

KARINA ROJAS

**EL ARTE DE BRILLAR: 7
LECCIONES PARA EL TRABAJO EN
UNO MISMO**

*El Arte de Brillar: 7 lecciones para el trabajo en uno
mismo*

Copyright © 2019 Karina Rojas.
Todos los derechos reservados

Dedicatoria

Este libro está cariñosamente dedicado a las personas que han sido testigos de mi crecimiento y aprendizaje: mis familiares. Porque siempre estuvieron animándome en la creación y proceso de este libro. También está dedicado a mis amigos que a pesar de la distancia, me motivaron a través de sus valiosas palabras y estuvieron al pendiente de su elaboración. Les estoy muy agradecida y espero que sea de su agrado.

Nota de la autora

Este libro tiene un objetivo implícito: motivar en la búsqueda interior de cada lector. Todo lo escrito aquí está basado en mi propia experiencia y aprendizaje alcanzados durante toda mi vida. Nadie tiene la verdad absoluta, por esta razón debemos estar dispuestos a analizar todo lo nuevo que leemos o aprendemos. Cada uno tiene su propia verdad y en base a ella, debe examinar todas las cosas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Lección #1: Amarse uno mismo

Aprender a conocerte y descubrir tu pasión en la vida

¿Quién soy?

¿A dónde voy?

¿Con quién voy?

¿Para qué quiero ser feliz?

¿Cómo justifico mi existencia?

¿Aporta mi vida, valor al mundo?

Crear en ti mismo

Crecer para ser mejores

Plan de acción

Marcar la diferencia

Lección #2: Equilibrio físico, mental y emocional

Estilo de vida saludable

Comer saludable

Hábitos saludables

Reprograma tu mente

Ley de la atracción

Aprendizaje diario

Experiencia y prosperidad

Lección #3: Minimalismo

Desapego material

Libera la carga

Organiza tu espacio

Cada cosa en su lugar

Querer y necesitar

Lección #4: Vivir el presente

Suelta el pasado

Perdona

Cierra círculos

Lección #5: Compartir tu don

Descubre tus talentos

Trabaja en ellos

Compártelos

Lección #6: Trabajo en uno mismo

Define tu huella

Construye tu realidad

Eres tu propio juez

Lección #7: Almas gemelas

Verdadero amor

Compañeros de vida

INTRODUCCIÓN

En un mundo lleno de monotonía y estrés resulta difícil encontrar nuestro verdadero camino hacia la libertad. Todos vivimos de acuerdo con la cultura o con los estereotipos impuestos por la sociedad y olvidamos preguntarnos si estamos haciendo lo que verdaderamente nos trae paz y felicidad. Sin embargo, sólo los que se arriesgan y están decididos a salir del molde de lo tradicional, pueden vivir su vida desde otro ángulo: desde lo inusual y extraordinario. “El Arte de Brillar: 7 lecciones para el trabajo en uno mismo”, muestra el trabajo que todas las personas deben realizar en ellas mismas, para avanzar en su camino espiritual. Sólo de esta manera, el aprendizaje se vuelve verdadero.

SINOPSIS

Mientras transitamos por la vida, iremos recorriendo todos los caminos que sean necesarios para nuestro aprendizaje espiritual. Es nuestra responsabilidad

aprender de las actividades cotidianas y tomar de ellas sólo lo necesario y que nos sirva para progresar en nuestro crecimiento. Pero antes de mirar hacia el exterior, debemos mirar hacia adentro de nosotros, pues allí encontraremos las mejores respuestas a nuestras preguntas que nos confunden día a día. El trabajo en uno mismo es sin duda, la llave que conduce hacia la puerta de la paz y felicidad que todos buscamos.