

Ejercicio Mañana, vas a levantarte y:

 Primero que todo, agradecerás por el nuevo día que Dios te ha regalado. Debes tener la mejor disposición y todo el empeño para que esta sea una buena práctica.

- Luego, harás una lista de las cualidades que te gustaría encontrar en las personas con las que te cruzarás durante la jornada.
- Después, imagínate que, desde que sales de tu casa, todas ellas te tratarán como si fueras una estrella, una gran personalidad; todas te atenderán de la mejor manera y te elogiarán todo el tiempo.
- Además, realizarás tu trabajo convencido de que es el mejor del mundo, así que ponte la camiseta y disfrútalo.
- A lo largo de tu recorrido, sentirás compasión por las personas menos favorecidas y solo regalarás sonrisas, y enviarás todo tu amor hacia ellas.

A partir de todas estas prácticas, te enfocarás para no dejarte perturbar por nada.

Y cuando encuentres obstáculos en tu camino —esa persona que te miro feo, que te dijo algo ofensivo, el compañero que te culpo por algo—, piensa que ella está pasando por momentos difíciles y que, al fin de cuentas, este es un desahogo de sus frustraciones.

Ejercita esta rutina durante 21 días. Se te irá volviendo costumbre y aprenderás a entender que la felicidad está en tus manos.

Es cierto que como tratas a los demás es como te tratas a ti mismo. Recuérdalo: como tratas a los demás es como te tratas a ti mismo.

¿Cambia la manera de ver el mundo, verdad?