. Son nuestras joyas, de mi mujer y mías.

Son inteligentes y trabajadores, aunque está mal que yo lo diga.

Aparte de ir bien en sus estudios, ejercitan su sensibilidad y sus facultades creativas y deportivas a través de la lectura, de la música, del deporte...

Llevamos un cierto tiempo haciendo un ejercicio que nos va muy bien: por la noche, apagamos la tele y hablamos ‘de todo lo humano y lo divino’.

Conversamos sobre el día, nos reímos mucho,

nos sentimos cómplices y de esa forma ellos van a prendiendo a pensar, a hablar, a intercambiar sus opiniones con orden, respeto, sinceridad».

José Luis Rozalén: *revista 'AVIVIR' nº 228, marzo-abril 2009, pág. 21*

www.myeliteessentials.com Cursos · Finanzas · Salud · Tech

#047

Dos amigos se encuentran después de mucho tiempo.

A uno de ellos le había ido muy bien en la vida, y el otro le pregunta: «-Oye, ¿cómo has conseguido todo esto?». «-Trabajando duro». Y el otro concluye: «-Hombre, así cualquiera».

Daniel Rubio:
http://negociacionpersuasiva.com

#048

Los alumnos más aventajados de violín de la mejor academia de música de Berlín –todos ellos de poco más de 20 años- habrán invertido unas 10.000 horas de práctica en toda su vida, mientras que aquellos que ocupan un 2º o 3er lugar solo habrán promediado un total de unas 7.500 horas.

Lo que parece diferenciar a quienes se encuentran en la cúspide de su carrera de

aquellos otros que, teniendo una capacidad similar, no alcanzan esa cota, radica en la práctica ardua y rutinaria seguida a lo largo de años y años.

Y esta perseverancia depende fundamentalmente de factores emocionales, como el entusiasmo y la tenacidad frente a todo tipo de contratiempos.

Daniel Goleman: *Inteligencia emocional*

#049

[Simeón] Nunca reaccionaba a la defensiva cuando le ponían en cuestión, y yo estaba convencido de que era el ser humano más seguro de sí mismo que había conocido en toda mi vida.

James C. Hunter: *La paradoja*

#050

Lo leí todo. Lo estudié todo. Y al contrario que la inmensa mayoría, también **lo practiqué todo**.

Héctor Latorre:
https://carismayconfianza.com

Deja de cometer errores. Descubre la realidad de la seducción en www.rosatintado.com

#051

Precisa de una gran concentración, ya que según afirma la sabiduría de Oriente, la energía sigue al pensamiento y solicita una voluntad inquebrantable.

#052

No se le ocurrió a Ayla enojarse porque la yegua se hubiera encabritado, echado a correr y desparramado las cosas que llevaba encima.

No pensaba que el animal le perteneciera, tampoco que estuviese a sus órdenes.

Whinney era una amiga, una compañera. Si la yegua se había espantado, sus razones tendría. Le había pedido demasiado.

Ayla juzgaba que debería aprender cuáles eran las limitaciones de la yegua, no enseñarle un mejor comportamiento.

Para Ayla, Whinney ayudaba porque quería y ella cuidaba de la yegua por amor.

Jean M. Auel: *El valle de los caballos*

#053

Hay una verdad tan cierta como la ley de la gravedad: el que se empeña, llega a la meta.

Selecciones del Reader's Digest

#054

El señor Linh oye a los dos hombres jugar a las cartas en la otra punta del dormitorio y contarse historias de tesoros fabulosos.

El anciano piensa en lo que dicen. Piensa en lo que realmente es un tesoro. Abraza a su nieta de pocos meses. Se duerme.

Philippe Claudel: *La nieta del señor Linh*

#055

La felicidad no es una sucesión interminable de experiencias agradables, sino una forma de ser que proviene de la reunión de unas cualidades humanas fundamentales, como el altruismo, la compasión, la bondad, la libertad interior y la paz interior.

