

Autosuperación

Laberinto de Pensamientos y Refranes

José Luis Baixeras

Contenido

PRESENTACIÓN	3
PREÁMBULO	9
PARTE PRIMERA: LABERINTO	13
EL MINOTAURO EN EL LABERINTO.....	13
EL RECORRIDO	18
EL LABERINTO.....	22
LA MANIPULACIÓN.....	25
NADA ES PARA SIEMPRE	29
LO FÁCIL Y LO DIFÍCIL.....	32
PARTE SEGUNDA: PENSAMIENTOS Y REFRANES	35
LOS REFRANES	35
EL CAMINO.....	38
LAS SORPRESAS DE LA VIDA.....	41
TODO TIENE SU TIEMPO	47
EL INGENIO	55
LA OPORTUNIDAD	59
LOS ENREDOS.....	62
LAS APARIENCIAS ENGAÑAN	65
LA SALUD.....	73
LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS	77
EL PODER	89
EL CORAJE, LA PASIÓN Y EL MIEDO	92
DE HIERBAS, ÁRBOLES Y FRUTOS	96
LOS HUMANOS	98
LOS ANIMALES	102
EL CUERPO.....	108
EL SABER	112
EL DERECHO.....	118
LO BUENO, LO MALO, LO PEOR Y LO MEJOR.....	120
LA COMIDA Y LA BEBIDA.....	128
EL AVANCE Y EL RETROCESO	132
EL INGENIO	136

LAS LECCIONES APRENDIDAS	139
LOS NEGOCIOS	141
LOS AMIGOS Y ENEMIGOS.....	147
LOS RECODOS DEL LABERINTO.....	150
LAS ADVERTENCIAS	173
A.....	183
QUIEN	186
MÁS VALE.....	201
PARTE TERCERA: AUTOSUPERACIÓN.....	204
LA CONFIANZA	204
EL AFRONTAMIENTO AFIRMATIVO	207
LAS DECISIONES EN EL LABERINTO	213
AUTOSUPERACIÓN	223

PRESENTACIÓN

Saludo a todos los que esta tarde me acompañan presentes en esta sala.

En especial

Al presentador Cesar Rojas Ríos, sociólogo y comunicador social, Profesor de Postgrado, coordinador de Maestrías de varias Universidades, columnista del periódico “La Prensa” y el semanario “La Época”, colaborador de las revistas internacionales “Claves de la razón práctica”, “Cuadernos de Información y Comunicación” y “DOC”. Ha publicado varios libros entre los que destacan: *Alquimia femenina*, *Ángeles decapitados*, *Los campanarios de la ira*, *la ciudad vagón*, *Los hilos negros de la Ciudad Blanca* y *el Sacro Objeto*.

Al comentador Eduardo Maldonado, médico Psiquiatra, Profesor de Psiquiatría, Profesor Emérito y Ex Vicedecano de Medicina en la UMSA, co-fundador de la Asociación Mundial de Psiquiatría Biológica, con una larga trayectoria artística como locutor, animador y libretista en radio, actor en TV y teatro, ha publicado varios libros entre los que destacan *Sinopsis de psicología médica* y, recientemente un libro de poesía con el título de *Érase ...*

Al Editor Wagner Zarabia, ingeniero de minas y editor, que se dedica a la edición de literatura con 210 títulos publicados de literatura universal, nacional y técnica apoyando a los autores bolivianos.

Expresarles mi agradecimiento por haber participado en la presentación del libro *Laberinto de Pensamientos y refranes*. Autosuperación.

Es un texto que ha nacido del interés personal sobre la sabiduría popular y el gran beneficio que ésta trae para los seres humanos. Poder compartir este asombro me permite poner a consideración de ese mismo pueblo lo que él me ha ofrecido. De

esta manera, retornarle, para su consideración, los motivos y temas de su pensamiento. En el diario vivir escuchamos frecuentemente estos dichos que se convierten en paradigmas contradictorios del quehacer de los humanos.

También tienen una importante faceta psicoterapéutica porque explican, facilitan e indican las conductas humanas que permiten salir adelante frente a situaciones vitales complejas que nos toca vivir.

Por todo ello se trata de transmitir a través de historias y comentarios esta utilidad al lector para que se sienta atraído hacia este cúmulo de conocimiento básico que está en permanente evolución. Muchos de los conocimientos de ayer se están transformando y cambiando en el modo de vida de hoy. También eso es interesante y queda reflejado en la expresión adaptada a un mundo moderno, versátil y desafiante que nos asombra con poderosa capacidad de innovación. Junto a ello se rescatan rasgos comunes a los seres humanos de muchos años, décadas y siglos anteriores que vemos cómo se mantienen y se repiten. Un verdadero calidoscopio de pensamiento popular, oral, que no le teme a crear nuevamente.

Esta sabiduría popular es de gran beneficio para todos, nos identificamos con ella cuando salimos a la calle o nos quedamos en lo recóndito de nuestro interior pensando, analizando y concluyendo que la vida vale la pena vivirla para poder disfrutar de las sorpresas que nos tiene preparada para el día de hoy. Fundamentalmente es una posición optimista, esperanzadora y crítica porque no olvida las muchas oscuridades que se señalan en la vida de los humanos, en ese transcurrir cotidiano de noche y día, unas veces de noches más largas, otras más breves.

El libro tiene tres partes: la primera el laberinto, la segunda los pensamientos y refranes y la tercera la autosuperación.

Hay cinco palabras claves: laberinto, pensamiento, refrán, autosuperación y popular.

El Diccionario de la Lengua Española las define de la siguiente manera:

Laberinto:

Lugar formado artificiosamente por calles y encrucijadas, para confundir al que se adentre en él, de modo que no pueda acertar la salida.

Composición poética hecha de manera que los versos pueden leerse al derecho y al revés y de otras maneras sin que dejen de formar cadencia y sentido

Pensamiento:

Potencia o facultad, acción y efecto de pensar.

Idea inicial o capital de una obra cualquiera.

Cada una de las ideas o sentencias notables de un escrito.

Conjunto de ideas propias de una persona o colectividad.

Sospecha, malicia, recelo.

Refrán:

Dicho agudo y sentencioso de uso común.

Los refranes son dichos de origen popular que en forma figurada y pintoresca, muchas veces suelen encerrar enseñanzas de profunda sabiduría.

Autosuperación:

Acción y efecto de uno mismo para vencer obstáculos o dificultades; para hacer alguna cosa mejor que en otras ocasiones.

Popular:

Perteneiente o relativo al pueblo.

Que es peculiar del pueblo o procede de él.

Que está al alcance de los menos dotados económica o culturalmente.

Que es estimado o, al menos, conocido por el público en general.

El libro esté escrito con una visión humanista y universal, que al contrastarla con lo que está ocurriendo en Bolivia y el mundo me lleva a concluir que en todo caso esta visión no es la que está más de moda, pero a la vez al contrastarla con los mismos pensamientos que constituyen el libro parece salir reforzada después de su lectura.

Acabar este trabajo en un momento de la historia del laberinto humano en el que los seres humanos, los mayores depredadores de la historia del planeta Tierra, exacerbaban las conductas perversas y las inclinaciones absurdas, plasmadas en la agresividad extrema, la guerra y la destrucción, me ha motivado, doblemente, a reconocer la valía y la vigencia que tiene hoy la sabiduría popular de siempre cristalizada en pensamientos, proverbios y refranes durante años, décadas, siglos y milenios en el recorrido de los humanos por sus laberintos.

La parte central de este libro es una recolección de pensamientos y refranes que tienen unas características especiales: están actualizados porque están hoy vigentes y se siguen usando. La mayoría en su expresión oral que es como han nacido y otros en su expresión escrita que es como quedan impresos.

Los pensamientos y refranes se basan en una tradición literaria, especialmente del refranero español, pero también de textos muy antiguos como la Biblia, los clásicos griegos y romanos pensadores universales de todo el mundo y de muchas épocas.

Se basan en sabiduría popular que es la base del conocimiento del hombre y de sus conductas. Se convierten así, en un conjunto de apuntes de la psicología nacida de la observación de las personas sobre sus conductas. No reflejan investigaciones exhaustivas, pero sí la sabiduría popular surgida del sentido común que, contradictoriamente, como sabemos, es el menos común de los sentidos.

La recolección ha tenido una intencionalidad de autoayuda, es decir de todo aquello que es útil para uno mismo.

He recogido muchos pensamientos en los que domina el humor, es decir esa capacidad de reírnos de nosotros mismos en primer y de lo que nos rodea.

Hay muchos pensamientos y refranes moralistas, negativos, retorcidos etc. Estos se los ha excluido intencionalmente, aunque no en su totalidad, para que quede una pequeña representación de estos aspectos tenebrosos que también abundan en la vida y la escritura, aunque, como estoy expresando no se corresponden con la intencionalidad general de la selección.

Se los presenta en forma anónima, es decir sin citar la fuente de donde provienen. Aún a costa de perder consistencia literaria y científica en el trabajo he optado por esta forma de presentarlos, anónimos, porque facilita la lectura y, como ya he dicho antes, son pensamientos que se encuentran hoy vivos usados por la gente, transformándose, de alguna manera convirtiéndose en autores. Y también porque, como apuntaba al principio, una de las palabras claves es popular, es decir, accesible a todos.

La primera parte es el laberinto. Los pensamientos y se refranes se han ordenado y agrupado de una forma un tanto desordenada, como la vida misma, como han ido llegando a mi. De esta manera ellos mismos me han ido llevando a la forma del laberinto, un recorrido sin salidas unas veces otras con largos recorridos que nos devuelven al mismo punto en el que nos encontrábamos en el principio. Es la parte introductoria del libro en la que hago referencia al mito del minotauro en el laberinto de Cnosos de la isla de Creta. Me atrae este mito como le ha atraído a escritores como Borges y a pintores como Picasso.

Mediante el laberinto se establecerá un nexo entre lectura y escritura, que servirá para sorprendernos en el juego de preguntas y respuestas, de elecciones y posibilidades que podrán conducirnos a la salida o que nos entretendrán mientras deambulamos en su interior. La primera opción, como en todo laberinto, está en la entrada.

En el laberinto y existen contradicciones, oposiciones, mezclas de todo tipo, diversidad, diferencias y hasta enfrentamientos. De esta manera se manifiesta que nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con el que se mira.

La parte final está dirigida a la autosuperación con unos cuantos ensayos breves entre los que permito destacar la toma de decisiones que es lo fundamental en el recorrido del laberinto. Podemos elegir nuestros propios caminos y persistir en ellos o cambiar por las motivaciones más diversas.

La autosuperación es seguir adelante tratando de hacer las cosas lo mejor que se puede, comparándonos con nosotros mismos, desarrollando las potencialidades que tenemos con alegría y entusiasmo para que rindan al máximo de sus posibilidades.

Mientras que se escribe el libro se tiene la impresión de que le pertenece al autor, pero cuando se lo publica, el mejor ejemplo es este acto público de presentación, el libro le pertenece al lector. Es como si el libro tuviera vida propia y un camino que por recorrer él mismo.

PREÁMBULO

La *autosuperación* a través del *laberinto* de *pensamientos* y *refranes* es una propuesta que nace de la necesidad que tienen las personas de superarse a sí mismas, permanentemente, para ir transitando por el *laberinto* humano y de la necesidad de superar uno mismo las dificultades y la desorientación que se producen en el recorrido del *laberinto*. Para enfrentar este proceso de *autosuperación* permanente se utilizan dos elementos: por una parte, las experiencias y técnicas terapéuticas que han demostrado ser útiles para superar momentos difíciles de las personas que en su *laberinto* han recurrido a mis conocimientos y han confiado en ellos; y por otra, la sabiduría popular fuente y pozo inagotable de experiencia y conocimiento de los hombres sobre el *laberinto* humano.

En esta obra se han seleccionado, con esta visión y finalidad, los *pensamientos* y *refranes* que nos permiten conocer mejor cómo es el *laberinto* humano, que nos animan a superarnos a nosotros mismos, el primer y mayor obstáculo, y a superar las contradicciones inverosímiles que se aparecen en el *laberinto*.

Acabar este trabajo en un momento de la historia del *laberinto* humano en el que los seres humanos, los mayores depredadores de la historia del planeta Tierra, exacerbaban las conductas perversas y las inclinaciones absurdas, plasmadas en la agresividad extrema, la guerra y la destrucción, me ha motivado, doblemente, a reconocer la valía y la vigencia que tiene hoy la sabiduría popular de siempre cristalizada en pensamientos, proverbios y refranes durante años, décadas, siglos y milenios en el recorrido de los humanos por sus *laberintos*.

El recorrido por el *laberinto de pensamientos y refranes*, a través de las siguientes páginas y palabras, llevará por diferentes caminos. Cada lector elegirá por donde transitar y como encontrar la *salida* o las *salidas* que pueda encontrar. Los *pensamientos y refranes* son el fruto de la experiencia y el conocimiento acumulados por las personas, los pueblos y las culturas que viven en el *laberinto* que también llamamos universo.

Mediante el *laberinto* se establecerá un nexo entre lectura y escritura, que servirá para sorprendernos en el juego de preguntas y respuestas, de elecciones y posibilidades que podrán conducirnos a la *salida* o que nos entretendrán mientras deambulamos en su interior. La primera opción, como en todo *laberinto*, está en la *entrada*. Después sólo se trata de seguir decidiendo hasta encaminar nuestros pasos hacia la *salida*.

En el laberinto hay que tener cuidado porque muchas opciones reconducirán una y otra vez a caminos sin salida. No habrá que desesperar, siempre se tendrá la opción de volver a comenzar. Es un juego muy popular que indaga con ingenio para que, al penetrar, pueda uno perderse por un tiempo.

¿Se tiene temor a extraviarse? El juego es fácil, sólo hay que emprender el recorrido, marcar en la memoria los lugares por donde se pasa ... no volver a repetir las opciones sin salida ... recordar que las opciones equivocadas llevan a callejones sin *salida* que confunden más y más ... buscar caminando, jugando el juego de la vida ... sorprenderse ante cada nueva elección.

Se encuentran en el *laberinto* las palabras, indicaciones y opiniones que vienen de voces anónimas salidas del pueblo. Se tendrá que elegir cuales se consideran y con cuales uno se queda. Está formado por una parte del conocimiento popular sobre la vida de las personas, es también un recorrido por los dichos que van de boca en boca y reflejan los hechos de la vida cotidiana.

Este *laberinto* es una colección de *pensamientos y refranes* que pueden ser de utilidad cuando se los conoce o se los recuerda refrescando por su vitalidad. Es un conjunto de apuntes de la psicología nacida de la observación de las personas sobre sus conductas. No reflejan investigaciones exhaustivas, pero sí la sabiduría popular surgida del sentido común que, contradicto-

riamente, como sabemos, es el menos común de los sentidos. En su espontaneidad, se sitúa más allá de un tratado sobre la conducta y el pensamiento humano. Es un rescate del hoy desvalorizado humanismo a través de la palabra del ser humano.

Los dichos, frases, proverbios, refranes, moralejas, adagios, sentencias, pensamientos, opiniones, apreciaciones, consideraciones, máximas, aforismos, criterios, ideas, arquetipos, paradigmas, etc. son manifestaciones culturales universales. Todos los pueblos recogen en palabras sus picardías, astucias, alegrías, bromas, penas, inquietudes, enseñanzas, conocimientos, sentimientos etc. para comunicarlos unos a otros. A través del lenguaje se vehiculizan las vivencias adquiridas y acumuladas. Estas manifestaciones se han dicho y oído entre los pueblos más diversos bolivianos, catalanes, españoles, árabes, hebreos, celtas, sajones, detones, bretones, chinos, japoneses, hindúes, africanos, americanos, asiáticos, australianos, europeos...

Este *laberinto* se ha formado reuniendo los dichos que se usan cotidianamente y que siguen vivos saltando de boca en boca, de ahí el carácter anónimo de la presentación. Aunque, entre ellos, también se han recogido algunos que han quedado escritos en libros, como por ejemplo los antiguos Proverbios y otros clásicos de la literatura universal. También se incluye algún que otro pensamiento propio del autor, de su experiencia, de su vivencia en el transcurrir por la vida y por la práctica profesional.

La recolección de pensamientos del laberinto fue al azar, según se fueron reuniendo, con la riqueza de ser vital y dispar. Al haberse recogido a lo largo de muchos años reflejan los cambios y diferencias en la percepción y el pensamiento que caracterizan al ser humano. Se ordenaron en torno a temas universales que facilitan la lectura y la comprensión. Reflejan un volver atrás y adentro, un mirar adelante y afuera, para contrastarse con el actual modernismo globalizante, epidérmico, exitista, individualista y pesimista que tiene al lado y al frente el militarismo secante, agresivo y guerrero. Encontraremos de vez en cuando lo que vale y lo que no vale, en opinión del que lo dijo o lo pensó, para que nos cotejemos con él.

Es una selección amplia y universal, excluyendo los pensamientos que reflejan visiones estrechas, parciales, sectarias y

dogmáticas. Es también una selección terapéutica porque incluye la astucia, el frenesí, la positividad, la bondad, la esperanza, la superación y el suficiente escepticismo como para que nos sintamos profundamente humanos, vitales y optimistas. Esta selección también refleja, por tanto, muchas maneras de ver la vida, muchos pensamientos, muchas actitudes.

El *laberinto* releja a los muchos cuentistas, de los que hoy hay tantos, como siempre los ha habido, que nos cuentan muchos cuentos. A ellos el reconocimiento que les corresponde por entretenernos.

El recorrido del *laberinto* se hará sin recomendaciones sobre cómo atravesarlo. La recolección está organizada de una manera deliberadamente desorganizada, para que cada lector pueda elegir su ruta. Este diseño potencia la libre circulación, permite el paso de un lado a otro y ofrece una visión alterna de los pensamientos. El recorrido laberíntico puede producir un efecto de pérdida y dispersión provocado con el fin de que cada uno elija su propio camino a lo largo del *Laberinto de Pensamientos y Refranes*.

Vive el laberinto y observa que existen contradicciones, oposiciones, mezclas de todo tipo, diversidad, diferencias y hasta enfrentamientos. De esta manera se manifiesta que *nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con el que se mira*.

Acorde con una visión

escéptica ... relativista ... crítica
equilibrada ... sincrética ... integral
armónica ... ecléctica ... holística
universal ... sistémica ... cosmopolita

Sin más preámbulo comienza el *Laberinto de Pensamientos y Refranes*.

José Luis Baixeras

La Paz, otoño de 2003

PARTE PRIMERA: LABERINTO

El minotauro en el laberinto

El rey Minos, hijo de la bella Europa y el poderoso Zeus, vivía en la isla de Creta, rodeada por el Mar Mediterráneo, una isla de clima suave y tibio, una tierra tan bella como rica, aislada entre las olas, la isla maravillosa. Minos pidió a Poseidón -dios del mar, hijo de Cronos- que enviase una señal para convencer a su pueblo de que él era el elegido por los dioses para reinar. Poseidón hizo que apareciese en la isla -saliendo del mar- un hermoso toro, el cual Minos prometió sacrificar en honor del dios en cuanto hubiese conseguido el poder en Creta. Recibir ese toro del dios del mar era la prueba de que el Olimpo aprobaba su reinado. El toro que mandó Poseidón a Minos era un toro blanco deslumbrante. Pero, llegado el momento del sacrificio, Minos al ver la belleza del toro blanco lo quiso guardar para sí mismo. El toro era tan hermoso y tal era su fuerza que Minos, admirado, decidió mandarlo al cuidador de sus rebaños para que lo utilizaran como reproductor, pensó que sería mejor conservarlo y sacrificar otro toro de su rebaño en su lugar, pues el toro blanco era inigualable.

Cuando Poseidón supo que Minos no había hecho la ofrenda con el toro blanco que le había enviado, se molestó y decidió

castigarlo. Convirtió al manso toro blanco en un peligroso animal y además hizo que Pasifae, esposa de Minos, se enamorara del toro blanco. Tan irresistible fue el amor de Pasifae por el toro blanco que encargó a Dédalo -inventor, escultor y arquitecto- un artefacto mediante el cual pudiese mantener relaciones con aquel hermoso animal. El inventor construyó una vaca de madera hueca, con ruedas, para que Pasifae se metiese dentro y pudiera tener relaciones con su amante, el toro blanco, poniéndose cuernos para la infidelidad. El resultado de este apareamiento zoofilico fue el engendro de Asterio, un híbrido con cuerpo de hombre y cabeza de toro con cuernos, que por eso fue llamado Minotauro. Este engendro resultó un monstruo peligroso y, al tiempo, de tan alta estirpe que era una afrenta muy grande para Minos. Por eso, tuvo que ocultarlo y encerrarlo. Para ello, Minos le encargó a Dédalo -el arquitecto inventor que había sido iniciado por Atenea- que construyera unos pasillos entrecruzados dispuestos de manera tal que los que entraran no pudieran encontrar la salida. Dédalo hizo una construcción en forma de laberinto en la ciudad de Cnosos, cuyas ruinas todavía pueden verse del que nadie, tampoco el Minotauro, podía escapar. El Minotauro vivía en el centro de este complejo laberinto. La palabra laberinto viene de *labrys* (λαβρυσ) que quiere decir hacha de dos filos y era el símbolo de la ciudad de Cnosos.

El Minotauro era un peligro que había que eliminar. Muchos guerreros pretendieron dar muerte al Minotauro, todos habían perecido en el intento. Para apaciguar al Minotauro, cada nueve años Minos exigía, como tributo de sus sometidos súbditos de Atenas, catorce jóvenes vírgenes -siete varones y siete mujeres- para que el monstruo los devorara y se aplacara. Pasados veintisiete años, llegó la tercera demanda por parte de Minos y esta vez Teseo -hijo de Egeo rey de Atenas- se mostró dispuesto a acabar con esos sacrificios inútiles y se ofreció a sí mismo como una de las víctimas para intentar acabar con el Minotauro. De esta manera Teseo llegó a Creta acompañando a las futuras víctimas para ser encerrado con ellas en el laberinto como sacrificio, para ser devoradas por el Minotauro.

Ocurrió entonces que Ariadna, la hija del rey Minos, conoció y se enamoró de Teseo. Teseo, que era un joven aguerrido y luchador, estaba decidido a enfrentar al monstruo para destruirlo

y se lo comunicó a Ariadna, quien enamorada de él, quiso ayudarle en su empresa. Sabiendo Ariadna que por si mismo nadie podía salir del laberinto, pidió ayuda a Dedalo, el diseñador y constructor, que le dijo: *Entrega a Teseo tu ovillo de hilo y dile que abra la puerta de entrada del laberinto, pero que antes ate la punta suelta del ovillo en la puerta del laberinto. Después ingresará, lo irá devanando conforme avance y tras recorrer tortuosos caminos llenos de recodos llegará a dar encuentro al Minotauro. Y dile a Teseo que no se preocupe al ir al salir. Será suficiente con que vaya recogiendo el hilo y de esa forma irá desandando el camino y llegará a la puerta por la que habrá entrado.*

Teseo hizo así, llevó el *hilo de Ariadna* se introdujo en el laberinto encontró y enfrentó al monstruo sediento de sangre joven y después de un épico combate dio muerte al Minotauro salvando también a los demás jóvenes y doncellas condenados al sacrificio. Sin descanso, recorrieron el camino de regreso por el laberinto mientras devanaba el hilo del ovillo que Ariadna le había encargado que llevara, sirviéndole de esta manera como guía para sus pasos y decisiones hasta encontrar la salida del laberinto.

Teseo había prometido corresponder al amor de Ariadna desposándola una vez vencido el Minotauro. Teseo huyó de Creta acompañado de Ariadna, a escondidas en la noche. Durante el viaje desembarcaron en una isla para descansar. Mientras Teseo dormía se le apareció en sueños Dionisio -hijo de Júpiter, divinidad del vino- pidiéndole que le entregara a Ariadna. Poco antes de la aurora, al despertar, Teseo presa del terror, hechizado por Dionisio, huyó olvidando la promesa que le había hecho a Ariadna. Ariadna despertó y vio afligida que Teseo la había abandonado en la isla.

Cuando Minos descubrió la muerte del Minotauro y la huida de Teseo, al conocer la intervención de Dédalo en esos asuntos, encerró al inventor junto a su hijo Icaro en el Laberinto y puso guardia en la salida para evitar que escaparan. Quedaron allí presos durante mucho tiempo hasta que Dédalo pudo por fin hallar, gracias a su enorme inteligencia, una forma de liberarse de su cautiverio inspirado en los pájaros que sobrevolaban el laberinto. Solicitó a sus carceleros plumas y cera con la excusa

de querer seguir leyendo y estudiando para hacerle un regalo al soberano Minos. Con todo ello fabricó unas alas para él y para su hijo. Las alas estaban hechas con las plumas unidas con cera, las más grandes hacia fuera y las pequeñas hacia adentro. Les dio una curvatura gradual como la de las alas de los pájaros. Cuando por fin terminó con su obra, Dédalo agitó las alas y, complacido, vio como se elevaba. ¡Él podía volar! Rápidamente construyó un par de alas más pequeñas para su hijo y los dos hicieron vuelos de práctica en el laberinto.

Tras probarlas, comprobó que servían sin problemas para volar y advirtió muy seriamente a su hijo Ícaro, antes de volar hacia la libertad, *que no debía volar demasiado bajo porque correría el riesgo de que sus alas tocasen el agua y se mojasen, la sal endurecería la cera y la haría demasiado pesada para sus pocas fuerzas; ni tampoco demasiado alto pues el Sol podría derretir la cera, se fundiría y caería al mar donde moriría*. Empezaron el vuelo y se mantuvieron siempre planeando en una altura adecuada para su propósito. Pero, Ícaro tomó confianza al ver que todo marchaba sin contratiempos. Quiso subir más arriba admirado de todo cuanto le rodeaba, quedó deslumbrado por la belleza del cielo y se acercó tanto al sol que se derretió la cera y las plumas se separaron. Sin poder volar Ícaro cayó hacia el mar.

Cuando Dédalo apenado pudo oír sus gritos ya era tarde porque Ícaro había desfallecido. Su padre sobrevoló varias veces el sitio donde su hijo había desaparecido, pero lo único que pudo ver en la superficie del agua fueron unas pocas plumas. El joven impulsivo, inexperto y arriesgado hizo un uso temerario del poder que le dio su padre y pagó con su vida el fallo de la imperfecta tecnología humana a su alcance.

Volar, volar, del suelo despegarse,
ser hermano del águila en la altura,
cruzar en desafío la estatura
de las cumbres que empiezan a nublarse.

Y agitando las alas, elevarse
hacia el sol, y sentir su quemadura,
ver la tierra, lejana miniatura,
y las estrellas ante mí apartarse.

Y a mi padre gritando sus consejos
con el temor de que si voy más lejos
al desastre me pueda aproximar...

Si el brío juvenil es invencible,
¿por qué cayendo estoy? ¿cómo es posible
que en mi descenso me ha tragado el mar?

El recorrido

*Caminante no hay camino
se hace camino al andar.*

Antonio Machado

La vida es un laberinto misterioso cuyos caminos empiezan en cualquier sitio y acaban en todos los lugares. El laberinto humano es mágico: Sus caminos son en ocasiones angostos y escarpados, otras veces anchos y llanos. Las indicaciones que señalan las direcciones en ocasiones no se ven y otras veces son indescifrables. Algunos caminos traen fortuna, otros desgracia. No se conoce de nadie que haya encontrado la salida del laberinto humano. Pero, podemos preguntarnos ¿es necesaria la salida o ya está bien este laberinto para divertirnos, entretenernos y perdernos en él? A veces el laberinto está lleno de espinos que impiden caminar por algunos de los pasadizos, otras está lleno de manantiales de agua limpia y clara en torno a los cuales crecen flores, plantas y árboles con frutas exquisitas. Nadie conoce el origen ni el final del *laberinto humano*. Nadie ha explorado todas sus travesías ni todos sus rincones. Más de una vez habrá que elegir entre continuar por un camino o por otro: Se dudará, se errará, se acertará. Si la fortuna es propicia, se hallará en la búsqueda los premios más deseados por los caminantes. Si se equivoca en la elección del camino se encontrará la pobreza, la enfermedad, la desgracia o muchos otros males. Se encontrarán caminos en los que no hay salida. Habrá que retornar. Cuando se retorna atrás uno se da cuenta que recorre caminos que aunque parece que no tienen fin se hallan cortados. No siempre los más listos, ni los más inteligentes, ni los más sabios eligen el camino más adecuado, la elección del ca-

mino depende de uno mismo, pero ni siquiera se sabe si existe un camino adecuado.

En este juego las reglas son sencillas pero especiales. Nadie ha solicitado jugar el juego, pero se jugará por toda la vida. La experiencia pasada en el laberinto ayudará a elegir el camino a seguir en cada una de las nuevas encrucijadas que aparezcan. En el camino por el laberinto habrá momentos buenos y otros momentos que se juzgarán desfavorables. Sin embargo, no siempre lo que se entiende por bueno será provechoso a largo plazo, ni lo que se entiende por desfavorable carecerá de utilidad e interés. Cada vez que se intente volver atrás en el camino el laberinto habrá cambiado. No será el mismo. Quizá el laberinto es una parte del todo, o quien sabe si el laberinto es el todo. Desde dentro del laberinto se ve y se conoce poca cosa más que lo que inmediatamente rodea. El resto habrá que imaginarlo. No hay que perder la razón intentando buscar una salida al laberinto, nadie sabe ciertamente si la salida del laberinto es única o si existen varias o muchas o si no existe ninguna. Por cierto, que la única salida visible es la muerte, poca cosa. Cuando se rehace el camino las encrucijadas ya son diferentes, los caminos antes pedregosos ahora son avenidas, y los caminos antes anchos y fáciles se han vuelto riscos escarpados difíciles de superar. Sabemos que los caminantes que han intentado conocer el laberinto se han perdido en él y no han hallado su final. Hay quien dice que el laberinto crece con el movimiento de quienes lo recorren. Mientras más se avanza en el camino, más grande y más amplio se hace.

Se tiene la impresión de que en cada momento se está reiniciando el camino. Infinitos son los caminos cuando por falta de guía uno se pierde y se vuelve otra vez a comenzar. Si se quiere conocer el laberinto hay que caminar muchos años dentro él. Todos los suelos del camino han sido pisados por alguien antes. Será difícil hallar un camino por el cual ningún otro caminante haya pasado. Todo lo más que sabemos es que algunos caminantes han intentado escalar sus muros. Siempre han fracasado en su intento. Cavar galerías entre un camino y otro es trabajoso. Nadie ha obtenido avances con ello. Nadie sabe en qué superficie se extiende el laberinto. Ni la longitud de todos sus caminos. Hay atajos y pasadizos secretos. La experiencia y

los años ayudarán a encontrarlos y a utilizarlos. ¡Cuidado! Algunos de los atajos llevarán directamente a la desgracia.

En el laberinto siempre se viaja solo. En ocasiones el caminante se cruzará con otros caminantes y se podrá hacer una parte del camino acompañado. Si se recorre el laberinto con muchos acompañantes hay que cuidar al tomar las decisiones sobre qué camino tomar. Los peregrinos sin rumbo pueden perderse fácilmente. En un momento u otro del recorrido por el laberinto, cada uno se separa de los acompañantes, por iniciativa de unos, de otros o de mutuo acuerdo. A veces las circunstancias separan de algunos de los acompañantes. Se hallará de todo dentro del laberinto. Si se olvida que se está dentro del laberinto, podrá ocurrir que a medio camino no se sabe hacia qué lugar uno se dirige, o qué es lo que se busca. Entonces quizá se sea más feliz vagando en el laberinto. Por eso, se encontrarán en el camino muchos caminantes que simplemente han olvidado que se hallan en un laberinto y a otros muchos que no buscan nada dentro de él.

Caminar y caminar, mientras más se conoce el laberinto, más uno se da cuenta que la esencia del mismo se halla en toda su ramificación. El laberinto tiene tantas salidas como uno puede llegar a imaginarse. Cada salida del laberinto es a la vez una entrada del mismo laberinto. Cada uno de los caminantes crea un poquito más de laberinto, y abre nuevos caminos para quienes han de venir a continuación. El laberinto ha dado comienzo a la vida, y el laberinto dará el final. Y quien se halle dentro del laberinto, se encontrará también más de una vez en los cuartos oscuros del mismo.

La mejor manera de conocer el laberinto es hablar con otros caminantes. Algunos caminantes han elaborado afanosos mapas, aunque al cabo de un tiempo han resultado inservibles. Lo que conocemos son los muros del laberinto que obligan a caminar en el recorrido que el laberinto marca. Poca cosa más se puede comprobar. Hallarás en el laberinto diversos niveles. Compartirás experiencias y conocimientos con otros caminantes que permitirán evitar rutas que carecen de salida. Pero, cómo sabes si lo que es un camino sin salida para otro caminante, tal vez es un camino abierto y ancho para ti. El laberinto parece como si se rehiciera en cada momento, de manera que es difícil

saber en qué lugar estamos, qué es lo que ha pasado, y qué es lo que tiene que pasar. Tampoco se sabrá si el nivel es inferior o superior, o si hay niveles encima o debajo. El suelo que se pisa puede ser el techo que ve el caminante en un nivel inferior, y el techo que se ve arriba puede ser la base de otro nivel del laberinto. Dentro del laberinto se encontrará los restos de muchos caminantes que pasaron antes.

Nadie sabe cómo se hace el destino, o si se encontrará el camino adecuado. Algunos caminantes se sientan en algún lugar del laberinto y esperan en ese lugar, sin pretender ir más allá o más acá. Todos los caminos parecen acabar en una intersección en la cual te puedes encontrar una, dos, tres, o muchos más caminos que reinician de nuevo el laberinto.

¿Y si los caminantes diesen vueltas siempre sobre los mismos caminos sin saberlo? Nadie puede dar respuesta a esa pregunta porque no existe un mapa del laberinto. Los indicios que el laberinto te muestra son engañosos. Partes de un camino estrecho y difícil, vas eligiendo otros mejores en los cruces, hasta que escoges el camino principal y después de mucho caminar el camino está cortado. El laberinto, como las autopistas, no se extiende solo horizontalmente, sino que en ocasiones se escalan rampas y se descienden pendientes, las rutas se cruzan en diferentes niveles. Nadie sabe cuánto puedes subir o cuanto puedes bajar. El laberinto humano es conocido por los caminantes desde la noche de los tiempos. El laberinto ha sido el gran reto de los caminantes desde todo tiempo y en todo lugar. Y nadie ha logrado descifrarlo y hallarle la salida, porque dentro del laberinto hay muchos laberintos y este laberinto no es más que un pequeño enredo de otro laberinto más grande.

