



### CITAS

Frases que te ayudan a vivir mejor, a ser más inteligente emocionalmente contigo y con los demás.

Si deseas participar en esta sección envíanos tus frases a:

[info@inteligenciaemocional-portal.org](mailto:info@inteligenciaemocional-portal.org)

- *“Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito”*, Proverbio chino
- *“Habla a la piedra en su lengua y la montaña, al oír tu palabra, se desmoronará en el valle”*, Mistral, Mireille VI
- *“Lo pequeño es bello. Lo pequeño es posible”*, Shumacher
- *“El sentimiento más bello que podamos experimentar es el sentido del misterio. Es la fuente de todo arte verdadero, de toda ciencia verdadera”*, Einstein
- *“No es que dejemos de hacer ciertas cosas porque son difíciles, son difíciles porque no las hacemos”*, Seneca
- *“El problema no es la ignorancia, sino las ideas preconcebidas”*, Hans Rosling
- *“Ser libre no es hacer lo que quieres sin pensar, sino pensar por qué quieres hacerlo”*, Ramón Rosal Cortés, director del Instituto E.Fromm.
- *“No vemos las cosas tal como son, la vemos tal como somos”*, Anaïs Nin - escritora francesa.
- *“De nada servirán las revoluciones sociales y culturales si primero no hay una revolución interior”*, Krishnamurti

- *"Un enemigo es un tesoro oculto en nuestra casa. Debemos cuidarlo porque constituye la mejor ayuda en el camino de la iluminación"*, Shantideva- Maestro de meditación
- *"Si accediéramos a la biografía de nuestros enemigos y comprendiéramos la tristeza y el sufrimiento que padecen, nuestra hostilidad se desvanecería"*, Henry W. Longfellow, poeta
- *"Pasamos los primeros años de nuestra vida decidiendo qué partes de nosotros metemos en el saco, y ocupamos el resto tratando de vaciarlo"*, Robert Bly- escritor
- *"Una persona inteligente es la que sabe que hay qué decir en cada momento, pero una persona sabia sabe si hay que decirlo o no"*, Anónimo.
- *"Si no podem entendre's amb el llenguatge, entenem-nos amb l'amor"*, R.Llull.
- *"La cólera es una ráfaga de viento que apaga la lámpara de la inteligencia"*, Robert Green Ingersoll.
- *"Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre"*, Mahatma Gandhi.
- *"La emoción dirige la atención, y la atención dirige el aprendizaje"*. Robert Sylwester, autor de "A biological brain in a cultural classroom".
- *"Cuanto más abiertos estemos hacia nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás"*. Daniel Goleman, experto en Inteligencia Emocional.
- *"El lenguaje de las emociones es en sí mismo y, sin duda, importante para el bienestar del género humano"*. Charles Darwin, científico y descubridor de la Teoría de la Evolución de las Especies.
- *"Cuando la vida te envía limones haz limonada"*. Dr. Wayne Dyer, psicólogo y escritor norteamericano.
- *"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo"*. Benjamin Franklin, filósofo, político y científico estadounidense.
- *"Las cosas sólo dejan de existir cuando se deja de creer en ellas"*. Gonzalo Torrente Ballester, escritor español.
- *"Algunos encuentran el silencio insoportable porque tienen demasiado ruido dentro de ellos mismos"*. Robert Fripp, guitarrista, compositor y productor.
- *"Sufrimos más por nuestras opiniones que por los acontecimientos mismos"*. Lucio Anneo Séneca, filósofo latino.

