

# Introducción

¿Ha pensado alguna vez cómo la vida puede ser mucho más fácil si viniera con un manual de instrucciones? Lo mejor que podemos hacer es compartir prácticas y principios espirituales eficaces que nos ayuden a superar las inquietudes de la vida diaria.

*Guía de supervivencia para el alma II: Más herramientas y técnicas para la vida espiritual* ofrece modos de apoyarte para que vivas abundante y significativamente. Esta guía de referencia útil es la segunda parte del folleto popular: *Guía de supervivencia para el alma*, y provee técnicas sencillas y claras para temas tales como: envejecer, relaciones personales, perdonar, “fracasar”, la salud, el éxito, tus metas y mucho más. También incluye consejos útiles que incorporan los principios de Unity con poderosas herramientas como afirmaciones, oraciones y meditaciones.

Nuestro deseo es que este folleto tenga un lugar especial en tu biblioteca como una referencia indispensable y guía positiva para tu vida espiritual.

¡Bendiciones en tu jornada!

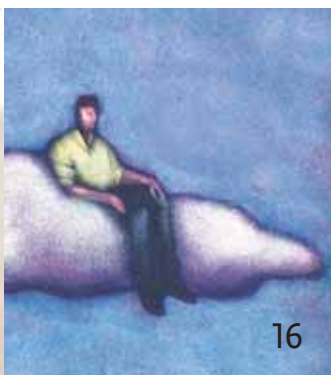
*“La vida espiritual no presta atención a los murmullos del mundo sino que busca la voz interior”.*

—Sue Sikking, *Only Believe*





8



16



24



28



36



44

**GUÍA DE SUPERVIVENCIA** *para el Alma* **PARTE II**

<b>Cómo ver el “Fracaso” de un modo positivo</b> <i>por Eric Butterworth</i>	4
<b>Cómo dejar ir y dejar a Dios actuar</b> <i>por James Dillet Freeman</i>	7
<b>Cómo atraer la relación personal correcta</b> <i>por Debbie Johnson</i>	8
<b>Cómo vivir tus sueños</b> <i>por Jim Rosemergy</i>	12
<b>Cómo meditar</b> <i>por Mary-Alice and Richard Jafolla</i>	16
<b>Cómo cambiar tu vida</b> <i>por Charles Roth</i>	19
<b>Cómo perdonarte</b> <i>por Alan Cohen</i>	24

<b>Cómo rejuvenecer</b> <i>por Martha Smock</i>	29
<b>Cómo ser honesto cuando la Verdad puede lastimar</b> <i>por Joan Gattuso</i>	31
<b>Cómo usar La llave de oro</b> <i>por Emmet Fox</i>	33
<b>Once pasos para la Salud</b> <i>por Susan Smith Jones, Ph.D.</i>	36
<b>Cómo orar por los demás</b> <i>por Mary-Alice and Richard Jafolla</i>	41
<b>Cómo superar el sufrimiento</b> <i>por Philip White</i>	44
<b>¿Cómo podemos servirte?</b>	48

# Cómo ver el “Fracaso” de un modo positivo

por Eric Butterworth



Una de las ideas básicas de la Verdad consiste en estar consiente de que: “Cosas pueden suceder a tu alrededor, y cosas te pueden sucederte a ti, mas lo único que realmente cuenta, es lo que sucede en ti”.

—Eric Butterworth

EN EL JUEGO DE LA VIDA, el triunfador es el que siempre recuerda que no tiene que permitir que las personas o condiciones determinen cómo va a pensar o actuar. Él toma responsabilidad por su vida respondiendo con una perspectiva más positiva.

Quizás te aventuraste a edificar un negocio pequeño, este no triunfó y tuviste que ejecutar una hipoteca. Esta experiencia contiene los ingredientes necesarios para descorazonarte y dejarte con cicatrices que tal vez te impidan intentarlo de nuevo por miedo al fracaso. Podría dejarte sujeto a una cadena de baja autoestima. Pero este no tiene que ser el resultado. Tú puedes darle un sentido positivo a esta experiencia, siempre

puedes escoger... puedes determinar que el fracaso aparente es un aspecto importante de tu crecimiento y que éste te ofrece madurez y aprendizaje.

## ¿Es el fracaso realmente un fracaso?

El fracaso no es necesariamente una cosa mala. Tomás Edison fracasó cientos de veces. Él era un científico e investigador y dijo que investigar es el arte que nace de la insuficiencia de éxito. Con cada experimento que fracasaba, Edison sabía que este lo llevaría más cerca de aquella prueba que tendría éxito y que le revelaría algo nuevo, como la bombilla incandescente.

Es posible que un matrimonio de muchos años haya sucumbido debido a que dos personas no pudieron establecer buena comunicación y reconciliarse. Quizás te sientes fracasado especialmente porque habías abordado esta relación con grandes expectativas. De nuevo, el principio es que no hay experiencia buena o mala, lo que cuenta es cómo la superas.

Se ha dicho que el matrimonio nos brinda una oportunidad de crecimiento importante. Y crecerás, a menos que tú permitas que esta experiencia forme un bloque tal en tu conciencia que obstruya el crecimiento.

## De lápidas a señales.

Puedes decir que por hoy todo está bien pero, ¿que hay con los fracasos y las pérdidas del pasado? Quizás digas: “no tengo control sobre el pasado”.

Los sucesos del año pasado o el ayer, pasaron a la historia. No importa cuán grande es tu deseo o lucha, no podrás vivir el pasado de nuevo, pero tus pensamientos y memorias de éstos sí están en el presente y son transformables.

El camino de tu pasado puede estar cubierto con lápidas tales como: “Aquí descansan mis grandes sueños que fueron destruidos