

MISIÓN: Promover y difundir material de apoyo para continuar con la superación integral de las personas y los valores universales en sus familias, en sus empresas y en nuestra patria.

CALIDAD DE VIDA

Los hombres de nuestro tiempo hemos identificado *la felicidad con el bienestar*: mayor cantidad de placer y el mínimo de sufrimiento.

La felicidad no consiste en lograr para todos determinadas condiciones de bienestar material, nivel de vida y seguridad.

El bienestar no es comodidad, diversión, cuidado del cuerpo, y la eliminación del esfuerzo.

No debemos cambiar nuestro proyecto personal de vida, por la adquisición de unas determinadas condiciones materiales de bienestar y seguridad.

La calidad de vida requiere convicciones que inspiren nuestro proyecto y que apoyen nuestra conducta a largo plazo:



Justicia. Reconoce en ti y en los demás el respeto y la dignidad de todo individuo. Evita el gozo de lo superfluo, cuando otros mal viven o mueren. Vamos a ponernos en la piel del otro.

Asertividad. Supera tu

condición humana presente según tus circunstancias y tus capacidades. Vivamos entre las personas reconociendo sus derechos. Ante las circunstancias, es nuestro carácter el que decide. Fortalece tus aptitudes.

Coraje. Valentía, entereza de ánimo, generosidad. Sabemos lo que hay que hacer, pero hay que hacerlo. El egoísmo siempre es un obstáculo. Espíritu firme, sin envidias, libre de caprichos personales.

Moderación. No se trata de no disfrutar la vida, sino de dominarse a sí mismo en el gozo. Nadie puede servir a los demás sin control de sí mismo. Dejemos de ser esclavos del culto a nuestro cuerpo.

VALOR ANSPAC DE MARZO

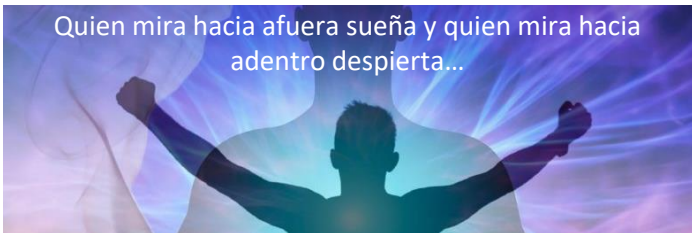
RESPONSABILIDAD SOCIAL

Dejar el mundo mejor de como lo encontramos

“Tenemos una responsabilidad por los demás y por el mundo”

Papa Francisco

Quien mira hacia afuera sueña y quien mira hacia adentro despierta...



¿Por qué sufrimos?

Tenemos una profunda inclinación a gozar de la vida. La vida es una promesa de alegría.

Y lo que espontáneamente viene a nuestra mente ante el sufrimiento, es querer librarse de él. Lo considera una amenaza para su felicidad y por eso le rehúye.

¿Por qué el dolor? Esta pregunta nos inquieta a muchos. Una respuesta que hemos encontrado: *el dolor existe porque somos vivientes.*

Los seres vivos incluyen sentirse complacidos por lo bueno, el placer y la esperanza, y se sienten molestos y asustados por lo que supone un mal, dolor o temor. La debilidad se vive en el sufrimiento, cuando la vida se siente amenazada por el miedo de ser aplastada por el dolor, de derrumbarse totalmente, de verse en estado miserable.

Por otra parte, otros opinan que el sufrimiento nos hace ser más conscientes y ver el mundo más claro y a eso se le llama *crecer*.

El verdadero resultado del sufrimiento es un proceso de *maduración* en donde el hombre se siente libre, tranquilo, a pesar de los males exteriores que lo torturan.

El sufrimiento también es generador de *compasión* para quienes vemos en otros - cercanos o lejanos - amargura, tristeza y dolor.

La compasión libera en el hombre su *capacidad de amar*, es la gran virtud de quienes alivian el sufrimiento.

El miedo tiene que convertirse, pues, en *esperanza* y en *amor* que abre los horizontes. Sólo el fuego del amor da fuerzas para superar la parálisis que puede producir en el hombre el sufrimiento.

Y tú, amable lector... ¿Qué opinas?

RADIO

**FRECUENCIA TEC
FM 94.9**

“Experiencias de vida”

Todos los viernes de 13:30 a 14:00 Horas

VISIÓN: Ser un medio de comunicación confiable, eficiente y de gran difusión, que contribuya a la superación de las personas.

REPASANDO NUESTROS VALORES

De nuestro curso “Camino al éxito I” el tema de *Serenidad*, nos viene a complementar lo dicho en nuestras propuestas de lectura de nuestra página anterior.

Alcanzar la felicidad y hacer felices a los que nos rodean parece ser una tarea que tenemos que enfrentar. No es cosa fácil. Estrés y angustia, agitación y dolor, están presentes en la mayoría de nosotros.

Vivimos de prisa, no somos dueños del tiempo y de la situación que nos rodea, esclavos de los horarios, dependemos de muchas pastillas, de la planeación rígida, de la invasión tecnológica: **debemos vivir con serenidad**. No confundir esto con la pereza y la negligencia.

Todo lo que hacemos debe de suponer un enriquecimiento de la persona y de su experiencia real. Nos reconocemos nosotros mismos en lo que hacemos, no nos lo impone la moda, no vivimos improvisando. Afirmamos nuestra personalidad.

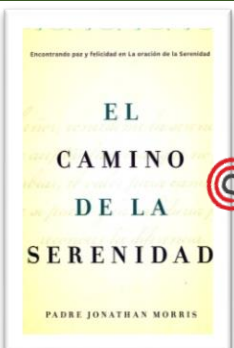
La soledad, el silencio, el reposo, son necesarios para que nazca en nosotros todo lo bueno. En el mundo se ha perdido la paciencia, hay que aprender a esperar.

Como seres *únicos e irrepitibles*, estamos aquí para algo. Nuestra tarea es descubrir “ese algo”. Hay un camino a seguir:

- Definir nuestra misión
- Desarrollar la autoestima
- Hacer meditación
- Tener un plan de ejercicio
- Escoger una afición
- Desarrollar relaciones interpersonales
- Aceptación de nuestra realidad

“Si tus males no tienen cura, que te apura, y si tienen cura, pues que te apura”

EL LIBRO DEL MES



AUTOR:
Jonathan Morris
EDITORIAL:
Harper Collins

* **Oprime para ver la sinopsis**

Serenidad y Paz Interior



Eventos relevantes de nuestras Sedes

Dale click para ver las FOTOS...

Oaxaca - Imprenta El Castor terminó exitosamente Camino al Éxito I. Continuará, con perseverancia, Camino al Éxito II. Muchas felicidades.

Ocotlán, Jalisco - En febrero fue la clausura del primer curso en *Muebles Decorativos Ocotlán*. Adelante con su tenacidad.

Torreón - En diciembre 2018, se concluyó exitosamente en *Lala* el curso para cuatro Grupos de 25 personas. Enhorabuena.

Invitación - A todas las Sedes a compartir sus experiencias en su voluntariado en ANSPAC. Nos enriquece a quienes estamos comprometidos en este voluntariado.

Leer Mas

Estimados lectores:

Los invitamos a leer una semblanza de la Señora:

MARTHA GARZA DE BARRENECHEA

Una de las fundadoras de ANSPAC recientemente fallecida.

Descanse en Paz



DIRECTORIO

Editor Responsable: Eduardo Briones Medrano

Editor Gráfico y Diseño: Hiram Cantú Lozano

Relaciones y Difusión: Ramón Mitre Salazar

Admón. de Contenidos: Luis Carlos Olivares Lozano