

| <b>PROYECTO: LENGUAJE POSITIVO</b>   |  |
|--|--|
| <b>FRASES PARA ANOTAR EN LA PIZARRA POR LOS PROFESORES DE PRIMERA HORA</b>   |  |
| <b>PRIMER TRIMESTRE CURSO 2018-2019</b>  |  |
| <b>SEPTIEMBRE</b>  |  |
| <b>13</b><br><i>La infancia es el único momento de la vida que debería ser puro recibimiento.</i>  | <b>14</b><br><i>Abrirnos y confiar en que el otro nos recibe tal como somos es una actitud que viene y nos lleva al alma.</i>  |
| <b>17</b><br><i>La mirada del otro siempre nos sirve de espejo para vernos a nosotros mismos.</i>  | <b>18</b><br><i>Cuando alguien nos explica un problema, no conviene decirle lo que debería hacer. Si de verdad queremos ayudarlo, es mejor acompañarle y apoyarle a que encuentre por sí mismo una solución buena para él.</i>                 |
| <b>19</b><br><i>Deja que las cosas sucedan, cada una a su tiempo y nunca quieras empujar el río.</i>   | <b>20</b><br><i>La actitud con la que nos enfrentamos a la vida la elegimos nosotros. Apostar por la alegría y comunicar nuestro optimismo a los demás hará que nos sintamos bien y mejorará nuestras relaciones personales.</i>               |
| <b>21</b><br><i>No importa qué edad tengan nuestros hijos, siempre es tiempo para volver a abrazarlos.</i>   | <b>24</b><br><i>Te propongo que veas en cada dificultad una oportunidad para aprender; en cada abismo, una forma de desarrollar tu inteligencia; en cada caída, un aumento de tu experiencia.</i>  |
| <b>25</b><br><i>Confiar en los demás es saber entregarse, dar antes de recibir, defendiendo las propias necesidades y deseos.</i>  | <b>26</b><br><i>Para asentar unas buenas relaciones personales, es necesario desarrollar y poner en práctica ciertas habilidades en la comunicación con los demás. La primera es, sin lugar a dudas, aprender a escuchar.</i>                  |
| <b>27</b><br><i>Se suele creer que cuerpo, mente, alma y espíritu son independientes, como si el tronco, las hojas y las raíces de un árbol pudieran existir las unas sin los otros.</i> | <b>28</b><br><i>Todos llevamos dentro el niño que alguna vez fuimos, con sus necesidades y deseos. El problema es que no siempre sabemos encauzarlos y optamos por desoírlo, perdiendo la parte más alegre y auténtica de nosotros mismos.</i> |
| <b>OCTUBRE</b>   |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>1</b>   | <b>2</b>   |
| <i>El único para crecer es comprender quiénes somos, de donde venimos, qué nos piden los demás y cual es nuestra función en la Tierra.</i>   | <i>Cuando por fin nos atrevemos a mostrarnos tal cual somos frente a los demás, a veces suceden cosas maravillosas y sorprendentes.</i>  |
| <b>3</b>   | <b>4</b>   |
| <i>Observar el tono de voz y descubrir el sentimiento detrás de las palabras. La verdadera escucha implica escuchar con los ojos y detectar todo lo que las palabras no pueden explicar.</i>             | <i>¿Por qué no nos arriesgamos a soñar? Si lo hacemos, estaremos abonando el jardín donde brotarán las semillas de la oportunidad.</i>   |
| <b>5</b>   | <b>8</b>   |
| <i>Saber qué sienten los demás cuando nos hablan es una destreza fundamental para establecer buenas relaciones.</i>  | <i>Lo mejor para llenar la propia vida es dar a los demás.</i>   |
| <b>9</b>   | <b>10</b>  |
| <i>Disfrutar quiere decir tomar del árbol de la vida sus más preciados frutos y saborearlos; saborear el hecho de vivir.</i>   | <i>El primer paso para vivir con ilusión es ser conscientes de que no existen características, rasgos o condiciones que nos imposibiliten perseguir aquello que anhelamos.</i> |
| <b>11</b>  | <b>15</b>  |
| <i>A menudo nuestra propia melodía no nos deja escuchar la música de los demás. Prestar atención a los sentimientos ajenos nos permitirá mantener conversaciones en las que todos saldremos ganando.</i> | <i>Amo mis flores y también mis espinas... Y lo que más amo de ser árbol es darme cuenta, a cada instante, ¡de que estoy vivo!</i>   |
| <b>16</b>  | <b>17</b>  |
| <i>Acordar es bien distinto a negociar, pues no implica aceptar condiciones intermedias sino encontrar una tercera opción que satisfaga a ambos.</i>   | <i>Puede que nos asuste mostrarnos vulnerables, pero es la única forma de que los demás nos conozcan verdaderamente.</i>   |
| <b>18</b>  | <b>19</b>  |
| <i>Intentemos nutrirnos a nosotros mismos y a los demás reemplazando carencias por relaciones basadas en el interés mutuo, en la capacidad de dar y recibir cariño.</i>                                  | <i>Soy si no el único causante, al menos un cómplice necesario de todo lo que me sucede.</i>   |
| <b>22</b>  | <b>23</b>  |
| <i>Una relación profunda solo se establece</i>   |  |