Cada uno de ellas puede ser entrenada como habilidad.

El placer es una experiencia fugaz que depende de las circunstancias.

A diferencia del placer, la felicidad puede estar influenciada por las circunstancias, pero no depende de ellas.

No muta en su opuesto, sino que perdura y crece con la experiencia. Con el tiempo se convierte en una segunda naturaleza.

La felicidad auténtica es un estado mental que brinda los recursos para enfrentar los altibajos de la vida.

Esto no sugiere que no debemos buscar sensaciones placenteras, sino que no existe una relación directa entre el placer y la felicidad.

Si el placer da lugar a la avidez y la dependencia, es un obstáculo para la felicidad.

Por otro lado, si se experimenta en el momento presente, en un estado de paz interior y libertad, el placer adorna la felicidad sin eclipsarla.

No hay una manera secreta y fácil de alcanzar la felicidad.

Se necesita práctica, práctica y práctica, ya que tenemos que llevar al nivel óptimo nuestras mejores cualidades humanas.

En particular, el amor altruista es la mejor manera de lograr la felicidad de los demás y la propia felicidad: el doble logro del bien de uno y de los demás.

Matthieu Ricard, monje budista, escritor y traductor del Dalai Lama, doctorado en genética celular en el Instituto Pasteur de París, oct-18.

#056

Conformarse con cualquiera con tal de no estar solos… Si tuviera que explicar con palabras la infelicidad, lo haría así.

Charles Bukowski

Domina tu juego. Únete a la comunidad de Rosa Tintado: www.rosatintado.com

#057

Muchas personas me dicen que tengo suerte por dedicarme a esto.

Pero sinceramente, yo no creo mucho en la suerte. La suerte se la busca uno mismo.

Porque para conseguir mis metas he dejado atrás miles de cosas.

Fechas señaladas, amistades, relaciones amorosas, días importantes con seres queridos, y mucho más de mi vida personal.

¡Claro que se puede conseguir ser un DJ profesional! Claro que puedes conseguir cualquiera de las metas que te hayas planteado en esta vida.

La pregunta es: ¿Estás realmente dispuesto a ir a por ello? Solo aquellos que son capaces de dar un poco más, recibirán un poco más.

Dany BPM: *El sueño de ser DJ*

#058

No voy a sentirme mal, si algo no me sale bien ... que la vida se nos va, como el humo de ese tren...

Fito y Fitipaldis: *Antes de que cuente diez*

#059

Por la noche me sentaba desnudo en mi sillón y comenzaba a destensar mis músculos para concentrarme y meditar.

Desgraciadamente las locomotoras, varias veces durante la noche, se detenían justo bajo mi ventana, lanzando un ensordecedor pitido.

Este lanzazo llegaba como un tajo sangriento hasta el centro de mi espíritu.

Luché durante varias semanas para no defenderme, dejarlo atravesar mi conciencia sin retenerlo, no prestarle atención y seguir el ejercicio.

Cuando lo logré pude sumergirme en mis meditaciones sin ninguna aprehensión.

Vencí también a las moscas, que eran más molestas que los trenes.

No cesaban de zumbar y revolotear, irritando mi piel con sus paseos.

Todas estas dificultades favorecieron mi capacidad de concentración.

Alejandro Jodorowsky: *La danza de la realidad*

#060

Cuando estés en una conversación relajada, de forma casual, pregúntale si es muy atrevida.

A la que responda, cambia de tema.

Semilla plantada. Mejor pasarte que quedarte corto.

Héctor Latorre:
https://carismayconfianza.com

Aprende a ligar con Rosa Tintado:
www.rosatintado.com

#061

Cuando era estudiante de filosofía en la Universidad de Virginia, conocí a un profesor de psiquiatría de la facultad de medicina.

Desde el primer momento quedé sorprendido por su amabilidad y cordialidad.