El laberinto

El laberinto es, quizás más que ninguna otra cosa, una analogía inmejorable de la vida misma, con sus posibilidades, sus riesgos y su orden íntimo y sutil. Para recorrerlo cuenta el ser humano con el débil *hilo de Ariadna* que sirve para seguir el camino y resolver las opciones complicadas sin perderse en el laberinto. Dentro del laberinto están el camino que hay que seguir para llegar al centro y el camino que se debe enfilear para salir de él. Aquí es donde es útil el *hilo de Ariadna* para no extraviarse en los recovecos y verse incapaz de encontrar la salida. Las ciudades de todas las civilizaciones y tiempos parecen conformar grandes laberintos. La forma laberíntica está fuertemente arraigada en la psiquis humana.

El mito del laberinto está en lo más profundo de la naturaleza humana. En el umbral de la historia, cuando había perdido ya la facilidad del instinto animal para encontrar los caminos en la naturaleza y afrontar sus peligros, el hombre creó el arquetipo del laberinto que aparece en leyendas mitológicas y ritos religiosos de numerosas culturas antiguas y primitivas a lo largo y ancho del mundo. El laberinto es el reflejo del miedo ancestral, de la desorientación que el ser humano experimentó ante la naturaleza hostil y del temor ante la vida.

En el centro del laberinto de Cnosos se desarrolló la lucha de Teseo contra el Minotauro, una alegoría de la lucha del hombre contra el hombre-animal. Esta lucha no finalizó entonces, se repite constantemente, sin posibilidad de solución, en todos los tiempos y en todas las culturas.

Los Chinos creían que los malos espíritus sólo podían volar en línea recta. Por eso construían entradas que imitaban un labe-

rinto sencillo para que los malos espíritus no pudieran penetrar en sus casas o ciudades.

El laberinto puede ser considerado como un fenómeno mítico. No sólo es un fenómeno arqueológico anclado en el pasado, es también un enigma que vive aún hoy. El laberinto posee una actualidad atrayente, es un símbolo de gran fuerza en todo el mundo. En muchas culturas el laberinto es un camino de la danza transformándose en el sentido de una apertura intuitiva a las armonías naturales.

El laberinto es un espacio perfectamente definido, de calculada geometría, pero engañoso por sus múltiples posibilidades y por la similitud de los elementos que lo conforman. El laberinto recrea la variedad infinita de los bosques en su monótona similitud, los enredos de los senderos de las montañas, las vueltas y revueltas de lo desconocido, las estrellas del firmamento, que son a un tiempo ayuda y desvío de los caminantes para las que el hombre encontró el orden absoluto e intrincado en el laberinto de las constelaciones.

El laberinto es una construcción de complicada estructura. Una vez en su interior es muy difícil encontrar la salida. Un intrincado sinnúmero de corredores se interponen para evitar la salida de quien se atreve a entrar en él. Es una obra arquitectónica formada por estancias, corredores y encrucijadas dispuestos según un complicado diseño para desorientar al que lo recorre y dificultarle su salida.

Los laberintos de jardines son elementos decorativos o lúdicos; inicialmente eran jardines con laberintos sencillos, pero poco a poco se fueron complicando hasta tomar formas más enredadas con sus caminos flanqueados de setos recortados cuidadosamente.

Pero también, el laberinto, al contrario que la naturaleza, o que la vida, se cierra en sí mismo, es abarcable, está hecho por el hombre como un teatro del mundo, y es en su interior donde se haya la respuesta, el mecanismo del sistema para hallar el tesoro, la salida o la libertad.

El laberinto es, con todos sus pasadizos y vueltas, el resumen de las preguntas primordiales: ¿Cuál es el sentido de la vida?, ¿Cómo puede el hombre traspasar la muerte? Es, también, la

manifestación concreta de una búsqueda trascendente, aquella que trata de formar una unidad con el universo.

Hay dos campos dentro de la ciencia en los que el interés por los laberintos permanece actual: la psicología y el diseño de computadoras. Los psicólogos han usado laberintos desde hace varias décadas para estudiar el comportamiento de aprendizaje en el hombre y en los animales. Aun al más inferior de los gusanos puede aprender a recorrer el laberinto simple de un teneedor, y la hormiga puede aprender laberintos hasta con diez puntos de elección. Para los diseñadores de computadoras, los robots que manejan laberintos son parte de un emocionante programa para construir máquinas que, como los seres vivos, saquen provecho de su experiencia.

Una vez que la persona ha encontrado su camino hacia la meta, los circuitos de la memoria le permiten recorrer el laberinto una segunda vez sin error. La persona es lento para aprender un laberinto, porque su técnica de exploración es en gran medida, pero no por completo, de prueba y error al azar. Por eso necesita lograr muchos éxitos antes de memorizar el camino correcto para finalmente aprenderlo.

El laberinto es el centro de los juegos más modernos de computación que tanto entretienen a los niños y jóvenes. Estos juegos informáticos son básicamente laberintos animados en los microcerebros de la informática. En estos laberintos se puede vivir toda clase de aventuras: son un mundo vasto e inexplorado en el que conviven las aldeas medievales con las selvas vírgenes, los castillos con las ciudades hipertecnologizadas. Se recorre el ambiente laberíntico de pasillos plagados de enemigos, mientras se busca una llave para abrir aquella puerta que impide pasar, mientras se acercan los monstruos que te harán perder la vida.

En la actualidad es el laberinto virtual el que atrae introduciendo a través de la pantalla en la aventura imaginaria que permite escapar del laberinto real.

La manipulación

Nos pasamos la vida en el laberinto compitiendo por llegar a metas que otros ansían tanto como nosotros. Para alcanzar las metas hay dos maneras de hacerlo: una de forma directa, intentándolo cada uno y que gane el mejor, otra de forma escabrosa en la que tan importante como los propios recursos es eliminar al adversario de la manera que sea. Por la vía directa ganan los mejores, por la escabrosa ganan los menos éticos. Hay muchas formas de ser escabroso. Las más importantes son el sabotaje, el bloqueo y la manipulación. La primera conlleva la destrucción de los medios que la persona va a emplear para lograr obtener sus metas. La segunda, poner obstáculos en el camino que impidan avanzar para alcanzar la meta propuesta. La tercera, la aniquilación de la autoestima y la cooperación obligada de los otros con los fines de la manipulación.

En mayor o menor medida, todos hemos empleado en más de una ocasión las estrategias de manipulación, especialmente en la infancia. Pero es un problema cuando, ya adultos, estas técnicas se convierten en el modo predominante de relacionarse con las otras personas.

Hay muchos recursos que emplea la manipulación y, entre otros los siguientes: culpabilizar, amenazar, criticar, ignorar, enfadarse; aparecer como un adivino; seducir, generar sentimientos muy intensos cuando nos conocemos; creer que los demás tienen que resolver todos sus problemas -los de la manipulación-; no conversar, imponer o callarse; usar el lenguaje implicacional, es decir, traspasar la responsabilidad, "*Tú mismo*"; nunca tener nada que perder, "*el que se la juega es el otro*"; usar frecuentemente la proyección, es decir, "*atribuir a los otros sus características, intenciones, deseos*"; ser los amos de la realidad, "*sólo su punto de vista es el correcto*"; usar la difamación, "*critica que algo queda*".

Por otra parte, es habitual que la manipulación tome una actitud pasiva. Va a ser difícil que acepte que es ella quien tiene que resolver sus propios problemas. En el fondo, su inseguri-

dad es tan grande que no puede asumir el riesgo de equivocarse. Resuelve este problema haciendo ver a los demás que son ellos quienes tienen que esforzarse para alcanzar sus metas, las de la manipulación.

Seguramente, más de una vez te has preguntado ¿por qué hay tanta manipulación entre las personas con poder? Un buen número de triunfadores sociales simplemente tienen la habilidad de caer bien a sus congéneres, generando la expectativa de que van a ayudarles. Parecen simpáticos y bienintencionados, su lema es "*ni una mala palabra ni una buena acción*".

Enfrentarse a la manipulación cotidiana puede parecer sencillo: simplemente, no haciendo lo que quiere. Sin embargo, como casi todo en esta vida, es difícil que se pueda poner en práctica esta solución sencilla.

Mientras la manipulación entiende que el fin justifica los medios y lo más importante es ganar, aunque pueda destrozar a otras personas, no suele ser una estrategia de afrontamiento adecuada volverse tan agresivo o pasivo-agresivo como ella ya que posiblemente seas un simple aficionado en este terreno. Sencillamente hay que ser asertivo, defender lo propio y luchar por los derechos. Otros no van a hacerlo por ti.

La manipulación cotidiana no se relaciona con cualquiera. Sabe que sus estrategias sólo funcionan cuando se colocan en una situación en la que tiene menos que perder que la otra parte. Así, establece relaciones con personas dependientes, sumisas, inseguras, leales o que aportan más que ella, sea en términos económicos, laborales o emocionales. Estas personas no pueden permitirse una ruptura de la relación, sea en términos materiales o afectivos.

Por ejemplo, los dependientes creen que no pueden vivir sin el aprovechador porque perderían el trabajo, por tanto la supervivencia se ve amenazada. Las personas dependientes son casi incapaces de romper cualquier tipo de relación en la que haya un lazo afectivo importante.

Sin embargo, pueden ser poco dependientes y tener un intenso temor a la ruptura con la otra persona o, más probablemente, a lo que esa ruptura supone en términos del proyecto vital. Muy a menudo el fruto del propio esfuerzo va a parar a manos de la

manipulación incluso después de la ruptura. Y también muy a menudo no pueden permitirse que suceda así por compromisos sociales establecidos.

La manipulación cotidiana genera relaciones destructivas y se puede esperar de ella poco más que sufrimiento y sensación de culpa. Es experta en crear una visión de los demás como unas personas miserables y abyectas, y en convencer de que realmente son así. Una vez que se está de acuerdo con la manipulación en que se es culpable de lo que sea, el manipulado se convierte en esclavo y dependiente. Y lo más posible es que la vida sea un valle de lágrimas. Si se es masoquista es posible que se agradezca, pero lo más probable es que no se tenga una personalidad autodestructiva.

Aunque cuesta, tarde o temprano, llega un momento en la vida en que se descubre que se ha establecido una relación asimétrica en la que la manipulación se está aprovechando de uno. Entonces, se da cuenta de que trabaja para ella, de que se es un esclavo al que se acusa de esclavizar a su amo y de que actúe como actúe siempre va a aparecer como culpable, a no ser que haga exactamente lo que la manipulación quiere.

Llega un momento en que tiene que plantearse qué hacer con la vida, cómo integrar esa relación patológica, patologizante y destructiva en el proyecto existencial. Y normalmente no se sabe qué hacer.

La primera opción a considerar debe ser forzosamente la ruptura. Si todavía puede hacerse, tal vez sea el momento de responder a la pregunta: ¿Qué me aporta la relación con la manipulación? Pero si no se puede romper, hay que plantearse la segunda opción: estrategias de supervivencia.

Resulta habitual intentar resolver el problema siendo asertivos: Expresando las necesidades educadamente, e intentando que no se pisoteen los derechos. Tal vez, también se recurra a los enfados permanentes, o "pasar de todo". Puede ser que ninguna de las alternativas resuelvan el problema porque se castiga por ser asertivos, se critica por defenderse agresivamente y se aprovecha si se actúa de forma pasiva.

Cuando se ha establecido una relación en base a la manipulación como eje principal de la misma. Entonces, se puede so-

brevivir conviviendo con la manipulación. Se trata, simplemente, de comportarse como niños a los que se está educando mediante contingencias de castigo y recompensa. Aparentar que se hace lo que ella quiere mientras está delante, y hacer lo que realmente se querría hacer cuando se está libre. A veces, las compensaciones se las busca en un área concreta de la vida, a través de la que se obtienen las gratificaciones, y el manipulado se escapa enganchándose a ella. Se bebe alcohol, se fuma cannabis, se hace adicto a las compras, los clubes nocturnos o las máquinas tragamonedas, o simplemente se vuelve deportista compulsivo. Sin embargo, también esto lo controla la manipulación y lo más fácil es que el área de adicción sea el trabajo: Así incluso la manipulación podrá disponer de más dinero.

Seguir en esta situación, por tanto, en ocasiones, puede ser una opción válida. La única posible cuando la relación está asentada socialmente, se tienen hijos, propiedades, negocios o trabajos en común. Es decir, cuando se ha tardado demasiado en descubrir que se ha ligado la vida con la manipulación.

¿Qué hacer entonces? Si se está a tiempo, volviendo la primera opción, romper con la manipulación.

Nada es para siempre

Heráclito *-todo fluye-* observó hace varios milenios que el río parece siempre el mismo pero en realidad nunca es igual porque siempre arrastra nuevas aguas. El agua que corre en su cauce es la mejor imagen que podemos llevar en nuestra retina para sentirnos llenos de energía natural y continuar deleitándonos de la vida. ¿Cuántos ríos podemos encontrar?

El río seco durante la mayor parte del año que se embravece en días tormentosos de abundante lluvia.

El río caudaloso y sereno que mansamente inunda de orilla a orilla como si las aguas estuvieran detenidas.

El río sumergido entre las arenas que se tornan movedizas y traidoras.

El río turbulento que salta en rápidos y cascadas con ruidoso amedrentamiento.

El río de aguas cristalinas que se alimenta de los nevados con transparencia diáfana.

El río turbio de aguas sucias que se alimenta del arrastre de tierra, piedras y eliminaciones.

El río hundido en su cauce milenario que ha trabajado con paciencia.

El río superficial que corre por encima de la tierra inundando, fertilizando o destruyendo a su paso.

La rica ría de mariscos amenazada por la mancha negra de petróleo pirata.

Conocimos la volatilidad de la vida a través de la Copla de Jorge Manrique a la muerte del Maestro de Santiago Don Rodrigo Manrique, su padre :

Recuerde el alma dormida, avive el seso y despierte contemplando cómo se pasa la vida, cómo se viene la muerte tan callando, cuán presto se va el placer, cómo, después de acordado, da dolor; cómo, a nuestro parecer, cualquiera tiempo pasado fue mejor. Pues si vemos lo presente cómo en un punto se es ido y acabado, si juzgamos sabiamente, daremos lo no venido por pasado. No se engañe nadie, no, pensando que ha de durar lo que espera, más que duró lo que vio porque todo ha de pasar por tal manera. Nuestras vidas son los ríos que van a dar en la mar, que es el morir; allí van los señoríos derechos a se acabar y consumir; allí los ríos caudales, allí los otros medianos y más chicos, y llegados, son iguales los que viven por sus manos y los ricos.

El descenso del río es favorecido por la fuerza de la corriente. El ascenso del río es dificultado por la fuerza que nos arrastra en sentido contrario.

Nada como el agua para hacernos comprender la inmensa fuerza de la naturaleza. Desde la gota de agua que persistentemente acaba horadando la roca más dura, hasta la turbulencia del turbión que en instantes arrastra consigo todo lo que encuentra abriéndose paso con fuerza salvaje y destructora, frente a la que no existen obstáculos ni barreras, que acaba destruyendo por los puntos más débiles.

¿Qué sucederá? No lo sabemos. Cuando este interrogante se vuelve el centro de la situación presente agobia y paraliza. La incertidumbre hace que aumente la desconfianza y con ella la inseguridad. Se vuelve una espiral ascendente que acaba inmovilizando.

La incertidumbre del más allá y del más acá en el tiempo y en el espacio es uno de los ansiógenos más potentes que existen. Algo del pasado hoy se nos hace presente. Cuántas veces nos ocurre que vuelven esos momentos ya lejanos y nos preguntamos ¿cómo es que hoy estamos aquí tan distantes? En el camino recorrido encontramos un gran número de aciertos y errores. Según el estado de ánimo, damos más valor a unos que a otros. Es muy conveniente que lo dejemos así, tal como suce-

dió, que aceptemos la historia que nos ha traído hasta el lugar donde nos encontramos.

El pasado es un tema de gran importancia en la psicología humana. Al hombre le cuesta desligarse de su pasado. Esta ligazón es tan fuerte que ha llevado a pensar a los analistas, como Freud por ejemplo, que las experiencias pasadas, especialmente las ocurridas en la infancia, están condicionando nuestro comportamiento actual, están estructurando nuestra personalidad, nuestras neurosis, ansiedades, temores, incertidumbres ...

Cierto, pero también falso. Hoy y mañana podemos actuar de la forma que elijamos en el momento. No tenemos por qué repetir lo que antes hicimos. Aunque, también tenemos que tener en cuenta los condicionantes de nuestra propia realidad que nos permiten un margen de maniobra muy estrecho.

Cierto, pero también falso. La mentalidad circular no está obsesionada con el futuro, sale del pasado y vuelve al pasado después de darse una vuelta por el presente. Repite periódicamente los fenómenos y los acontecimientos, como acostumbra hacerlo la naturaleza y el universo:

amanecer-día-atardecer-noche

otoño-invierno-primavera-verano.

Son los ciclos de la vida. A la vez la novedad de una nueva combinación de diferentes ciclos que dan un resultado inesperado y desconocido.

Lo fácil y lo difícil

Hay diferentes trayectorias en las vidas de las personas. Unas pocas recorren la vida con una facilidad que les permite alcanzar éxitos y logros de una manera secuencial como si se tratara de algo previsto que se lo ejecuta con sencillez. Otras muchas enfrentan la vida teniendo que superar muchas dificultades sin poder realizar sencillamente el recorrido.

Esta constatación ha sido interpretada como un resultado de la suerte, o la fortuna. Es fácil para aquellos que la fortuna les sonrío y es bondadosa. Es difícil para los que la fortuna es una extraña esquivada que no se les aproxima. Tal vez la fortuna se acerca un poco a todos equitativamente pero son menos los que la reconocen y la hacen suya. Aunque no nos engañemos las inequidades, las diferencias y las desigualdades son manifiestas.

Pero también, tal vez más importante, está el aporte de cada una de las personas a lo fácil y difícil que hacen su propia vida. Es fácil para las que se esfuerzan con iniciativa, constancia y no se rinden a la fatiga. Es difícil para las que no se esfuerzan o viven sin una meta, saltando de una cosa a la otra, sin tener continuidad en lo que hacen. Es fácil para los que siguen la corriente de la vida dejándose llevar por la fuerza de los sucesos que se les presentan. Es difícil para los que van contra la corriente, remontándose aguas arriba en esfuerzo desgastante y costoso que, a pesar de la cantidad de energías que se dedican, no tiene muchos resultados porque prácticamente se está en el mismo sitio o se avanza muy poco.

Es fácil para los que aprovechan las oportunidades. Es difícil para los que dejan pasar las oportunidades que se les presentan.

Es fácil para las personas prácticas. Es difícil para los idealistas soñadores con ideales fijos inalcanzables que no pueden llegar a conseguirlos.

Ejecuta las cosas difíciles cuando aún son fáciles.

Es fácil nadar cuando alguien nos sostiene la cabeza.

Más fácil es destruir que construir.

El arte de lo difícil consiste no en lo fácil.

Fácil es decir, difícil es hacer.

Encontrar un amigo es fácil, vivir con él y hacerlo en paz, es lo difícil.

Lo bueno y lo malo, la bondad y la maldad han sugerido y plantean todavía hoy numerosas preguntas sin respuesta.

¿Cómo se definen el bien y el mal, cuáles son sus límites y quién los pone? ¿Por qué el ser humano tiene tendencia en esta posible disyuntiva a inclinarse hacia el daño, la confrontación y la negatividad?

Dicen que ser malo es divertido y ser bueno es aburrido. Dicen que la maldad lleva al éxito y la bondad al fracaso. Dicen que el bueno es un tonto y el malo un vivo.

Acerca del bien y el mal se han ocupado los filósofos, las leyes y las religiones. Pero también es una preocupación del hombre y la mujer de la calle en el cotidiano vivir, donde se experimenta esa sensación de desprotección ante lo negativo que nos acecha.

Antes se preocuparon de lo malo inventando pecados, demonios y crueles castigos. El conocimiento popular también se ha preocupado por esa tendencia innata inexplicable en el hombre a hacer daño a los otros hombres, a producir sufrimiento en el otro, a contribuir a la infelicidad de los que les rodean. Planteando así es un penetrante problema que no se ha podido aclarar que, sin duda, nos acompaña y contribuye a que no podamos alcanzar ese grado de realización que simplemente consideramos bueno.

Hoy existe una corriente que se esfuerza en no considerar esta posible disyuntiva, basándose en una visión antidualista. Se

tiende a considerar que el mal no existe. Sólo existe el placer y el entretenimiento. Todo es bueno, todo está bien. En este contexto todavía se sigue eliminando, mediante poderosos instrumentos de seducción y persuasión, a los que no piensan ni actúan de la misma manera porque eso es conveniente.

Se viven momentos en los que los antidualistas se convierten en abandaderados del bien mientras identifican la existencia de “ejes del mal” en lugares alejados del propio entorno que hay que combatir con la guerra. Sin duda que estamos confundidos y tal vez sea “bueno” que no sepamos identificar lo “malo” para que no nos transformemos en radicales destructores.

PARTE SEGUNDA:

PENSAMIENTOS Y REFRANES

Los refranes

Paréceme Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero porque todos son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de las ciencias todas”

El Quijote

Los dichos y refranes son los baluartes de la idiosincracia del mundo hispano-parlante. Son un bello reflejo de la sabiduría y sentir del dominio popular, expresan los sentimientos de la gente que los adopta y los vuelve inmortales.

Los refranes son dichos de origen popular que, en forma figurada y pintoresca, muchas veces suelen encerrar enseñanzas de profunda sabiduría. En los refranes y proverbios hay mucha sabiduría cotidiana. La lengua española es muy rica en ellos.

Transmitidos de generación en generación, los refranes son un recurso que nos ha llegado hasta nuestros días, en que seguimos echando mano de ellos en nuestra vida cotidiana. Son dichos populares que enseñan o aconsejan algo. Suelen ser frases en verso o al menos con cierto ritmo, consonancia o asonancia que las hace fácil de memorizar. Se transmiten oralmente, de boca en boca. Los mismos refranes nos permiten explicar su significado:

De refranes y cantares tiene el pueblo mil millares.

La persona que es curiosa tiene un refrán para cada cosa.

Cada día tiene su refrán y su afán.

Decir refranes es decir verdades.

En cada refrán tienes una verdad.

Hay más refranes que panes.

Hombre refranero, medido y certero.

Los refranes no engañan a nadie.

Para todo mal, un refrán y para todo bien, también.

Quien habla por refranes es un saco de verdades.

Saber refranes poco cuesta y mucho vale.

En tus apuros y afanes, acude a los refranes.

Refranes y consejos, todos son buenos.

Refranes y sustos, hay para todos los gustos.

De dichos y refranes hacemos miles de planes

A buen entendedor pocas palabras bastan

Un refrán tiene el significado que el lector quiere.

Para los refranes no existe tribunal.

La brevedad es la respiración que permite la vida al refrán.

También conocemos su significado en los "Consejos de Martín Fierro a sus hijos". Un padre que da consejos más que padre es un amigo, así como tal les digo que vivan con precaución, naides sabe en qué rincón se oculta el que es su enemigo. Yo

nunca tuve otra escuela que una vida desgraciada, no extrañen si en la jugada alguna vez me equivoco, pues ha de saber muy poco Aquél que no aprendió nada. Hay hombres que de su ciencia tienen la cabeza llena; hay sabios de todas menas, mas digo sin ser muy ducho: Es mejor que aprender mucho el aprender cosas buenas. Bien lo pasa hasta entre Pampas el que respeta a la gente, el hombre ha de ser prudente para librarse de enojos, cauteloso entre los flojos, moderado entre valientes. Los hermanos sean unidos, porque ésa es la ley primera. tengan unión verdadera en cualquier tiempo que sea, porque si entre ellos pelean los devoran los de ajuera. Procuren de no perder ni el tiempo ni la vergüenza, como todo hombre que piensa proceder siempre con juicio y sepan que ningún vicio acaba donde comienza. Y les doy estos consejos que me han costado adquirirlos, porque deseo dirigirlos, pero no alcanza mi ciencia, hasta darles la prudencia que precisan pa seguirlos. Estas cosas y otras muchas, medité en mis soledades, sepan que no hay falsedades ni error en estos consejos, es de la boca del viejo de ande salen las verdades.

El camino

Si no sabes a donde vas cualquier camino te conduce ahí.

El camino más largo comienza con el primer paso.

Los que andan despacio llegan muy lejos si van por el camino adecuado.

En el camino la menor distancia entre dos puntos no siempre es la línea recta.

Cuatro cosas hay que no conozco:

el camino del águila en el cielo

el camino de la víbora en la arena

el camino del barco en el agua

el camino del hombre en la tierra.

Un camino si no lo andas nunca llegas.

Cuando has pasado la mitad del camino más fácil que regresar es llegar a destino.

Dime con quien andas y te diré quien eres.

La constancia en el trabajo es el camino al éxito.

Si deseas triunfar debes abrir nuevos caminos, en vez de recorrer las viejas rutas de los éxitos ajenos.

Si sigues los caminos que abrieron otros, que han sido superiores, e imitas bien a los que han sobresalido, aunque no consigas igualarles, por lo menos tus acciones tendrán un parecido al de ellos.

No cierres ningún camino de antemano.

Arrieros somos en el camino nos encontraremos.

Sube la montaña paso a paso.

Un mal paso lo da cualquiera.

Solo tienes que dar un paso cada vez.

¿Cuál es el paso siguiente? Concéntrate en él.

Camina mientras tengas luz, para que no te sorprenda la oscuridad, el que camina en la oscuridad no sabe a donde va.

Cabalgar, viajar y cambiar de lugar, recrean el ánimo.

Si estás extraviado camina siempre lo más derecho que puedas hacia un sitio fijo, sin cambiar de dirección, si no llegas precisamente a donde quieres ir por lo menos llegas a alguna parte.

Camina con la frente elevada y vive modestamente.

La felicidad del éxito no se encuentra al final, sino durante el camino.

Si te sientas en el camino ponte de frente al que aún has de andar y de espaldas a lo ya andado.

¿Qué sentido tiene correr cuando estamos en el camino equivocado?

Una mente atormentada por la duda no puede concentrarse en el camino que conduce al éxito.

Nunca se va tan lejos como cuando no se sabe a dónde se va.

El camino hacia la riqueza depende fundamentalmente de dos palabras: trabajo y ahorro.

Lo mismo da a pie que andando.

Echar a andar es lo más difícil del caminar.

Entre correr y parar hay un paso regular.

Locura es correr en vano.

Unas veces tropezando y otras cayendo, vamos viviendo.

Paso a paso se llega lejos.

En el camino pisado no crece la hierba.

El zurrón bien paseado alimenta bien a su dueño.

Si caes siete veces, levántate ocho.

El viajero, cuando no se encuentra bien en una posada, se consuela pensando que está en ella de paso.

Si te sientas en el camino, ponte de frente a lo que aun has de andar y de espaldas a lo ya andado.

Nunca permitas que tus pies vayan por delante de tus zapatos.

Cada sendero, tiene atolladero.

Tropezar y no caer, adelantar camino es.

Cuanto más alto asciendes en la montaña, más fuerte sopla el viento.

Despacio señores que ya llegará.

Vamos despacio que tengo prisa.

Las sorpresas de la vida

El arte más grande es el de vivir
A la vida no le enseña nadie.
Cuanto más alto estás, más dura es la caída.
En la limitación de recursos se ve al maestro.
Del dicho al hecho hay mucho trecho.
A río revuelto, ganancia de pescadores.
Nunca falta un roto para un descosido.
Por qué escribir si es tan delicioso leer.
Sobre mojado llovido.
El cobarde huye cuando nadie le persigue.
La ambición rompe el saco.
Toda desgracia es una lección.
Confianza, ni en mi camisa.
La debilidad es aprovechada siempre por el enemigo.
Cada uno ve lo que le parece.
Existen muchas conjuras, pero pocas tienen éxito.
Aunque pierdas en la discusión, vence en la práctica.
El hilo se rompe por la parte más delgada.

El ladrón cree que todos son de su condición.

El principal heroísmo está en vencerse a sí mismo.

A rey muerto, rey puesto.

No debemos condenarnos ante nuestros fracasos, ni dejar de asombrarnos ante nuestros éxitos.

Los corruptos siempre están esperando que otros lo hagan para luego llevárselo.

Los mediocres no cosechan las rosas por temor a las espinas.

Nunca conspira uno solo.

No te cause nunca espanto duende, ni muerte, ni encanto.

Si quieres vencer ataca por el punto más débil.

Locura es dar consejos a un enemigo, pero más locura todavía es tomarlos de él.

Hasta las paredes tienen oídos.

Hay que guardar las apariencias.

Por donde pecas, pagas.

Hoy las ciencias adelantan que es una barbaridad.

Si no hubiera dios habría que inventarlo.

La naranja de mañana oro, de tarde plata, de noche mata.

El machismo se levanta sobre profundas raíces matriarcales.

Uno es el que siembra, otro el que cosecha.

El soberbio será humillado, el humilde será ensalzado.

Descubre cuando no está el horno para bollos.

La esperanza es lo último que se pierde.

Todo tiene remedio menos la muerte.

Maldita sea la muerte.

Cada uno habla como quien es.

Los últimos serán los primeros.

Muy pocas cosas en la vida son absolutamente necesarias.

En la vida hay todo cuanto desea encontrar el hombre.

Dramatizar es reducir al mínimo los fenómenos causales, que en la vida abundan, y enfatizar su eslabonamiento casual.

Hay tres *ciclos* naturales:

El *ciclo* del día solar con su aurora, cenit, crepúsculo y noche.

El *ciclo* de las estaciones del año con su primavera, verano, otoño e invierno.

El *ciclo* de la vida orgánica, incluido el hombre con su crecimiento, plenitud, agonía y muerte.

El mucho pensar, seca el cerebro.

El mucho cavilar seca los espíritus y agota las fuentes de la vida.

Existen tantos significados dados a la vida como seres humanos hay.

Pregunta lo que ignoras y pasarás por tonto durante cinco minutos, no lo preguntes y serás tonto toda la vida.

El hombre propone y la mujer dispone.

Los sueños se hacen realidad al despertarse.

Todo es prestado en la vida

Ordena tu vida.

El gran fin de la vida no es el conocimiento sino la acción.

La vida es una trama en la que, bajo la careta que cada uno se coloca, las personas representan sus papeles hasta que el libreto les hace retirar de escena.

No hay mayor felicidad para la persona que alegrarse y buscar el bienestar en la vida, comer, beber y pasarlo bien en medio de los fatigosos afanes bajo el sol, en los contados días de su vida.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.

La vida es breve.

La contribución es el verdadero significado de la vida.

La vida es un carnaval y el que no se divierte un animal.

La vida es compleja, simplifícala.

En la vida caminemos huyendo de los extremos.

La vida fácil puede ser la más difícil.

Trabaja como si estuviera en peligro tu vida que en realidad lo está.

El éxito en la vida no se logra con una buena mano en el juego, sino cuando se conoce bien una mala mano.

Si vida no sida.

El arte es largo, la vida es breve.

Qué me importa, la vida es corta.

En la vida no te cierres ninguna puerta.

La vida pende de un hilo.

Nadie tiene la vida comprada.

La de vueltas que da la vida.

La vida es una sucesión de acontecimientos, algunos son agradables y otros son incómodos y dolorosos.

La vida se da sencillamente sin publicidad, como el agua de la vertiente, como el sudor humilde del sembrador, como la madre da el pecho a su hijo.

Superar un grave problema que se presenta en la vida, permite alcanzar logros que nunca antes se habían planteado.

Hoy es el primer día del resto de la vida.

Hay hombres que luchan un día

y son buenos...

Hay otros que luchan un año

y son mejores...

Hay quienes luchan muchos años

y son muy buenos...

Pero, hay quienes luchan toda la vida,
esos son los imprescindibles.

La vida tomándola como es, sin exageraciones ni engaños, no es tan mala como dicen algunos.

El objetivo en la vida no es superar a los demás sino superarnos a nosotros mismos.

La vida es como una noria ahora estás arriba luego estás abajo.

Año nuevo, vida nueva.

Mientras hay vida hay esperanza.

La vida es para gastarla.

No vive más el que más vive, sino el que vive mejor.

Vive y deja de vivir.

Si quieres vivir emociones, vive la vida como si fuera hoy tu último día. Si quieres vivir feliz con la persona que amas, vive la vida como si fuera su último día.

En esta vida sabes que tu padre es tu padre, porque tu madre te lo dijo.

La vida es un tango, hay que saber bailarlo.

La vida es corta y la vejez larga, acorta la vejez y alargarás la vida.

Si hay más allá ... ¿hay menos acá?

La vida no consiste en recordar el pasado con nostalgia, ni esperar el futuro con ansiedad sino en vivir el presente con pasión.

La vida es como la rosa, unas veces te ofrece su aroma y otras las espinas.

La vida no está hecha para comprenderla, sino para vivirla.

La vida es lo único que tenemos para aprovechar.

Cuando se habla de estar enamorado como un loco se exagera; en general, se está enamorado como un tonto.

La vida interior necesita una casa confortable y una buena cocina

Tiene más vidas que un gato.

La vida es tan amarga que abre las ganas de comer.

Las personas con frecuencia emplean la primera parte de la vida en hacer miserable el resto de ella.

Vale más ser cobarde un minuto que estar muerto el resto de la vida.

Quienes triunfan en la vida no dejan al azar su crecimiento.

Las locuras que más se lamentan en la vida de un hombre son las que no se cometieron cuando se tuvo la oportunidad.

La vida consiste no en tener buenas cartas sino en jugar bien las que uno tiene.

Todo en la vida se paga.

Parte de la vida es la muerte.

La vida y la muerte dependen del poder de la lengua.

La vida es un juego del que nadie puede retirarse llevándose las ganancias.

Todo tiene su tiempo

Todo tiene su momento y cada cosa su tiempo.

Lo que conviene viene.

Siempre, es mucho tiempo.

