

Los 20 mandamientos (version larga)

Introducción

Bienvenidos a los 20 mandamientos, un programa de fomento y desarrollo personal, voluntario, independiente, holístico y mundial para la salud, el medio ambiente, la economía y la paz, resumido en una página.

Los 20 mandamientos pueden ser aplicados por todas las personas, independientemente de su edad, sexo, cultura, nacionalidad, carácter, orientación política, actividad laboral, posición social y religión.

Si se aplican constantemente de manera lúdica, serena y equilibrada ayudan a estar bien de salud en todos los niveles, sentirse feliz, convivir con alegría con los demás, reconocer y realizar necesidades y deseos, desarrollarse de manera positiva y a estar en armonía con uno mismo. Y seguir los 20 mandamientos también beneficia a los demás.

Los 20 mandamientos se basan en experiencias, observaciones, reflexiones, intuición y conocimientos generales. Complementan leyes, acuerdos y creencias personales y refuerzan otras actividades que promueven la salud, la economía, el medio ambiente y la paz.

Aplicar los 20 mandamientos aporta claridad y fomenta una relación armoniosa entre parejas, padres, hijos, hermanos, amigos, educadores y aprendientes, empresarios y empleados, empresas y clientes, estado y ciudadanos, seres humanos y animales, seres humanos y el medio ambiente, seres humanos entre ellos y con ellos mismos. Los mandamientos ayudan a avanzar a cada persona, a la humanidad y a toda la tierra y causan una paz mundial duradera.

La mayoría de la gente de todas las formas ya vive en parte o totalmente según los consejos de los 20 mandamientos. Por eso y porque corresponden a la naturaleza humana es fácil considerar esos principios.

La vida en la tierra puede ser muy bonita y será aún mas bonita si todos respetan los 20 mandamientos.

Los mandamientos

- 1 Me amo a mi mismo/a** y deseo estar continuamente sano/a, sentirme feliz, desarrollarme y crecer positivamente y estar en armonía conmigo mismo/a. ♦ Me intereso por mi, soy yo mismo/a, defiendo mis opiniones y me acepto a mi mismo/a. ♦ Me considero valioso/a. ♦ Pienso y actúo con responsabilidad. ♦ Me motivo, utilizo mis fortalezas, me cuido y me protego. ♦ Soy feliz con mi salud, mi suerte, mi cuerpo y mi apariencia. ♦ Me alegro de ganar dinero, recibirlo, tenerlo y gastarlo de manera eficaz.
- 2 Vivo en el ahora** y disfruto de felicidad, alegría, salud y serenidad. ♦ Aprovecho el momento para causar cambios y para dar y recibir amor. ♦ Me alegro sobre circunstancias positivas y las agradezco. ♦ Dejo que el pasado y el presente influyan en el futuro de manera positiva.
- 3 Como y bebo sano** con alegría, bastante, regularmente, sensato, variado y apropiado para mi. Agradezco y disfruto lo que como y bebo.
- 4 Me entreno y me recupero** ampliamente, regularmente, sensato y con alegría.
- 5 Mantengo orden** y doy forma a mi vivienda y a mi entorno de manera que me siento agusto.
- 6 Soy creativo/a**, traigo nuevas ideas, creo nuevas cosas y nuevos enfoques, estoy abierto/a a lo nuevo y me alegro sobre cambios positivos.
- 7 Pongo las cosas en claro** y tomo decisiones cuando tenga las cosas claras. ♦ Me informo temprano y suficiente y si es necesario pregunto. ♦ Me permito mis sentimientos. ♦ Presto atención a mis sentimientos, mi corazón, mi alma, mi intuición, mis talentos, mis instintos, a mis experiencias y a mi mente. ♦ Sobre esta base expreso continuamente mis necesidades y deseos de manera que me siente bien o aliviado/a.
- 8 Alivio mis pensamientos.** Dirijo mi atención hacia cosas positivas hacia las que tengo un buen sentimiento. ♦ Confío en que reconozco razonamientos, buenas ideas y mis necesidades y deseos temprano y con claridad. ♦ Los/Las que son importantes para mi los/las anoto en un lugar central y los/las mantengo actualizados/actualizadas. ♦ Supongo que otras personas también aplican los 20 mandamientos.
- 9 Planifico el proximo paso** para cada uno de mis deseos o le dejo abierto conscientemente y confío en que le reconoceré temprano o que las cosas se desarrollarán de manera que de todos modos mi deseo se cumplirá por sí mismo. ♦ Reservo suficiente tiempo para cada paso y lo realizo encuaneto puedo y de modo que me siento bien con el. ♦ Si es necesario adapto el proximo paso o deseo. ♦ Supongo que mi deseo se va a cumplir, me alegro y lo admito.
- 10 Adquiro experiencias** y basado en ellas defino mis necesidades y deseos o adapto las/los existentes. ♦ Aprendo de experiencias para desarrollarme positivamente.
- 11 Comunico de manera positiva**, amable, clara, sincera, cariñosa, con aprecio y a menudo con humor – sea de forma oral, por escrito o no verbal. ♦ Pienso positivamente y reconozco circunstancias positivas y resultados positivos.

- 12 **Soy respetuoso/a.** Pienso y hablo de mi y de los demás de manera respetuosa también cuando hago suposiciones y cuando los demás son ausentes. ♦ Respeto errores cometidos por mi o por los demás. ♦ Me disculpo por mis errores cometidos y los corrijo si tiene sentido y es posible. ♦ Perdono errores a los demás y a mi mismo/a.
- 13 **Informo a los demás temprano** y de forma razonable sobre lo que siento o como percibo algo, sobre lo que me hace bien o lo que deseo.
- 14 **Me intereso por los demás** e intercambiamos impresiones si me siento bien con ello y si me es posible. ♦ Confío en que los demás también son personas maravillosas, exitosas y felices o que lo serán. ♦ Reconozco a los demás tal como son y acepto su comportamiento si me es posible. ♦ Motivo a los demás y les hago cumplimentos de manera apropiada. ♦ Me alegro de la salud, la felicidad, los éxitos y la apariencia física de los demás. ♦ Me alegro que los demás gasten de nuevo mi dinero gastado.
- 15 **Cultivo amistades** que me hacen bien – sobre todo la que tengo con mi pareja o mis parejas, mi hijo/hija o mis hijos, padres, hermanas/hermanos y conmigo mismo.
- 16 **Ayudo** en caso de que se necesite ayuda, si me es posible y si me siento bien con ello. ♦ Si es necesario pido ayuda a los demás. ♦ Dejo que los demás me ayuden si me sienta bien. ♦ Aprecio la ayuda de los demás y les doy las gracias de manera oportuna.
- 17 **Negocio** si es necesario para satisfacer mis necesidades o mis deseos. ♦ Si es necesario llego a un acuerdo.
- 18 **Me mantengo independiente** o suelto dependencias de los demás o de opiniones y cosas lo mejor posible y si es sensato.
- 19 **Soy paciente** conmigo mismo/a, con los demás y ante los cambios. ♦ Sigo mis necesidades y deseos con calma y paciencia. ♦ Practico con paciencia lo que quiero saber hacer bien y lo que me gusta.
- 20 **Gozo del entorno natural**, me preocupo de el y actúo en consecuencia. ♦ Protego de daños a los seres humanos, los animales, las plantas y las cosas. ♦ Utilizo los recursos de manera sensata y la mas sostenible posible.