Pero la sorpresa fue mayor cuando posteriormente me enteré de que había estado “muerto” -en dos ocasiones,

con diez minutos de intervalo- y que hizo un fantástico relato de lo que le ocurrió.

Raymond A. Moody, Jr: *Vida después de la vida*

#062

He aprendido a elegir mis batallas. Cuando tengo un problema, me pregunto: «¿Qué importancia tendrá esto dentro de un año, un mes, una semana, un día?»

Valorie Jackson: *Selecciones del Reader's Digest, enero 2001*

#063

Por fin volvimos a Stauros. La gente paseaba después de un largo día de trabajo y los parques estaban llenos de malabaristas.

Nada les gustaba más que lanzar cosas al aire y recogerlas.

El malabarismo les ayudaba a ser ambidextros y ser ambidextros los convertía en fantásticos malabaristas.

No sé si ellos lo sabían o si lo habrían intuido, pero usar indistintamente ambas manos para todo tipo de actividades potenciaba el desarrollo simultáneo de los dos hemisferios cerebrales, aumentando de este modo las capacidades artísticas e intelectuales.

Matilde Asensi: *El último Catón*

#064

¿Por qué a algunas mujeres les atraen sexualmente los criminales?

«Les atrae la idea de que ellas los puedan salvar, que puedan sacarlos del mundo en el que están y volverlos buenos», le dijo a *BBC Mundo* Blanca Torres Cazallas, psicóloga, sexóloga y antropóloga.

«Combinan la atracción de verlos con tanta brutalidad y con tanta fuerza con el afán de conseguir que el hombre cambie».

De la teoría a la práctica. *Mis experiencias ligando en www.rosatintado.com*

#065

Un antiguo sabio oriental observó que el peso de la nieve era capaz de quebrar hasta las ramas más duras de los árboles, aunque no las más flexibles.

Estas se doblegaban hasta hacer resbalar toda la nieve para enseguida volver a su posición normal.

Roberto Shinyashiki: *Sin miedo a vencer*

#066

Tener una vida amorosa de calidad es un proceso duro, largo y frustrante: cientos de rechazos, bloqueos y obstáculos a superar.

Si fuera fácil y rápido, todo el mundo lo haría.

Vivimos en una sociedad donde ser mediocre es el estado por defecto,

y lo normal es conformarse con una mujer que "no esté mal" en una relación donde no te sientas respetado ni valorado.

Javier «MentorMen»

Domina el sistema paso a paso en www.rosatintado.com

#067

[Terrícola a Eykis] Le expliqué que los terrícolas tienden a vivir en el pasado o bien en el futuro.

Que toman medicamentos para curarse la depresión, y que la mayoría están descontentos de sí mismos.

Que mucha gente perseguía interminablemente el éxito y que casi nunca estaba satisfecha, que siempre se afanaban por adquirir más.

Que muchas personas sufrían temores infundados llamados fobias, que pocos individuos se querían verdaderamente a sí mismos, y que poquísimos eran capaces de dar amor a otros sin condiciones.

Wayne W. Dyer: *Los regalos de Eykis*

www.myeliteessentials.com Cursos · Finanzas · Salud · Tech

#068

Como en todas las cosas de esta vida, el secreto para hacer realidad nuestros deseos es pasar a la acción de inmediato, y los resultados no tardan en llegar.

En cualquier momento de nuestras vidas podemos remediar nuestros fallos e inconveniencias, siempre que de verdad el deseo sea sincero.

Bernabé Tierno

#069

Comunicación sexual.

Susurrarle a una chica lo que me apetece hacerle en medio de una discoteca mientras le meto la mano ahí abajo y siento como se estremece.

Y sentir la excitación, sentir que la amo en ese momento.

David Gracia Belmonte (Bravetys):
https://bravetys.com

Aprende el arte de la seducción con Rosa Tintado en www.rosatintado.com

#070

[Habla Tiglath Assur] En su primera juventud los hombres lo esperan todo de los dioses: riquezas, inmortalidad, gloria, placer, amor... como si a todo tuvieran derecho.