En el comer y el rascar todo consiste en empezar.

Al mal tiempo buena cara.

Hoy solamente se puede tener éxito si se marcha con el tiempo, si se sacan las conclusiones apropiadas a los cambios resultantes de que el mundo avanza hacia la más alta tecnología.

En tiempo de tribulación no hay que hacer cambio de propósitos.

Sé puntual, si se atrasan otros aprovecha tu tiempo.

Respeta y valora el tiempo propio y ajeno.

Cuando los tiempos son difíciles y los hombres se sienten abrumados aumentan los delitos.

Todo tiene su momento y cada cosa su tiempo bajo el cielo. Cada cosa a su tiempo y los nabos en adviento.

No digas ¿cómo es que el tiempo pasado fue mejor que el presente? No es de sabios hacer esta pregunta.

Atrasado es el que está atrás en el tiempo.

El tiempo es oro.

Antes de acostarte haz un recuento del día hora por hora.

El que no ahorra en tiempo de abundancia se lamentará en tiempo de escasez.

Las personas que tienen éxito emplean bien su tiempo.

Los holgazanes pierden su tiempo y lo hacen perder a los demás.

Suceda lo que suceda, aún en los días y en las horas más difíciles de tu vida, piensa que el tiempo está pasando.

El tiempo es lo más precioso que el hombre puede ganar.

Tiempo al tiempo.

No hay que cantar victoria antes de tiempo.

Nunca trates de enseñar a cantar a un cerdo, perderás tu tiempo y fastidiarás al cerdo.

El tiempo todo lo cura.

Año de nieves, año de bienes.

Ayer no es más que un sueño y mañana es solo una visión. El hoy bien vivido hace la felicidad, pon atención en este día.

En abril, aguas mil.

Enero poco, febrero loco.

La primavera, la sangre altera.

Norte claro, sur oscuro, aguacero seguro.

Treinta días tiene noviembre como abril, junio y septiembre, de veintiocho sólo hay uno, los demás tienen treinta y uno.

Los años no pasan en vano.

Cambia todo cambia.

Según un tradicional proverbio árabe se necesitan tres cosas para hacer frente a los cambios:

VALOR para cambiar lo que SE PUEDE cambiar

FUERZA para aceptar lo que NO SE PUEDE cambiar

SABIDURIA para distinguir lo uno de lo otro

Introduce los cambios en forma progresiva, comienza por lo más fácil con modificaciones pequeñas pero significativas, desde lo pequeño hacia lo grande, desde lo simple hacia lo complejo.

Hay tres momentos cruciales en el cambio:

la PREPARACION del cambio

la REALIZACION del cambio

la PERMANENCIA del cambio

La resistencia al cambio es su mayor freno.

Solo el cambio perdura.

Todo cambia, nada permanece.

Vives en el atraso cuando llegas tarde.

Pasa algún tiempo solo todos los días.

Deja que el tiempo cure las heridas.

El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He ahí porqué se nos escapa el presente.

El ayer es historia, el mañana un misterio y el hoy es un regalo al que llamamos presente.

El tiempo es oro y no estamos para perderlo.

Todo le llega al que sabe esperar.

El tiempo no cura las cosas, las esconde...

Tiempo al tiempo, que pondrá las cosas en su sitio.

Deja que el tiempo relate su historia.

Todas las cosas duran hasta que se acaban.

Cuando no se puede hacer nada, nada se debe hacer.

Cuando apuntas con un dedo, recuerda que los otros tres dedos te señalan a ti.

Cuando el auto se ha roto muchos dirán por donde se debía pasar.

Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio.

Cuando hay dinero por medio es muy difícil la libertad.

Cuando la felicidad nos sale al paso nunca llega como nosotros pensábamos encontrarla.

Cuando las personas tienen libertad para hacer lo que quieren, por lo general comienzan a imitarse mutuamente.

Cuando los ricos se hacen la guerra, son los pobres los que mueren.

Cuando no se tiene dinero, siempre se piensa en él. Cuando el dinero se tiene, sólo se piensa en él.

Cuando se lee un libro según el estado de ánimo sólo se encuentran en el libro interpretaciones de ese estado.

Cuando se trata de dinero todos son de la misma religión.

Cuando todo el mundo está loco, estar cuerdo es una locura.

Cuando uno dice que sabe lo que es la felicidad, se puede suponer que la ha perdido.

Cuando veas la casa de tu vecino arder, preocúpate por la tuya.

Cuando se hace rabiar al pueblo este acaba por morder.

Cuando un arco está demasiado tensado, se rompe.

Cuando el pozo se seca, se sabe lo que vale el agua.

Cuando se cae, no es el pie lo que ha fallado.

La compensación que da la naturaleza a la vejez es la falta de memoria y de juicio.

La linterna de la experiencia alumbrá al que la tiene.

La moda muere joven.

Si uno vive muchos años que se alegre en todos ellos.

No hay recuerdo de los antiguos, como tampoco de los venideros quedará memoria en los que después vendrán.

Es tan viejo como andar a pie.

A la vejez, viruelas.

El arrastrar de pies, eso si que es vejez.

La esperanza es de los jóvenes.

Los últimos deben comenzar donde han terminado sus antecesores.

De cuarenta para arriba no te mojes la barriga.

El error de la juventud consiste en creer que la inteligencia suple a la experiencia y el error de la edad madura es pensar que la experiencia sustituye a la inteligencia.

Nadie muere en la víspera.

Hay jóvenes que se sienten viejos y viejos que se sienten jóvenes.

Los años no pasan en vano.

La vejez empieza cuando los recuerdos pesan más que las esperanzas.

¿Qué cosa más agradable que una vejez rodeada de una juventud deseosa de aprender?

Mientras más viejo, más pellejo.

Gocemos mientras somos jóvenes.

Nadie es tan viejo que no crea poder vivir un año más.

Juventud, divino tesoro.

Más viejo es el viento y aún sopla.

A menudo se echa en cara a la juventud el creer que el mundo comienza con ella. Cierto. Pero la vejez cree aún más a menudo que el mundo acaba con ella.

Vive para hoy, no para mañana.

Es con la aurora cuando se conoce la buena mañana.

Se pregunta: ¿cuándo se acabará el mundo? Y se contesta: El día que yo muera.

Una generación abre los caminos por donde la generación siguiente pasará.

El hombre envejece, pero su corazón no.

Con ayuda del tiempo y de la paciencia, la hoja del morero,
acaba por convertirse en seda.

Cada día se aprende algo que sirve para mañana.

Las tejas que nos guardan de la lluvia son fabricadas en el buen
tiempo.

Cien años de penas no pagan ni un centavo de deudas.

La suegra nunca recuerda cuando ella ha sido joven.

Es cuando el sol se eclipsa, cuando se puede apreciar su res-
plandor

El agua es blanda y la piedra dura, pero gota a gota hace cava-
dura.

El principio es la mitad del fin.

En este mundo loco, unos duran mucho y otros poco.

En martes, ni te cases ni te embarques.

Luna brillante, buen tiempo por delante.

Si hoy llovió, otro día hará sol.

Tiempo ido, nunca más venido.

Un buen día nunca se olvida.

Agua y sol tiempo de caracol.

Señal cierta que va a llover: ver la lluvia caer.

Sol que pica, cambio de tiempo significa.

La edad de oro no es nunca la presente.

Hasta el día más largo tiene también su fin.

Levantarse a las seis, comer a las diez; cenar a las seis, acostar-
se a las diez; hacen vivir al hombre diez veces diez.

Todo parece joven a quien tiene juventud.

Gota a gota el agua agujerea a la piedra.

Agua con sol, año criador.

De los viejos, los consejos.

El espejo no hace nuevo lo viejo.

Lo que en la mocedad no se aprende, en la vejez mal se entiende.

Llover sobre mojado, mil veces ha pasado.

Truenos sordos, agua a chorros.

Una hora duerme el gallo, dos el caballo, tres el santo, cuatro el que no es tanto, cinco el caminante, seis el estudiante, siete el peregrino, ocho el capuchino, nueve el pordiosero, diez el caballero, once el muchacho y doce el borracho.

Zapatitos de charol, ni para el agua ni para el sol.

Conservar el reloj, satisfacer a la joven dama, reparar la vieja casa: todo es volver a comenzar.

Más tarde siempre es demasiado tarde.

Cada uno siente el frío según su vestimenta.

El abrigo debe ser llevado según la dirección del viento.

Un hombre tiene la edad de la mujer a la que ama.

Nunca se pierden los años que se quita una mujer, van a parar a cualquiera de sus amigas.

Disfruta hoy, es más tarde de lo que crees.

El tiempo que uno pasa riendo es tiempo que pasa con los dioses.

El deseo hace a la vieja trotar.

Muchas personas son como los relojes: indican una hora y tocan otra.

El tiempo es como un río que arrastra rápidamente todo lo que nace.

Para quien tiene tiempo de sobra, no cuentan las horas.

El tiempo concibe sin necesidad de macho.

O sufrir largo o morir joven.

El invierno te preguntará qué has hecho durante el verano.
El alba no dura toda la jornada.
¿Qué noche no ha nacido de su mañana?
Cuando ha tronado bien y truena, fuerza es que llueva
Los hijos, cuando son pequeños, entontecen a los padres; cuando son mayores, los enloquecen.
La edad de oro nunca es la presente.
Sólo en medio de la actividad desearás vivir cien años.
Los jóvenes van por grupos, los adultos por parejas y los viejos van solos.
Por larga que sea una noche de invierno, el sol la sigue.
De las nubes más oscuras cae la lluvia limpia y fecunda.
Si el tiempo no se acomoda a ti, acomódate tú al tiempo.
¿Ha conocido alguien un solo día sin su noche?
El tiempo no se inclina ante ti, sino que tú eres quien se inclina ante el tiempo.
La noche es la madre de los pensamientos.
Hasta el día más largo tiene un fin.
Si amas la vida, no desperdicies el tiempo, pues la vida de él está hecha.
Contamos las horas solo cuando las sabemos perdidas.
Cuanto más se vive, menos cuentan las diferencias de edad.
Con el tiempo todo se sabe, pero también todo se olvida y se deshace
El verano recoge y el invierno come.
El tiempo perdido no se recupera jamás.

El ingenio

Las oportunidades son como los amaneceres, si uno espera demasiado, se los pierde.

Las grandes obras son hechas no con la fuerza, sino con la perseverancia.

Donde hay una empresa de éxito, alguien tomó alguna vez una decisión valiente.

Por los defectos de los demás el sabio corrige los propios.

El progreso consiste en el cambio.

Los pequeños actos que se ejecutan son mejores que todos aquellos grandes que se planean.

Un hombre con pereza es un reloj sin cuerda.

La recompensa del trabajo bien hecho es la oportunidad de hacer más trabajo bien hecho.

Todo el mundo se queja de su memoria, pero nadie de su inteligencia.

La paz más desventajosa es mejor que la guerra más justa.

El hombre libre es el que no teme ir hasta el final de su pensamiento.

La reina del mundo es la fuerza y no la opinión; pero es la opinión quien usa de la fuerza.

El genio comienza las grandes obras, pero sólo el trabajo las acaba.

Sí tu intención es describir la verdad, hazlo con sencillez y la elegancia déjasela al sastre

El hombre está dispuesto siempre a negar todo aquello que no comprende.

El talento es algo bastante corriente. No escasea la inteligencia, sino la constancia.

Descansar demasiado es oxidarse.

La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando.

Ten el valor de equivocarte.

El hombre se dedica a desear en voz alta aquello que jamás se esfuerza en alcanzar.

Vale más actuar exponiéndose a arrepentirse de ello, que arrepentirse de no haber hecho nada.

El hombre que dice "*no puede hacerse*" será sorprendido por alguien que lo haga.

Cuanto más numerosas son las cosas que quedan por aprender, menos tiempo queda para hacerlas.

La felicidad no es una estación de llegada, sino un modo de viajar.

Las ideas, como las pulgas, saltan de un hombre a otro, pero no pican a todo el mundo.

El trabajo es el único capital no sujeto a quiebras.

La verdad siempre resplandece al final, cuando ya se ha ido todo el mundo.

Es menos malo agitarse en la duda que descansar en el error.

Me gusta y fascina el trabajo. Podría estar sentado horas y horas mirando a otros como trabajan.

Todo gran avance en ciencia es resultado de una nueva audacia de la imaginación.

Partiendo de la nada, hemos alcanzado las más altas cotas de miseria.

Tres podrían guardar un secreto si dos de ellos hubieran muerto.

Las personas debemos el progreso a los insatisfechos.

Feliz Nuevo Milenio.

Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.

El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta.

La ciencia es una disciplina en la que el tonto de hoy puede sobrepasar el punto alcanzado por el genio de la generación precedente.

En lo tocante a la ciencia, la autoridad de un millar de expertos no es superior al humilde razonamiento de un hombre.

Yo creo bastante en la suerte. Y he constatado que, cuanto más duro trabajo, más suerte tengo.

La constante exposición a los peligros consigue que, al final, los despreciemos.

Las leyes de la herencia son un fenómeno maravilloso que nos exime de la responsabilidad de nuestras deficiencias.

Nuestra mayor fuente de conocimiento son nuestros clientes más insatisfechos.

La ciencia es la progresiva aproximación al mundo real.

En la ciencia todo el crédito va a la persona que convence al mundo de una idea, no a la que la concibió primero.

La creencia en el valor de la verdad científica no procede de la naturaleza, sino que es producto de determinadas culturas.

La ciencia tiene una característica maravillosa, y es que aprende de sus errores, que utiliza sus equivocaciones para reexaminar los problemas y volver a intentar resolverlos, cada vez por nuevos caminos.

En teoría, no existe diferencia entre teoría y práctica, en la práctica sí la hay.

El conocimiento es la región inexplorada del mañana.

Profundizar en el conocimiento científico es una de las mejores vías para lograr plenitud y libertad.

La renovación es la clave del verdadero progreso.

Los hechos no dejan de tener lugar, por mucho que éstos quieran ser ignorados.

La fortuna juega a favor de una mente preparada.

La estadística es una ciencia que demuestra que si mi vecino tiene dos autos y yo ninguno, los dos tenemos un auto.

Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.

La Lógica es un método sistemático para llegar con absoluta certeza a la conclusión equivocada.

La política de ser demasiado cautos es el mayor riesgo de todos.

La sonrisa es el idioma universal de los hombres inteligentes.

Si no puedes ser una estrella en el cielo, se una lámpara en tu casa.

Al final del túnel está la luz.

Es mejor encender una luz que maldecir en la oscuridad.

Somos antorchas que sólo tenemos sentido cuando nos quemamos; solamente entonces seremos luz.

Matrimonio y mortaja del cielo baja.

Cuando la noche es más oscura, el amanecer está cerca.

Candil de fuera y oscuridad de la casa.

La oportunidad

Nunca debe uno resistirse a las llamadas de la intuición.

Siendo reconocido que las cosas han de transformarse, todavía hay quienes se aferran a ellas.

No tengamos miedo a los cambios. De nosotros depende que nos traigan algo bueno.

Una solución mediocre, pero inmediata, vale muchas veces mas que una solución perfecta después de ocho días.

Es la ley de la vida que cada vez que se nos cierra una puerta se nos abre otra. Lo malo es que con frecuencia miramos con demasiado ahínco hacia el pasado y añoramos la puerta cerrada con tanto afán que no vemos la que acaba de abrirse.

No hay circunstancia, por infortunada que sea, de la cual una persona inteligente no saque alguna ventaja; y no hay circunstancia, por feliz que sea, que el necio no convierta en una desventaja.

Las oportunidades del hombre están limitadas exclusivamente por su propia imaginación.

¿Porque se ha de temer a los cambios? Toda la vida es cambio.

Los que triunfan pueden llevarse los frutos de la victoria, pero los que salieron hoy derrotados han aprendido lecciones valiosísimas que mañana pueden inclinar las cosas a su favor.

Los chinos llaman a la suerte oportunidad y dicen que cada día toca a nuestra puerta. Algunas personas la oyen, otras no. Pero no basta con oír que la oportunidad toque a la puerta; debemos dejarla entrar, darle la bienvenida, hacerla amiga nuestra y trabajar con ella.

Lo más importante en la vida, después de saber cuando aprovechar una oportunidad, es saber cuando prescindir de una ventaja.

Un hombre sabio creará mas oportunidades que las que halle.

Hay dos cosas que nunca vuelven atrás, la palabra pronunciada y la oportunidad perdida.

No conocemos la oportunidad hasta que ésta pasa por nuestro lado.

Nunca dejes pasar una oportunidad que te haga feliz a ti, aunque a los demás no les guste.

Las oportunidades como los autobuses, nunca se presentan cuando más llueve.

Nunca esperes al éxito. Él te sorprenderá.

La diferencia entre la genialidad y la locura es el grado de éxito.

Sólo los perdedores contemplan la posibilidad de la derrota antes de intentarlo.

El éxito es cualquier sensación en la que tú creas que has logrado lo que querías.

Para alcanzar el éxito se requiere de tres cosas: voluntad, valor y decisión.

Lleva más de diez años alcanzar el éxito por un día...

Es agradable ser importante, pero es más importante ser agradable.

No te preocupes de las cosas, ocúpate de ellas.

Del tamaño que es tu pereza, de ese tamaño va a ser tu pobreza.

No existe nada más detestable en este mundo que un buen consejo acompañado de un mal ejemplo.

El éxito nunca llega solo, hay que trabajar arduamente para conseguirlo.

El éxito de la vida no está en vencer siempre, sino en no desanimarse nunca.

El que no sabe lo que busca, no sabe lo que encuentra.

Si deseas el éxito no lo busques, dedícate a hacer lo que te gusta, el éxito vendrá por añadidura.

Desea buena suerte a los demás, aunque sólo sea a favor de la tuya.

Cuando el marido y la mujer ocupan sus sitios respectivos en la familia, se opera un equilibrio como entre el cielo y la tierra.

El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes, la oportunidad.

Los enredos

Si trabajamos para vivir, para qué matarnos trabajando.

Si leña lleva, hacha maneja.

Nunca por hacer las cosas bien, se ha perdido el tiempo...

La felicidad no consiste en obtener lo que deseas, sino en saber apreciar lo que ya tienes.

La felicidad no es hacer lo que te gusta sino que te guste lo que haces.

El dinero no hace a la felicidad, pero la imita muy bien.

La felicidad no es una estación a la que se llega, sino una forma de viajar.

El secreto del éxito está en la honestidad. Si puedes evitarla, está hecho.

El matrimonio es la principal causa de divorcio.

¡Si la juventud supiese!; ¡Si la vejez pudiese!

¿Crees en Dios? Si crees en él existe; si no crees, no existe.

Al perro que tiene dinero se le llama señor perro.

Aunque a todos les está permitido pensar, muchos se lo ahorran.

Cabalgar, viajar y cambiar de lugar recrean el ánimo.

Caer está permitido. ¡Levantarse es obligatorio!

Casarse está bien. No casarse está mejor.

Como no me he preocupado de nacer, no me preocupo de morir.

Como no sabían que era imposible lo hicieron.

Dadme un punto de apoyo y mopveré el mundo.

De aquel que opina que el dinero puede hacerlo todo, cabe sospechar con fundamento que será capaz de hacer cualquier cosa por dinero.

De hombres es equivocarse; de tontos persistir en el error.

De mis disparates de juventud, lo que me da más pena no es haberlos cometido sino no poder volver a cometerlos.

Deberíamos usar el pasado como trampolín y no como sofá.

El cerebro es un órgano maravilloso. Comienza a trabajar nada más levantarnos y no deja de funcionar hasta entrar en la oficina.

El césped siempre crece más verde al otro lado de la valla.

El dinero siempre está ahí; sólo cambian los bolsillos.

De todos los animales el hombre es el único que bebe sin tener sed, come sin tener hambre y habla sin tener nada que decir.

El dinero no da la felicidad, pero aplaca los nervios.

El dinero es buen sirviente pero mal amo.

La ciencia más peligrosa es aquella que está restringida al dominio de los expertos.

El destino es el que baraja las cartas, pero nosotros los que las jugamos.

Casi no hay cosa imposible para quien sabe trabajar y esperar.

Si no decides cuáles son tus prioridades y cuánto tiempo les dedicarás, alguien más lo decidirá por ti.

El banquero es un señor que nos presta el paraguas cuando hace sol y nos lo exige cuando empieza a llover.

El cambio no sólo se produce tratando de obligarse a cambiar, sino tomando conciencia de lo que no funciona.

El amor es ciego, pero el matrimonio le restaura la vista.

Disfruta hoy, es más tarde de lo que crees.

Es más fácil hacer leyes que gobernar.

La gente ociosa suele sentirse más cansada que la que trabaja.

El inteligente no es aquel que lo sabe todo sino aquel que sabe utilizar lo poco que sabe.

Muchos hombres pasan por sabios gracias a la ignorancia de los demás.

Nunca por hacer las cosas bien, se ha perdido el tiempo...

Las grandes ideas son aquellas de las que lo único que nos sorprende es que no se nos hayan ocurrido antes.

Aquel que obtiene una victoria sobre otro hombre es fuerte, pero quien obtiene una victoria sobre sí mismo es poderoso.

Cuando el arte de engañar aumenta, los granujas prosperan.

Podrás preservarte de las calamidades que te lleguen del cielo, pero no así de las que procedan de ti mismo.

Las apariencias engañan

En el frasco pequeño está el buen perfume.

En el frasco pequeño está la buena confitura.

También el veneno viene en frasco pequeño.

Un solo error echa a perder mucho bueno.

Muchos primeros serán últimos y muchos últimos, primeros.

Los ríos hondos corren en silencio, los arroyos son ruidosos.

El servil es tu enemigo, tu amigo debatirá contigo.

El loto crece en el barro, cuanto más espeso y profundo es el barro más bello es el loto.

Al rodar hasta el fondo las cosas se detienen o vuelven a su sitio primitivo.

Todos los ríos van al mar y el mar nunca se llena, allá donde los ríos van, vuelven a fluir.

El rumor es como un cheque, no hay que darlo por bueno hasta que se compruebe que tiene fondos.

El grano de trigo debe morir para dar fruto.

Dar órdenes es fácil, cumplir con ellas es difícil.

Unos nacen con estrella y otros estrellados.

Sopla hacia el sur el viento y gira hacia el norte, gira que te gire, sigue el viento y vuelve el viento a girar.

Lo demás es lo de menos.

Explicación no pedida es culpa reconocida.

Dentro de ti hay tanto espacio como el cosmos, eres infinito.
Después del gusto, que venga el susto.
Amigo es el que en la prosperidad acude cuando lo llaman y en la adversidad acude sin que lo llamen.
Vamos despacio que tenemos prisa.
Donde menos se piensa salta la liebre.
En la pelea si enfrentas al enemigo este retrocede, si huyes el enemigo aumenta su ira, valentía, ferocidad y coraje.
Muchas personas son como los relojes que indican una hora y tocan otra.
Cuídate de ir por lana y salir trasquilado.
Cuídate de ser un ganador que pierde por goleadas.
Nadie es tan feliz ni tan desgraciado como a veces él mismo se imagina.
En los últimos minutos se definen los partidos.
La ignorancia es atrevida.
Es más el ruido que las nueces.
La historia la escriben los vencedores.
Como me lo contaron te lo cuento.
Es la misma chola con diferente pollera.
Otra victoria como ésta y estoy perdido.
De lo sublime a lo ridículo no hay más que un paso.
El espíritu está dispuesto, pero la carne es débil.
El río que pasa nunca es dos veces igual.
De riqueza y de bondad, la mitad de la mitad.
La fama es un cristal de aumento.
Los que siembran entre lágrimas cantando recogerán.
Lo que la sobriedad oculta, la borrachera lo revela.

Librería muy arreglada, librería poco usada.

Anulemos tres cuartas partes de nosotros mismos con el fin de ser como los demás.

Todos tienen un plan hasta que los noquean.

Cría fama y échate en cama.

De la mentira algo queda.

Todo el mundo es bueno hasta que demuestra lo contrario.

Aunque la nube sea negra, el agua que cae de ella es blanca.

Sobre gustos y colores no han escrito los autores.

Ausencia de noticias, son buenas noticias.

Lo que es, es. Es pudiendo.

Divide y vencerás.

Muchos ven más que uno solo.

Es necesario comunicar tus cosas con otros.

Cuando hay plata, jeringa no mata.

Cuando se acaba la leña se apaga el fuego, cuando no hay chismosos se apacigua la disputa.

Paso y anchura para que pase la hermosura.

Es bueno tener un enemigo pequeño a fin de que venciéndolo aumente la grandeza.

Un clavo saca otro clavo.

Locura es dar consejo a un enemigo, pero más locura es recibirlo de él.

Los tontos cuando callan parecen menos tontos.

Barriga llena, corazón contento.

Hay que estar vigilante porque el diablo nunca duerme.

Cuando señales con un dedo, recuerda que otros tres dedos te señalan a ti.

Lo que se da no se quita, quita, quita.

Con menos bultos más claridad.
En la repetición está el gusto.
Dios averigua menos y perdona más.
Por arriba las canas, por abajo las ganas.
Un ser sin pasiones es como un candil apagado, no produce humo pero tampoco alumbra.
Si conciencia tenemos ¿qué comemos?
Hay muchos lugares por conocer, vamos.
Qué lástima morir cuando queda tanto por leer.
El espíritu está dispuesto pero la carne es débil.
Cuanto tienes, tanto vales.
A la ocasión la pintan calva.
Si se va a la fiesta es a festejar.
Si te ofrecen la cabrita, acude con la soguita.
Ande yo caliente y ríase la gente.
Muchas gracias por la flor, ya vendré por la maceta.
Oír, ver y callar, para en paz estar.
Paga lo que debes y sabrás lo que tienes.
Más se perdió en la guerra.
Pan duro, pero seguro.
Se acuerdan de Santa Bárbara nada más que cuando truena.
Me viene como anillo al dedo.
Para nadar hay que tirarse al agua.
Para que falte que sobre.
Para quedar mal hay tiempo.
Pasó la prueba de fuego.
Mucho ayuda el que no estorba.

Se ahoga en un vaso de agua.
Por donde pasa la aguja, pasa el hilo.
Preguntando se llega a Roma.
Primero la obligación y luego la devoción.
Poco a poco se anda lejos.
Roma no se hizo en un día.
Para cuchillo que corta, no hay carne dura.
Sabio es quien poco habla y mucho calla.
Para el gusto se hicieron los colores.
Se deja caer para que lo carguen.
Pagan justos por pecadores.
Se encontró con la horma de su zapato.
Se está ahorcando con su propia soga.
Se hace lo que se puede y lo que no se manda a hacer.
Se juntó el hambre con las ganas de comer.
Se le fueron los humos a la cabeza.
Para muestra basta un botón.
Uno no sabe para quien trabaja.
Ya que la casa se quema, vamos a calentarnos.
Hierba mala nunca muere.
Se sacaron los trapitos al sol.
Todo el mundo es generoso con lo ajeno.
Tal para cual.
El verdadero modo de vengarse de un enemigo es no parecérsele.
Tanto nadar para morir en la orilla.
Engullimos de un sorbo la mentira que nos adula y bebemos gota a gota la verdad que nos amarga.

Si quieres conocer a Andrés, vive con él un mes.
Tan bonita la dentadura y tan mala la pronunciación.
Si la montaña no viene a Mahoma, Mahoma va a la montaña
Tanto fue el cántaro a la fuente hasta que por fin se rompió.
Se quedó sin el pan y sin la torta.
Toda carrera tiene su fin.
Pasado el tranco, olvidado el santo.
Mientras el hacha va y viene descansa el palo.
Paga para que te acrediten.
Tiene el sartén por el mango.
Una manzana podrida pudre un cajón completo.
Un clavo saca a otro clavo.
Todo en exceso hace daño.
Siembra buenas obras y recogerás frutos de sobra.
Zapatero a tus zapatos.
Tira la piedra y esconde la mano.
Soñar no cuesta nada.
Una sonrisa no cuesta nada pero vale mucho.
Vísteme despacio que voy de prisa.
La libertad es el algoritmo para la felicidad.
Tomar decisiones es la única libertad del hombre, no la des-
aproveches.
La libertad es un don que si pierdes, mueres.
Cuanta más libertad se da a los demás menos queda para uno
mismo.
La verdad os hará libres.
La libertad no hace felices a los hombres, los hace, sencilla-
mente, hombres.

Cuando alguien comprende que obedecer leyes injustas es contrario a su dignidad de hombre, ninguna tiranía puede dominarle.

Sólo hay una cosa más grande que el amor a la libertad, el odio a quien te la quita.

La libertad es un lujo que no todos pueden permitirse.

Detesto lo que dices pero defendería a muerte tu derecho a decirlo.

Piensa lo que quieras, tu mente es libre.

Los grilletes de oro son mucho peores que los de hierro.

Si con monjas quieres tratar, cumple con hablar, retener y no dar.

Libertad, en tu nombre cuántos crímenes se cometen.

Si tienes algo, déjalo libre ... si regresa es tuyo y si no, nunca lo fue.

Mi libertad acaba allí donde empiezan los derechos de los demás.

La libertad es esa capacidad de superar nuestros propios miedos, no hay mayor atadura que la que producimos nosotros mismos. Esa posibilidad de hacer una cosa de una manera, de otra o no hacerla. Esa facilidad, soltura, disposición para hacer las cosas con destreza. Ese talante de manifestar, defender y difundir las propias opiniones. Ese anhelo distante de poder volar como las aves, iluminar como el sol o correr como el viento. Ese poder perdersenos y reencontrarnos haciendo nuestro propio recorrido en el laberinto.

Es difícil encontrar un gato negro encerrado en una habitación oscura y mucho más difícil si el gato no está.

Nadie ve al viento, sino su efecto.

Cada loco considera que su cabeza está bien peinada.

Mira una cosa con frecuencia y acabará pareciendo más pequeña; huele una cosa con frecuencia y perderá su perfume.

Cuantas más armas hay en el reino, más peligro para el pueblo.

Cuanto más cultivadas son las artes, más objetos inútiles existen.

Si buscas alegría, siembra y cría.

Polvo eres y en polvo te convertirás.

Las virtudes que a un hombre adornan son veracidad, justicia, humanidad, templanza, firmeza bondad, piedad, perseverancia, humildad, paciencia, devoción y valor.

El pueblo aborrece y no perdona la soberbia y la arrogancia.

Ama a tu prójimo como a ti mismo.

Vanidad de vanidades, todo es vanidad.

La paciencia es amarga pero sus frutos son dulces.

Con ganas, fuerzas, perseverancia y mucho cuidado, es posible salir adelante una vez más.

La clave del éxito es la determinación con perseverancia.

Las desdichas nos hacen reconocer a quien nos ama.

Demasiada ciencia trastorna la cabeza.

Si a descasarse tocan ¡cuántos se descasarían!

Si como prima tercia, como tercia quinta y como quinta octava, como empieza, así se acaba.

¡Ahógate o nada!

La salud

Lo primero es la salud.

La salud es un derecho.

Quien sabe reír y jugar, tiene buena salud mental.

Todo se pega menos la salud.

Al acostarte y despertarte di en tu oído: Cada día me siento más fuerte, con más vigor y más salud, mis reservas de energía están creciendo, tengo el poder de superar la fatiga.

El corazón alegre, mejora la salud.

Signo de buena salud: orina clara, culo corriente y pies calientes.

La salud es el primer bien y el fundamento de los otros bienes.

La enfermedad al principio es fácil de curar y difícil de conocer, después si no se la trata, es fácil de conocer y difícil de curar.

Si el trabajo da salud que trabajen los enfermos.

Lo que no mata, cura.

La muerte es la gran medicina para las enfermedades incurables.

Si quieres durar, hazte curar.

El arte de la curación consiste en distraer al enfermo mientras la naturaleza cura la enfermedad.

Los mejores médicos del mundo son Doctora Dieta, Doctor Reposo y Doctora Alegría.

Casa donde entra el sol no entra el médico.

Peluquero joven, médico viejo.

El médico entierra sus errores.

Médico cúrate a ti mismo.

El que no da un descanso a su cuerpo cuando está sano se lamentará cuando esté enfermo en la cama.

Con el cuerpo sano se puede hacer mucho, con el cuerpo enfermo no se sabe qué se podrá hacer.

De la enfermedad sale uno medio doctor para ello.

Muchas enfermedades entran por la boca.

El cuerpo por el exceso de trabajo se pone enfermo.

Da apoyo y tiende la mano al enfermo y al anciano.

Los sanos dan fácilmente consejos a los enfermos.

Lo más difícil en medicina no es salvar de la muerte sino salvar de la enfermedad.

Lo que no tiene remedio, remediado está.

Si la pena no muere: se la mata.

Sobre todo leche, sobre leche, nada.

Cuando no se puede curar se tiene que cuidar.

El agua es el mejor remedio.

Al catarro con el jarro y si hay tos con dos.

Cuídate de los malos aires más que de los desaires.

El veneno que no mata fortalece.

Cuando el mal es de piojos, en vano es rascarse.

Escucha, mira, descansa, haz deporte, cambia de actividad, come bien.

El sueño repara las fuerzas gastadas.

Sarna con gusto no pica.

Remedios por fuera, no hacen daño.

Mientras menos perros menos pulgas.

Duele más una mente enferma que un cuerpo enfermo.

Las enfermedades son el reflejo de la mente de cada uno.

La enfermedad nos iguala y nos recuerda nuestra perennidad.

La enfermedad no es algo malo, es la oportunidad de demostrar lo que vales si sabes llevarla con dignidad y buen humor.

Los individuos enfermos son solo las manifestaciones visibles de la enfermedad social.

No hay mal que dure cien años, ni cuerpo que lo resista.

El consejo que llega tras la equivocación es como un medicamento tras la muerte.

Llaga en coyuntura tiene mala cura.

Querer sanar es media salud.

Es médico aquel a quien se le mete en la cabeza que los es.

¿Dónde va la lengua? Donde duele la muela.

El mal de otro no cura el nuestro.

En mal de muerte, no hay médico que acierte.

Si engañas al médico o al abogado, en realidad tú eres el engañado.

Llagas untadas, llagas aliviadas.

Cuanto más grande la cabeza, más fuerte la jaqueca.

La medicina sólo puede curar las enfermedades curables.

Sol y sal preservan de todo mal.

Según el brazo, la sangría.

Médico negligente mata a mucha gente.

