

¿Para qué sirve la paciencia y cómo nos ayuda a ser felices?

Nos ayuda a mantener la CALMA y a vencer la frustración. Nos hace sentir más seguros de nosotros mismos ante:

1. Situaciones incómodas o difíciles.
2. Cuando nos hemos enfadado mucho con alguien.
3. Cuando tenemos muchísimas ganas de hacer algo pero... no es el momento adecuado o no sería la mejor idea.
4. Cuando sentimos mucha (o bastante) ansiedad, desesperanza o ganas de echarlo todo a rodar.
5. Cuando las cosas se nos hacen una montaña.
6. Cuando algo que queríamos mucho no es posible.
7. Cuando las personas no reaccionan como nosotros esperamos.
8. Cuando las cosas son distintas de lo previsto.
9. Cuando tengo una idea distinta de la de mis compañeros.

Nos ayuda a gozar de mayor LIBERTAD de pensamiento y de acción. ¿Por qué?

1. No nos dejamos llevar ni por el primer impulso ni por las circunstancias, de modo que mantenemos la libertad de decisión.
2. Aprendemos de las personas y de las situaciones difíciles.
3. Las relaciones resultan menos conflictivas. Disfrutamos más de los otros y también somos más aceptados y valorados por los demás.
4. Comprendemos y aceptamos que las cosas no siempre son como nosotros querríamos y que todo cambia.
5. Comprendemos que no siempre podemos intervenir directamente en todo lo que nos hace sufrir, pero que sí podemos actuar en nosotros mismos.
6. Nos ayuda a estar tranquilos y a ser más tolerantes cuando las cosas van mal.
7. Nos hace ser más perseverantes, no tiramos la toalla apenas empezar.

8. Nos permite cuidar nuestro organismo, minimizar la ansiedad, la irritabilidad y la rabia.