El envejecimiento es un proceso por el que aprendemos que los dioses no prestan oídos a tales peticiones.

La voz que responde en el viento habla de otras cosas, de sabiduría y paciencia,

que llegan progresivamente con el tiempo.

La riqueza, la gloria, el placer y la inmortalidad son cosas vacías: solo el amor es real.

Ser dichoso es conocer todo esto y es el único don que conceden los dioses. Cuando desean cegar o condenar a un hombre le otorgan los demás.

Y si se muestran clementes, a veces se los arrebatan.

Que me permitan seguir a la sombra de mi emparrado, enseñándole el alfabeto a la hija de mi nieto y me sentiré lleno de gratitud.

Nicholas Guild: final de *El asirio*

#071

No debes pedir que los acontecimientos ocurran como tú quieras, sino quererlos como ocurren.

Epicteto

#072

[Paloma habla con Víctor] Lo veo todos los días cuando doy clase en el colegio de las monjas: los niños que necesitan más amor siempre lo buscan de las formas menos cariñosas.

Joaquín Camps: *La última confidencia del escritor Hugo Mendoza*

#073

Hughie, el hijo del británico Richard Pringle, murió de forma repentina a los 3 años de una hemorragia cerebral en 2016.

Su padre da estos consejos sobre la vida:

«Siempre tendrás tiempo. Deja de hacer lo que estás haciendo y ve a jugar con tu hij@, aunque sea por un minuto. Nada es tan importante que no pueda esperar».

«Toma la mayor cantidad de fotos que puedas y graba todos los vídeos posibles. Un día puede que sea lo único que tengas para recordar a quien quieres».

«Siempre dale un beso de despedida a quienes quieres; y si te olvidas, ve de vuelta a dárselo. Nunca sabrás si será tu última oportunidad».

«Si tienes a tus hijos contigo para despedirte en las noches, para desayunar con

ellos, para llevarlos al colegio, a la universidad, para verlos casarse, entonces estás bendecido. Nunca lo olvides».

Yahoo! Estilo de vida. Valora los momentos simples

#074

Coma comida [real]. No demasiada. Plantas en su mayor parte.

Michael Pollan: *El detective en el supermercado*

#075

Instagram no para de enseñarme vídeos de gente cocinando pizzas y bocadillos con mucho queso, y no sigo ninguna de esas cuentas.

¿Por qué Instagram me enseña cocina "guarra" en lugar de ayudarme a cocinar el brócoli?

Por el mismo motivo que cuando una chica dice "Me gustan los chicos sensibles, dulces, y amables" tú deberías

comportarte como un tipo atrevido, canalla y fuerte hasta que quiera acostarse contigo.

Digo que no quiero ver comida basura, pero a la que sale queso fundido o helado con galletas, mi atención se centra en eso más de lo habitual.

Si aplicas esto correctamente vas a ligar 100 veces más que tu competencia.

Las mujeres no se lían con sus amigos sensibles y cariñosos.

No se acuestan con tipos que mendigan atención.

No se emparejan con el primer hombre atractivo que les habla.

Sí se lían con esos que... Sí se acuestan con tipos... Sí se emparejan con los... ¿Sabrías rellenar los huecos?

Héctor Latorre:
https://carismayconfianza.com

www.myeliteessentials.com Cursos · Finanzas · Salud · Tech

#076

Generaciones atrás era mucho más difícil ganar mucho dinero.

Nunca hemos tenido tantas oportunidades como ahora.

Pero algo no ha cambiado y es fabuloso que sea así.

El premio es para la perseverancia.

Isra Bravo (copywriter #1 español):
https://www.motivante.com

#077

Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.

(Henry Ford)

#078

Nuestro cerebro se magnetiza con los pensamientos dominantes que llevamos en la mente.