Un buen sueño vale más que cualquier remedio.

Un lecho de dinero no puede curar al enfermo.

Los sentimientos y pensamientos

Un proverbio tiene la significación que el lector quiere.

Pensar con la razón no es lo mismo que pensar con el corazón.

Lo que los ojos ven y los oídos oyen, la mente se lo cree.

Muchas veces se sufre más con los pensamientos que con los sentimientos.

El miedo está libre ... cada uno toma el que quiere ...

¿Qué harías si no tuvieras miedo? Hazlo.

Uno mismo crea lo que teme.

Si tu y yo discutimos y tu vences, ¿Será acaso verdadero lo tuyo y falso lo mío?

Se recibe a los hombres según el vestido que llevan, pero se les sale a despedir según el talento que han demostrado.

La fuerza no está en los medios físicos, sino que reside en una voluntad indomable.

Si el hombre no quisiese otra cosa que ser feliz, lo lograría con facilidad; pero quiere ser mas feliz que los otros, y esto es ya muy difícil, porque cree que los otros son más felices de lo que realmente son.

Los hechos nos afectan no por lo que son en sí mismo, sino por lo que pensamos acerca de ellos.

La mejor manera de refutar al que no tiene razón es dejarlo hablar.

La orina de un hombre cae siempre cerca de él.

La amistad es como una semilla que cada día tenemos que cuidar para que florezca algo hermoso.

La verdadera amistad y el verdadero amor continúan creciendo a pesar de las distancias.

Los amigos no son necesariamente la gente que más te gusta, son simplemente la gente que estuvo allí primero.

Recuerda que una amiga no se prueba por lo que dice en tu presencia, sino por lo que dice a tus espaldas.

Una pizca de probabilidad tiene tanto valor como una libra de quizá.

La persona debe ser siempre flexible como la caña, no rígida como el cedro.

Lo más triste es que la única cosa que se puede hacer durante ocho horas al día es trabajar.

Si la verdad es nuestro máspreciado tesoro, bien haremos en economizarla.

Teme a quien te teme, aunque él sea una mosca y tú un elefante.

Cree a aquellos que buscan la verdad, duda de los que la han encontrado.

Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos.

La estadística es la primera de las ciencias inexactas.

Cuando no se puede lograr lo que se quiere, es mejor cambiar de actitud.

La temeridad cambia de nombre cuando obtiene éxito. Entonces se llama heroísmo.

Suavizar las penas de los otros es olvidar las propias.

Uno de los más serios problemas del mundo actual es que muchas personas creen que, porque han estudiado, no tienen que pensar.

La violencia es el último recurso del incompetente.

El único medio de ganar una guerra es evitarla.

La primera vez que me engañes, la culpa será tuya; pero la segunda vez la culpa es mía.

La civilización no suprime la barbarie, la perfecciona.

La libertad no puede ser concedida, tiene que ser conquistada.

El que se ve en una situación peligrosa piensa con las piernas.

Pensar que una idea no puede cambiar el mundo es como creer que una chispa no puede incendiar el bosque.

Del mismo modo que no tenemos derecho a consumir riqueza sin producirla, tampoco lo tenemos a consumir felicidad sin producirla.

Todos los cementerios del mundo están llenos de gente que se consideraba imprescindible.

Es lo suficientemente sensato como para hacer tonterías de vez en cuando.

Cuando los que mandan pierden la vergüenza, los que obedecen pierden el respeto.

Hay personas que trabajan como si fuesen a vivir eternamente.

Que haya muerto no es prueba suficiente de que haya vivido.

Dejar de fumar es fácil, yo lo hago cada cinco minutos.

A quien va usted a creer ¿A mi, o a sus propios ojos?

Estos son mis principios, si a usted no le gustan, tengo otros.

Él puede parecer un idiota y actuar como un idiota, pero no se deje engañar, es realmente un idiota.

Nunca olvido una cara, pero en algunos casos, hago gustoso una excepción.

¿Por que debería preocuparme por la posteridad? ¿Que ha hecho la posteridad por mi?

Debo confesar que nací a una edad muy temprana.

Partiendo de la nada alcancé las mas altas cimmas de la miseria.

La política es el arte de buscar problemas, encontrarlos, hacer un diagnóstico y aplicar después los remedios.

Es mejor estar callado y parecer tonto que hablar y despejar las dudas definitivamente.

Los pensamientos no pagan impuestos.

Cada uno es tan infeliz como cree serlo.

Haz que el dolor se convierta en cólera y no embotes el corazón: ¡enrábalo!

Si tienes la razón no la exhibas.

Al día más turbulento le llega siempre su hora y su momento.

Por sus frutos los conocerán.

Con la medida que midas serás medido.

De tal palo tal astilla.

Si quieres adquirir autoridad, sé complaciente.

Ser o no ser, esa es la cuestión.

Si no fuésemos orgullosos no nos doleríamos del orgullo de los demás.

Del mismo cuero salen las correas.

Pienso, luego existo.

Mente sana en cuerpo sano.

Acciones matan pasiones.

Quedamos persuadidos por las razones que descubrimos por nuestra propia cuenta más que por las que vienen sugeridas por otros.

La felicidad no es cuánto poseemos sino cuánto lo disfrutamos.

Donde se pierde el interés también se pierde la memoria.

La crisis es una oportunidad.

Las ideas absurdas están basadas en percepciones equivocadas.

La afirmación imperativa y general crea ansiedad.

El que no tiene memoria se hace una de papel.

Con los tristes hay que mostrar mucho placer y alegría.

No te pierdas las pequeñas alegrías mientras aguardas la gran felicidad.

Si se empieza la jornada quince minutos antes, se tiene todo el día quince minutos más.

Lo pasado, pisado.

Comienza con lo más importantes y urgente y no desistas hasta hacerlo todo.

No dudes, deja las cosas en su lugar, o se amontonarán.

Organiza los espacios para ir colocando las nuevas adquisiciones.

Entiende la psicología de la gente y acepta sus patrones de conducta.

Véncete a ti mismo.

Divide las dificultades en cuantas partes sea posible.

Un trabajo si no lo empiezas, nunca lo haces.

Un libro si no lo aplicas, nunca lo entiendes.

No encuentres la falta, encuentra el remedio.

No es posible que se ponga de acuerdo con los demás el que nunca está de acuerdo consigo mismo.

El sueño devana la enrollada madeja de las preocupaciones.

Raramente pensamos en lo que tenemos, casi siempre pensamos en lo que nos falta.

Ante la firmeza de carácter y decisión no existe lo imposible.

Somos tan grandes como nuestra felicidad y tan pequeños como nuestro dolor.

El arte de superarse es el arte de reeducarse y rectificar todo procedimiento desventajoso o negativo.

Arroja los temores y fantasmas que son producto de la emoción y la imaginación.

Reencuéntrate contigo mismo para encontrarte con la historia y con la realidad.

Cuando se combinan situación externa favorable con fortaleza física e interna personal, están dadas las condiciones para obtener buenos resultados.

Hay que estar informado de los conflictos que se producen e intervenir en el momento más apropiado.

La inteligencia camina más que el corazón, pero no va tan lejos.

Si no hay motivos para cambiar sigue haciendo lo que hacías.

El dolor que no habla dentro del abrumado corazón cuchichea y lo destroza.

Con pensamientos especulativos tan sólo alimentamos esperanzas inciertas, y será la lucha la que diga si la suerte es aliada o enemiga.

No desprecies tu situación ahí es donde debes actuar y vencer.

Un esfuerzo más y lo que iba a ser un fracaso se convierte en un éxito.

Un descuido final y lo que iba a ser un éxito se convierte en un fracaso.

Después de acostado piensa a la hora que te tienes que levantar y a qué.

Avanza de lo fácil a lo difícil.

Avanza de lo simple a lo complejo.

La falta de progreso significa retroceso.

Para subir a la torre no lo intentes de un solo salto, sube por las gradas de una en una.

En la duda abstente.

Lo que no sucede en siglos, sucede en un minuto.

Lo que la naturaleza no da Salamanca no lo presta.

La duda metódica es la llave del conocimiento.

Es preferible que digan vi una gallina corriendo que un gallo muriendo.

No pongas todos los huevos en una sola canasta.

El arquero considera la fuerza de su arco y apunta más alto para dar en el blanco.

Nunca vencerás si dejas de luchar en el momento de la lucha.

Empieza a ser ahora lo que serás de aquí en adelante.

Es preferible hacer algo tratando de tener éxito que no hacer nada esperando tener éxito.

La felicidad no es un destino al cual se llega sino una forma de viajar.

Las desventuras más difíciles de soportar son por lo común las que nunca suceden.

La fe mueve montañas.

La preocupación es una perforadora interna, si no la detienes te socava hasta destruirte.

Los pensamientos negativos son irracionales.

Hay que involucrarse para poder ganar.

No digas "Es imposible" di no lo he hecho todavía.

Si quieres impresionar, se breve, las palabras son como los rayos solares, cuanto mas concentrados, queman mejor...

Todos los asuntos tienen dos asas, por una son manejables; por la otra no.

Nada hay que nos pueda impedir elevarnos y mejorarnos, y nadie puede detener nuestro progreso mas que nosotros mismos.

Cuando alguien, que de verdad necesita algo, lo encuentra, no es la casualidad quien lo procura, sino él mismo. Su propio deseo y su propia necesidad le conducen a ello.

Los problemas son para solucionarlos y las dificultades para superarlas.

Un problema sin solución, no es un problema.

La burocracia es tan ingeniosa que encuentra un nuevo problema para cada solución.

La solución de los problemas nos hace crecer y avanzar.

Preocupándose no se cambia el problema.

Los problemas son más fáciles de solucionar de lo que se piensa.

Los problemas están para enfrentarlos.

La angustia no resuelve los problemas.

El solucionar un problema es una ocasión para crecer y aumentar la autoestima.

No hay nada especial en tí que te impida solucionar los problemas.

Si no eres parte de la solución, eres parte del problema.

Puedes aceptar los problemas siempre que surjan.

Afrontar los problemas es más adaptativo que huir de ellos.

Los problemas no existen, solo hay formas de afrontarlos.

No busquemos culpables, sino soluciones.

Las palabras

Palabras sacan palabras.

Palabra suelta no tiene vuelta.

A buen entendedor, pocas palabras bastan.

Una imagen vale por mil palabras.

Las palabras se las lleva el viento.

A palabras necias, oídos sordos.

Los sueños vienen de las muchas ocupaciones, el discurso necio de las muchas palabras.

Una respuesta suave calma el furor, una palabra hiriente aumenta la ira.

Hechos y no palabras.

Las palabras vuelan, los escritos quedan.

A buen entendedor pocas palabras bastan.

Ten cuidado de tus pensamientos, pueden brotar como palabras en cualquier momento.

Quien calla otorga.

El silencio es oro.

No digas todo lo que sabes,
no hagas todo lo que puedes,
no creas todo lo que oyes,
no gastes todo lo que tienes...

PORQUE

el que dice todo lo que sabe,
hace todo lo que puede,
cree todo lo que oye,
gasta todo lo que tiene...

MUCHAS VECES

dice lo que no conviene,
hace lo que no debe,
juzga lo que no ve,
gasta lo que no tiene.

Fíjate más bien en lo que hacen que en lo que dicen.

Los sabios tienen dos lenguas: con una dicen la verdad, con la otra dicen lo que les conviene, y nunca se sabe si de verdad creen lo que dicen.

Todo lo que se dice puede ser y será público.

Los niños y los locos dicen las verdades.

Se dice el pecado pero no el pecador

La belleza del hombre consiste en el arte de decir bien.

Hay que decir NO en el momento oportuno.

No hablar de las cosas hasta después que están hechas.

Refrena las muchas ganas de hablar y también las desganadas.

Si negocias habla poco, escucha mucho hasta que acaben de hablar lo que quieren, responde a los puntos tratados.

Quiero hablar con el dueño del circo no con el payaso.

Dicho y hecho.

Con el persuasivo lenguaje de una lágrima.

Se dice, se hace.

Decir lo que se hace, hacer lo que se dice y demostrarlo.

Lo dicho, dicho está.

La palabra ha sido dada al hombre para expresar su pensamiento.

Somos esclavos de lo que decimos y dueños de lo que callamos.

Las palabras son un rompecabezas que reflejan nuestros pensamientos, solo hay que ordenarlas y allí resolveremos el enigma.

El indiscreto no guarda otro secreto que aquel que ignora.

Todo el mundo conoce buenos consejos, pero no son los que necesita.

Oír es precioso para quien escucha.

Del dicho al hecho hay mucho trecho.

Palabras sin obras, guitarra sin cuerdas.

Buenas palabras y buenos modos dan gusto a todos.

Hablar es bueno pero no demasiado.

El habla es plata; el silencio es oro.

Luego que has soltado la palabra, ésta te domina. Pero mientras no la has soltado, eres su dominador.

¡Cuanta gente quedaría muda si se prohibiera hablar bien de sí mismo y mal de los demás!

El hombre se halla atado a su palabra como el perro a su cadena.

Se puede parar un golpe de lanza, pero no un golpe de lengua.

Espalda vuelta, lenguaje distinto.

Se conocen los defectos propios por la lengua de otro.

Las palabras son como las abejas, miel y aguijón a la vez.

En la boca del discreto lo público es secreto.

Las grandes palabras y las prendas nuevas se encogen siempre.

Las palabras no salan la sopa.

La boca habla de la abundancia del corazón.

Una palabra dicha al oído puede ser escuchada lejos.

Cuenta primero las palabras, después pésalas.

Las palabras no se pudren.

El parlanchín apresurado acaba callándose rápido.

Las palabras verdaderas hieren los oídos.

La palabra no es más que espuma que flota sobre el agua, y la acción, gota de oro que la agujerea.

La palabra es como un pájaro: si se te escapa, no la recuperas más.

Hablando poco se oye mejor.

Que la lengua no pronuncie lo que la cabeza no puede pagar.

Las palabras son como una tela de araña, para el hombre inteligente son un abrigo y para el torpe una trampa.

Las palabras son como los huevos: una vez fuera, enseguida utilizan sus alas.

Una palabra es como el agua que si corre no se remansa.

Cuando habla uno solo todos escuchan, pero si hablan todos a la vez ¿quién escucha?.

Las obras hablan más fuerte que las palabras.

Una buena palabra no cuesta de ser dicha más que una mala.

Si dices todo lo que ves, dirás lo que te perjudica.

Hasta callado se puede errar.

Las palabras vuelan, pero los golpes quedan.

Palabra soltada emprende su vuelo.

Palabras y plumas el viento se las lleva.

El poder

El poder es como un explosivo, hay que manejarlo con cuidado o estalla.

Nunca es segura la alianza con un poderoso.

Es preciso haber sido derrotado dos o tres veces para poder ser algo.

La pluma es más poderosa que la espada.

En una sociedad donde el hombre malo tiene más poder que el bueno, los valores y los ideales se aniquilan.

El hombre más poderoso del mundo es aquel que es dueño de sí mismo.

Nada en el mundo puede ocupar el lugar de la perseverancia.

Más hace el que quiere que el que puede.

Tu puedes hacerlo una vez más, como pudiste hacerlo antes.

Donde manda capitán, no manda marinero.

Estados cambian costumbres.

Hay dos clases de hombres que no pueden alcanzar grandes éxitos, los que no pueden hacer lo que se les manda y los que solamente hacen lo que se les manda.

Si no puedes contra él, únete a él.

La mejor fortaleza que puede tenerse es no ser aborrecido.

Cuando se quiere se puede.

Nadie puede ocuparse de sus propios asuntos y de los de otras personas a la vez.

Todo puede ser arreglado con éxito por decisiones bien tomadas.

Lo que no se puede, no se puede y además es imposible.

Convéncete a ti mismo, tú puedes.

Son muchos los que buscan el favor del jefe.

La guerra se la gana con táctica y estrategia.

Con poquísimos ejemplos de severidad serás mucho más clemente.

Toda falta tendrá su pena y premio toda obra buena.

Haz que te teman, sin que te odien.

Cada pueblo tiene el gobierno que se merece.

La unión hace la fuerza.

Querer es poder.

Por lleno que baje el río, siempre desea crecer más todavía.

El fusil puede estar callado, pero no es mudo.

Por fuerza se soporta pacientemente lo que no se puede evitar.

Amenaza no es muerte.

Guardar la propia debilidad es hacerse fuerte.

Desprecia a tu enemigo y serás vencido.

Divide y vencerás.

Ponte un cencerro en el cuello y echa a andar: dos mil te seguirán.

El alcalde de mi pueblo me lo enseñó quítate tú para que me ponga yo.

En la silla del trono cabe un solo trasero.

El ataque es la mejor defensa.

Aquello que te encubre, te descubrirá.

Es imposible hacer una cuerda con arena.

El hombre en quien has confiado, te traicionará tarde o temprano.

Un embajador es un hombre valiente, que ha sido mandado al extranjero para mentir por el bien de su país.

Fortaleza que parlamenta a rendirse está dispuesta.

El hombre debería comportarse con sus superiores como con el fuego: ni demasiado cerca, porque se quemará, ni demasiado lejos, porque se helará.

“Por poco” no ha muerto nunca ni siquiera una mosca.

La paz engendra la prosperidad, de la prosperidad viene la riqueza, de la riqueza el orgullo, del orgullo la contención, de la contención la guerra, de la guerra la pobreza, de la pobreza la humildad y de la humildad vuelve de nuevo la paz.

Fin contra fin, no es doblez.

Un arma es un enemigo incluso para su poseedor.

Entre los débiles el más fuerte es quien no olvida su debilidad.

Allí donde una uña es suficiente no te sirvas de hacha.

Cuando el poderoso se convierte en puente, guárdate de pasar por él.

El poder es la facultad que tenemos de hacer lo que queramos, si nos dejan.

Dale poder a un hombre y lo conocerás.

El poder es lo que alguien con piedad o temor jamás verá realizado en su vida.

El poder corrompe y el poder absoluto corrompe absolutamente.

La fuerza es la debilidad.

El coraje, la pasión y el miedo

Causa de fatiga puede ser el no tener descanso.

Si ves en cualquier situación sólo lo que ven todos los demás se puede decir que eres tan representativo como víctima de tu cultura.

Tu propia realización es el máximo servicio que puedes prestar al mundo.

El regalo es un talismán para el que puede hacerlo, donde va tiene éxito. El regalo todo lo allana, todos son amigos del que da.

Al que mal vive el miedo le sigue.

Para la persona extraordinaria cualquier tierra puede ser su patria.

Reparte con siete y también con ocho, que no sabes que males pueden venir sobre la tierra.

La venganza es dulce.

La venganza es un plato que se come frío.

Si para preparar tu victoria has hecho todo lo que dependía de ti, ahora puedes esperar todo de Dios.

Te puedes apartar de los demás, pero jamás podrás apartarte de ti mismo.

La educación es la mejor herencia que se puede dejar a los hijos.

Juntos se llega mucho más allá a donde puede llegar uno solo.

El amor que mal te paga, no lo vuelvas a querer.

El matrimonio es la tumba del amor.

La hiedra no puede crecer más alto que el árbol del que se sujeta, y cuando llega arriba continua creciendo hacia abajo.

Morir por un pueblo puede dar más carta de ciudadanía que nacer en un pueblo.

Es un error creer que se olvidan los odios antiguos por los beneficios recientes.

Odiar a alguien es darle demasiada importancia.

Quien te ama te hará llorar, quien te odia te hará reír.

El amor es el tormento de uno, la felicidad de dos y la discordia de tres.

El amor es un sentimiento que hace felices a dos seres cuando están juntos y desgraciados cuando se separan.

El amor que nos busca nos importuna a veces, pero debe agradecerse como amor.

El amor hace mucho, pero el dinero hace todo.

Obras son amores y no buenas razones.

El amor y la tos no pueden ocultarse.

El amor, como el laberinto, tiene fácil la entrada y difícil la salida.

Los grandes amores y las grandes conquistas siempre representan un gran riesgo.

El amor, como una cerámica, cuando se rompe, aunque se reconstruya, se le conocen las cicatrices.

El amor hace pasar el tiempo, el tiempo hace pasar el amor.

Amor comprado, tenlo por vendido.

Entréguese total e irresistiblemente al amor y a la cocina.

Los celos nacen del amor pero no mueren con él.

Ni rosas sin espinas, ni amor sin celos.

El amor es rey de la juventud y tirano de la vejez.

Tres cosas hay en la vida salud, dinero y amor, el que tiene estas tres cosas que le dé gracias a Dios.

Si el pasado causa daño: se olvida.

Líbrate del deseo de hacer las cosas como los demás y haz tranquilamente y sin miedo lo que te parece.

El que tiene miedo a la pobreza no es digno de ser rico.

Libertad significa responsabilidad, por eso le tienen tanto miedo la mayoría de los hombres.

La valentía consiste en saber lo que es el miedo.

Los hombres cuanto más inteligentes son más miedosos.

Hombre valiente es el que a pesar del miedo que siente, sigue adelante.

El miedo es natural surge, persiste, pero se puede controlar.

Coraje es actuar a pesar del miedo.

No le tengas miedo a la oposición, las cometas no se elevan a favor de los vientos sino en su contra.

Superemos la enfermedad del tradicionalismo, es decir, la manía de embutir lo nuevo en paradigmas viejos, librémonos del miedo a lo desconocido.

Los hombres ofenden por odio o por miedo.

Denota temor un semblante alterado.

Cuando nuestras acciones no lo hacen, bien puede convertirnos el temor en traidores.

Mata al tigre y le tiene miedo al cuero.

No hay porvenir, el verdadero porvenir es hoy, ¿que es de nosotros hoy? Esa es la única cuestión.

La casualidad es siempre actual, ten siempre echado tu anzuelo. En el remanso donde menos lo esperes estará tu pez.

La vida es como un viaje por mar, hay días de calma y días de borrasca; lo importante es ser un buen marinero.

No le temas al fracaso, que no te hará mas débil, sino mas fuerte.

No importa tanto donde estemos, sino hacia donde vamos. Para arribar a puerto seguro a veces navegamos con el viento a favor y a veces en contra, pero la cuestión es navegar, no derivar sin rumbo ni permanecer anclados.

Cuando te preocupas de lo que podría suceder abres una puerta al espacio infinito y si entras en él te pierdes.

Por mucho miedo que tenga un hombre, su trasero siempre quedará tras él.

Domina la violencia pero por medios amables.

Golpea antes de ser golpeado.

Si no se tiene indulgencia para sí mismo, menos se tendrá para los demás.

¿Para qué preocuparse, para qué inquietarse, si todo llega al mismo punto por vías diversas?

El miedo guarda el viñedo.

Mal breve, poco se teme.

La presencia de espíritu es coraje.

Vacilar y temer, es perder.

De hierbas, árboles y frutos

Mala hierba nunca muere.

La semilla sembrada en tierra fecunda aunque muere da fruto.

Si piensas con un año de anticipación siembra una semilla. Si piensas con diez años de anticipación planta un árbol. Si piensas con cien años de anticipación educa al pueblo.

El que va por semilla pierde su silla.

Salió un sembrador a sembrar su semilla; una parte cayó a lo largo del camino, la pisaron y los pájaros se la comieron; otra cayó sobre la roca y por no tener humedad se secó; otra cayó en hierba mala, creció y la ahogaron; y otra cayó en buena tierra, creció y dio fruto centuplicado.

No son las malas hierbas las que matan la semilla sino el descuido del campesino.

No hay hierbas contra las jorobas.

Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.

De árbol caído todos hacen leña.

Ten un hijo, planta un árbol, escribe un libro.

La manzana cae cerca del árbol.

Por el fruto se conoce el árbol.

El ave canta aunque cruja la rama porque el ave sabe lo que son sus alas.

Siempre llega un día en que la hoz siega la ortiga.

Se sube a las ramas por el tronco.

La hierba que se quema no impide que nazca otra.

Las uvas más dulces son la que se encuentran fuera del alcance de la mano.

El grano sembrado en tierra salada no producirá nunca una espiga.

Cuando el árbol es lo suficientemente fuerte, se le abate.

El más grande árbol ha nacido de una semilla; una torre de muchos pisos ha comenzado por un puñado de tierra; y un viaje de mil leguas se inicia con un paso.

A la pera dura, el tiempo madura.

Leña verde, mal se enciende.

El árbol inclinado sirve de provisión a todo el mundo.

Raíz amarga es el estudio, pero muy dulce su fruto.

Lo que pronto madura, poco dura.

Todo árbol es de madera, pero el pino no es caoba.

Las manzanas que se hallan al otro lado del muro son siempre las más dulces.

La reputación es como un ciprés que una vez cortado, jamás da ya ramas.

Las flores de otros son siempre más rojas a nuestros ojos.

Los árboles más viejos dan los frutos más dulces.

A veces, bajo un mal follaje, se encuentra un fruto.

Del árbol del silencio pende el fruto de la seguridad.

Cuando se tiran piedras a los frutos maduros, son los verdes los que caen.

Se derriba el árbol ya sea porque da mucha o porque da poca sombra.

Los humanos

Es condición humana que agrade y se admire más una cosa cuanto menos se la comprende.

El humano ignora su momento: como peces apresados en la red, como pájaros atrapados en el cepe, así son tratados los humanos en el infortunio cuando les cae encima de improviso.

Errar es humano.

El corazón humano es soberbio antes de su fracaso, antes del éxito hay humildad.

Antes de que se lo coman los gusanos que lo gocen los humanos.

Todo ser humano se equivoca.

Si algunos seres humanos son capaces de vivir en un elevado nivel, estudiemos y aprendamos todo lo que podamos de ellos.

Nada humano es perfecto.

El humano no se ve distorsionado por los acontecimientos sino por la visión que tiene de ellos.

Persona prevenida vale por dos.

El hombre y la mujer saben cuando empiezan a envejecer porque empieza a parecerse a su padre y a su madre.

Junto a cada gran hombre hay una gran mujer.

Los hombres juntos son audaces, después cada uno se vuelve cobarde y débil cuando empieza a pensar en el peligro que le amenaza.

El hombre propone y Dios dispone.

La persona sabia nunca se considera grande, por eso mismo lo es.

Una persona si no se educa nunca prospera.

Cada persona tiene su precio.

Una persona demuestra su grandeza en la forma en que trata a los pequeños.

Mas que las ideas a las persona les separan los intereses.

Es la voluntad la que hace a la persona grande o pequeña.

Los hombres avanzan tanto en el dominio de la naturaleza que aprenden a destruirse a sí mismo.

La idiotez tiene tales atractivos que las personas celebran verse libres de todo, menos de ella.

El hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra.

Podemos engañar a las personas, pero no a nuestra conciencia.

Cuando llegue mi hora moriré como debe morir una persona que no hace más que devolver lo que se le confió.

A las personas no se les valora por lo que son sino por lo que parecen.

Dios hizo sencillo al hombre, pero él se complicó con muchas razones.

El carácter de la persona es el que revela el futuro de su destino.

Del perro que no ladra y del hombre que no habla, líbranos Señor.

El hombre es el arquitecto de su propio destino.

Si educas a un hombre educas a una sola persona, si educas a una mujer a toda una familia.

Hay que desconfiar de la mujer que habla de su virtud y del hombre que habla de su honestidad.

La mujer finge más que miente, el hombre miente más que finge.

El hierro con hierro se afila y el hombre con hombre se afina.

Lo más feroz de los hombres es lo que aún tienen de niños.

Educando a los niños no es necesario castigar a los hombres.

Cuando un hombre empieza a comprender que quizá su padre tenía razón, por lo general tiene un hijo que piensa que su padre está equivocado.

Las personas no piensan en la tempestad mientras dura la calma.

El genio pronto hace tonterías, el hombre reflexivo aguanta.

El hombre es un lobo para el hombre.

Es propio del hombre equivocarse, perseverar en el error es perverso.

Las personas desconfían naturalmente de toda innovación.

Una persona inteligente es aquella que contrata gente más inteligente que él.

Las personas casi siempre caminan por sendas trilladas.

El carácter de una persona revela el futuro de su destino.

Todo el mundo es honrado hasta que deja de serlo.

Cambia tus deseos antes que el orden del mundo.

No hay nada repartido más equitativamente que la razón, todo el mundo está convencido de tener suficiente.

Caga el rey, caga el Papa, caga la mujer guapa, en este mundo de cagar nadie se escapa.

En la gloria de un hombre siempre han participado otros.

Hombre prevenido vale por dos.

Todo el mundo se fatiga para comer y a pesar de todo nunca se harta.

Si quieres del mundo gozar: ver, oír y callar.

La pasión sostiene el suelo del mundo mientras el genio pinta el techo.

Vuela alto, no te vayan a dar, porque en este mundo tiran a matar.

Una generación va, otra generación viene, pero la Tierra siempre permanece.

La prudencia no dice lo que hace, pero tampoco hace nada que no pueda ser dicho.

Es prudente quien conoce a los demás.

El espíritu anda por mejor camino que el corazón, pero nunca llega tan lejos.

Produce mucho, consume poco, trabaja con diligencia y habla con prudencia.

La gente más importante no respeta la fidelidad.

De un cuento nacen ciento.

¿Quieres saber quien es Blas? Trátalo y verás.

El hombre ambicioso perece con lo que él desea.

Lo más importante es la propia identidad.

Acompaña la saludable disciplina con la dulzura contigo mismo.

La primera vez que me engañes la culpa será tuya; la segunda vez, la culpa será mía.

Una discusión es cosa de dos.

Los animales

Pájaro que de dos tiros no cayó, voló.

El cerdo nunca gruñe a causa de su aspecto.

Si entre los lobos has de morar, aprende a aullar.

El pez grande se come al chico.

Un estanque de agua ¿qué necesidad tiene de peces?

Consejo hasta de un conejo.

La cabra tira al monte.

Gallo que no canta, algo tiene en la garganta.

Cada hormiga tiene su ira.

Cada oveja busca su pareja.

El gato siempre cae parado.

Chancho limpio no engorda.

Hasta un pajarillo ciego puede encontrar alguna vez un grano de cebada.

El pez que muerde el cebo, acaba por ser atrapado.

La carroña abandonada por el águila alimenta al cuervo.

¿Qué tendrá de común el asno con el tigre?

La locura tiene alas de águila pero ojos de mochuelo.

La gacela no entra por sí misma en las fauces del león dormido.

Cuando los elefantes luchan, quien sufre es la hierba.

No por no tener cuernos desprecies a la serpiente, quizás algún día pueda reencarnarse en dragón.

El perro en la perrera se rasca las pulgas; el perro que caza no las siente.

Se cazan más moscas con miel que con vinagre.

A gallo viejo, gallina joven.

A gato viejo, ratón tierno.

Gallinazo viejo con el ala mata.

El que más bosques busca, más lobos encuentra.

Si no entras en la madriguera de un tigre, no puedes coger sus cachorros.

La prudencia es a veces tortuga y serpiente cuando lo cree necesario.

Un perro que se remueve vale más que un león acurrucado.

No importa el color del gato, con tal de que cace ratones.

Las abejas que tienen miel, tienen también aguijón.

Por bueno que sea un caballo, necesita espuelas.

El pastor que alaba al lobo, no aprecia a sus corderos.

¡Persiguiendo una liebre me encontré con el lobo!

Hasta el asno detesta la manta que le colocan sobre la nariz.

Tan linda la jaula y tan feo el pichón.

La gallina come en el estiércol y le canta a la luna.

Dónde irá el buey que no are.

Cada gallo canta en su corral.

Los gusanos silenciosos son los que hacen los grandes agujeros en la madera.

Desconfía del hombre que no habla, tanto como del perro que no ladra.

Perro que ladra no muerde.

Por los pájaros no se debe renunciar a sembrar.

El camello no bebe con cuchara.

Hasta el perro obtiene pan moviendo la cola.

Los piojos se los caza en la cabeza.

Coge las serpientes con las manos de otro.

Va para atrás como el cangrejo.

Se metió en la boca del lobo.

Zorra vieja no cae en la trampa.

Una sola vez se capa al toro.

El perro manda al gato, el gato manda al ratón y el ratón a su cola.

Si los perros ladran es que estamos avanzando.

Ratón casero no olvida su agujero.

En la cola está el veneno.

Si le pica la serpiente por falta de encantamiento no hay ganancia para el encantador.

Entre bueyes no hay cornadas.

Más caga un buey que cien golondrinas.

El buey suelto bien se lame.

Si muerde el escorpión traigan la pala y el azadón, si muerde el alacrán traigan la manta y el cabezal.

“Aramos” dijo la mosca y estaba en el cuerno del buey.

Al buey no le pesan sus cuernos, ni al pájaro sus alas.

Buey viejo, surco derecho.

Cada cual quiere a su igual, la burra quiere al borrico y por eso se unen mal un buey grande con otro chico.

¿Qué le hace una raya más al tigre? Completo de rayas se convierte en pantera.

De noche todos los gatos son pardos.
La víbora con dos cabezas acaba matándose a sí misma.
Al mulo y al asno, la carga al rabo y al rocín a la crin.
Perro ladrador poco mordedor.
Gato con guantes no caza ratones.
Son los mismos perros con distintos collares.
Caracol, caracol saca los cuernos al sol.
Muerto el perro se acabó la rabia.
Mula vieja no entra al paso.
A otro perro con ese hueso.
Más moscas se cogen con miel que con hiel.
Dios alimenta a los pájaros que se ayudan con sus alas.
Empleando todas sus fuerzas, hasta el ratón podría devorar al gato.
El gato maullador, nunca buen cazador.
Los amores de los gatos comienzan riñendo y acaban bufando.
Caballo que alcanza, pasar querrá.
Caballo que vuela, no quiere espuela.
El hijo de la gata ratones mata.
¿Quieres que te siga el can? Dale pan.
La miel hace salir a la serpiente de su guarida.
Por una pulga no echas el cobertor al fuego.
Con el tiempo la rata corta el cable.
Casa sin moradores, nido de ratones.
El orgullo es como la cola de los perros cada uno la lleva tan alta como puede.
Asna con pollino no va derecha al molino.

Cuando se levanta un tronco de árbol caído, aparecen los gusanos que se han refugiado debajo.

Con las uñas de una pequeña golondrina no se puede atrapar al águila.

Oveja que bala bocado que pierde.

El piojo que ha sido liendre, pega cada picotazo que enciende.

La tela de araña al ratón suelta y a la mosca apaña.

