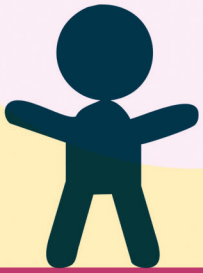


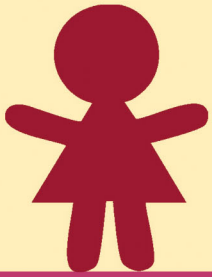




Bocaditos de Sabiduría para Sentirnos Bien

Franco Voli





Vision Libros

BOCADITOS DE SABIDURÍA PARA SENTIRNOS BIEN.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2011 BOCADITOS DE SABIDURÍA PARA SENTIRNOS BIEN Franco Voli
© 2011 Editorial: Vision Libros
C/ Magnolias 35 bis 28029 Madrid. España
Web: www.visionlibros.com
Tel: 0034 91 3117696

ISBN: 978-84-9011-005-8

Disponible en papel y ebook
www.visionlibros.com

Pedidos a:
pedidos@visionnet.es
Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:
sac@visionnet.es

BOCADITOS DE SABIDURÍA PARA SENTIRNOS BIEN.

Franco Voli

Vision Libros

Soy escritor. Mi objetivo es ser feliz y ayudar a las demás personas a serlo. Creo que todos tenemos el derecho de sentirnos bien, buscarlo y conseguirlo en nuestra propia vida. ¿Nos ayudamos a ser felices?

A este fin les ofrezco una serie de:

Bocaditos de sabiduría para sentirnos bien, buscarlo y conseguirlo en nuestra propia vida.

El primer punto de referencia para marcar una diferencia en nuestra vida es decidir que podemos ser un poco más felices en nuestro día a día y aceptar que para conseguirlo tenemos que empezar con sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás ya hoy.

Preguntémonos si efectivamente queremos sentirnos bien en nuestra realidad cotidiana. La respuesta es "si, evidentemente, pero es difícil". Nosotros, hemos publicado este librito con 200 acciones diarias justamente para comprobar que no es tan difícil. Es cuestión de gestionar unos cuantos cambios de comportamiento y de perspectiva que nos van a simplificar nuestra vida y nuestras relaciones y a permitirnos ser más felices en nuestro día a día

No hace falta que sean grandes cosas. Son bocaditos gustosos como: actos de amor, de aprecio para nosotros mismos y para personas cercanas, de compasión y ayuda para necesitados y más actuaciones que podemos ir integrando en nuestras vivencias.

El libro tiene un formato que nos permite tenerlo en el bolsillo y sacarlo de vez en cuando. En el auto-bus, en el metro, en la sala de espera de médicos y dentistas y otras situaciones en que nos interesa conectar con una o más propuestas de acciones que nos ayuden a sentirnos hoy mejor que ayer y mañana mejor que hoy.

Enhorabuena y manos a la obra.

1. **Date los buenos días.** Piensa que el día de hoy puede ser un gran día para ti. Fíjate en que quieres sentirte bien y actúa.

2. **Bienvenido al día de hoy**. Date tu primer abrazo como acto de aprecio y de cariño. Eres la persona más importante de tu vida.

3. **Enhorabuena por decidir sentirte bien.** Mírate al espejo y date una gran sonrisa. Te la mereces.

4. **Date las gracias y dásela a las personas que quieres y que te quieren.** Te sientes bien y tienes todo el día para reconocerlo, disfrutarlo y aceptarlo.