Por mecanismos que nadie conoce bien, estos «imanes» atraen hacia nosotros las fuerzas, las personas, las circunstancias de la vida que armonizan con la naturaleza de nuestros pensamientos dominantes.

Napoleon Hill: *Piense y hágase rico*

#079

Nuestro tiempo es limitado, así que hacer cualquier cosa requiere un sacrificio: el sacrificio de todas las otras cosas que podrías estar haciendo en ese tiempo.

En lugar de intentar hacerlo todo, otra estrategia es centrarse en cambio en hacer aquello que es de verdad importante, mientras soportas la incomodidad de saber que, mientras lo haces,

la lista de tareas pendientes se hará más larga, y muchas quizá no llegues a hacerlas nunca.

Oliver Burkeman: *Píldoras* (https://carlosgalan.net)

#080

A medida que aprendemos a relajarnos, el turbulento mundo de pensamientos y emociones del yo comienza a hacerse transparente, y nuestra inteligencia, profunda, brillante y amable, comienza a brillar a su través.

Monique de Verdilhac: *Respira y sé libre*

#081

Consejos para mantener un amor eterno:

Si tu pareja tiene un mal día, no lo tomes como algo personal; todos tendremos días malos.

Haz mimos y caricias a tu pareja por amor, no por sexo; cuantos más, mejor.

En las discusiones nunca des algún golpe bajo, hablando de algún tema que sabes que a tu pareja le va a doler.

No descargues la tensión del trabajo con tu pareja.

No dejes entrar a la rutina; cualquier lugar en cualquier momento es bueno para salir de ella.

Deja intimidad a tu pareja: hobbies, tiempo libre y amigos.

Aunque haya confianza o se esté conviviendo con la pareja, no abandonarse el aspecto externo.

La comunicación es la clave. A las personas nos cuesta muchísimo encararnos con nuestros problemas.

Deja de cometer errores. Descubre la realidad de la seducción en www.rosatintado.com

#082

Casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo.

Abraham Lincoln

#083

Cuando estamos en un lugar público, miramos a la gente y pensamos:

«Ese está muy gordo; esa camina de un modo gracioso; ese otro tiene una expresión desagradable; aquella parece antipática».

Desde luego no nos sentimos muy cercanos a los demás si permitimos que nuestros pensamientos negativos entresaquen sus faltas.

En el momento que nos demos cuenta que estamos pensando de ese modo, debemos hacer una pausa y observar a las mismas personas con otra mirada:

«Cada una de estas personas tiene su propia experiencia interna. Cada una de ellas solo quiere ser feliz. Yo sé lo que es eso porque me encuentro en la misma situación.

Todas ellas quieren apoyo, amabilidad, o incluso una sonrisa de los demás. Ninguno disfruta con la crítica o la falta de respeto. Son exactamente igual que yo»

Si pensamos de este modo, surge el amor, y en vez de sentirnos distantes de los demás, nos sentimos unidos a ellos.

Thubten Chödron: *Corazón abierto, mente lúcida*

#084

El "chico malo" no triunfa por ser malo, sino por confiado y lanzado.

Héctor Latorre:
https://carismayconfianza.com

Domina tu juego. Únete a la comunidad de Rosa Tintado: www.rosatintado.com

#085

Trucos para ligarse a una mujer (recuerda: ligar es un método que debes practicar hasta perfeccionar):

Inicia el contacto físico con toques ligeros. Al pasar por una puerta coloca su mano en su espalda baja y guíala por delante de ti. Tocar su brazo entre el hombro y el codo siempre es una apuesta segura. Puedes combinarlo con algo razonable,

como un cumplido.

Empújala ligeramente si ella te molesta.

No presumas ni de tus conquistas ni de lo que tienes. Es algo que por lo general espanta a las mujeres.

Sal de tu zona de confort. Trata de ligar con todo tipo de mujeres hasta que encuentres un tipo que te guste y que te acepte.