Pájaro que comió, pájaro que voló.

Una sola golondrina no hace verano.

Según es el pájaro así es el nido.

Se defiende como gato panza arriba.

Los chinches han cazado a las pulgas que han cazado a las gentes.

Un perro ordena a otro perro y este pasa la orden a su cola.

Aunque la pata tenga sus crías en el gallinero son patos.

No porque la gallina tenga sus polluelos en el horno sabrán hacer pan.

Aunque la mona se vista de seda, mona se queda.

Trastornado está el gallinero donde la gallina canta y el gallo calla.

Entre toros no hay cornadas.

A caballo regalado no se le mira el diente

Cría cuervos y te sacarán los ojos.

El ojo del amo engorda el ganado.

¿Qué haría una hormiga si tuviera la cabeza de un toro?

El camello no ve su propia joroba, pero si la del vecino.

El mono sabe en qué palo se rasca.

Haz como las hormigas, acumula tu sabiduría para cuando te haga falta, no la desperdicies antes de tiempo.

El cuerpo

El que tiene boca se equivoca.

Por la boca muere el pez.

El cojo hecha la culpa al empedrado.

Antes se agarra a un mentiroso que a un cojo.

Apretando la leche se saca mantequilla, apretando la nariz se saca sangre y apretando la ira se saca pelea.

En el país de los ciegos el tuerto es el rey.

Casi siempre en el país de los ciegos el rey también es ciego.

Ver para creer.

Primero abre los ojos y los oídos, luego la boca.

Ojos que no ven corazón que no siente.

Ojo por ojo, diente por diente.

Algunos ven la paja en ojo ajeno y no ven la viga en el propio.

Dulce es la luz y bueno para los ojos ver el sol.

Caras vemos, corazones no sabemos.

La necesidad tiene cara de hereje.

Ante la erudición, aunque no se la entienda, se aplaude y se mueve la cabeza, como el burro, para que los demás crean que se ha entendido perfectamente.

Dos cabezas piensan más que una.

Tenemos la cabeza para ganar dinero y el corazón para gastarlo.

Piensa con la cabeza fría.

Haga lo que haga, una mano sola sin su par, jamás deshará un doble nudo.

Juego de manos juego de villanos.

Plata adelantada, mano quebrada.

Muchas manos en un plato causan arrebato.

Siempre queda un poco de fragancia en la mano que da una rosa.

Mano indolente empobrece, mano diligente enriquece.

No muerdas la mano que te da de comer.

Manos blancas no ofenden.

Es obra de villano tirar la piedra y esconder la mano.

Obra pagada mano quebrada.

Cada hijo trae bajo su brazo un pan.

No busques cinco pies al gato.

A costilla ajena no da pena.

La mentira tiene patas cortas.

Ojos que no ven corazón que no siente.

Ojos que te vieron ir, ojos que no te volverán a ver.

La piel puede ser de cualquier color, el corazón es siempre rojo.

No es buen amigo aquel que se quema la lengua y no avisa al otro de que la sopa está caliente.

En boca cerrada no entran moscas.

Nunca dejes que tu boca trabaje más que tus oídos.

En boca del mentiroso la verdad se hace dudosa.

Alabanza en boca propia es vituperio.

A veces, lavándonos las manos, nos ensuciamos la conciencia.

El ciego que no puede ver, pretende que los ojos afean el rostro.

Los ojos se fían de ellos mismos, las orejas se fían de los demás.

No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio.

Cuida de que los dientes que se rían de ti no sean los de tu propia boca.

Los tatuajes en la espalda son vistos por quien los ha hecho, pero no por quien los lleva.

El trasero no le dice a su dueño “levántate”, sino que es él quien se levanta y le sigue.

El rostro se ve en el espejo y el corazón en el vino.

En ciertas ocasiones es mucho mejor cerrar ligeramente los ojos.

El calvo con barba larga no puede quitar de donde hay para poner donde no tiene.

El ojo lo ve todo menos a sí mismo.

Lo mejor es no ser ni demasiado alto ni demasiado bajo.

Cuando la sonrisa es excesiva, seguro que el bocado es amargo.

Tiende la mano, pero cuenta tus dedos al retirarla.

Siéntate inclinado y habla derecho.

Los ojos son mucho más fieles que los oídos.

Al que escupe al cielo le cae a la cara.

El vientre lo recibe todo lo mucho y lo poco.

Ni siquiera los cinco dedos de nuestras manos son iguales.

Los testículos dependen del modo como se los lleva.

Más próximos están los dientes que los parientes.

El hombre que tiene la nariz roja, aunque no beba, creará a su alrededor una falsa reputación.

Siendo transparente como el cristal se corre el riesgo de no ser reconocido.

Cuando el corazón se ensancha el cuerpo se engorda.

Está bien sentado quien puede levantarse sin pedir la ayuda de nadie.

Lo que se lleva con ligereza sobre la conciencia, se sienta pesadamente sobre las espaldas.

La barba no hace al médico ni al filósofo.

Si la barba fuera signo de inteligencia, la cabra sería Sócrates.

Si tu cabeza es de cera no trabajes al sol.

Cuando veas las barbas de tu vecino cortar, pon las tuyas a remojar.

Hasta un pelo hace su sombra en el suelo.

Los ciegos tienen la vista en los dedos.

Si el ojo no admira, el corazón no desea.

Ojos que bien se quieren, desde lejos se entienden.

Todo el mundo es jorobado cuando hacia delante se inclina.

Una vestimenta muy larga traba las piernas, una lengua muy larga embrolla la cabeza.

Nadie es tan pequeño que no haga algo de sombra.

La boca no es un agujero en la pared que pueda taparse con barro.

Una mano pierde a la otra y un pie hace andar al otro.

El saber

El que sabe y sabe que sabe, es sabio, síguelo.

El que no sabe y sabe que no sabe, es simple, enséñale.

El que sabe y no sabe que sabe, está dormido, despiértalo.

El que no sabe y no sabe que no sabe, es necio, huye de él.

El que se cree sus propias mentiras, ya no sabe más donde está la verdad.

Más sabe el diablo por viejo que por diablo.

Un secreto para obtener éxito es negarse a sí mismo y saber negar a otras personas.

Muchas veces los que hablan no saben y los que saben no hablan.

Con el saber crece el saber de no saber.

Cuanto se sabe no es casi nada comparado con lo que queda por averiguar.

Nadie está libre de una desgracia y uno nunca sabe cuando le va a llegar.

Nunca sabemos quienes son nuestros amigos, hasta que caemos en la desgracia.

Cada cual sabe dónde le aprieta el zapato.

No alardees sobre el día de mañana porque no sabes lo que dará de sí.

Más sabe el loco en su casa que el cuerdo en la ajena.

Si sabes mucho enseña, si sabes poco aprende.

El diablo sabe más por viejo que por diablo.

Perdónalos porque no saben lo que hacen.

El que sabe, sabe.

No hay que llegar primero, hay que saber llegar.

Si no entras en la cueva de la serpiente, no podrás tomar sus huevos.

Más sabe el que sabe lo que no sabe.

El que más sabe, sabe que es menos lo que sabe que lo que no sabe y así como su inteligencia se lo da a conocer, su sinceridad se lo hace confesar.

Sabio no es aquel que dedica su vida a aprender sino el que la dedica a enseñar.

Para ganar hay que saber perder.

El hombre inteligente no es el que tiene muchas ideas sino el que sabe sacar provecho de las pocas que tiene.

Cásate, si por casualidad das con una buena mujer, serás feliz, si no, te volverás filósofo, lo que siempre es útil para un hombre.

La persona inteligente es aquella que sólo abre la boca cuando la situación lo exige.

Las personas hacen al menos cinco minutos de tonterías al día. La inteligencia consiste en no rebasarlos.

Ser inteligente no significa saber mucho, ser inteligente significa equivocarse poco.

El que dice lo que piensa, poco piensa lo que dice.

La sabiduría es un obstáculo para hacer las cosas bien.

Para luchar se requiere valentía y para vencer sabiduría.

La sabiduría nos llega cuando ya no nos sirve.

Llegamos a la sabiduría más a través del fracaso que del éxito.

Las virtudes son el fruto de la sabiduría, pues ella enseña la templanza y la prudencia, la justicia y la fortaleza.

La sabiduría inútil solo se diferencia de la tontería en que da mucho trabajo.

No sirve la sabiduría si no se practica.

Es difícil encontrar una aguja en un pajar.

Lo que se oye se olvida, lo que se ve se conoce, lo que se hace se sabe.

La sabiduría no es huésped de una sola casa.

Todo sabio tiene un loco por hermano.

Si no hubiera locos, no habría sabios.

El hombre no se hace sabio chupando tinta.

Te ha dado la vida quien te ha instruido.

Feliz el que es instruido por los demás.

El conocimiento de un idioma completa al hombre.

Lo que nos falta nos instruye.

Se fabrican lámparas para sustituir a la luz del día y se estudia para encontrar la razón de las cosas. Las primeras iluminan los lugares oscuros de la casa y la segunda, los del corazón.

Estudiando el mundo se descubre que todos los hombres somos hermanos.

Saber que se sabe lo que se sabe y saber que no se sabe lo que no se sabe, he aquí el verdadero conocimiento.

Cultivar las ciencias y no amar a los hombres es como encender una antorcha y cerrar los ojos.

Tres saberes gobiernan el mundo: el saber, el saber vivir y el saber hacer.

La casa donde se oyen los ruidos del estudio conocerá la prosperidad, pero la casa donde no se oyen mas que canciones, conocerá bien pronto la ruina.

Conocer nuestra ignorancia es la mejor parte del conocimiento.

Más sabe en su casa el necio que el sabio en la del vecino.

Instruir sin hablar es tan difícil como ser útil sin obrar.

Saber demasiadas cosas, puede llegar a ser nocivo.
Deja siempre un pequeño espacio para el error.
La inteligencia consiste en percibir las cosas en su germen.
El trabajo del pensamiento es como el agua del pozo que se clarifica poco a poco.
Si los necios guardan silencio pueden ser tomados por sabios.
Es una gran ciencia saberse reír de las propias desgracias.
Del leer sale el saber.
Enseñando se aprende.
Explicación a destiempo, promueve sospecha.
La claridad es amiga de la verdad.
Mientras el sabio piensa, el necio hace su hacienda.
Ni el más sabio lo sabe todo.
Ningún tonto se vuelve loco.
Ni para lo malo falta autor, ni para lo bueno contradictor.
Nota el error, pero no ofendas al autor.
Piensa el bobo que él lo sabe todo.
Si dudas, o calla o pregunta.
Si el hombre fuese adivino, no moriría mezquino.
Sabio es quien escucha y necio quien se escucha.
Solamente no se sabe lo que no se hace.
El experto es quien sabe más sobre menos cosas.
El verdadero sabio es el que extrae sus conocimientos de todo el mundo.
La sabiduría no llega por la edad, sino por la experiencia.
Todo el mundo está loco, salvo tú y yo.
Acertar errando es suerte y no talento.
Cuando el necio va, ya el listo de vuelta está.

De poco sirve la ciencia donde falta la prudencia.
Más enseña la adversidad que diez años de universidad.
Se aprende mejor un idioma en la cocina que en la escuela.
Mira y verás, aprende y sabrás, medita y enjuiciarás.
Nadie es más engreído que un tonto bien vestido.
Saberlo todo es no saber nada.
Del saber viene el tener.
La gente dice lo que hace, los viejos lo que han hecho y los necios lo que harán.
El sabio no dice lo que sabe, el necio no sabe lo que dice.
Un sabio necio es más necio que el necio ignorante.
Habla poco y trabaja: sabio es quien así actúa.
A loco narrador, sabio auditor.
El sabio en ningún país es extranjero.
La sabiduría no se traspasa, se aprende.
La verdadera sabiduría consiste en saber que se sabe lo que se sabe y saber que no se sabe lo que no se sabe.
El sabio no dice lo que sabe, y el necio no sabe lo que dice.
Pensar no es saber.
Piensa en muchas cosas, pero haz por lo menos una.
El necio pregunta más cosas en una hora de las que el sabio resuelve en un año.
Hay cuatro formas de recibir el conocimiento: la esponja, el embudo, el filtro y la criba. La esponja se apodera de todo, el embudo deja escapar por un agujero lo que recibe por el otro, el filtro deja escapar la esencia para no guardar más que los posos y la criba esparce la paja para no guardar más que el trigo.
Hay quien aprende para sí y no comunica nada a los demás, quien enseña a los demás pero no aprende nada para sí, otros aprenden para sí mismos y para los otros y muchos ni aprenden para sí mismos ni para los demás.

Es a fuerza de deber como el hombre aprende su saber.

Excúsate a sesenta consejeros, aconsejándote tú mismo.

Cuanto más se sabe, menos se asegura.

El primer paso hacia la locura es creerse sabio, el segundo proclamarlo y el tercero despreciar otras opiniones.

El sabio, escuchando se hace más sabio.

El que nada duda, nada sabe.

Saber demasiado es envejecer prematuramente.

La sabiduría gobierna a los hombres por medio de la sabiduría.

Cuanto menos se sabe menos se olvida.

El sabio deja que un enemigo saque a otro enemigo, como una espina saca a otra espina.

El derecho

Sigue las leyes y costumbres del país.

No hay ley sin agujero para quien sabe encontrarlo.

Cuando la masa es corrompida en un Estado, las buenas leyes no sirven ya para nada.

Hecha la ley, hecha la trampa.

La costumbre hace ley.

Las leyes cazan moscas pero dejan volar a los mosquitos.

El leguleyo todo lo enreda.

Justicia es devolver lo que por derecho le pertenece a otro.

La libertad de cada uno acaba donde comienzan los derechos de los otros.

Respetemos el derecho a ser loco.

Donde está la sociedad, allí está el derecho.

Nadie tiene derecho a matar.

Defiende tus legítimos derechos sin agredir ni ser agredido.

Donde dos se querellan un tercero debe ver claro.

La justicia es la conveniencia del más fuerte.

En pleito claro no es menester letrado.

La justicia tarda pero llega.

El letrado no permite que exista una salida para el problema que encontró, debe penalizarse.

El letrado busca siempre el problema, nunca la solución, porque a más problema mayor ganancia.

Si en tu región ves el abuso del pobre y la violación de la justicia, no te asombres por eso. Se te dirá que una autoridad vigila sobre otra autoridad, y otras autoridades más altas sobre ambas.

El amor a la justicia no es, en la mayoría de los casos, sino el temor a sufrir la injusticia.

El letrado no teje porque enreda el ovillo más pequeño.

El que quiera prosperar en un litigio debe ver al abogado de su enemigo lo mismo que al suyo.

Los letrados viven de enemistar a las personas, cuídate de caer en sus intereses.

El letrado observa la situación hasta que encuentra un fallo, entonces se ha realizado profesionalmente.

No entres en pleito con un juez porque fallarán en su favor.

Ganar un proceso es adquirir una gallina y perder una vaca.

Litigante es el que hace de todo un litigio.

Si te detienen en nombre de la justicia, suéltate en nombre de la libertad.

Si dos hombres están en un litigio, un tercero siempre sacará el beneficio.

Cuantas más leyes hay que respetar, más pobre es el pueblo.

Cuantas más leyes se dictan, más ladrones surgen.

Una conciencia culpable no tiene necesidad de fiscal acusador.

A cada uno lo suyo no es dar demás.

La ley es poderosa, pero más poderosa es la necesidad.

Un largo sufrimiento no absuelve nada.

Un buen acuerdo vale más que el dinero.

Entablar un proceso es dar curso libre a las aguas, interrúmpelo antes de que se extienda.

Lo bueno, lo malo, lo peor y lo mejor

Mal de muchos consuelo de tontos.

Lo mal habido se lo lleva el viento.

La memoria elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, así sobrellevamos el pasado, por eso lo pasado siempre parece mejor.

Los hombres son todos malos, con escasa diferencia.

El malvado será presa de sus propias maldades.

Al que piensa en hacer mal se le llama maestro en intrigas.

El que corrige al arrogante recibe desprecio y el que reprende al malvado, insultos.

Desconfía de un mal libro como de una serpiente venenosa, tarde o temprano da muerte a los que se distraen con ella.

A grandes males, grandes remedios.

Cuando gobiernan los malvados se multiplican los delitos.

Aparta el malhumor de tu pecho y aleja el sufrimiento de tu carne.

Cantar mal y porfiar, no es de aprobar.

Las noticias malas tienen alas.

Consejo no pedido, consejo mal oído.

El necio malicioso de todos es sospechoso.

En cama extraña mal se juntan las pestañas.

Mal duerme, quien penas tiene.

Guárdame de los malos amigos, que yo me guardaré de mis enemigos.

El verbo hacer tiene un mal futuro, puesto que a veces queda reducido a nada.

Tres cosas arruinan al mundo: la opresión de los servidores públicos, la justicia mal administrada y la mala enseñanza.

Si tu mal tiene remedio ¿por qué te afliges?. Si no lo tiene ¿por qué te afliges?.

Un mal libro es tan malo que ni siquiera puede arrepentirse.

Cuando llueve, llueve; cuando nieva, nieva; pero cuando hace viento es cuando realmente hace mal tiempo.

Cada uno se siente bien o mal según a lo que aspira.

Bailar bien y bailar mal, todo es bailar.

Costumbres de mal maestro sacan hijo siniestro.

Solamente botas y gabán, cubren muy mal.

Bendito sea el mal que con dormir se quita.

Harto ayuna quien come mal.

Ahora recuerdo que vivo en este mundo en donde hacer el mal a menudo es laudable y hacer el bien a veces se considera una locura peligrosa.

La avaricia en los hombres es raíz de males.

No hay novia fea ni muerto malo.

Cuando encuentres a un hombre bueno intenta imitarlo, cuando encuentres a un hombre malo, examínate a ti mismo.

Hay buenos que les sucede cual corresponde a las obras de los malos y malos a quienes sucede cual corresponde a las obras de los buenos.

Las malas noticias vuelan.

El hombre precavido ve el mal y se hace a un lado, el simple pasa y recibe castigo.

Del mal pagador aunque sean piedras.

Más picardías nos juegan los vientos que los malos pensamientos.

Compra solo lo necesario, lo innecesario aunque sea muy barato resulta muy caro.

Mal de ojo: entre abogados te veas.

La prudencia consiste en tomar por buena la opción menos mala.

Aquí rompió la confianza un mal pagador.

Se arruinó la Francia por la mala gobernancia.

Los ancianos se complacen en dar buenos consejos y se consuelan de no encontrarse en situaciones de dar malos ejemplos.

Hay que saber distinguir cuál es el mal menor.

El hombre que quiere conducirse siempre con honestidad será la víctima de los otros que son malvados.

Lo mal adquirido se disipa como el humo.

Cuando los males se prevén admiten remedio.

El villano trata bien a quien lo maltrata y maltrata a quien bien lo trata.

Bien hace en alabarse a sí mismo quien no tiene quien le alabe.

Los objetivos a alcanzar deben ser bien definidos. Se genera vitalidad y estímulos concentrando la energía vital en aclarar y definir metas.

Haz el bien y no mires a quien.

Usa tu buen juicio.

A buen pagador no le duelen prendas.

Lo que trae paz, tranquilidad y quietud es propio del buen espíritu.

De lo bueno poco.

Cada cosa es buena para aquello para lo que sirve.

El buen carpintero mide dos veces, corta una.

El infierno está empedrado de buenas intenciones.

Gusta lo ajeno, más por ajeno que por bueno.

Un traje elegante siempre es una buena carta de presentación.

En la soledad no es bueno reír ni llorar.

Vive siempre en buen entendimiento con el cocinero, los poetas, los médicos y los magos, con quien gobierna tu país, con los ricos y con los obstinados también.

Riqueza, mujer y vino tienen su lado bueno, pero también su veneno.

Hasta en los desperdicios se encuentran buenas cosas.

La pitonisa echa la buenaventura a los demás, pero no sabe nada de sí misma.

Ninguna buena historia se gasta, por muchas veces que se cuente.

Los buenos recuerdos duran mucho tiempo, los malos más todavía.

Buena es la nieve que en su tiempo viene.

La cama es buena cosa, pues el que no duerme al menos reposa.

Armas y dinero buenas manos quieren.

Ninguna buena historia se gasta porque sea contada dos veces.

El buen chocolate, para poderse beber, tiene que ser espeso, dulce y caliente.

La buena presencia es carta de recomendación y creencia.

Obras son amores, que no buenas razones.

Agua fría y pan caliente, nunca hicieron buen diente.

A muchos bienes, muchos que los devoren.

El bien no es reconocido hasta no verlo perdido.

Si algo debe hacerse bien no dejes que otro lo haga.

Cuando consideres que lo que has realizado está bien hecho ... mejóralo.

El dinero no hace la felicidad pero la imita muy bien.

El que bien comienza, bien acaba.

No basta comenzar bien una cosa, lo principal es acabarla bien.

Lo que no ha de ser bien castigado que sea bien callado.

El bien buscarlo y el mal esperarlo.

Si quieres estar bien servido, sírvete a ti mismo.

Está bien tener consejeros y consultarlos, pero cuando a uno le interese y no cuando ellos quieran.

Éxito es más que aprovechar una oportunidad.

Me gustaría hacer todo lo que hizo el muerto, menos morirme.

Consulta el ojo de tú enemigo, porque es el primero que ve tus defectos.

Cuando no se puede lo que se quiere, hay que querer lo que se puede.

Cuando se tienen veinte años, uno cree haber resuelto el enigma del mundo; a los treinta reflexiona sobre él, y a los cuarenta descubre que es insoluble.

La desgracia puede llegar por el camello, por el camellero o por el dueño del camello.

Aprende con la desgracia de los demás como los demás aprenderán con la tuya.

La desgracia no entra más que por la puerta que encuentra abierta.

Haz el bien lo mejor que sepas.

De lo malo poco y de lo peor nada.

Tomar el freno a veces es malo y a veces es bueno.

Buena es la malla que salva el dinero.

Una buena vale más que una docena.

Mezcla lo bueno con lo malo, lo dulce con lo amargo.

Una buena huida vale más que una mala espera.

Una mala excusa es mejor que ninguna.

Al hombre de mala fe escríbele sobre el río que veas correr.

En el nombre de Dios se cometen toda clase de males.

Cada cual busca su propio mal.

Donde no hay mal, no hay tampoco mucho bien.

Haciendo el bien no se especula con el mal.

Elogiar el mal es a veces desprecio, pero censurar el bien es siempre odio.

Haz las cosas bien y la gente te envidiará, pero haciéndolo aún mejor la desconcertarás.

Se aprende poco con la victoria, pero mucho con la derrota.

El temor a la muerte es peor que la muerte misma.

Algo es algo, peor es nada.

La primer noche bajo la horca es la peor.

El peor diablo es el que reza.

El que domina su ira, domina a su peor enemigo.

Muchas veces los pensamientos son peores que la realidad.

Si das lo mejor de ti mismo, no te sucederá lo peor.

El peor de los males es tratar con animales.

Cuanto más se remueve la mierda peor olor hace.

Lo peor que puede ocurrirle al hombre es llegar a pensar mal de sí mismo.

Mal con ellas, peor sin ellas.

Mal con ellos, peor sin ellos.

Medita en lo ocurrido y en un mejor momento, después de ponderarlo, que nuestros corazones lo conversen entre ellos libremente.

Se habla de las buenas acciones sin hacerlas, pero sin hablar se cometen las malas.

Un pequeño fuego que calienta es mucho mejor que un gran fuego que quema.

Mejor es lo que los ojos ven que lo que el alma desea.

El mejor compañero en la adversidad es un libro.

Con los aliados es mejor favorecer el beneficio mutuo, con los enemigos es mejor la confrontación.

Después de haber obrado lo mejor que hemos podido todo lo que falla en el éxito es para nosotros imposible.

Si vas a cambiar tiene que ser mejor que lo que tenías antes.

Para el hombre no hay nada mejor que gozarse en sus obras, pues esa es su paga.

Es mejor pedir perdón que pedir autorización.

Es mejor convencer que vencer.

Lo mejor es enemigo de lo bueno.

Si igual lo vas a perder no hay que darlo, es mejor que te lo quiten.

El mal no es nunca bueno, hasta que lo peor no llega.

Cuando estas ascendiendo extiende la mano a los otros y ayúdalos a subir, porque es la mejor garantía de afianzar tu permanencia arriba y la de los demás.

Ceder es a veces la mejor manera de vencer.

Mejor es vecino próximo que hermano alejado.

La fórmula del éxito es simple: haz tu mejor esfuerzo, y acaso le agrade a la gente.

El silencio es, algunas veces, la mejor respuesta.

Compartir el conocimiento es la mejor manera de alcanzar la inmortalidad.

De la suegra y del sol, cuanto más lejos mejor.

Roto o sano, mejor está el zapato en el pie que en la mano.

Para el optimista, todo cambio es para ir a mejor.

Ni al mejor anzuelo puede adherirse adecuadamente el queso demasiado blando.

La puerta mejor cerrada es la que puede dejarse abierta.

Adular a las gentes es el mejor modo de convencerlas.

A las diez en la cama estés, y si puedes antes mejor que después.

El mejor escribano echa un borrón.

Mejor es casarse que abrasarse.

El que parte y reparte se queda con la mejor parte.

La mejor defensa es un buen ataque.

La mejor defensa es la que depende de ti mismo y de tu valor.

Serlo todo es el mejor modo de no ser nada.

El clima se parece al carácter de la gente, el mejor rato cambia.

Los segundos pensamientos son los mejores.

El que ríe último, ríe mejor.

Mejor pocos truenos en la boca y más rayos en la mano.

La peor gestión es la que no se hace.

La felicidad a medias es la mejor.

Lo mejor es contenerse dentro de los límites naturales.

Lo mejor es el mejor mercado.

Bastante es mejor que demasiado.

Dentro del mal lo menos es mejor.

Demasiado es peor que poco.

Se debe esperar lo mejor y prepararse para lo peor.

Se reconoce que una cosa es buena cuando se pierde.

La comida y la bebida

Caliente la comida y fría la bebida

Si a la orilla del mar encuentras alguien con hambre no le regales un pez, enséñale a pescar. Si le regalas un pez le das alimento por un día, si le enseñas a pescar le das alimento para toda su vida.

Cada panadero alaba su pan.

A buen hambre no hay pan duro.

Con su pan se lo coma.

Quien da pan a perro ajeno, pierde pan y perro.

Al pan pan y al vino vino.

Se vende como pan caliente.

A la puerta del horno se quema el pan.

No solo de pan vive el hombre.

No comer por haber comido, no hay nada perdido.

Los discursos son siempre perjudiciales, antes de las comidas estropean el apetito, después indigestan.

La salsa de la comida la da la cortesía, sin ella son muy sosas las reuniones.

Se fija en la comida del loro, pero no en la del lobo.

Come para vivir, no vivas para comer.

Si quieres comer miel no le des patadas a la colmena.

Ganarás el pan con el sudor de tu frente.

Ya has comido, ya has bebido vete por donde has venido.
Dios me libre del agua mansa, que de la brava me cuida yo.
Agua que no has de beber déjala correr.
Tanto va el cántaro por agua que al fin se rompe.
Lo que por agua viene por agua se va.
No digas de esta agua no beberé.
Es más largo que un día sin pan.
Como pan que no se vende.
De grandes cenas están las sepulturas llenas.
Después de comer bien, todo parece distinto.
La olla le dice a la otra olla: tienes el trasero negro.
El caldero siempre cree que la sartén es muy negra.
Alimentar sin instruir es un pecado de padre.
Cuando el vientre está lleno, la cabeza se siente alegre.
Se come pan blanco hasta que se acaba deseando negro.
Un hombre no puede comer más que con una boca.
Comas o no comas se te contará como una comida.
Todos miramos el mismo sol, pero no todos comemos la misma comida.
Por amor a la tortilla se lame la sartén.
Echando mucho aceite a la sartén cualquiera fríe bien.
El aceite es armero, relojero y curandero.
En no habiendo lomo, de todo como.
Estómago hambriento no admite argumento.
Hambre y esperar, hacen rabiar.
La mejor cocinera es la aceitera.
Menos mantel y más que comer.

Ni casa sin puerta ni olla descubierta.
Nadie, por turbia que esté, diga: “De esta agua no beberé”.
Antes de tragado, bien mascado y remojado.
Boca que mucho se abre es por sueño o por hambre.
Cabrito de un mes, cordero de tres y lechón de diez días.
Donde comen dos, comen tres, si hay comida para cuatro.
El buen vino para el catador fino.
Lo primero es comer y lo demás vendrá después.
Los huesos que acabo de roer, que no me los den de comer.
Mal predica, quien mal come.
Pimienta, pero no tanta, que llegue a escocer la garganta.
Por el olfato se adivina el plato.
Sin olor, color ni sabor, el agua es mejor.
Más importa la comida que la bayoneta o la metralla.
La mejor alquimia se hace con los dientes.
Tripa vacía, corazón sin alegría.
Con la ayuda del vecino, se acaba más pronto el vino.
Con pan y carne, nadie se muere de hambre.
Cuchillo de melonero cata lo malo y lo bueno.
Duro de cocer, duro de comer.
Antes de morder asegúrate de si es un pan o una piedra.
La comida reposada y la cena paseada.
En la casa que no hay que comer, todos lloran no saben de qué.
De las carnes el carnero y de los pescados el mero.
En este mundo mezquino cuando hay para pan no hay para vino
El vinagre demasiado fuerte decolora la botella.

Con las malas comidas y peores cenas, menguan las carnes y crecen las venas.

De pera en pera se va la canasta entera.

El agua más clara puede venir del barro.

La cuchara seca destroza la boca.

Hasta la miel acaba por cansar.

Buena es la trucha, mejor es el salmón, bueno es el sábalo cuando están en sazón

El puchero que hierve demasiado, deja escapar su sabor.

A pan de quince días, hambre de tres semanas.

Si quieres comer pan, no te quedes sentado en el horno.

El huésped no invitado que traiga su comida.

Es un pobre cocinero quien no sabe chuparse los dedos.

Del plato a la boca se pierde frecuentemente la sopa.

Los listos organizan el festín y los listos lo disfrutan.

La miel es dulce, pero la abeja pica.

Pan comido pronto queda olvidado.

Algunos desprecian el asado para aspirar su olor.

Para quien depende de la mesa de otro, el mundo se convierte en angosto y sombrío.

La carne en el interior de un hueso hace falta roer para sacarla.

Dime lo que comes y te diré quien eres.

Todo es amargo para quien tiene la boca de miel.

Donde comen tres, comerán cuatro, añadiendo más al plato.

El avance y el retroceso

Si te vas, si te vas, no vuelvas más.

Toda decisión de importancia requiere de una gran masa de información.

Parte de tus propios valores y confróntalos con los ajenos.

Busca y encontrarás.

Llama y se te abrirá.

Conócete a ti mismo.

Si construyes tu casa sobre roca durará, si construye tu casa sobre arena caerá.

No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

El que nada contra corriente, se esfuerza sin avanzar.

Divide las dificultades en varias partes.

Contrasta las diferentes fuentes de información.

Cuando la limosna es grande, hasta el santo desconfía.

Cuando el río suena es porque piedras trae.

Busca la información relevante: pocos datos pero útiles.

Aprender es encontrar las cosas por uno mismo.

Al final de la jornada ordena los asuntos que deberás realizar al día siguiente.

La falta de progreso significa retroceso.

A veces hay que estropear un poquito el cuadro para poder terminarlo.

Dios nos da nueces, pero no nos las parte.

Se vive una sola vez.

Descansar demasiado es oxidarse.

Todo asunto tiene su cuándo y su cómo.

Empieza por lo más simple y más fácil para ir ascendiendo poco a poco, gradualmente, hacia lo más complejo.

Hay un método seguro para mejorar nuestra situación que consiste en aumentar nuestra capacidad.

Hoy necesitamos ser mejores que ayer, mañana mejores que hoy.

La gente perseverante comienza a alcanzar el éxito en el mismo lugar donde los demás fracasan.

Si quieres subir cien escalones no podrás hacerlo de un solo salto por mucho que lo intentes, lo lograrás subiendo de uno en uno.

Si quieres ver los colores como son en realidad, no te pongas lentes oscuros.

Preguntas claves: qué, quién, dónde, cuándo, cómo, por qué, para qué.

Es mucho más útil decidir cambiar de conducta ya.

Las oportunidades se multiplican cuando se aprovechan, se acaban cuando se las deja pasar.

La toma de decisiones se la realiza con la mayor cantidad de información que se pueda obtener.

El progreso y el avance es siempre en dirección hacia lo nuevo, a lo desconocido.

El éxito se basa en la ventaja comparativa.

No te detengas a vivir de fracasos pasados, ni sientas ansiedad por el futuro, consume las energías en el aquí y el ahora.

La iniciativa es la cualidad que consiste en estar innovando.

Sé decidido, no te enredes en dudas y titubeos.

Todos son honrados y la capa no aparece.

El amo acaricia el lomo del caballo antes de montarlo.

Cuando se inicia la corrupción es necesario cambiar poco a poco las instituciones antiguas.

Cuando la corrupción llega a su colmo es necesario cambiar de inmediato todo.

La ocasión hace al ladrón.

En casa vacía todos son honrados.

Todo vicio trae consigo su consiguiente excusa.

Las traiciones más frecuentes obedecen más a debilidad que a un deliberado propósito de traicionar.

Si te muestras abatido el día de la angustia, poca es tu fuerza.

En la abundancia de consultores está el éxito.

Por las tardes están más bajos los ánimos.

La imaginación agranda los temores y los convierte en monstruosos fantasmas.

El valiente vive hasta que el cobarde lo permite.

Ser valiente no consiste en no sentir miedo, sino en sentirlo y aún así continuar adelante.

Mientras el cobarde reflexiona, el valiente va, actúa y regresa victorioso.

Valiente es aquel que supera su miedo.

Valor es que se necesita para levantarse y hablar, pero también lo que se requiere para sentarse y escuchar.

¿Quieres fortalecer tu carácter? ¡No abandones la lucha simplemente porque es difícil!

Lo que no mata fortalece.

Repita los asaltos a las posiciones que has de conquistar tantas veces como sea necesario hasta que logres tu meta.

Todo hombre que triunfa se distingue por la espléndida confianza que tiene en sí mismo.

La fortuna ayuda a los audaces.