|   |   |
|---|---|
| <i>cuando somos capaces de compartir con los demás nuestros sentimientos.</i>   | <i>La felicidad es la tranquilidad interna de saber hacia dónde dirigimos nuestras vidas.</i>   |
| <b>24</b><br><i>De nada sirve quedarnos anclados en el pasado, pues vivimos en el presente, y es aquí y ahora donde podemos ser felices.</i>                        | <b>25</b><br><i>Cualquier modelo de familia es válido si es favorable para todos sus miembros, siendo la base segura desde la que salir al mundo.</i>         |
| <b>26</b><br><i>Lo importante es que te comprometas con lo que hoy decidas que es tu rumbo, aunque luego tengas que corregirlo.</i>                                 | <b>29</b><br><i>Abrazar nuestro pasado y comprender que, para bien o para mal, forma parte de nosotros redundará siempre en nuestro crecimiento personal.</i> |
| <b>30</b><br><i>La capacidad de una crítica nos duela depende más de nuestra seguridad personal, de nuestra autoestima, que del contenido de las palabras.</i>      | <b>31</b><br><i>¿Cómo ir más allá? Es tiempo de usar todo lo que todavía no sabes, todo lo que aún no eres, todo lo que por ahora haces.</i>                  |
| <b>NOVIEMBRE</b>  |   |
| <b>5</b><br><i>A veces nos obligamos a pensar y sentir lo que supuestamente deberíamos pensar y sentir, obturando de esta manera nuestras verdaderas emociones.</i> | <b>6</b><br><i>Saber transmitir en todo momento tanto lo bueno como lo malo es esencial para una buena comunicación.</i>                                      |
| <b>7</b><br><i>Estás aquí para contribuir al mundo. Simplemente, mírate a ti mismo. Sé quién eres y sé consciente de ello.</i>                                      | <b>8</b><br><i>Solo somos dueños de nuestras actitudes y emociones cuando sabemos responder con asertividad.</i>  |
| <b>9</b><br><i>El pasado ya no existe, el futuro aún no es; el único espacio para poder ser felices es el presente.</i>   | <b>12</b><br><i>Aquello que más criticamos en los demás suele reflejar algún aspecto de nosotros que no nos gusta.</i>  |
| <b>13</b><br><i>Una condición básica de la libertad es poder ser quien uno es.</i>  | <b>14</b><br><i>Tal vez no sepas ni por dónde empezar a buscar el camino, pero lo que importa es no detenerse.</i>  |

|  |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Reconocer lo que sentimos en cada momento es una actitud saludable, aun cuando no siempre sea posible actuar de acuerdo con nuestras emociones.</i></p> | <p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Discúlpate con sinceridad, desde dentro. Que no hable tu mente sino tu corazón.</i></p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Cuantas cosas perdemos por miedo a perder.</i></p>  | <p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Piensa, cree, sueña y atrévete</i></p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;"><i>En realidad competimos con nosotros mismos, nosotros no tenemos control sobre el rendimiento de otros.</i></p>  | <p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Los ganadores nunca abandonan y los que abandonan nunca ganan.</i></p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p style="text-align: center;"><i>El dolor es inevitable, el sufrimiento es cuestión de elección</i></p>  | <p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Uno de los mayores errores que comete la gente es intentar forzarse a tener interés por algo. Tú no eliges tus pasiones; tus pasiones te eligen a ti.</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p style="text-align: center;"><i>El pesimista se queja del viento, el optimista espera que cambie, pero el realista acomoda las velas</i></p>  | <p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p style="text-align: center;"><i>El genio se hace con un 1% de talento, y un 99% de trabajo.</i></p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Lo que no se empieza nunca tendrá final</i></p>   | <p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Cuando dejas de soñar dejas de vivir</i></p>  |