Parte de tener suerte consiste en no rendirse nunca.

Aprende a ligar con Rosa Tintado:
www.rosatintado.com

#086

Hablar bien en público tiene mucho más de técnica que de ingenio y gracia natural y, como te suelo decir, la técnica se aprende y a la excelencia se llega a través de la práctica.

Óscar Fernández Orellana (Interacción Humana)

#087

Los fisiólogos descubrieron que si un individuo relaja la tensión muscular puede recordar mejor lo que ha estudiado.

Si pudiésemos adiestrar el corazón de modo que latiese más despacio mientras pensamos, el trabajo mental sería mucho más fácil.

La doctora Barbara Brown dice en “New mind, new body”:

«Con un ritmo cardíaco más lento, aumenta la capacidad mental de forma notable».

Sheila Ostrander: *Superaprendizaje*

#088

El psicólogo educativo Benjamin Bloomente estudió la vida de algunos de los artistas, atletas y científicos estadounidenses más destacados y descubrió que el impulso y la decisión, y no el talento natural, fue lo que les permitió triunfar.

Howard C. Cutler: *El arte de la felicidad*

#089

Estoy convencido de que se puede alcanzar la felicidad mediante el entrenamiento de la mente.

Al imponer una disciplina interna, podemos experimentar una transformación de nuestra actitud, de toda nuestra perspectiva y nuestro enfoque de la vida.

En términos generales, uno empieza por identificar

aquellos factores que conducen a la felicidad y los que conducen al sufrimiento.

Una vez hecho eso, es necesario eliminar gradualmente los factores que llevan al sufrimiento mediante el cultivo de los que llevan a la felicidad.

Ese es el camino.

Tenzin Gyatso (14º Dalai Lama): *El arte de la felicidad*

#090

Un chico de mi gimnasio que es zapatero no para de acostarse con mujeres, simplemente porque es divertido y sexual.

Yo mismo y muchos de mis alumnos sin vidas de locura y sin Ferraris en el garaje hemos estado con chicas de bandera.

Con facilidad, y con frecuencia.

Más del tiempo del que disponemos para estar con ellas.

David Gracia Belmonte (Bravetys): *https://bravetys.com*

De la teoría a la práctica. Mis experiencias ligando en www.rosatintado.com

#091

Pregunta: Monsieur Jarre, ¿creía usted que el estilo de música electrónico se iba a popularizar tanto?

Respuesta: No pensaba que iba a tener tanto éxito porque “Oxygene” fue rechazado por muchas casas de discos.

El Mundo, entrevista a J. M. Jarre (27-nov-07): Entrevista Jean-Michel Jarre

#092

Ahora bien: una cosa es ser amor, y otra muy distinta hacer un acto de amor.

Este impulso a actuar es lo que se llama *pasión*. La pasión es Dios que quiere manifestarse.

Pero es que, una vez Dios (o Dios-en-vosotros) hace ese acto de amor, Dios ya se ha realizado, y no necesita nada más.

El hombre, por su parte, a menudo siente que necesita un beneficio a cambio de su inversión.

Si amamos a alguien, bien; pero mejor si también somos amados... y cosas por el estilo.

Eso no es pasión. Eso son expectativas.

He aquí la principal fuente de la infelicidad humana. Eso es lo que separa al hombre de Dios.

Neale Donald Walsch: *Conversaciones con Dios I*

#093

El “sí” está sobrevalorado.

Tenemos un terrible miedo a escuchar un “no” cuando en realidad es el principio adecuado para cualquier negociación.

Si a las personas se las presiona para que den un “sí”, se ponen a la defensiva.

Daniel Rubio:
http://negociacionpersuasiva.com

#094

Estoy seguro de que un hombre inteligente jamás se irritaría si tuviera delante siempre un espejo y se viera a sí mismo mientras discute.

