

**100**  
**REFLEXIONES**  
**PODEROSAS**

**Jorge Leonardo Nieto Claros**

## *Prólogo*

Las reflexiones expuestas a continuación son el resultado de un proceso de autodescubrimiento y de conexión interna con el mundo. Estoy seguro que alguna de las frases tendrán sentido para el lector; espero que sean la semilla que permita germinar un gran árbol de satisfacción física y espiritual.

**N**o hay nada más bello que despertarse y ver las maravillas del mundo que nos rodea, no se trata de ver cosas espectaculares sino de mirar todo con ojos de gratitud.



**C**ada día, al levantarte de la cama, alza la vista el cielo y di “Gracias por este nuevo día, por esta nueva oportunidad para trabajar por mis sueños y ser feliz”.



**P**iensa que el ser humano más importante y maravilloso en tu vida eres tú. Sólo reconociéndote como alguien valioso podrás compartir con el mundo tu esplendor.



**R**ecuerda que el amor, la felicidad y la paz son emociones y sentimientos que se transmiten sólo cuando realmente las posees en tu interior.

**H**az lo que te gusta, persigue lo que amas, lucha por lo que quieres y nunca te des por vencido hasta conseguirlo.



**S**i algo no te gusta, déjalo, no le dediques tu energía ni tu tranquilidad. Aprende a soltar las riendas.



**S**é único, sé diferente, sé extraordinario.



**N**o te conformes con seguir los pasos de la mayoría, ábrete nuevos caminos hacia la grandeza.



**E**star solo es una bendición, pasas tiempo con la mejor persona.

**C**uando sientas el impulso creativo, actúa. ¡Hazlo!  
Son señales enviadas por el universo para ponerte  
en acción; no las cuestiones ni las demores.



**A**prende a sacarle provecho a cada situación,  
enfócate en lo que ganaste y no solo en el resultado  
final.



**N**unca te des por vencido ante la adversidad,  
recuerda que los obstáculos son oportunidades para  
demostrar tu verdadero potencial.



**D**isfruta el silencio y utilízalo para tu bienestar  
cuando todo lo demás se encuentre en caos.

**R**epítete constantemente: “Gracias por permitirme ser la mejor versión de mí mismo y darme cuenta del milagro de mi ser”.

---

**Q**ue no te distraigan los placeres vanos, te desvían del camino de tus sueños.

---

**C**rea buenos hábitos que te fortalezcan mental y físicamente para afrontar los retos diarios.

---

**N**o caigas en los elementos distractores que entorpecen tu propósito real.

**L**a quietud y la concentración, así como el silencio son la mejor combinación para encontrarse consigo mismo espiritualmente.



**H**ay días grises y lluviosos que también son espectaculares.



**C**uando te sientas irritado, aléjate, trata de apaciguar el impulso reaccionario y tómate un momento para meditar.



**L**a meditación sirve para tranquilizar el alma, el cuerpo y el espíritu, no requiere de posturas complejas ni mantras inentendibles; sólo ponte cómodo, cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración por varios minutos.



**B**usca recuerdos felices en tu banco mental cuando necesites cambiar tu estado de ánimo. Recuerda que tus éxitos y logros conseguidos son la mejor medicina en momentos difíciles.



**¿N**o creen en ti? Bueno, ya tienes un motivo para lograrlo.



**A**léjate del ruido que te impide escuchar tu voz interior, esa voz que sabe lo que necesitas en el momento oportuno.



**E**l momento perfecto; la persona adecuada; el buen día, no existen, son limbos mentales que nos creamos para forjar excusas que nos inmovilizan a realizar acciones en la consecución de nuestros objetivos.



**S**i vas a darle un consejo a alguien, recuerda hablar desde la experiencia y no desde la percepción.



**E**namórate de la vida y disfruta de las cosas más simples que te ofrece.



**N**o te aferres a nada ni a nadie, recuerda que todo es pasajero y lo tangible en algún momento desaparecerá.



**V**ive tu vida como tú quieras, no como los demás te digan que la debes vivir.



**T**ratar de complacer a todo el mundo te hace esclavo de los deseos de otros.

**R**odéate de personas que vibren con lo que hacen, que te inspiren, que vayan por sus sueños con pasión y propósito. Conviértete en uno de ellos.



**A**léjate de compañías tóxicas y negativas, ya que tienen la perversa habilidad de contagiar sus emociones.



**M**uchos se quejan de sus circunstancias. Yo en cambio, agradezco las oportunidades.



**T**en la fuerza para levantarte mientras los demás duermen.