



**La Consciencia
Sendas Vitalis**
es una forma de vivir
en paz.
Se emprenden
caminos en la
existencia,
con cuatro metas:
**Amar, Concientizar,
Mantener,
Compartir.**

Es un esquema sencillo de ordenamiento de ideas de diferentes fuentes y resultado de la reflexión profunda y sostenida. Se presenta una recomendación para tomar direcciones o caminos a desarrollar en nuestras vidas, cada quien a su manera, en función de disfrutar y gozar el momento del viaje en que cada uno se encuentre en su presente personal dentro de un todo entrelazado. No reemplaza ni rechaza ninguna creencia, religión, secta, o agrupación, no es excluyente.

La existencia de la vida es un acto como la música, se goza el instante que se vive, que se escucha. Se desarrolla en memoria, se disfruta, se vive solo o en sociedad al mismo tiempo y se acaba -desaparece- sólo queda en la memoria y sus sentimientos. Lo esencial es disfrutarla mientras suena y se convive, en conjunto con otros seres o solo, y resguardar su memoria.

1. LOGRAR AMAR: Sentir amor es una base imprescindible para ser feliz en forma estable y sólida, y hay diferentes intensidades y tipos: amor materno y paterno, enamorarse locamente, amor maduro y profundo, amor colectivo, familiar, cultural, entre otros, y todos se pueden cultivar. El que nos olvidamos usualmente en tener consciente es el amor por:

LA VIDA & LA NATURALEZA

Admirar el estado natural del universo y su vida, en todas sus formas positivas al que pertenecemos, aún en asombro de nuestro desconocimiento y ausencia de comprensión de la mayor parte de su grandeza y microscópica integridad.

MI PROPIO SER

Positivos y sonrientes de nosotros mismos, seres únicos y maravillosos.

2. LOGRAR CONCIENTIZAR:

EL TIEMPO

- ciclos - inicio - desarrollo - alternancia - presente
- final - memoria - historia - mantenimiento - preservación - reproducción
- paciencia - oportunidad - persistencia - dosis - prioridades - plazos - pausas - continuum - duración
- azar - coincidencias - antecedentes - patrones - previsión - consecuencias

EL ENTORNO

- lugar - clima - seres - mundos - contexto - adaptación
- espacio - territorio - dimensiones - proporciones - límites
- cuerpo - hábitat
- arraigo - pertenencia - familia - sociedad - cultura

3. LOGRAR MANTENER:

INTEGRIDAD & EQUILIBRIO

- costumbres - hábito - balance
- alternancia - contraste - estabilidad

ORDEN & JUSTICIA

- hacer bien - consenso
- lógica personal - lógica general - consideración - acuerdo

CONTROL DE PODERES

- poder - ego - habilidad - don - placer

INTUICIÓN & VOZ INTERNA

- señales - meditación - reflexión

SALUD

- nutrición - higiene - ejercicio - descanso - calma

4. LOGRAR COMPARTIR:

BELLEZA

- artes del tiempo y del espacio
(música, danza, poesía, literatura, pintura, escultura, A/V,
y muchos más dependiendo de cada cultura y época.
- las maravillas de la Naturaleza que accedemos con los cinco sentidos y nos dan placer
- risas - placeres - bienestar- sexo
- silencio - oscuridad - sueño

EMOCIONES

- amor - cariño - ternura - afecto
- ayuda - solidaridad - gratitud - amabilidad
- generosidad - confianza

VERDADES

- conocimientos - experiencias - sabiduría
- conceptos - sistemas - tecnología - herramientas
- comunicación - sinceridad - fidelidad
- respeto - diferencias - admiración - afinidad

FELICIDAD

- **Temporal:** Es un estado de satisfacción súbita, resultado de la solución definitiva de un problema. Esta felicidad eventualmente se diluye, no dura mucho tiempo, el logro entra en normalidad y pierde su especialidad por contraste. La felicidad temporal incluye el disfrute placentero que nos brindan los cinco sentidos.
- **Estable:** Satisfacción permanente a través de logros, ser útil y al estar en paz.

Para cualquier observación o pregunta, por favor escribanos un correo o un msm por Whatsapp,
y puede solicitarnos una sesión en grupo o individual, presencial o virtual.

Dr. Emilio Mendoza +58 414 396 7463 • TSU Pedro Ceu Espinoza +58 414 385 2382 • San Antonio de los Altos, Venezuela.
emiliomen@gmail.com • https://ozonojazz.com/sendas_vitalis/index.html • Bajar [PDF](#) ver. 87 • [Gestión](#)
©2023 Copyright por Emilio Mendoza • All Rights Reserved - Todos los Derechos Reservados