Fortuna es aprovechar las ocasiones favorables.

No pongas toda la fortuna en un solo cesto.

Fortuna rápida, vendrá á a menos, quien junta poco a poco, irá á en aumento.

Cuanto más agraciado te veas por la naturaleza o por la fortuna, más debes manifestar tu reconocimiento con actos de verdadera humildad.

Hay quien se hace el rico y nada tiene, hay quien se hace el pobre y tiene una gran fortuna.

No te cases por dinero, a préstamo lo consigues más barato.

Préstale dinero a tu amigo y lo perderás, préstale dinero a tu enemigo y lo ganarás.

El ayer es dinero gastado, el mañana es dinero por venir, usa el hoy que es dinero en efectivo.

Con dinero hasta la pobreza es llevadera.

Poderoso caballero es don dinero.

Abuelo emprendedor, hijo triunfador, nieto derrochador.

Cuando el coche ha volcado, todo el mundo se acerca a dar consejos.

El cobre cae de lo alto y no se rompe, pero queda en él la huella de su caída.

Es mejor tener vergüenza al pie de la montaña que en su cima.

El ingenio

El sentido del humor evita que tomemos las cosas trágicamente.

La burocracia sería la forma de gobierno propia de los burros.

Soñar no cuesta nada.

El perro del hortelano no come ni deja comer.

De poeta y de loco todos tenemos un poco.

El árbol que creció torcido es difícil de enderezar.

Suegras ni de azúcar.

La mona aunque se vista de seda, mona se queda.

El hábito no hace al monje.

Los asuntos de palacio van despacio.

Cuando las barbas de tu vecino veas cortar, pon las tuyas a remojar.

Es poniendo, como las gallinas.

Niño que no llora no mama.

Para ser miope no se estudia.

No son muchos, pero son machos.

La naturaleza nos ha dado dos oídos y una lengua para que escuchemos el doble de lo que hablamos, pero el teléfono tiene un auricular y un micrófono.

A lo hecho, pecho.

Todo se pega menos la belleza.

En trece y martes ni te cases, ni te embarques.

Un día es un día.

Cuando el diablo no tiene qué hacer, caza moscas con el rabo.

La adulación es como la sombra no nos hace más grandes ni más pequeños.

Prueba el espesor del hielo antes de aventurarte sobre él.

En todas partes cuecen habas.

Como perro sin dueño.

Una gota de miel caza más moscas que un galón de hiel.

Dime de lo que alardeas y te diré de lo que careces.

Un grano no hace granero, pero ayuda al compañero.

Cada loco con su tema.

La locura es la alegría del loco.

Donde las dan, las toman.

Genio y figura hasta la sepultura.

Quien viva lo verá.

Cada uno tiene su forma de matar pulgas.

Hazte de fama y échate en cama.

Don Juan Seguro vivió muchos años.

Otra cosa es con guitarra.

A espaldas vueltas memorias muertas.

Nuestros defectos y nuestros olores corporales no los percibimos, solo molestan a los que están con nosotros.

Chiquitito, pero cumplidor.

Se llevan como perro y gato.

Una vez metido en el baile no hay más que bailar.

Para tener éxito hay que parecer loco y ser sabio.

Lo profundo ¿quién lo encontrará?

En casa del jabonero el que no cae resbala.

La vergüenza pasa y el provecho queda en casa.
Las desgracias nunca vienen solas.
El fin justifica los medios.
Parientes y muebles viejos pocos y lejos.
El que lee mucho, algún día escribirá.
Un libro prestado es un libro perdido.
El que presta un libro es un tonto, pero el que devuelve un libro
es doblemente tonto.
Lo cortés no quita lo valiente.
A la tercera va la vencida.
El diablo nunca duerme.
Al pollo y al cliente hay que desplumarlo caliente.
Viva La Paz y nada más y si no te gusta por qué no te vas.
Ande yo caliente, ríase la gente.
Como dos y dos son cuatro.

Las lecciones aprendidas

El arte de vencer se aprende en las derrotas.

Solo sé que no sé nada.

El que aprende y no practica lo que aprende, es como el que ara y nunca siembra.

Lo que se ve se aprende.

La educación debe partir del hogar.

Ser padre no es tarea fácil.

Es más educativo el premio que el castigo.

Antes de casarse se tienen teorías sobre como educar a los hijos, luego se tienen hijos y ninguna teoría.

Educar es enseñar a otro para que pueda sobrepasarnos.

Nadie nace sabiendo.

Antes de sentirnos buenos maestros estemos seguros de que somos buenos estudiantes.

Los niños son como el cemento fresco: Todo lo que les cae deja una impresión imborrable.

En casa de herrero, cuchillo de palo.

Pueblo chico, infierno grande.

Tanto tienes, tanto vales.

Una vez al año no hace daño.

Por las mañanas están más dispuestos los ánimos.

Siéntate a la puerta de tu casa a ver pasar el cadáver de tu enemigo.

Pon tu pie pocas veces en casa del vecino no sea que se canse y te aborrezca.

Dios los cría, ellos se juntan y el diablo los separa.

Si te detienes cada vez que un perro ladra nunca llegarás a tu destino.

Escucha, ve y calla si quieres vivir en paz.

Los tontos que callan parecen menos tontos.

Cultura es lo que manejamos, después de olvidar lo que aprendimos.

Buen porte y buenos modales abren puertas principales.

Sigue las opciones más moderadas y más apartadas de exceso, que sean comúnmente admitidas en la práctica por los más sensatos de aquellos con quienes tienes que vivir.

Quien con lo ajeno se viste, en la calle lo desvisten.

Donde estuvieres, haz lo que vieres.

La policía está tan cerca de la delincuencia que a veces se confunde con ella.

¿Donde va Vicente? donde va la gente.

Cuando alguien se propone engañar a los demás no faltan tontos que se dejan.

Trata a los demás como quisieras ser tratado.

Lo barato cuesta caro.

Es peligroso caminar de noche.

Todo lo que sube baja.

El huésped a los tres días molesta.

Sobre la tierra hay dos criaturas insaciables: el hombre de ciencia y el hombre de dinero.

Cuando las fuerzas y los talentos son iguales es la nobleza del corazón quien establece la diferencia.

Los negocios

Perder la venta, pero no perder el cliente.

El cliente siempre tiene la razón.

Toda oferta es deuda.

Si disfrutas lo que haces nunca vas a trabajar.

En el verano la cigarra canta y la hormiga trabaja. En el invierno la hormiga come y la cigarra mendiga.

Un terreno si no lo cultivas nunca da frutos.

Un negocio si no lo atiendes nunca prospera.

Con leña prometida nunca se calienta la casa.

La primera vez que me engañes será culpa tuya, la segunda será mía.

La arrogancia precede a la ruina.

Entre bomberos no se pisan la manguera.

Entre magos no hay trucos.

Un secreto entre dos no es un secreto.

Hay que hacerlo antes que el propósito se enfríe.

Haz una oferta que no te puedan rechazar.

Donde no hay consultas, los planes fracasan, con muchos consultores se llevan a cabo.

Entrar con la suya y salir con la nuestra.

Todo éxito en una obra excita la envidia del uno contra el otro.

Una mosca muerta pudre un frasco de unguento de perfume.

Una manzana podrida pudre toda la canasta.

Los mediocres y conformistas siempre están esperando que otros hagan y luego lo copian.

Pon los medios eficaces para alcanzar los resultados.

Ahorro es progreso.

Nunca te rindas.

Los indolentes quedan faltos de recursos y los audaces consiguen la riqueza.

A Dios rogando y con el mazo dando.

Piensa en lo obvio y casi siempre acertarás.

Hay que terminar lo que se ha empezado.

Alégrate por la mitad llena de tu botella.

Si en un instante de ira eres paciente, te evitarás cien días de congoja.

Recibe consejo de uno superior a ti y de otro inferior, luego forma su unión.

Apresúrate amigo, que de atrás me apuran.

En pedir y ofrecer no hay agravio.

Los calamares se cuecen en su propia tinta.

En la tardanza está el peligro.

Quita las escorias de la plata y quedará enteramente pura.

Feliz quien no debe nada a nadie.

Cuídate más de la envidia del amigo que de la emboscada del enemigo.

Muerto el burro se tranca el corral.

La plata hace plata.

Aprovecha el día presente.

Hoy no fío.

Todo lo que nace y crece rápido no se arraiga ni se consolida.

La flojera hace que todo sea difícil, el trabajo lo vuelve todo fácil.

En arca abierta el justo peca.

La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito.

Quien procura el engrandecimiento de otro, labra su propia ruina.

Si estás confundido no tomes ninguna decisión importante, porque te confundirás más.

Después de siete años de vacas flacas vienen siete años de vacas gordas.

Cuando la sociedad, cada día, es tan diversa y tan nueva, no podemos contentarnos con las fórmulas y las recetas de antaño.

Todo lo nuevo deshace un equilibrio, porque cambia las coordenadas de sitio.

Solo podemos aprender a decidir equivocándonos.

Las competencias se ganan o se pierden en el último minuto.

En ofrecer no hay engaño.

Si un negocio te abruma desde el principio, comiéndalo por el final.

Para prosperar hay que negociar, consensuar y acordar.

El hombre que no sonríe no debe abrir un negocio.

Cuando dos hombres están de acuerdo en un negocio uno de ellos es innecesario.

El laberinto urbano es la mejor expresión de los trazados hechos por el hombre.

La regla de oro es: el que tiene el oro pone las reglas.

El asno con oro lo alcanza todo.

Por la plata baila el mono, por el oro dueño y todo.

La azada con mango nuevo siempre hace ampollas.

Si bajas la cabeza modestamente, cogerás las bananas fácilmente.

Si el pastor tiene el cuchillo fácil, el rebaño no crece.

Que cada uno lleve su propio saco al molino.

Si construyes una casa llega hasta el final.

Sin ser engañada previamente, es imposible aprender el sentido del comercio.

Cuando tengas que elegir entre un átomo y una perla prometida, elige lo más inmediato.

Hay quien da la comida con una mano y con la otra coge el huevo.

Confecciona tu abrigo según la calidad de la tela.

Si tu casa se incendia, tus deudas volarán por la chimenea.

A más conciencia menos bienes; a más bienes menos conciencia.

En el mercado, procura siempre no mostrar tu dinero.

Aunque tu campo tenga mucho arroz, tú no podrás comer más que un poco por día; y aunque tu casa sea espaciosa, no podrás ocupar más que un pequeño espacio cada noche.

Si se tiene poco, puede obtenerse mucho; si se tiene mucho, puede perderse todo.

Los bellos proyectos y las telas nuevas se encogen con el uso.

Triunfar no es suficiente. Otros también deben fracasar.

No es necesario apagar la luz del otro para que la propia brille.

Los componentes del juego son: Jugadores, valores agregados, reglas, tácticas y alcance.

Cuando depende de las cartas hay que esperar una nueva mano.

Cuando usted gana el negocio, pierde dinero si quien fue derrotado puede tomar represalias.

No destruya las casas de cristal de los competidores, los que viven en casas de cristal ¡realmente no deberían hacer nada!

Si usted no tiene un competidor realmente fuerte, debería inventar uno ya que la competencia es una forma de vida.

Diga gracias con amabilidad, no con efectivo.

Reserve el mejor agradecimiento para sus mejores clientes.

Diga gracias de una manera que contribuya al crecimiento de su negocio.

No diga gracias ni demasiado rápido ni demasiado tarde.

Avise que usted va a decir gracias.

Reconozca que es posible que usted tenga que competir por la lealtad.

Permita que sus competidores también tengan clientes leales.

Recuerde decir gracias aun cuando usted maneje un monopolio.

Diga gracias tanto a sus proveedores como a sus clientes.

El dueño del saco es quien se sienta sobre él.

Cada villa su maravilla y cada lugar su modo de arar.

Casa con dos puertas, por una sale lo que por la otra entra.

Por mucho trigo nunca es mal año.

Por la muestra se conoce el paño.

Sembrar para cosechar y cosechar para sembrar.

Si a alguien probar quieres, dale oficio y sabrás quien es.

Una de cal y otra de arena y la obra saldrá buena.

Guarda tu tienda y ella te guardará.

Tanto vale una cosa como se la puede hacer valer.

Taberna sin gente, poco vende.

Basta esquilar sin desollar.

Cántaro roto, el remedio es comprar otro.

Escarmentar en mal ajeno es barato y bueno.

Lo que no es necesario por ningún precio es barato.

Si el mismo hombre te engaña dos veces es que mereces la ruina.

Yeso y cal encubren muy mal.

Si la amas, no le concedas ningún préstamo.

Prometer es una deuda contraer.

La buena tierra se siembra con tan solo la mitad de buen grano.

¡Para qué sirven las buenas cuentas si el otro no quiere pagar!

El cofre demasiado lleno acaba por hacer saltar la cerradura.

Compra de quien heredó y no de quien compró, porque este sabe lo que costó.

La perla no tiene ningún valor mientras permanece en su concha.

Si un negocio te abruma por el principio, comiéndalo por el fin.

El hombre que no sabe sonreír, no debe abrir tienda.

Cuando el dinero habla, la verdad calla.

Si vas a comprar no empieces por enseñar el dinero.

Sucedan grandes desastres cuando al frente de los negocios están personas limitadas, tímidas o torpes.

Los amigos y enemigos

La adversidad no tiene amigos.

El éxito siempre encuentra demasiados amigos.

Toma cuidado del amigo al que hayas ofendido.

El mundo es grande pero siempre falta sitio.

Volver a leer un libro ya leído es como volver a encontrar un viejo amigo.

Un hombre sin amigos es como el brazo derecho privado del izquierdo.

Tu amigo es un amigo y el amigo de tu amigo tiene un amigo.

Un libro es una mente que habla: cerrado un amigo que espera; olvidado, un alma que perdona; destruido, un corazón que llora.

El victorioso tiene muchos amigos, el vencido buenos amigos.

Amate a ti mismo y tendrás amigos.

Presta a un amigo y lo verás convertido en un enemigo.

Los verdaderos amigos se querellan, pero pronto se reconcilian.

Los amigos en la prosperidad son como los perros de la calle.

Garantízate los amigos y podrás defenderte bien de los enemigos.

Desdichas y caminos hacen amigos.

Amigo que no presta y cuchillo que no corta, aunque se pierdan poco importa.

Amigo reconciliado, enemigo doblado.

Del enemigo perdonado y del amigo recomendado, no te fíes más que a medias.

Amistades nuevas olvidan las viejas.

El trato con todos, la amistad con pocos, la confianza con uno solo y la intimidad con ninguno.

La amistad desaparece cuando cesa la igualdad.

Encontrar demasiados defectos es disminuir la amistad.

La amistad es como la seda, que sirve tanto para envolver a los muertos como para vestir a los vivos.

Una fiesta parece ser pagada si con frecuentes brindis no se ofrece amistad, si es solo por llenarse se hace mejor en casa.

Comida hecha, amistad deshecha.

La mesa es la mediadora de la amistad.

Más de uno muestra su bravura cuando el enemigo emprende la huida.

Trátame como un hermano pero haz las cuentas conmigo como con tu enemigo.

Escucha lo que está bien dicho aunque provenga de tu enemigo.

El arma es el mayor enemigo de su dueño.

Cuando las naciones están en guerra procura salvar tu cabeza.

Vista con unos binoculares la guerra siempre es fácil.

El hombre inteligente prefiere una paz injusta a una guerra justa.

La paz con un arma en la mano es la guerra.

Una guerra simulada es más nociva que una guerra abierta.

En la paz se cuelga a los ladrones; en la guerra se les honra.

La guerra engaña siempre al hombre.
La guerra es la fiesta de los muertos.
Ni ir a la guerra ni casar se debe aconsejar.
Cuando llega la guerra el diablo agranda el infierno.
Incluso la guerra acaba por donde comienza.
La guerra nunca puede ser buena.
Si no discutes nunca nadie se peleará contigo.
Cuando uno no quiere, dos no pelean.
La tripa llena ni bien huye, ni bien pelea.
Agarra por el rabo a un perro que pasa el que se mete
en pelea que no es suya.
Las peleas míralas desde lejos.
Si quieres asegurar la paz, prepárate para la guerra.
La paz sostiene al mundo.
Se firma la paz a la sombra de las espadas.
Con regla, pesa y medida, pasará en paz la vida.

Los recodos del laberinto

Lo que abunda no hace daño.

Uno debe comportarse y tratar a todos por igual.

La tristeza es un anticipo de la muerte.

Una acción vale por cien imágenes.

Tira la basura sin hacer basurales.

El horno prueba el barro del alfarero.

Peligroso es el juego donde está prendido el fuego.

Pon tu pie pocas veces en casa del vecino, no sea que se canse y te aborrezca.

Todos caminan hacia una misma meta, todos han salido del polvo y todos vuelven al polvo.

El justo atiende la causa de los débiles.

Cada uno es hijo de sus obras.

Dádivas quebrantan penas.

El dinero se ha hecho para gastar, no para guardar.

La ropa sucia se lava en casa.

La flojera camina tan despacio que pronto la alcanza la pobreza.

La dejadez hunde en el sopor.

Cuando se comienza una cosa ya se tiene hecha la mitad de ella.

Si avanzo seguidme, si me detengo empujadme, si retrocedo matadme.

El poeta nace, no se hace.
Lo hecho, hecho está.
Esfuézate por ser feliz.
La felicidad vence a toda inquietud.
La soledad es remedio de los fuertes.
La hija mujer llena la casa.
Y volver, volver, volver, a tus brazos otras vez.
Motines, lujo y pereza son causa de pobreza.
El ocio alimenta el vicio y éste lleva al precipicio.
Donde come uno, comen dos.
Lo que es de dar no hay que negar.
Prueba el grosor del hielo antes de caminar sobre él.
Como te ven, te tratan.
El trigo acostado y el dueño levantado.
Las cosas raras son las más caras.
Por detrás liceo, por delante museo.
Se obedece con gusto cuando quien manda es justo.
La caridad empieza por casa.
Regalo escondido aplaca la ira violenta.
El último deseo siempre hay que respetarlo.
Cada pueblo tiene los gobernantes que se merece.
Se silba pero no se canta.
El clavo que sobresale recibe un martillazo.
La única razón para no triunfar en la vida es.. no haber nacido.
Cuando mayor es la subida, tanto mayor es la descendida.
En la mesa y en el juego se conoce al caballero.
Política es el arte de lo posible.

Aquí estoy porque he venido.
La suerte está echada.
Todo es exactamente como debería ser.
Primero son mis dientes que mis parientes.
La noche se hizo para dormir.
La voz del pueblo es la voz de Dios.
Quien esté libre de culpa que tire la primera piedra.
Genio y figura hasta la sepultura.
A donde el corazón se inclina, el pie camina.
La virtud está en el medio.
Si bebes no conduzcas.
Si te retrasan un trámite, insiste hasta que lo acaben, no te des por vencido.
Qué se ha de hacer, no hay más que querer.
Donde hay libertad hay patria.
Espera de tu hijo lo que has hecho con tu padre.
Entre santa y santo, pared de cal y canto.
El rayo nunca cae dos veces en el mismo lugar.
Cuando llueve moja a todos.
Obtén lo que deseas sin ocasionar trastornos a los demás.
Procura ser explícito y concreto, no generalices.
Admira a los que intentan las grandes cosas aunque fracasen.
El desprecio mata a la gente.
Donde hubo fuego, brasas quedan.
A cada cerdo le llega su San Martín.
Insiste, repite tu punto de vista con tranquilidad sin dejarte ganar por aspectos irrelevantes.
Concéntrate en lo que tienes que hacer.

En juego largo hay desquite.

Aprende las reglas para saber quebrarlas de la manera más apropiada.

En desacuerdos con los seres queridos, trata apenas la situación actual, no traigas a colación cuestiones pasadas.

Quieren ganar indulgencias con escupulario ajeno.

Los hijos del herrero están acostumbrados a las chispas.

Aunque un madero permanezca diez años en el aguaje no se convertirá en caimán.

En todo juego hay que contar con algún desprecio.

La seda no es recomendable como tela de embalaje.

Los santuarios resultan demasiado estrechos para los buscadores de dios.

Mi abuelo una vez me dijo que hay dos clases de personas: quienes trabajan y quienes quieren recibir el crédito. El me dijo que tratara de estar en el primer grupo, hay menos competencia allí.

Da por bien perdido lo perdido, sobre todo cuando te sirva para liberarte de algo o de alguien, a veces se gana mas cuando se pierde que cuando se gana...

El uso del mundo conduce a la desconfianza; la desconfianza a la sospecha.

Se sale hoy del huevo y mañana se siente vergüenza de la cáscara.

¡Le ha cortado tan bien la cabeza, que el otro ni se ha dado cuenta!

Trabaja como si tuvieras que vivir siempre y come como si tuvieras que morir mañana.

El destino y el trabajo van siempre juntos.

Cuando el destino quiera que seas yunque, emplea la paciencia y cuando quiera que seas martillo, entonces golpea.

Tu patria se halla allí donde te sientas bien.

La jarra llena no resuena.

Cuando el pueblo no cree en la muerte, de nada sirve amenazarle con castigos.

Hay quien cree que desciende del cielo y siempre parece que anda sobre las nubes.

Hay quien busca su asno estando sentado en él.

Todos los ríos van al mar, pero el mar no se desborda.

Vestir lujosamente, llevar pesadas espadas, comer en exceso y amasar grandes riquezas es lo que se llama, sencillamente, robar.

Una rueda tiene muchos radios, pero es gracias al eje central que puede rodar.

El que se cree a sí mismo el hombre más feliz, lo es; pero el que se cree a sí mismo el hombre más sabio, es por lo general el más necio.

Ignora el problema y ve directamente a la solución ya que allí es donde radica el beneficio.

No existen problemas pequeños, sólo presupuestos pequeños.

La claridad de la presentación tiene como resultado una crítica acertada.

Los resultados indeseables provienen sólo de los análisis deficientes.

Es preferible extender un error que admitirlo.

Las soluciones rigurosas a supuestos problemas son más fáciles de vender que las supuestas soluciones a problemas rigurosos.

En caso de desesperación, abordar los problemas.

La intuición es un modo de pensamiento rápido.

El poder tiene impacto sobre la información, la incertidumbre y la dependencia

Los pequeños santos también hacen milagros.

Desconfía de toda puerta que tenga demasiadas llaves.

Deja la bola rodar que ya parará.
De músico, poeta y loco, todos tenemos un poco.
En río quedo, no metas ni un dedo.
La maravilla dura un día, pues a los tres ya no lo es.
La mierda dejarla estar queda, para que menos huela.
Lo que es moda, no incomoda.
Lo que saben tres, público es.
Los sueños, sueños son.
Por las obras, y no por el vestido, es el hombre conocido.
Porque quiero del mundo gozar he de oír, ver y callar.
Próspera vida: arte orden y medida.
Repicar y estar en la procesión, cosas incompatibles son.
Ropa usada pronto se rompe.
Secreto de muchos, secreto de nadie.
Solo el que carretea vuelca.
Sufrir por valer, trabajar por tener y estudiar por saber.
Tal el abad, tal el sacristán.
Tres cosas cambian la naturaleza del hombre: la mujer, el estudio y el alcohol.
Tropezando se aprende a no caer.
Tu secreto dijiste, esclavo te hiciste.
Yesca junto al fuego, arde muy luego.
Aprisa y bien no puede ser.
Cada uno es hijo de sus obras mas que de sus padres.
Cada uno se comporta conforme a sus primeras sopas.
Cual te veo, te creo.
Chimenea acabada, a los tres días ahumada.

De donde no hay, nada se puede sacar.
Dejar lo cierto por lo dudoso, no es de hombre juicioso.
Desde la barrera, bien torea cualquiera.
Doncellez y preñez, no pueden ser a la vez.
Donde la fuerza sobra, la razón falta.
El consejo es más fácil de dar que de tomar.
El discípulo que sale diestro pronto aventaja al maestro.
En dar y en creer, nunca fácil debes ser.
Este mundo es un fandango y el que no lo baila es un asno.
Flores pintadas no huelen a nada.
Galán atrevido, de las damas preferido.
Hacer, enseña a hacer.
Huye de la multitud si quieres tener quietud.
La ignorancia es madre de la admiración.
Lo que a unos afea a otros hermosa.
Si el cielo se cae abajo, a todos nos atraparé debajo.
Un saco vacío no se tiene de pie.
El tonel guarda siempre el olor de la sardina.
El yunque dura más que el martillo.
Conviértete en lo que eres.
Más se piensa en un día de soledad que en cientos de sociedad.
Hasta el corazón tiene sus fronteras.
Todo lo que viene de la vaca, no es mantequilla.
Si sabes donde vas a caer, cubre ese lugar de paja.
La oscuridad no tiene vergüenza.
Si no aceptas nada, nada tendrás.
Llave usada, lustrosa; llave sin uso, mohosa.

Ni comer sin beber, ni mear sin peder.
Nudo hagas que deshagas.
Orador no convencido, a nadie ha persuadido.
Oye mucho y habla poco, pues lo contrario hace el loco.
Paciencia sí, pero con experiencia.
Para creer, no hay cosa como ver.
Penetra en ti mismo y entrarás en un abismo.
Pensar y no decir es como concebir y no parir.
Perdona una vez pero no tres.
La pobreza es la madre de la tristeza.
Tiende al fin y tendrás el medio.
Todos tienen sombrero pero no todos tienen cabeza para ponerlo.
Trabajar para más valer y estudiar para más saber.
Una cosa es tener guitarra y otra saber tocarla.
La calamidad suele presentarse como una amiga disfrazada.
La adversidad nos proporciona sabiduría hasta que sobreviene una nueva catástrofe.
La felicidad está allí donde se la encuentra.
Aunque no tengas testigos que te observen, guárdate de ti mismo.
Los peligros son vencidos por los peligros.
La balanza no distingue entre el plomo y el oro.
Los círculos, por pequeños que sean, son siempre algo completo.
Es feliz quien puede, no quien quiere.
La felicidad está en nosotros, en nuestra casa, alrededor nuestro, encima y debajo de nosotros.
En el juego más vale suerte que saber jugar.

Antes de consultar tu fantasía consulta tu bolsa.
Cosa demasiado vista no es demasiado apreciada.
La mayor fineza es la simpleza.
Los pensamientos no pagan impuestos.
Poco a poco se llega a maestro.
Muchos pocos hacen un mucho.
Ser prudente después del golpe, no es gran maravilla.
Entre dos sillas, el trasero en el suelo.
Las grandes bodas las hacen los necios.
Bienvenido quien algo trae.
Que no vaya al banquete quien no quiere comer, al mar quien teme al peligro, a un tribunal quien dice todo lo que piensa, ni al baile quien no le gusta bailar.
La adversidad hace la prudencia.
Más bajo cae quien más alto sube.
Mientras haya cuerda en el pozo es necesario seguir tirando.
La cocina pequeña agranda la casa.
Contra el pedir está el negar.
El espíritu que desea tener busca lo que no tiene.
En el comienzo de toda obra está ya su fin.
Aprende y sabrás, si tienes podrás, si puedes querrás, si quieres tendrás y si tienes bien harás.
Demasiado cara adquiere la miel quien tiene que lamerla de las espinas.
El indiscreto es como una carta abierta que todo el mundo puede leerla.
El “puede ser” permite a la gente no mentir.
A veces se confunde la indolencia con la paciencia.
La gran privación engendra vileza.

Un respeto excesivo siempre resulta sospechoso.
El envidioso muere, pero no la envidia.
El verdadero medio de engañarse es creerse superior a los demás.
Engañar al engañador, es un doble placer.
El medio más seguro de vencer a la tentación es sucumbir al pecado.
La rueda que da vueltas no se enmohece.
Si se dice que estás borracho, apóyate contra la pared.
Incluso ante los santos, se hace necesario a veces enseñar los dientes.
La desdicha tiene los oídos muy sensibles.
Con una cuerda usada, se hace preciso tirar con suavidad.
Un “sí” y un “no” hacen una larga disputa.
Bajo una vela es más fácil remar.
Parecer desdichado es ya mendigar.
Muchos besan al niño por la niñera.
Las desgracias de hoy no llegarán a mañana.
Si tu espada es demasiado corta, adelántate un paso.
La pluma sola no escribe las historias.
Nadie escribe contra sí mismo.
La flecha disparada no vuelve a su arco jamás.
Todas las desgracias comienzan invocando el nombre de Dios.
El canto del tambor no resulta agradable mas que de lejos.
Tu vecino es tu espejo.
En un vaso pequeño no hay oriente ni occidente.
Ruega a Dios y continúa remando.
Si quieres la protección de Dios, protégete a ti mismo antes.

Un ciego guía a otro, pero los dos acaban por caer en la zanja.
En monasterio ajeno no pretendas imponer tu reglamento.
En el mar hay infinitas riquezas, pero si buscas seguridad la encontrarás en la orilla.
La llave que se emplea frecuentemente brilla.
Sigue la moda o deja el mundo.
Antes de haber encontrado a Dios no permitas ser devorado por los santos.
Lo que todos deben hacer, no será jamás hecho.
La barca para, pero el río queda.
¡Miente más que un epitafio!
Hay quien va por lana y vuelve trasquilado.
¡Es capaz de vender hasta su parte de sol!
Buscar excusas a una idiotez es cometer otra.
En los países ricos empobrece el corazón.
Ríe con los muchachos y no te pegues a los santos.
Cada cual cree que su cruz es la más pesada.
La rueda más ruidosa no es la más rápida.
Elogia al mar, pero desde tierra.
Adquirido el renombre, se deja de merecerlo.
Lo que no se obtiene mas que a fuerza de plegarias, cuesta realmente caro.
Todos los demasiados acaban por explotar.
El mundo es una escalera por la que unos suben y otros descienden.
Los niños y los locos dicen las verdades.
Olvidar las injurias es la más noble de las venganzas.
El mundo pertenece a quien sabe tomarlo.

En la horca, todos los criminales se vuelven predicadores.
Desde lo alto de la ventana siempre es más fácil espantar al toro.
La mitad de la alegría consiste en hablar de ella.
La simulación poca es necesaria y descrédito la demasiada.
Si tienes prisa, da una vuelta.
El agua toma siempre la forma del vaso.
El arco demasiado tensado cede un día u otro.
Cuando te salves de un peligro a cincuenta pasos, no te alegres de ello hasta que no te encuentres a cien.
Mira a las estrellas, pero no te olvides de encender la lumbre en el hogar.
Quien no comprende una mirada tampoco comprenderá una larga explicación.
La tierra no tiene sed de la sangre de los soldados, sino del sudor de los hombres.
La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazón?
Antes de iniciar la labor de cambiar el mundo, da tres vueltas por tu propia casa.
Si eres paciente en un momento de ira, escaparás a cien días de tristeza.
Si no quieres que nadie se entere, no lo hagas.
La adulación es como la sombra, no hace más grandes ni más pequeños.
Discreción es saber disimular lo que no se puede remediar.
Dime con quien andas y te diré quien eres.
La mitad de nuestras equivocaciones nacen de que cuando debemos pensar, sentimos y cuando debemos sentir, pensamos.
El necio dispara pronto sus dardos.
Cuando se reúnen los aduladores, el demonio sale a comer.

La persona que nunca comete una tontería nunca hará nada interesante.

Cuando apuntas con un dedo, recuerda que los otros tres dedos te señalan a ti.

Estudiando lo pasado, se aprende lo nuevo.

La fortuna es un cristal; brilla, pero es frágil.

Del Oriente la luz, del Occidente la Ley.

Siéntate, si así quieres, sobre el corazón de un león, pero nunca sobre el de un hombre.

Como lo de aquí para allí es subida, lo de allá para acá es bajada.

Ni tanto que queme al Santo, ni tanto que no lo alumbré.

Donde la pobreza entra por la puerta, el amor sale por la ventana.

El agua a distancia no extingue el incendio.

Reza, pero no dejes de remar hacia la orilla.

Añorar el pasado es correr tras el viento.

Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, en media pena.

Cuando el carro se ha roto, muchos dirán por dónde no se debía pasar.

Todo el mundo quiere pasar por donde la valla es menos alta.

Al que yerra, perdónale una vez pero no después.

Al que cuece y amasa no le hurtes la hogaza.

Al diablo le es imposible engañar a su camarada.

El agua a distancia no extingue el incendio.

Cuando se ha perdido la barca en medio de la corriente, una calabaza vale mil piezas de oro.

Ocultas las penas en las sonrisas.

Allí donde Dios tiene su iglesia, el diablo tiene su capilla.

Las botas del diablo no hacen ruido.

La proporción de las cosas place a la vista.

La madera empapada de agua no arde en el fuego.

Cuando no se sabe bailar se dice que el suelo está blando.

El destino de la cáscara es flotar y el de la piedra naufragar.

¿Diez estrellas pueden acaso igualar a la luna?

Cuando las olas se deslizan por la arena de la orilla ¿podrías acaso separarlas?

Respeta a tu único pariente que ha sobrevivido al mundo: la Tierra.

Un solo golpe de hazada vale más que diez de hacha.

Las tiendas pueden ser iguales, pero las suertes de los comerciantes no lo son.

Si la gente adora al Becerro de oro, ve a buscarle la hierba.

Habla a fin de que yo te conozca.

Procura ser el primero a la hora de comer y el último a la hora de guerrear.

Para responder al diablo utiliza su idioma.

Cada cual reza al dios que viene en su ayuda.

Si no tallas un jaspe no podrás hacer de él un vaso.

Aunque quemes una piedra nunca llegarás a fundirla.

La madera que prende rápido no arde durante mucho tiempo.

Si al construir se escuchara el consejo de todo el mundo, el techo nunca se llegaría a poner.

Para blanquearse no es necesario enhollinar al vecino.

Para construir alto se hace necesario cavar profundo.

El agua sucia puede también apagar un incendio.

Aunque hayas de morir mañana, no renuncies a aprender hoy.

Cada cual escoge lo que más cree que le conviene.

Comienza por lo que es necesario, sigue por lo que es posible,
tal vez estarás haciendo lo imposible.

Clasifica, ordena, limpia, asea y autocontrola.

La historia está en función de la geografía.

Aquí pasan cosas que no pasan en otras partes.

Cada uno para sí y Dios con todos.

La manzana podrida ataca a las otras.

En la vida hay ciclos de siete años de vacas gordas y siete años
de vacas flacas.

