

PENSAMIENTOS

SANOS

y

PODEROSOS

Natividad Casado Sierra



Este libro es para:

de parte de:

Pensamientos Sanos y Poderosos

por Natividad Casado Sierra



Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright Natividad Casado Sierra

Copyright 2009 Editorial Higea

Primera edición: 1994

Segunda edición: Diciembre 2009

ISBN: 84-88722-02-8

Impreso en España por la Editorial Higea

Diseño de la cubierta: Natividad Casado Sierra.

HIGE A

"Viviendo en Armonía con la Naturaleza"

C/ Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Telefax: 918461176. E-mail: inf@higea.org

Web: <http://www.higea.org>

Portal: <http://www.redalternativa.com/>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB Y TE REGISTRES
PARA RECIBIR PERIÓDICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

Dedico este libro a todas aquellas personas que están buscando un camino que les conduzca a esa ansiada paz espiritual.

Y a mi hermano, José Manuel, impulsor de esta idea, y a los grandes pensadores, filósofos, escritores cuya inspiración ha hecho posible el nacimiento de este libro.

Contenido

- Introducción	11
- ¿Qué es un pensamiento?	13
- ¿De dónde proceden los pensamientos?	15
- ¿Podemos cambiar nuestra forma de pensar?	17
- Cómo utilizar este libro	21
- Pensamientos Sanos y Poderosos	25
- Notas de Trabajo	59
- Mis propios pensamientos	71
- Bibliografía	83
- Sobre la autora	85
- Otros libros de la autora	87
- Qué es Higea	88
- Asesoramiento de Higea	89

Introducción

Nuestra vida es una sucesión continua de pensamientos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos e incluso durante el sueño. Pensamientos que afectan a la calidad de nuestra vida. Pensamientos que determinan la realidad en que vivimos. Pensamientos que influirán en los sentimientos y emociones que sintamos.

Hasta ese punto es poderoso un pensamiento. ¿Por qué no utilizar ese poder para que trabaje a nuestro favor y no en nuestra contra? ¿Por qué tendemos a ver las cosas de una determinada manera y no de otra? ¿Por qué elegimos pensar de una manera y no de otra? ¿Qué o quién determina la calidad de ese pensamiento?

Son muchos los factores que pueden determinar la calidad de nuestros pensamientos. Desde el momento en que nacemos estamos sometidos a la influencia de los astros, del lugar dónde nacimos, de la familia con la que convivimos, de la educación que recibimos. Todos estos factores van a condicionar nuestra manera de pensar hasta tal punto que pueden influir en nuestro estado de ánimo.

Sin embargo, como veremos más adelante, todos tenemos el PODER de cambiar nuestras vidas para mejor en el momento en que comenzamos a ser conscientes de los pen-

samientos que tenemos y cómo determinan nuestra manera de reaccionar ante los acontecimientos de la vida.

Este libro, con sus más de 200 pensamientos, pretende ser una herramienta, de las muchas que puedes encontrar en la aventura de la vida, para inspirarte y animarte a transformar tu vida. Para ello cuenta con dos capítulos que tienen como objetivo ayudarte a sacar el máximo partido de estos pensamientos.

No te pongas límites y deja que estos «Pensamientos Sanos y Poderosos» cambien tu vida.

Natividad Casado Sierra