- *“Como no sabían que era imposible lo hicieron”*. Anónimo.
- *“Nunca se da tanto como cuando se dan esperanzas”*. Jacques Anatole France, novelista y premio Nobel francés.
- *“Odiar a alguien es otorgarle demasiada importancia”*. Anónimo
- *“Hay dos maneras seguras de llegar al desastre: una, pedir lo imposible; otra, retrasar lo inevitable”*. Francesc Cambó, político catalán conservador.
- *“Soy un hombre viejo y he conocido muchos problemas, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron”*. Mark Twain, escritor norteamericano.
- *“Si no actúas como piensas, vas a terminar pensando como actúas”*. Blaise Pascal, científico, filósofo y escritor francés.
- *“Si tuviésemos suficiente voluntad casi siempre tendríamos medios suficientes”*. François de Rochefoucauld, moralista francés.
- *“Nadie se desembaraza de un hábito o de un vicio tirándolo de una vez por la ventana; hay que sacarlo por la escalera, peldaño a peldaño”*. Mark Twain, escritor norteamericano.
- *“A veces cuesta mucho más eliminar un sólo defecto que adquirir cien virtudes”*. Jean de la Bruyère, ensayista y moralista francés.
- *“El mantenimiento de la paz comienza con la autosatisfacción de cada individuo”*. Dalai Lama, líder espiritual y temporal del Tíbet.
- *“El primer impulso es la voz de la naturaleza, el segundo, la voz de la sociedad”*. Honoré de Balzac, novelista francés.
- *“Uno está enamorado cuando se da cuenta de que otra persona es única”*. Jose Luis Borges, escritor argentino.
- *“Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias”*. John Locke, pensador inglés.
- *“No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices”*. Robert Louis Stevenson, escritor escocés.
- *“No nací para compartir el odio, sino el amor”*. Sófocles, poeta griego.
- *“La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.”* Benjamin Franklin, filósofo, político y científico estadounidense.
- *“La confianza, como el arte, nunca proviene de tener todas las respuestas, sino de estar abierto a todas la preguntas”*. Earl Gray Stevens.

- *"Decídete y serás libre"*. Henry Longfellow Wadsonrth, poeta estadounidense.
- *"Si quieres la paz, no hablas con tus amigos. Hablas con tus enemigos"*. Moshe Dayan, militar y político israelí.
- *"Cada uno es tan desgraciado como cree serlo"*. Lucio Anneo Séneca, filósofo latino.
- *"Más podemos conocer por una persona por lo que ella dice de los demás que por lo que los demás dicen de ella"*. Ralph Waldo Emerson.
- *El éxito consiste en obtener lo que se desea. La felicidad en disfrutar lo que se obtiene"*. Ralph Waldo Emerson.
- *"No importa cómo muere un hombre. Lo que importa es cómo vivió"*. George Bernard Shaw, Escritor de origen irlandés
- *"Un viaje de mil millas empieza con un paso"*. Lao Tse, filósofo chino considerado el fundador del taoísmo.
- *"Del corazón a la inteligencia es más fácil el camino que de la inteligencia al corazón"*. Severo Catalina.
- *"Vivir como uno desee: sólo eso merece llamarse éxito"*. Bertrand Russell.
- *"Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección"*. Antoine de Saint-Exupery, escritor francés.
- *"Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación"*. Proverbio árabe.
- *"Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo"*. Proverbio árabe.
- *"No dejes que las percepciones limitadas de los demás te definan"*. Virginia Satir, psicoterapeuta especializada en terapia familiar.
- *"Más vida puede escurrirse a través del pensamiento de un hombre que a través de una herida abierta"*. Thomas Hardy.
- *"Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo"*. Albert Einstein, físico alemán.
- *"Lo menos frecuente en este mundo es vivir. la mayoría de la gente existe, eso es todo."* Oscar Wilde, novelista, poeta, crítico literario y autor teatral irlandés.
- *"Si abordas una situación como asunto de vida o muerte, morirás muchas veces"*. Adam Smith, filósofo y economista inglés.

- *"Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace"*. Jean Paul Sartre, filósofo y escritor francés.
- *"No basta saber, sino también aplicar el saber; no basta querer, es preciso obrar."* Johann Wolfgang von Goethe, poeta, novelista y dramaturgo alemán.
- *"Nada puedes enseñar a un hombre; sólo ayudarle a encontrarlo por sí mismo."* Galileo Galilei, físico y astrónomo italiano.
- *"Una persona puede sentirse sola, aún cuando mucha gente la quiera"*. Ana Frank.
- *"La inteligencia es la función que adapta los medios a los fines"*. Hartmann.
- *"El que conoce el arte de vivir consigo mismo ignora el aburrimiento"*. Erasmo de Róterdam, escritor, erudito y humanista holandés.
- *"La vida es como una leyenda: no importa que sea larga, sino que esté bien narrada"*. Séneca, filósofo latino.
- *"Si no se sabe a qué puerto se quiere navegar ,ningún viento es favorable"*. Seneca, filósofo romano.