En la abundancia de cosecha hay que guardar un grano de cada
cinco para la escasez.

Para incendiar un bosque se necesita la ayuda del viento.

La desgracia de otro no quita mi pena.

La espada o la sortija según la mano que las lleva.

El agua llega de lejos hasta el molino.

Cada cual es sabio por su propia cuenta.

Es el exceso de cera lo que quema la iglesia.

Abre tu boca y yo abriré mi bolsa.

Cuando viajes por el país de los ciegos cierra por lo menos un
ojo.

Ni siquiera el sol puede calentar el mundo entero.

Allí donde el río es más profundo, el agua hace menos ruido.

Después de la batalla todo el mundo es valiente.

La lámpara no alumbra para el que duerme.

Una pequeña hacha abate al gran árbol.

El techo del infierno está hecho de ocasiones perdidas.

Hasta el diablo fue un ángel en sus comienzos.

La madera nudosa exige un hacha bien afilada.

Si la luna viene en mi ayuda poco me importan las estrellas.
Los príncipes no piensan en el bien de su pueblo mas que cuando no tienen otra cosa que hacer.
Ni se siembran ni se plantan los necios, crecen ellos mismos.
A quien cae en el pozo se le dice: espera no te muevas de ahí.
El diablo cojo sabe más que el otro.
Discreción es saber disimular lo que no se puede remediar.
El mundo está con quien está de pie.
Cuando el dinero cae del cielo, el desgraciado no tiene saco.
Los hombres de acción son unos soñadores.
El pimientito dado es más dulce que el azúcar.
Cuando el río desemboca en el mar se extiende.
Viaja a países lejanos pero vuelve siempre a tu casa.
Cada cual sabe su nombre pero no recuerda fácilmente su rostro.
El condenado en el momento de ser decapitado no piensa en sus cabellos.
Fue la opinión pública la que crucificó a Cristo.
Gente de letras, honores sin riquezas.
El libro habla cuando la gente se calla.
El papel lo aguanta todo y no se ruboriza por nada.
El diablo era bello cuando era joven.
Cuando se espera a alguien se cuentan sus defectos.
Un músico es un mago.
Cuando el agua baja, las hormigas se comen los peces y cuando el agua sube, los peces se comen a las hormigas.
Los placeres fueron llevados al mercado antes de que el oro fuera caro.
Donde va la aguja el hilo la sigue.

Mide diez veces, pero no cortes mas que una.
Siete no esperan a uno.
Es útil acostumbrarse a todo, incluso al infierno.
La banda es fuerte por el jefe.
Si tienes la cuerda, no permitas que las fuerzas te falten.
En el exilio hasta la primavera es triste.
La respuesta más corta es la acción.
Por cada mirada que eches atrás, mira dos veces hacia el por-venir
Para todo se precisa maña menos para comer que se precisa gana.
Tiempo, viento, mujer y fortuna, pronto se muda.
En lo que no se pierde nada, siempre algo se gana.
La aguja es pequeña pero se clava profundamente.
En el río que no hay peces por demás es echar redes.
El cobarde, de su sombra tiene miedo.
Crear en los sueños es como estar durmiendo toda la vida.
Dormir y guardar la era, no hay manera.
Mira por debajo de ti y da gracias.
Conocido el daño, huir de él es lo sano.
La sangre, noble o innoble, toda es del mismo color.
El deseo de cada uno es para cada cual su reino de los cielos.
Un hombre pequeño puede proyectar una gran sombra.
En un instante puede deshacerse lo que cuesta recomponer una vida.
La compañía del ahorcado consiste en ir con él y dejarte colgado.
Se puede herir con un golpe de espada, pero también con un golpe de lengua.

Las penas son para el alma lo que los gusanos para la madera.
El cebo es el que engaña, no el pescador, ni la caña.
Con poco viento, cae a tierra la torre sin cimiento.
El uno come y el otro mira comer, así nacen las revoluciones.
El casado descontento, vive continuamente en un tormento.
Lo que te cubre, eso te descubre.
Si te encuentras en un lugar sombrío, cierra los ojos.
Cosa hallada, no es hurtada.
Cuando llueve y hace viento, cierra la puerta y estate den-tro.
Los demonios deberán ser cazados por los mismos demonios.
El diablo atrapa a la mayor parte sus víctimas con un hilo de oro.
La temperatura del hogar no llega más que hasta el umbral.
Mezclada con la seca, la madera húmeda arde.
Dos acróbatas no danzan sobre la misma cuerda.
Una vez lanzado el dardo no vuelve a su punto de partida.
Un padre puede alimentar a nueve hijos, pero nueve hijos no pueden alimentar a un padre.
Loco es quien se escucha hablar.
En el mundo no faltan ni matarifes ni verdugos, por tanto no seas ni lo uno ni lo otro.
Tres cosas echan de su casa al hombre: la gotera, el humo y la mujer vocinglera.
Con mujer y dinero, no te burles compañero.
De la belleza no se puede vivir.
Comer hasta enfermar y ayunar hasta sanar.
La codicia rompe el saco.
Cuando vayas a concejo acuerda lo tuyo y deja lo ajeno.

Bien canta Marta cuando está harta.
El viejo en su tierra y el joven en la ajena mienten cuanto quiere.
Ni un dedo hace la mano ni una golondrina verano.
Hijo eres y padre serás, cual hicieres habrás.
Nuestro gozo en un pozo.
La excepción confirma la regla.
Chica es la espina, pero a quien le duele no la olvida.
El dinero ahorrado dos veces es ganado.
El diablo nunca arruina su propia casa.
De la mano a la boca se pierde la sopa.
Una mano lava a la otra y las dos al rostro.
La viuda rica con un ojo llora y con el otro repica.
Brasa trae en el seno la que cría hijo ajeno.
Lo mucho se gasta y lo poco basta.
Después de atravesar el mar no te ahogues en un arroyo.
Comer y beber, hecha la casa a perder; dormir y holgar, no la puede ganar.
El mundo cambia unas veces es de miel y otras de hiel.
Entre padres y hermanos, no metas las manos.
Entre dos muelas molares, nunca metas los pulgares.
La sangre que debe correr, no se queda en las venas.
De fuera vendrá quien de casa nos echará.
El diablo no se aparece mas que a quien cree en él
Haz bien al diablo y te recompensará con el infierno.
Antes de que acabes, no te alabes.
Hoy por mí mañana por ti.
Carga que place, bien se trae.

El casado casa quiere.
Los extremos se tocan.
Lo poco agrada y lo mucho enfada.
Si no es como queremos, pasamos, como podemos.
El respeto que quieras obtener de ti ha de nacer.
Siempre crecen más cosas en un jardín de las que se siembran.
El bien no es conocido hasta que es perdido.
Unos tienen la fama y otros cardan la lana.
La cabeza loca, no quiere toca.
Lo que de noche se hace, por la mañana aparece.
Si lo que tu dices vale dinero, sueña que hablas.
Son los viejos vestidos los que conservan los nuevos.
Cada ollero alaba su olla y más si la trae quebrada.
Olla que mucho hierve el sabor pierde.
Todo lo que de la noche inquieta, está en la noche.
Decir no es hacer.
Ama a quien no te ama, responde a quien no te llama, y andarás carrera vana.
Ni fía, ni porfía, ni entres en cofradía.
El destino domina al hombre con los cinco dedos de su mano: dos tapan los ojos, dos los oídos y el quinto los labios.
Cada cual quiere llevar el agua a su molino y dejar seco el del vecino.
El campo fértil, no descansado, se torna estéril.
Desnudo nací, desnudo me hallo, por tanto ni pierdo ni gano.
Golpe amagado, nunca bien dado.
Más provechosa será tu propia desgracia que la felicidad de otro.

Cada cual siente sus duelos y poco los ajenos.
Poco a poco hila la vieja el copo.
Lo que uno no quiere otro lo ruega.
La letra con sangre entra.
Día de mucho, víspera de nada.
El viejo que se cura cien años dura.
Tal para cual la Pascuala con el Pascual.
Planta muchas veces trasplantada ni crece ni medra.
Pan con pan comida de tontos.
El deseo hace hermoso lo feo.
Una vez engañan al prudente y dos al inocente.
De los escarmentados se hacen los avisados.
Todo lo nuevo place.
En la casa llena enseguida se guisa la cena.
Después de beber, cada uno dice su parece.
Entre todos la mataron y ella sola se murió.
Gloria vana, florece pero no grana.
Antes de casar procúrate casa en que morar, tierras en que labrar y viñas en que podar.
Cuando el tabernero vende la bota o sabe a la pez o está rota.
Luna en creciente cuernos a oriente, luna en menguante cuernos hacia delante.
La experiencia es madre de la ciencia.
¿Quieres hacerte amar? Hazte desear.
A quien tiene de comer no le faltan palabras.
La punta de la aguja es la primer en pasar.
Bien predica quien bien vive.
En cojera de perro y en lágrima de mujer, no hay que creer.

Cuando el viejo rico casado con moza muere, es lo que ella requiere.

Cada maestrillo tiene su librillo.

Sentarse en mesa puesta, es no saber lo que cuesta.

En la boca de otro no se siente que la hiel es amarga.

Si sabes apagar tu bujía no emplees el soplo de otro.

Antes de contar, escribe y antes firmar, recibe.

El pan que ya ha sido comido, siempre resulta duro al ser pagado.

Todo tiene un final, menos la salchicha que tiene dos.

Se come para vivir, no se vive para comer.

Probando es como se guisa.

Ni te abatas por pobreza, ni te ensalces por riqueza.

Pescador que pesca un pez, pescador es.

El agua corriente no mata a la gente.

De dinero y calidad, la mitad de la mitad.

Decir fuego no incendia la casa.

Calle el que dio y hable el que tomó.

Donde hay patrón, no manda marinero.

Allí donde la sangre corre, el árbol del olvido no puede crecer.

Lo que atrás viene a un rabo se parece.

Más hace el que quiere que el que puede.

Obra empezada, medio acabada.

Los ojos son el espejo del alma.

La abundancia cría la vagancia.

Mentir no cuesta dinero.

Nadie da lo que no tiene.

Lo comido por lo servido.

Sobre negro no hay tintura.

Donde fueres haz como vieres.

Peso y medida quitan fatiga.

Bien me quieren las vecinas porque les digo las mentiras.

La paciencia es madre de la ciencia.

Sigue el hilo y encontrarás el ovillo.

Las advertencias

No machaques el hierro frío.

No solo hay que poner el huevo, sino también cacarearlo.

No debe abusarse de la victoria para no poner en desesperación a los vencidos.

No mires hacia atrás o te convertirás en estatua de sal.

No hay arte que descubra por el rostro la hechura de una mente.

Que un “no me atrevo” no ataje a un “yo quisiera”.

No sigas los impulsos de la ira.

No respondas al necio según su necesidad, no sea que tú te vuelvas como él.

No te apures ni te descuides.

No hay primera sin segunda.

No hay que quitar al cuerpo el alimento que necesita.

No hay enemigo pequeño.

No partas materia dura jamás con tu dentadura.

No hay plazo que no se cumpla ni deuda que no se pague.

No hay puntada sin hilo.

No hay que llevar leña al monte.

No digas es imposible, di no lo has hecho todavía.

No hay que escupir a lo alto.

No me quites lo que no me has dado.

No se hace tanto como se paga.

No a las drogas.

No hagas las cosas sin ton ni son.

No está el horno para bollos.

No desesperes, ni siquiera por el hecho de que no desesperas, cuando todo parece haber terminado surgen nuevas fuerzas, esto significa que vives.

No hay nadie especial.

No te metas en camisa de once varas.

No llores, no llores, no tienes porqué llorar.

No importa el color del gato sino que cace ratones.

No hay que jugar con fuego.

No te duermas en los laureles.

No recargues la memoria. ANOTA: nombres, direcciones, teléfonos, fechas, impresiones, pensamientos, planes y observaciones.

No estés como perro en barrio ajeno.

No caigas de las brasas al fuego.

No busques el pelo en el huevo.

No juzgues y no serás juzgado, no condenes y no serás condenado.

No rompas un vestido nuevo para remendar uno viejo.

No fueron delitos, fueron errores.

No se puede ser juez y parte.

No se puede repicar y andar en la procesión.

No hay más cera que la que arde.

No hay hombre más confiable que aquel que se compra por dinero.

No se meta en lo que no le importa.

No conseguir lo que se propuso es algunas veces cuestión de mucha suerte.

Nada puede dar quien nada tiene.

Nadie aprende por cabeza ajena.

Nadie da nada a cambio de nada.

Nadie es profeta en su tierra.

Nadie está por nadie.

Nadie sabe lo que hay en la olla más que la cuchara que lo mueve.

Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde.

No cantes victoria antes de tiempo.

No cortes el árbol que te da sombra.

No cruces el puente antes de llegar a él.

No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

No eches más leña al fuego.

No ensucies el agua para después tomártela.

No es lo mismo con violín que con guitarra.

No es lo mismo decirlo que hacerlo.

No es lo mismo llamar al diablo que verlo venir.

No es lo mismo ni se escribe igual.

No es tan fiero el león como lo pintan.

No está el horno para bollos.

No hables por boca ajena.

No hay caldo que no se enfríe.

No hay curva mala pasándola despacio.

No hay libro malo que enseñe algo bueno.
No hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo resista.
No hay peor ciego que el que no quiere ver.
No hay peor cuña que la del mismo palo.
No hay peor gestión que la que no se hace.
No hay que poner el dedo en el ventilador.
No hay que ser caballo para saber el pasto que te hace mal.
No hay regla sin excepción.
No hay rosas sin espinas.
No hay tiro, voló el pato.
No le busques las cinco patas al gato.
No le pidas peras del olmo.
No le pido a Dios que me dé, sino que me ponga donde hay.
No mates la gallina de los huevos de oro.
No puedes tapar el cielo con la mano.
No se nace caballero: hay que saber serlo.
No se puede estar bien con Dios y con el diablo.
No sólo hay que ser bueno sino demostrarlo.
No son todos los que están, ni están todos los que son.
No sufras por calenturas ajenas.
No te quemes la boca por tomar pronto la sopa.
No tengas como vano el consejo del anciano.
No tires piedras al vecino si tu techo es de cristal.
No todo el que llora, de pena llora.
No todo lo que brilla es oro.
No todos los días son de fiesta.
No tropieza quien no anda.

No van lejos los de adelante si los de atrás corren bien.
Nunca es tarde si la dicha es buena.
No existe el fracaso salvo que dejemos de esforzarnos.
No digas todo lo que piensas, pero sí piensa todo lo que digas.
Nunca tendrás una segunda oportunidad de crear una buena primera impresión.
No siempre la fruta que cae del árbol es la buena y madura, es madura aquella que fue elegida para ser cortada.
No hay que tener miedo de los muertos, sino de los vivos.
Nunca me sentí más vivo que cuando tuve miedo.
No hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa.
Nunca existe error tan grande como el de no proseguir.
No se tapa el sol con un dedo.
No escupas al cielo, te caerá a ti mismo.
No por mucho madrugar amanece más temprano.
No queremos mártires.
No hay que dar la vida muriendo sino trabajando.
No somos el eje de la vida, como nos mentía el egoísmo.
No dije digo, dijo Diego.
No se trata de recostarse en un diván revolviendo el pasado, sino de estar de pie enfrentando el presente.
No prestes al que puede más que tú, si le prestas, dalo por perdido.
No caves la fosa de tu enemigo, puedes acabar enterrado en ella.
No hay ausente sin culpa, ni presente sin disculpa.
No hay que dejarse llevar por maniobras, deseos y planes ajenos.

No es hacer lo que te gusta, sino gustar lo que haces.

No seas flojo, no seas mentiroso, no seas ladrón.

No tengas soberbia, avaricia, lujuria, envidia, gula, ira ni pereza.

Decálogo: Amarás a Dios, no adorarás a dioses falsos, no jurarás en falso, guardarás las fiestas, no matarás, no adulterarás, no robarás, no darás falso testimonio, no desearás nada que sea de tu prójimo.

No es oro todo lo que reluce.

No se justifica uno a si mismo acusando solamente.

No agarres la cola del leopardo, pero si la tienes, no la sueltes.

No hay desgracia peor que la que se tiene.

No cuelgues todo de un mismo clavo.

No alabes ninguna jornada hasta que la noche no sea llegada.

No hay efecto sin causa.

No hay reloj más fijo a la hora de comer que gana tener.

No hay tonto, por tonto que sea, que tonto se crea.

No bebas sin ver, ni firmes sin leer.

No crece el río con agua limpia.

No hay carne sin hueso.

No hay chimenea sin humo.

No hay nada nuevo bajo la capa del cielo.

No hay plazo que no llegue ni mala maña que no se pegue.

No hay anverso sin reverso.

No es por falta de ver lejos por lo que se cae.

No es el pozo lo que es más profundo, sino la cuerda la que es más corta.

No se acusa jamás sin mentir un poco.

No hay anguila que no se jacte de querer ser ballena.

No es posible ver los pensamientos, pero se pueden conocer por la expresión de los rostros.

No querer tras querer, bien puede suceder.

No ver y no saber, la misma cosa vienen a ser.

No hay nada que deba ser dejado en manos de la suerte.

No des la paja a tu perro y los huesos a tu caballo.

No preguntes a un ciego el camino de la ciudad.

No permitas nunca que se vean ni el fondo de tu bolsa ni el de tus pensamientos.

No hay como el asno para alabar su propia sabiduría.

No hay loco más loco que un anciano loco.

No digas todo lo que sabes, no creas todo lo que oigas, ni hagas todo lo que seas capaz de hacer.

Nadie puede ayudar a su propio nacimiento.

No me hagas preguntas y no te diré mentiras.

Nadie esquía tan aladamente como para no dejar huellas tras de sí.

No te preocupes por quien trabajará tus viñas después de tu muerte.

No hay penas razonables.

No es feliz mas que quien cree serlo.

No hay como vivir para aprender.

No hay nadie sin pena, ninguna rosa sin espina, ninguna virtud sin fatiga, ningún vicio sin suplicio, ningún vino sin poso, ningún placer sin disgusto, ningún derecho sin revés, ninguna madera sin corteza, ninguna nuez sin cáscara, ni ningún día sin su noche.

Nadie es censurado antes de hacer la primera idiotez.

No te asocies más que con quien sea de tu par igual.

No te esperes mas que a ti solo.

No remuevas lo que está bien posado.
No se puede correr y cornear al mismo tiempo.
No seas la sabiduría de tus propias alabanzas.
No es el más loco quien hace una locura, sino quien no sabe ocultarla.
No se vacía el mar con una concha.
No vale la pena Intentar morderse el ombligo.
No sigas nunca las huellas de la desgracia, pues podría volver sobre sus pasos y hacer que te toparas con ella.
Nada da más que pensar que un calvo frente a las tijeras.
No te limites a mirar cómo trabajan los demás.
No seas tan estático como las piedras.
No acabes con rafia el trabajo que has comenzado con seda.
No te atormentes con tu pasado y prepárate para tu porvenir.
No vayas a cazar sin flechas, a rezar sin libro, ni a casarte sin suerte.
Nadie se arruina más que quien no se ayuda a sí mismo.
No mires lo que has sido sino lo que eres.
No censures lo que debes elogiar.
No juegues con lo que causa la muerte.
No te metas en el agua sin conocer el vado.
No te contentes con la cola si puedes coger la crin.
No pierdas tu tiempo mirando a las malas hierbas imaginando que tu labor ha terminado.
Nadie come más a gusto que quien se ha ganado la comida con sus manos.
No conocerás el verdadero sabor de la fe hasta que, sabiendo que tu desgracia es inevitable, sientas la voluntad de seguir viviendo.

No esperes de los demás lo que tu no puedas prometerles.
No hay mejor espejo que el amigo viejo.
No te fíes de amigo reconciliado, ni de manjar dos veces guisado.
No hay peor burla que la verdadera.
No menea por ti la cola el can, sino por el pan.
No firmes cartas que no leas, ni bebas agua que no veas.
No crece el río con agua limpia.
No hay mejor remiendo que el del mismo paño.
No hay atajo sin trabajo.
No todos los que estudian son letrados, ni todos los que van a la guerra son soldados.
No seas como el perro de muchas bodas, que no come en ninguna por comer en todas.
No se puede amar al prójimo con el vientre vacío.
No creas jamás que tu enemigo es débil.
No es con la mano con lo que atraparás el tiempo.
No juzgues a tu amigo antes de colocarte en su sitio.
No calientes tu lengua en el caldo de otro.
No es bello lo que es caro sino caro lo que es bello.
No sabes lo que haces y pretendes saber lo que tiene que hacer Dios.
No hay peor ladrón que un mal libro.
No se sabe bien hablar cuando no se sabe callar.
No te preocupes por descubrir las faltas de tus amigos.
No te dejes cegar por el humo de la casa del vecino.
No te emborraches con el ron que se beben los otros.
No trabajes en el techo de otro cuando tengas el tuyo agujereado.

No puede amar a alguien el hombre que se aborrece a sí mismo.

No quieres jugar sucio, pero te agradaría ganar con trampas.

No hay placer que no tenga un precio, es decir que nada es gratis.

No todas las nubes llevan agua.

No hay mejor consejero que el tiempo.

No respires nunca a través de las narices de otro.

No hay ningún amigo por la fuerza.

No se vive mucho tiempo con el espíritu de otro.

No se vive de la belleza, pero se puede morir por ella.

No es hablando sin cesar de la miel como el dulzor llega a la boca.

No temas decir que “no” si con ello evitas mil desgracias.

No hay cuña que más apriete que la del mismo palo.

No duermas en prado, ni pases primero el vado.

No hay mal que por bien no venga.

No emplees un enano para medir la profundidad del río.

No hay árbol que el viento no haya sacudido.

No es bueno ni comer mucha miel ni dejarse engañar con palabras aduladoras.

No es malo caer al suelo si, al hacerlo, tu mano encuentra un diamante.

No te pongas jamás delante de un juez ni detrás de un caballo.

No se escapa de la sartén más que para caer en el fuego.

No llegues a los límites de tu poder ni al término de tu saber.

No importa cuánto se sabe, sino cómo se sabe.

No pongas buen vino en una cuba podrida.

No des coces contra el aguijón.

A

A quien es más alto que tú llámale gigante.
A buena hambre, no hay pan duro.
A destajo mal trabajo
A gusto dañado, lo dulce le resulta amargo
A hombre gordo, camisa larga.
A la feria muchos van a ver y no compran.
A la leche, nada le echas.
A nuevos tiempos, usos nuevos.
A quien amasa y cuece, de todo le acontece.
A quien presume de sabio, por necio hay que dejarlo.
A veces pierde el hablar lo que ganó el callar.
A una no puede ser soplar y sorber.
A Dios rogando y con el mazo dando.
A nadie desagrada su propio mal olor.
A muchos enemigos, mucho honor.
A pan duro, diente agudo.
A falta de pan, buenas son las tortas.
A río revuelto, ganancia de pescadores.
A rico no debas y a pobre no prometas.
A enemigo que huye puente de plata.
A buen entendedor, breve hablador.
A buen entendedor, pocas palabras bastan.

A donde el corazón se inclina, el pie camina
A la ocasión la pintan calva.
A mocedad ociosa, vejez trabajosa.
A padre guardador, hijo gastador.
A quien has de acallar, no le hagas llorar.
A rey muerto, rey puesto.
A olla que hierve, ninguna mosca se atreve.
A buey viejo, cencerro nuevo.
A mal hecho, ruego y pecho.
A cualquier dolencia es remedio la paciencia.
A quien te puede tomar lo que tienes, dale lo que te pidiere.
A palabras necias, oídos sordos.
A poco pan, tomar primero.
A quien Dios se la dé, San Pedro se la bendiga.
A quien duele la muela, que la eche fuera.
A quien mal vive, su miedo le persigue.
A vino de mal parecer, cerrar los ojos al beber.
A gran lenguaje, escasa obra.
A los que no vencen, la desgracia los instruye.
Al casar ha de seguir bien pronto el arrepentir.
Al sabio, ni el bien le aloca, ni el mal lo apoca.
Al mal tiempo, buena cara.
Al mantel puesto, amigos ciento.
Al viejo, el vino otra vez le hace niño.
Al mejor galgo se le escapa la liebre.
Al mejor pescador se le escapa alguna vez una anguila.
Al mejor cazador se le escapa la liebre.

Al que de ajeno se viste, en la calle lo desnudan.

Al más potente, cede el más prudente.

A quien madruga, dios le ayuda.

Quien

- Quien a hierro mata, a hierro muere.
Quien vigila el viento, no siembra.
Quien vigila las nubes, no cosecha.
Quien habla por mi detrás, sabrá con quien habla.
Quien la hace, la paga.
Quien se lamenta demasiado, atrae las desgracias.
Quien a dos amos sirve, siempre termina mal.
Quien a mano ajena espera, mal yanta y peor cena.
Quien administra hacienda ajena, no se acuesta sin cena.
Quien administra tus bienes, por suyos los tiene.
Quien al escoger mucho titubea, lo peor se lleva.
Quien se atrasa, el profesor lo aplaza.
Quien responde antes de escuchar, encuentra equivocación y confusión.
Quien fácilmente promete, difícilmente cumple.
Quien no esté conforme, que se vaya.
Quien la sigue, la consigue.
Quien mucho abarca, poco aprieta.
Quien la busca, la encuentra.
Quien por su gusto padece, vaya al diablo y se queje.
Quien siembra vientos, recoge tempestades.

Quien se quemare, que sople.
Quien su palabra no mantiene, a las consecuencias se atiene.
Quien supo esperar, llega a triunfar.
Quien te administra, a tu costa se suministra.
Quien todo lo niega, todo lo confiesa.
Quien tiene las hechas, tiene las sospechas.
Quien busca un amigo sin defectos, se queda sin amigos.
Quien tiene pies precipitados, se extravía.
Quien al molino va, enharinado saldrá.
Quien algo quiere ser, algo ha de comprender.
Quien anda con buenos, parece uno de ellos.
Quien te conozca que te compre.
Quien te quiere, no te hiere.
Quien tiene compañero, tiene amigo y consejero.
Quien tiene noches alegres, ha de soportar mañanas tristes.
Quien tiene poco que ponerse, rápido está engalanado.
Quien asno nació, asno murió.
Quien más tiene, más quiere.
Quien esté libre de pecado, que tire la primera piedra.
Quien compra y miente, su bolsa lo siente.
Quien da primero, da dos veces.
Quien guarda siempre encuentra.
Quien da y quita, con el diablo se desquita.
Quien de mañana se levanta, en su trabajo adelanta.
Quien es un buen gallo, en cualquier corral canta.
Quien hambre tiene, en tortillas piensa.

Quien busca, encuentra.
Quien acaba primero, ayuda a su compañero.
Quien roba a un ladrón, tiene cien años de perdón.
Quien lucha contra molinos de viento, deshacedor de entuertos,
agravios y sinrazones, es un Quijote.
Quien no arriesga, no gana.
Quien no cumple su palabra, al fin su desdicha labra.
Quien no es agradecido, no es bien nacido.
Quien no mira el derrotero, es majadero.
Quien no se aventura, no pasa la mar.
Quien no te conozca, que te compre.
Quien buen norte tiene, seguro va y seguro viene.
Quien no tuviese que hacer, que arme navío o tome mujer.
Quien parte y reparte, se lleva la mejor parte.
Quien poco pide, poco merece.
Quien por su gusto corre, nunca se cansa.
Quien quiere baile, que pague músico.
Quien quiere la col, quiere las hojas de alrededor.
Quien quita la ocasión, evita el ladrón.
Quien juega con fuego se quema.
Quien juega por necesidad, pierde por obligación.
Quien tiene tienda, que la atienda.
Quien sale a bailar, pierde su lugar.
Quien bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere.
Quien promete amor eterno, desconoce los cuernos.
¿Quien sabe las vueltas que puede dar una llave?
Quien se alegra del mal del vecino, el suyo le viene de camino.

Quien tuvo, retuvo.
Quien tuvo y ahorró, para la vejez guardó.
Quien una vez te engañó, que no lo haga dos.
Quien va pasito a pasito, llega descansado.
Quien vengarse quiere, calle y espere.
Quien virtudes siembra, fama siega.
Quien se duerme, no pesca peces.
Quien habla sin razonar, mucho lo ha de lamentar.
¿Quien hace caso de mediodía habiendo días enteros?
Quien la haga que la pague.
Quien limpia su caballo, no es lacayo.
Quien persigue dos liebres, no caza ninguna.
Quien avisa, no es traidor.
Quien bien te quiere, te hará llorar.
Quien con el lobo se junta, a aullar aprende.
Quien lo hereda, no lo hurta.
Quien mal anda, mal acaba.
Quien mucho corre, pronto para.
Quien mucho fía, se queda con la bolsa vacía.
Quien mucho habla, mucho yerra.
Quien no cae, resbala.
Quien más mira, menos ve.
Quien sigue consejo, llega a viejo.
¿Quien te dio velas en este entierro?
Quien te raspó, que te pinte.
Quien no quiere pensar, es un fanático.
Quien no puede pensar, es un idiota.

Quien no se atreve a pensar, es un cobarde.
Quien bien te quiere, te hará llorar.
Quien a todos saluda, pronto rompe su cabeza.
Quien al cielo escupe, en la cara le cae.
Quien busca, encuentra.
Quien canta por la mañana, llora por la tarde.
Quien de paja su casa ha hecho, témale al fuego.
Quien desea aprender, pronto llegará a saber.
Quien comienza por sentirse capaz, acaba por serlo.
Quien no arriesga, no gana.
Quien hace fortuna con un castillo de arena, el viento se la lleva.
Quien apuesta sabiendo que va a ganar es un estafador, quien apuesta sabiendo que va a perder es un tonto.
Quien no tiene paciencia para instruirse y educarse, la tendrá que tener soportando la humillante desgracia de su propia ignorancia.
Quien no tiene consejeros, no llega a viejo.
Quien no oye consejo, no llega a viejo.
Quien no se arriesga no cruza el río.
Quien no sea cofrade, que no tome vela.
Quien no ahorra en época de abundancia, se lamentará en época de necesidad.
Quien esté libre de culpa, que tire la primera piedra.
Quien solo se ríe, de sus maldades se acuerda.
Quien tiene las mismas raíces, sufrirá los mismos males.
Quien calla a lo que se le pidió, dice que no.
Quien come ajos, rábanos o morcilla, en la boca los tiene todo el día.

Quien come con cordura, por su salud procura.
Quien da lo que es de otro, o se burla o está loco.
Quien de dos relojes se sirve, no sabe en la hora que vive.
Quien en la mesa canta, o está loco o le falta poco.
Quien escucha por agujero, escucha lo propio y lo ajeno.
Quien huéspedes tiene, ni come ni caga cuando quiere.
Quien más sabe, más vale.
Quien no anda, no se cansa.
Quien calla, otorga.
Quien caza sin perros, se pierde en los cerros.
Quien con toros anda, a torear aprende.
Quien da lo que tiene, a pedir se atiene.
Quien da y quita lo dado, es villano desalmado.
Quien nunca se ríe es gato y quien siempre lo hace un mentecato.
Quien por su gusto elige mal, váyase al infierno a quejar.
Quien practicando no aprende, poco talento tiene.
Quien pueda vivir libre, que no se captive.
Quien retiene la orina, su salud arruina.
Quien sabe que no sabe, algo sabe.
Quien se cayó, del suelo no pasó.
Quien siembra en viña, ni siega ni vendimia.
Quien te enseña el bien, es quien te quiere bien.
Quien tiene vergüenza, flaco vive y pobre muere.
Quien tiene boca, se equivoca.
Quien a la guerra muchas veces va, o deja la piel o la dejará.
Quien a los cuarenta no atina y a los cincuenta no adivina, a los sesenta desatina.

Quien amaga y no da, hace mal.
Quien a todos cree, yerra y quien a ninguno, no acierta.
Quien bien sirve, callando pide.
Quien busca, encuentra.
Quien canta, sus males espanta.
Quien canta, su miedo espanta.
Quien come, no discute.
Quien con mucho vino cena, con poco pan almuerza.
Quien cuece y amasa, de todo le pasa.
Quien da lo suyo antes de morir, prepárese a sufrir.
Quien en agosto duerme, velará en diciembre.
Quien espera, desespera, si no alcanza lo que desea.
Quien ignora, ni peca, ni merece.
Quien mal come, a la cara le sale.
Quien más sabe, más duda.
Quien no tapa la gotera, tapa la casa entera.
Quien quiere pescar, se habrá de mojar.
Quien tiene la llave, cuando quiere cierra y cuando quiere abre.
Quien ve mundo, aprende mucho.
Quien se siente a gusto en el barro, acaba por hundirse en él.
Quien no se conoce, es un “asesino de sí mismo”.
Quien traga una nuez gruesa, es que tiene confianza en la anchura de su garganta.
Quien dice que hallarse perdido es peor que estar muerto, es que acaba de ser encontrado.
Quien nace y vive para su herencia, morirá en la miseria.
Quien no quiere ir al cielo, no necesita ningún sermón.
Quien elige un tono demasiado alto, no acabará la canción.

Quien se complace en arriesgar su cabeza, acaba por perderla.
Quien cultiva cebollas, no siente su olor.
Quien lleva fuego en su corazón, su cerebro acaba por ahumarse.
Quien no piensa más que en lo que entra en su vientre, no vale más que lo que sale de él.
Quien sigue al mochuelo, es conducido a las ruinas.
Quien ha comido una vez de tu comida, sentirá hambre al verte.
Quien tiene la costumbre de andar descalzo, olvida fácilmente sus zapatos.
Quien desea viajar rápido, toma los viejos caminos.
Quien no sabe elogiar, ignora el arte de prevenir.
Quien oculta sus faltas, es porque quiere cometer otras.
Quien hace morir de risa, no tiene castigo.
Quien se siente sobre tu espalda, intentará también sentarse sobre tu cabeza.
Quien quiera comer huevos, deberá soportar a las gallinas.
Quien desea “hacerse el loco”, encuentra siempre alguien que le ayude.
Quien espera lo mejor, no puede contentarse con evitar lo peor.
Quien no esté contento, tendrá dos penas: la de enfadarse y la de desenfadarse.
Quien teme sufrir, sufre de miedo.
Quien tiene guisantes, pan, tocino y vino; quien tiene cincuenta centavos y no debe nada a nadie, bien puede alabar la vida.
Quien trabaja, hace mejor que si rezara.
Quien desee vivir en Roma, no deberá querellarse con el Papa.
Quien no llora no mama.
Quien puede lamer, también puede morder.

