



La razón de tu sufrimiento

La única razón de tu sufrimiento son tus ideas sobre cómo deberían comportarse las personas en relación a ti, creyendo que tus ideas son las más correctas.

No sufres por lo que otros hacen, sino por la expectativa de que ellos se comporten según tus deseos. Y ellos violan tus expectativas.

Son tus expectativas las que te hieren.

Disminuye tu nivel de ansiedad, y de eso surgirán tres maravillosos resultados:

- a) quedarás en paz;**
- b) las personas continuarán actuando de acuerdo con una programación propia, y esto no te acarreará el más mínimo sufrimiento;**
- c) tendrás más energía para hacer lo que quieras, pues no estarás gastando tu tiempo esperando que los otros vivan de acuerdo con los planes que tú trazaste.**

Anthony de Mello