Una discusión puede surgir de una pizca de verdad o de razón. Pero siempre acaba perdiéndose en el camino de la polémica.

Generalmente nos irritamos cuando nos damos cuenta de que no tenemos razones

suficientes para exponerlas tranquilamente.

Pero en toda cólera existe el agravante de que en ella decimos esas cosas que todos tenemos dentro y que a lo mejor hasta harían bien a nuestro contradictor si las dijéramos en paz y dentro de un diálogo, pero que se convierten en puro veneno dichas agresivamente.

¡Cuántas almas viven heridas por una palabra estúpida que a otro se le escapó entre las rendijas de la cólera!

José Luis Martín Descalzo: *Razones para vivir*

#095

Creo que hoy (2021 y casi 2022), la riqueza ya no se mide en € en tu cuenta (la que mide la lista Forbes) sino en libertad.

Libertad financiera.

Carlos Galán: *Píldoras* (https://carlosgalan.net)

#096

En una relación no se trata de ir a tu bola y si al otro le gusta bien y si no, también.

Se trata de comunicarse e ir modificando ciertas cosas para construir una relación sana y sólida.

No me estoy refiriendo a cambiar tu personalidad o tu esencia, ¿eh? Eso no es algo que debamos cambiar.

Me refiero a modificaciones como buscar un punto intermedio en las discusiones, si uno necesita espacio y el otro cercanía.

Procurar no tirar el abrigo en la silla del comedor cuando llegas a casa porque sabes que a tu pareja le molesta el desorden.

Saber que si te cuenta algo que le ha pasado y le ha dolido, a veces solo quiere

que le abraces y no que busques soluciones o le digas cómo afrontarías tú ese asunto.

Proponer planes fuera de casa de vez en cuando solo porque sabes que tu pareja los disfruta un montón.

Realizar una actividad que tú jamás elegirías o ir a un concierto que te interesa entre cero y nada por ver a tu pareja en su salsa.

Son este tipo de cambios los que hacen que dos personas tengan una relación feliz.

Silvia Llop (La psicóloga del amor):
https://silviallop.com

Domina el sistema paso a paso en
www.rosatintado.com

#097

Si te caes 5 veces, levántate 6. Y si te caes 20, levántate 21.

Proverbio chino. **Daniel Stix** [atleta paralímpico español]: *Con ruedas y a lo loco*

#098

Cada día 40.000 niños mueren de hambre.

Antes de cada comida unamos las palmas de nuestras manos en meditación y pensemos en los niños que no tienen qué comer.

Eso nos ayudará a ser conscientes de nuestra buena suerte.

La sola conciencia de este hecho nos puede ayudar a superar mucho de nuestro sufrimiento psicológico.

Thich Nhat Hanh: *Hacia la paz interior*

#099

No hacer nada => virginidad.

Conformarse => sexo conyugal.

Atreverse => rechazo, miedo, sexo salvaje y variado.

Héctor Latorre:
https://carismayconfianza.com

Aprende el arte de la seducción con Rosa Tintado en www.rosatintado.com

#100

Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?

Si la respuesta es NO durante varios días seguidos, es que hay que cambiar algo.

Recordar que voy a morir pronto es la herramienta más importante que he encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones de mi vida.

Porque prácticamente todo, las expectativas de los demás, el orgullo, el miedo al ridículo o al fracaso se desvanece frente a la muerte, dejando solo lo que es verdaderamente importante.

Recordar que vas a morir es la mejor forma que conozco de evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder.

Steve Jobs: *discurso Universidad de Stanford apertura curso 2005*

EPÍLOGO

Cuando leas esto, la siguiente colección de dosis ya estará en preparación para seguir acompañándote cada día.

Mientras llega, recuerda que el crecimiento no se detiene. Nos vemos en la web con nuevas recomendaciones y herramientas probadas y 100% útiles para tu día a día.

Cuídate mucho.

Nos vemos.

Elite Essentials
www.myeliteessentials.com