Quien ha naufragado dos veces, no debe volver a embarcar.
Quien mucho abarca, poco aprieta.
Quien nació para toro, del cielo le caen los cuernos.
Quien no aprende es porque no quiere.
Quien manda, manda y cartuchera en el cañón.
Quien más mira, menos ve.
Quien nada hace, nada teme.
Quien nada sabe de subida, nada sabe de bajada.
Quien paga los violones, no siempre danza con ellos.
Quien bien se mira, bien se ve y quien bien se ve, bien se conoce.
Quien en la miseria vive, se siente ofendido cuando se ríe.
Quien no sabe sufrir, no sabe vencer.
Quien tiene nueces, las casca y quien no tiene, se aguanta.
Quien se apresura demasiado, acaba por tropezar.
Quien trae malas noticias, llega siempre demasiado pronto.
Quien en mucho cree, mucho se equivoca.
Quien no arriesga nada, nada obtiene, y quien lo arriesga todo, todo lo pierde.
Quien no puede morder, no tiene por qué enseñar los dientes.
Quien ríe antes que nadie de sus propias palabras, dispensa a los demás de reír.
Quien no quiere caldo, le dan tres tazas.
Quien no tiene hechas, no tiene sospechas.
Quien presta, no mejora.
Quien pone demasiados hierros al fuego, siempre se olvida de uno o dos.
Quien dice “yo no sé”, ha pronunciado ya las primeras palabras de la sabiduría.

Quien desea obtener la gloria, debe despreciarla.

Quien lleva cola de paja, siempre teme que le prendan fuego.

Quien es asno y se cree ciervo, se apercibe de ello demasiado tarde.

Quien por voluntad se excusa, la realidad le acusa.

Quien edifica fuera de sus tierras, pierde su argamasa y sus piedras.

Quien no viene a menudo, siempre es bienvenido.

Quien insulta a un hombre, prepara dos tumbas.

Quien está desnudo, no deja caer nada.

Quien no ha gustado lo que es amargo, no puede apreciar lo dulce.

Quien quiere pescado que se moje los pies.

Quien se alegre del mal de su vecino, el suyo le viene de camino.

Quien se brinda, se sobra.

Quien se casa, para su casa.

Quien aprende las cosas viejas al aprender las nuevas, puede convertirse en un maestro.

Quien mantiene su mano muy cerrada, no recibe nada.

Quien grita durante su vida, muere sonriendo.

Quien se calienta al sol, no encontrará cura con la luna.

Quien nunca ha construido una casa, cree que los postes crecen solos.

Quien persigue a otro, se priva él mismo del reposo.

Quien no conoce lo poco, no puede conocer lo mucho tampoco.

Quien ha comido queso salado, sabrá bien encontrar agua.

Quien castiga a sus hijos, se castiga a sí mismo.

Quien quiere hacer ovejas de los demás, en presa del lobo se convierte.

Quien tiene tres enemigos, tendrá que ponerse de acuerdo al menos con dos.

Quien es un verdadero hombre, saca el pan hasta de las mismas piedras.

Quien busca el bien de otro, es que se siente fatigado del suyo.

Quien tiene sed, sueña que bebe.

Quien habla mal de sí mismo, no es alabado por nadie.

Quien no quiere ningún mal, no merece ningún bien.

Quien tiene arte, va por todas partes.

Quien tiene tejado de vidrio, no tire piedras.

Quien está en el molino muele y no el que va y viene.

Quien no sabe disimular, no sabe reinar.

Quien de mano ajena espera, mal yanta y peor cena.

Quien de viejo engorda, dos mocedades goza.

Quien hace lo que quiere, no hace lo que debe.

Quien da, bien vende, si el que lo recibe lo entiende.

Quien siempre miente, vergüenza no siente.

Quien debe y paga, no debe nada.

Quien se mete a redentor, sale crucificado.

Quien se pica es porque ajo come.

Quien se va, no hace falta.

Quien siembra espinas que no espere cosechar flores.

Quien siembra vientos, cosecha tempestades.

Quien siembra, cosecha.

Quien tiene nariz que no mande a oler.

Quien tiene padrino, se bautiza.

Quien tiene tienda que la atienda, o si no que la venda.
Quien venga atrás que arregle.
Quien vive de ilusiones muere, de desengaños.
Quien no trae soga, de sed se ahoga.
Quien fía o promete, en deuda se mete.
Quien pide rebaja del precio, quiere comprar.
Quien ruin es en su villa, Ruiz será en Sevilla.
Quien tonto va a la guerra, tonto viene de ella.
Quien tiene vergüenza, ni come ni almuerza.
Quien las sabe, las tañe.
Quien hace un cesto, hace ciento, si tiene mimbre y tiempo.
Quien te quiere, te aporrea.
Quien más tiene, más quiere.
Quien no sabe callar, no sabe hablar.
Quien no se osa aventurar, no pasa la mar.
Quien presta, no cobra, si cobra, no todo, si todo, no tal y si tal, enemigo mortal.
Quien se embarca con el diablo, deberá hacer la travesía con él.
Quien no tiene más que un solo enemigo, por todas partes lo encontrará.
Quien te cree en tu presencia, te niega en tu ausencia.
Quien se ha de romper el cuello, encuentra una escalera en la oscuridad.
Quien por nada se ruboriza, se hace el amo del mundo.
Quien poco sabe, no tarda en hacerse entender.
Quien habla, siembra y quien calla, recoge.
Quien no toca a un dios, no se expone a su venganza.
Quien debe morir ahorcado, no morirá ahogado.

Quien busca la paz, deberá desear ser sordo, ciego y mudo.

Quien no está en paz en su casa, puede decir que se encuentra en el infierno del mundo.

Quien se justifica mucho, es que tiene mala conciencia.

Quien domina su lengua, salva su cabeza.

Quien se encoleriza con los mosquitos, morirá de los manotazos que se dará.

Quien no arriesga nada, ni pierde ni gana.

Quien no nada, no se ahoga.

Quien cabalga sobre un tigre, no desciende fácilmente de él.

Quien quiera economizar, por la boca deberá empezar.

Quien te engaña una vez, te hace un agravio; pero si te engaña dos, te hace justicia, pues te toma por lo que eres.

Quien se halla sobre el mar, debe navegar o ahogarse.

¿Quién sabe quiénes somos?

Quien se siente satisfecho, no está en la ruina.

Quien paga lo que debe, lo que le queda es suyo, eso tiene.

Quien no necesita amigos, de sí mismo es enemigo.

Quien remueve los zarzales, hace salir a las culebras.

Quien es lo que parece, hará lo que promete.

¿Quién es el hombre más insoportable? Aquel que ofende y no hay nada que pueda reprochársele.

Quien no sabe por donde ha venido, no sabe por donde se tiene que marchar.

Quien en mentira es sorprendido, cuando dice la verdad, no es creído.

Quien va derecho va seguro.

Quien te hace fiestas que no suele hacer, o te quiere engañar o te ha de menester.

Quien tiempo tiene y tiempo pierde, tiempo llega en que tiempo necesita.

Quien se venga después de la victoria es indigno de vencer.

Quien no estudia en su juventud se lamentará cuando necesite el conocimiento.

Quien no aprende con los años sufre amargo desengaño.

Quien no sabe manejar el sebo, se unta los dedos.

Quien no te ama, burlando te difama.

Quien más sabe, es quien mejor sabe vivir.

Quien se pone en camino, espera ladrones.

Quien no sabe nada, nada duda.

Quien busca un hermano sin defectos, se quedará sin hermano.

Quien no tiene enemigos, tampoco tiene amigos.

Quien se pone en camino espera ladrones.

Quien está ocupado en hacer el bien, no hace el mal.

Quien puede lamer, puede también morder.

Quien sueña con olvidar, recuerda.

Quien llora por todo el mundo, se queda ciego.

Quien no puede, está siempre lleno de buena voluntad.

Quien siempre se queja, tarde este mundo deja.

Quien duerme mucho, vive poco.

Quien dice lo que quiere, oye lo que no quiere.

Quien en una misma piedra tropieza, merece quebrarse la cabeza.

Quien mal anda mal acaba.

¿Quién ha visto alguna mañana?

Quien mete prisa al tiempo, es apresado por el tiempo.

Quien es débil, encuentra siempre su tirano.

Quien no comprende una mirada, tampoco comprenderá una larga explicación.

Quien sirve a dos amos, engaña a uno de los dos.

Quien tuviere y quien no tuviere que siembre.

Más vale

Más vale prevenir que curar.

Más vale prevenir que lamentar.

Más vale maña que fuerza.

Más vale tarde que nunca.

Más vale un hoy que dos mañanas.

Más vale andar solo que mal acompañado.

Más vale una mala transacción que un pleito ganado.

Más vale tener un puñado con reposo que dos puñados con fatiga.

Más vale mozo pobre y sabio que rey viejo y necio que no sabe ya consultar.

Más vale dos que uno, pues obtienen mayor ganancia de su esfuerzo, pues si cayeren el uno levantará a su compañero. Pero ¡ay del que cae solo! y no tiene quien lo levante. Si atacan a uno los dos harán frente.

Más vale cabeza de persona que cola de león.

Más vale que digan “aquí corrió” que “aquí quedó”.

Más vale pájaro en mano que cien volando.

Más vale dominar los trabajos que ser dominado por ellos.

Más vale deslizarse con el pie que con la lengua.

Más vale el término de una cosa que su comienzo.

Más vale perder un minuto en la vida que la vida en un minuto.

Más vale sano que duerme en el suelo que enfermo en cama de oro.

Más vale el peor de los arreglos que el mejor de los juicios.

Más vale malo conocido que bueno por conocer.

Más vale reír que llorar.

Más vale perro vivo que león muerto.

Más vale algo que nada.

Más vale cobarde vivo que héroe muerto.

Más vale estar solo que mal acompañado.

Más vale libertad con pobreza que prisión con riqueza.

Más vale pálido una vez que cientos colorado.

Más vale poco y bien ganado que mucho pero enfangado.

Más vale sano que pagarle al cirujano.

Más vale una falsa alegría que una tristeza cuya causa es verdadera.

Más vale ser odiado que despreciado.

Más vale evitar que remediar.

Más vale mearse de gusto que de susto.

Más vale preso que muerto.

Más vale un sí tardío que un no vacío.

Más vale equivocarse absolviendo a un culpable que condenando a un inocente.

Más vale enjugar una lágrima de un campesino que obtener cien sonrisas de un ministro.

Más vale pan y ensalada que no comer nada.

Más vale tuerta que muerta.

Más vale afrontar el peligro que tener siempre miedo.

Más vale ser grosero en la abundancia que cortés en la pobreza.

Más vale ser cojo que estar siempre sentado.
Más vale peón vivo que emperador enterrado.
Más vale cualquier cosa que nada.
Más vale una casa vieja que una tumba nueva.
Más vale un caballo viejo que unas sandalias nuevas.
Más vale no comenzar nunca que no acabar jamás.
Más vale dar la lana que el cordero.
Más vale una palabra antes que dos después.
Más vale un enemigo inteligente que un amigo necio.
Más vale soportar al mosquito harto que hambriento.
Más vale el polvo a los pies que sobre el trasero.
Más vale mala avenencia que buena sentencia.
Más vale medir y remediar que cortar y arrepentir.
Más vale elogiar las virtudes de un enemigo que los vicios de un amigo.
Más vale un camino largo y conocido que uno corto por conocer.
Más vale perder una buena palabra que un enemigo.
Más vale tener al diablo fuera que meterlo por la puerta.
Más vale llegar a nuestro destino con calma que buscarlo en el peligro.
Más vale pan duro que ninguno.
Más vale seducir que castigar.
Más vale caer de la ventana que del techo.

PARTE TERCERA: AUTOSUPERACIÓN

La confianza

Hay días, como hoy, en que se siente un dolor por distintas razones que coinciden: es el primer día de la partida de un amigo ... Se suspende una actividad que se ha estado preparando por mucho tiempo ... Se han producido unos problemas sociales que afectan ... Se frustra una actividad de más largo alcance por razones que desconocemos ... Se repiten escenas sobre la ubicación “posterior” de las propias acciones ... la falta de comunicación con los que están en situación superior y la permanente actuación “trasera” de los que están en situación inferior ... En fin, un mal día ...

En estas ocasiones, se necesitan unos instantes para verbalizar el dolor que producen los acontecimientos acumulados, para después superarlos con la mayor velocidad posible. Se plantea de inmediato, como siempre, la alternativa de seguir adelante, trabajar más y esperar que de esta manera el entorno mejore y el dolor desaparezca. Este breve descanso, para recuperarse del

daño, permite reponer fuerzas que serán imprescindibles para continuar la marcha esforzada, pero a la vez tranquila y tenaz. Es así que se encuentra un alivio que permita de una manera fácil superar el momento difícil.

Se refuerza la confianza en uno mismo, en los otros y en el futuro como respuesta a la tremenda incertidumbre en la que se desenvuelve toda actividad. Se piensa en aquellas personas más destacadas, aquellas más emprendedoras, que se caracterizan por una desmedida, algunas veces hasta irracional, confianza en sí mismas, en su capacidad de trabajo, en su buen criterio, en la selección de proyectos, en la elección de recursos humanos y en su buena suerte.

La confianza en uno mismo permite adoptar decisiones arriesgadas en un contexto lleno de incertidumbres. La confianza en los otros reduce el número de litigios, ya que se espera poder resolver en acuerdos las disputas del día a día. La confianza en uno mismo se consigue almacenando éxitos, es decir, cualquier pequeño objetivo realizado. La confianza en uno mismo es el motor del éxito. Las propias expectativas son la clave de toda la cuestión de la confianza. Si se espera ser feliz, estar sano y sentirse satisfecho de la vida, entonces es allí donde se fijará la atención y eso es lo que se manifestará.

Adquirir conocimientos y aprender, permite desarrollar la capacidad, habilidad o aptitud para encargarse de las tareas o situaciones que antes parecían difíciles o hasta imposibles, lo cual aumenta, poco a poco, la confianza. Incrementando y reforzando los recursos se llega al punto de saber exactamente lo que se está haciendo. Se entiende lo que sucedió, lo que está ocurriendo o lo que podría ocurrir. Se está consciente de las nuevas opciones y alternativas, se tiene una visión realista de lo mejor y lo peor que podría suceder.

Es provechoso recordar un dicho de Napoleón: "Todo buen capitán debe pensar varias veces al día en lo que haría si el enemigo se presentara por el frente, por la izquierda o por la derecha". Aplicado a la confianza en uno mismo, podríamos decir que se tiene que aprender a conocer las opciones para crear un margen de seguridad que permita responder a la altura de cualquier imprevisto. En otras palabras, procurar que nada ni nadie te agarre sin una opción.

De modo que para vencer la inseguridad, un requisito esencial es adquirir conocimientos y sabiduría. Los conocimientos te sirven para saber qué puedes hacer, y la sabiduría da la base para creer que los conocimientos de ninguna manera fallarán cuando se los necesita.

A pesar de que sea triste decirlo, las consecuencias aparentemente buenas que muchos cosechan a corto plazo son pautas engañosas. A veces, se supone mal que así también irá bien a largo plazo ¡Y resulta en todo lo contrario! ¿Cómo saber si las consecuencias a largo plazo también serán buenas?

La respuesta es comprobar en cabeza ajena, es decir, observar las consecuencias que cosecharon los demás. Si les fue mal, ¿qué proceder siguieron para llegar a tal punto? Y preguntarnos: ¿Lo repetiremos? ¿O haremos modificaciones a tiempo, para rectificar la trayectoria de las consecuencias? Y si les fue bien, ¿haremos un esfuerzo por imitar su ejemplo?

¡Felices los que piensan, sacan conclusiones y rectifican sus errores a tiempo! En realidad, nunca es tarde para recapacitar. Nunca es tarde para mejorar la aptitud para encargarse de más tareas. Trazar una meta realista cada día y procurar obtener buenos resultados del nuevo proceder. Aprender de la historia, tomar conciencia de lo que se está haciendo en el presente, y saber lo que se quiere hacer con el futuro.

La confianza en uno mismo se desarrolla mediante la interacción constante de los siguientes componentes cuyo denominador común es la acción: Disposición a correr riesgos, aptitud para la persistencia, tesón y coraje, sentirse valioso y pasar de inmediato a la acción, corrigiendo sobre la marcha cuando sea necesario.

Tener coraje es ser consecuentes con nosotros mismos, a pesar de lo que puedan decir los demás. Tener confianza en uno mismo es ser responsable de nuestros actos a pesar de todo lo que nos rodea y de aquellos que nos quieren condicionar para que no seamos nosotros mismos.

Si queremos crecer debemos tener confianza en nuestros potenciales, capacidades reales, talentos inherentes. Ese es el objetivo de la vida. Por eso debemos estar abiertos a lo inesperado y ser valientes ante lo desconocido. Arriesgarnos puede dar-

nos miedo, pero sin riesgo es imposible liberarnos del sufrimiento o de los mecanismos negativos que nosotros mismos creamos.

El afrontamiento afirmativo

La asertividad es la afirmación de los propios derechos y sentimientos en las relaciones con los demás, superando los temores y fantasmas, sin agredir ni ser agredido. Se trata de incrementar el número y diversidad de situaciones en las que la afirmación supera a la negación y la hostilidad, de modo que se respeten los derechos propios sin violar los de los demás.

La asertividad puede expresar los intereses y gustos de forma espontánea, puede hablar de uno mismo sin sentirse cohibido, puede aceptar alabanzas sin encontrarse incómodo, puede discrepar con otros abiertamente, puede relacionarse con los demás de forma relajada.

La asertividad no es agresiva, no hostiliza, no grita, no amenaza, no acusa, no es pasiva, no se deja pisar, no hace todo lo que le dicen. La asertividad defiende sus derechos, obtiene lo que busca sin ocasionar trastornos a los demás, no se siente culpable, no evita, no huye, no se esconde, enfrenta, no reprocha, no culpabiliza..

La asertividad identifica los estilos básicos de las conductas de las personas, busca incrementar su efectividad. Describe las situaciones de manera explícita y concreta. No generaliza.

La asertividad se entrena, escribe guiones de superación en espacios y tiempos concretos. Representa las situaciones, expresa los sentimientos, evita divulgar las debilidades, negocia, plantea cambios razonables.

Para que tu puedas hacer ese adiestramiento identifica la situación problema de forma clara y pertinente, sin reprochar ni acusar a nadie, sin juzgar ni evaluar. Expresa los sentimientos en primera persona y asócialos a las situaciones o conductas que los provocan. Limita el sentimiento reactivo exclusivamente a la conducta problema sin generalizarlo a la totalidad de la persona emisora de la conducta. No expreses tus debilidades, pide cambios razonables y lo suficientemente pequeños para no provocar resistencia. Negocia. No pidas más de uno o dos cambios muy específicos, concretos y claros cada vez. Ofrece recompensas, premios y reforzamientos positivos a cambio de los cambios solicitados.

Ensaya, teatraliza el guión de tus conductas ante ti mismo, teñiéndote como público en el espejo. Si es posible, graba estos ensayos en un video, para después revisar tu conducta y depurar el estilo. Ensaya también con un amigo, familiar o persona de tu confianza, para tener la retroalimentación de lo que estás haciendo y cómo lo estás haciendo. Los ojos ajenos ven más que los propios. Imagínate, o representa, la peor respuesta posible que puedas recibir, afróntala, prepara la contra-respuesta. Ensaya el lenguaje corporal adecuado; mantén contacto visual con tu interlocutor y una posición erguida del cuerpo, habla de forma clara, audible y firme, no hables en tono de lamentación ni en forma apologista, para dar mayor énfasis a tus palabras utiliza gestos, movimientos de las manos y expresiones del rostro. Aprende a evitar la manipulación.

Para tener un buen rendimiento se tiene que controlar el temor. El temor aunque parece un fenómeno único y agobiante en realidad está formado por varias fases. Primero existe el temor anticipatorio que se experimenta antes del objeto-situación-temido. Este puede ser un examen, una prueba o entrevista para conseguir un trabajo, una conversación con el jefe, una reunión, una presentación en público, relacionarse con una persona desconocida, entrar a una oficina a hacer un trámite, viajar en avión, la primera cita con una persona del otro sexo etc. Las siguientes fases son el temor inicial, cuando se inicia la situación, el temor durante el suceso y el temor después del suceso, cuando se repasa lo que se ha hecho y surgen las preocupaciones por ello. Para enfrentarse a estas fases del temor es conveniente preparar aserciones que puedan decirse a sí mismo antes,

al comienzo, en medio y luego de la situación potencialmente perturbadora.

Antes del suceso: Preocuparse no cambia el problema. Haz lo que tienes que hacer exactamente. Piensa con la cabeza fría. Los pensamientos negativos no son racionales. Puedes planear cómo ocuparte de ello.

Al comienzo del suceso: Cálmate. Puedes controlarlo. Sólo tienes que dar un paso cada vez. Concéntrate en lo que tienes que hacer, no en el miedo. Este temor es la señal para relajarte.

Durante el suceso: Respira profundamente, haz una pausa y relájate. Cuál es el paso siguiente, concéntrate en él. El miedo es natural, surge, persiste, pero puedo controlarlo. Esto terminará enseguida. No dura para siempre. Aprovechalo lo mejor que puedas. Cosas peores podrían pasar.

Después del suceso: ¡Lo hiciste! ¡Bien! No fue tan malo. Fue más fácil de pasar de lo que pensabas. Puedes repetirlo con la mitad de inquietud. Tus pensamientos eran peores que la realidad. Otra vez he sido superior al miedo. Realmente funciona. ¡Felicitaciones!

Los derechos asertivos

A ser tratados con respeto y dignidad.

A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.

A tener nuestras propias opiniones y valores.

A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.

A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.

A cambiar de opinión, idea o línea de acción.

A protestar cuando se nos trata injustamente.

A intentar cambiar lo que no nos satisface.

A detenernos y pensar antes de actuar.

A pedir lo que queremos.

A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.

A ser independientes.

A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.

A sentir y expresar el dolor.

A ignorar los consejos.

A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.

A estar solos aun cuando deseen nuestra compañía.

A no justificarse ante los demás.

A no responsabilizarse de los problemas de otros.

A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.

A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.

A elegir entre responder o no hacerlo.

A hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.

A hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.

A escoger no comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.

Asertividad es la habilidad de controlar la ira y resolver las discrepancias sin violencia o destrucción. Asertividad es perseverancia, es la habilidad de sacar un proyecto o una situación adelante, a pesar de fuerte oposición y retrocesos decepcionantes. Asertividad es la capacidad de encarar disgustos y frustraciones, incomodidades y derrotas, sin queja y abatimiento. Asertividad es ser suficiente grande para decir: "Me equivoqué": y cuando se está en lo correcto, no necesitar experimentar la satisfacción de decir: "Te lo dije". Asertividad es la capacidad de tomar una decisión y sostenerla, superando la exploración de posibilidades. Asertividad significa confiabilidad, man-

tener la propia palabra, superar la crisis. Asertividad es el arte de vivir en paz con lo que es imposible cambiar.

Búsquele el lado bueno a las personas, situaciones y cosas.

Hable bien de usted mismo y de los demás.

Nunca se queje, evite hacer el papel de víctima.

Trate a las personas como le gustaría que lo trataran a usted.

Trátese usted mismo con cariño, respeto y tolerancia.

Limpie su mente de temores y prejuicios.

No se sienta mal por sus errores; aprenda de ellos.

Dedique mas tiempo a pensar en sus bendiciones, que en sus desgracias.

Evite escuchar canciones tristes y negativas .

Cuando se sienta triste, sonría y actúe como si estuviera feliz.

No pierda su tiempo escuchando o leyendo noticias sangrientas o mortificantes.

Evite discretamente la compañía de personas pesimistas y quejumbrosas.

Rodéese de gente positiva y alegre.

Practique diariamente la relajación muscular.

Lea con frecuencia libros de superación personal.

Dedíquese a lo que más le guste hacer, aunque no parezca muy rentable .

Fíjese objetivos claros de lo que le gustaría ser, hacer, tener y aprender.

Escriba sus objetivos y léalos con frecuencia.

Cultive el habito de pasar pronto de la idea a la acción.

Una sonrisa suya puede traer felicidad a cualquiera, aunque no les caiga bien o no le conozcan.

Si no fuera por ti, alguien no estaría vivo.

Cada uno es especial y único.

Cuando pienses que no tienes oportunidad de conseguir lo que quieres, probablemente no la tendrás, pero si crees en ti mismo, tarde o temprano la tendrás.

Si tienes un gran amigo, toma tu tiempo para hacerle saber lo grande que es.

Ámate a ti mismo y deja a la gente que te odie.

Las decisiones en el laberinto

La toma de decisiones es fundamental para cualquier actividad en el laberinto humano. En este sentido, todos somos tomadores de decisiones, decidores. La buena toma de decisiones permite vivir mejor. Otorga algo de control sobre nuestras vidas. De hecho, muchas de las frustraciones que se sufren con uno mismo se deben a no poder entender el problema y no tener el coraje para actuar en consecuencia. Una mala decisión puede obligar a tomar otra mala decisión. Las decisiones de rutina se toman rápidamente, quizás inconscientemente, sin necesidad de elaborar un proceso detallado de consideraciones. Sin embargo, cuando las decisiones son complejas, críticas o importantes, es necesario tomarse el tiempo para decidir sistemáticamente. Las decisiones críticas son las que no pueden ni deben salir mal o fracasar. Uno debe confiar en el propio juicio y aceptar la responsabilidad evitando la tendencia a buscar chivos expiatorios o transferir responsabilidades.

La recopilación de información confiable en el momento adecuado es un componente fundamental de las buenas decisiones. Resulta útil entender la naturaleza del problema preguntando ¿quién? ¿qué? ¿por qué? ¿cuándo? ¿dónde? ¿cómo? ¿cuál es el camino? ¿cómo se siente uno en el camino? ¿cuál es el verdadero problema? ¿cuál es el mejor/peor/probable resultado si se resuelve este problema? ¿a quién le pertenece? ¿por qué es un conflicto? ... Es decir, el desmenuzamiento de las partes que componen el problema, el análisis de las fuerzas que provocan el problema y de las fuerzas que lo evitan, la consulta a infor-

mantes clave, conocedores, expertos y el descubrimiento de las alternativas de solución.

Casi no es posible imaginar un campo de mayor trascendencia que el de la toma de decisiones. Se tiene un problema cuando no se sabe cómo proseguir en el laberinto. Una vez que se tiene un problema, hay que tomar una decisión -incluyendo la de no hacer nada-. Se elige una alternativa que permita más o menos maximizar el valor esperado luego de la acción. Se formula un plan de control, que guía en la toma de decisiones. Se ejercita la inteligencia en este proceso. El razonamiento basado en casos anteriores conocidos es resultado de los aprendizajes emergentes desde la infancia. La capacidad combinatoria de aprendizajes y la expresión o el control de los sentimientos en las decisiones también tienen la misma historia desde la infancia. Ahí están los primeros aprendizajes y los primeros errores en la toma de decisiones que tal vez todavía hoy estén presentes sin haber sido modificados.

Muchas personas adultas todavía están en una actitud de tutela infantil. La tutela es la incapacidad de la persona de tomar sus propias decisiones por la falta de resolución y coraje. La tutela desea que alguna otra persona diga lo que hay que hacer. Hay que tener coraje para usar la propia libertad, evitando renunciar a la libertad frente a cualquier tutela a cambio de una vida fácil.

En casi todos los problemas de decisión encontramos los siguientes componentes: El decidor, los factores controlables, los factores incontrolables, los resultados posibles de la decisión, las restricciones ambientales/estructurales y las interacciones dinámicas entre estos componentes. Para tomar una decisión acertada es imprescindible comprender claramente el problema, el objetivo y las restricciones involucradas. Ya que la solución estratégica de cualquier problema implica hacer determinadas presunciones, es necesario determinar hasta qué punto cambia la solución estratégica cuando se modifican las presunciones. Los decidores son de muchos tipos : el pensador (analiza y reflexiona), el impulsivo (repentino e intransigente), el maquiavélico (el fin justifica los medios), el historiador (como lo hicieron otros), el cauteloso (incluso nervioso), etc.

¿Cuál es la meta que se desea alcanzar? ¿cuál es el conjunto de cursos de acción posibles que se pueden tomar? La informa-

ción sobre los cursos de acción puede incrementar el conjunto de alternativas. Cuantas más alternativas se desarrollen, mejores decisiones se podrán tomar. Los siguientes pasos en la toma de decisiones son: Predecir el resultado de cada curso de acción individual mirando hacia el futuro; elegir la mejor alternativa que tenga el menor riesgo involucrado en llegar a la meta; ejecutar la decisión. La decisión no significa nada, a menos que se la ponga en acción.

Las decisiones son el corazón del éxito y, a veces, hay momentos críticos en que pueden presentar dificultad, perplejidad y exasperación. Pablo Picasso dijo: "Todos los seres humanos nacen con el mismo potencial de creatividad. La mayoría lo derrochan en millones de cosas superfluas. Yo invierto el mío en una sola cosa: mi arte".

Un caminante debe tomar muchas decisiones todos los días a lo largo de su camino. Algunas de ellas son decisiones de rutina o intrascendentes mientras que otras tienen una repercusión drástica. Son decisiones de rutina si se va orillado o por el centro del camino, si se esquiva una piedra etc. Son decisiones importantes si en un cruce se elige el camino de la izquierda o de la derecha, si el plan de viaje es por el atajo por el camino largo y más transitado, si se evitarán los peligros o se arriesgará etc. En este mundo cada vez más complejo, la dificultad de las tareas del decidor -la persona que tiene un problema- aumenta día a día. Se debe responder en forma rápida ante situaciones que parecen sucederse a un paso cada vez más rápido. Se debe asimilar a la decisión una serie de opciones y consecuencias que a veces dejan azorados y muchas veces resultan desconcertantes. En nuestro mundo cada vez más complejo, las tareas son cada día más provocadoras.

Las decisiones son el corazón del éxito, y en algunas oportunidades existen momentos críticos en las que pueden ser difíciles, confusas y exasperantes. La palabra "decido", proveniente del latín, tiene dos significados. Significa decidir y también caer. Recordemos que a las plantas a las que se les caen las hojas en otoño se las denomina deciduas.

La mente es lo que el cerebro hace, una serie de procesamientos de información, para formar estrategias necesarias para vivir la vida diaria. Este proceso se conoce como toma de deci-

siones. Sin embargo, en el proceso de la toma de decisiones, debido a los diferentes tipos de incertidumbres que se presentan, también nos enfrentamos a la decidofobia, es decir el miedo a tomar decisiones equivocadas.

Para enfrentar este miedo a las decisiones las personas con frecuencia recurren a alguien o a algo que les ayude. Algunos veces se acude a estrategias populares de evasión, de las que tenemos ejemplos en las diferentes formas de adivinación como la astrología, la lectura de las manos, la observación de las estrellas, los amigos psíquicos, la reflexología (los pies saben), la iridología (los ojos saben), la telepatía, la telequinesis, el aura, los cristales, la coca, los sueños, los colores, la numerología, los adivinos, el espiritismo, etc. El que tiene un problema recurre a estos apoyos para tomar la decisión que se le ofrece con garantía de éxito y de buen futuro, dejándose tutelar por los que tienen el conocimiento de lo desconocido. Otros recurren a tutelajes más elaborados como las religiones y las ideologías vigentes que a lo largo de la historia han ido señalando con claridad el rumbo que tienen que tomar las decisiones.

Frente a esta manera de enfrentar las decisiones es conveniente hacerse uno mismo alguna pregunta más. Por ejemplo, con respecto a la astrología, uno debe analizar si el éxito se debe a la confluencia de las estrellas en el momento del nacimiento, o se debe a un camino constante de destellos provenientes del trabajo duro, la determinación, la buena planificación y la perseverancia. También se tendrá que analizar si las desgracias que se sufren provienen de la “mala suerte” o de las malas decisiones. Este análisis es muy difícil de realizar, especialmente cuando las malas decisiones han tenido graves consecuencias negativas. Y es muy comprensible que las personas se cobijen y amparen en la tutela de otros decidores que sacan la responsabilidad. Pero no es aconsejable, porque con este sistema se perdura en las decisiones mal tomadas y se anula la posibilidad, siempre presente, de tomar nuevas y mejores decisiones que en el pasado.

Otras veces, como estamos viendo, para enfrentar las decisiones, las personas recurren al análisis, es decir, al proceso estructurado de pensamiento focalizado y consecutivo, mediante el que procesan la información para comprender la realidad,

para verla más allá de ellos mismos. Este proceso tiene en cuenta los modelos, un modelo es una re-presentación de la realidad. Con la descripción del modelo de la realidad se toma conciencia de la realidad. Los modelos se basan en creencias, opiniones y hechos. La creencia es cuando uno se dice a sí mismo: "Esta es la verdad", "tengo la razón" y le dice los demás: "Estás equivocado". La opinión es cuando uno se dice a sí mismo: "Así lo veo yo" y le dice las demás: "Así lo ves tú". El hecho es cuando uno se dice a sí mismo: "Es un hecho" y le dice a los demás: "Puedo explicarlo".

Es decir, que para la toma de decisiones también es frecuente recurrir a modelos. Un modelo es pensar y seguir secuencias lógicas. Dos modelos muy utilizados son el idioma y la religión. El idioma es un modelo que consiste en una secuencia de metáforas para comunicar nuestros sentimientos, deseos, pasiones, etc. a otras personas. El idioma es un sistema de pensamientos codificados. Para la toma de decisiones se debe desarrollar un modelo de perspectivas múltiples del problema para poder comprenderlo. Debe observarse el problema desde muchos ángulos y evaluar cómo encajan las piezas para ver la totalidad del problema de decisión. Los modelos se arman a través juicios óptimos que requiere la combinación de muchas disciplinas porque la toma de decisiones es una actividad humana central. Incluyen la percepción, la formulación de nuestra experiencia, el procesamiento y re-presentación de la información del mundo exterior. El resultado de estos procesos estructurados es lo que se denomina modelo. La solución de los problemas requiere de modelos mentales, que son un proceso de tensión resolutoria, de competencia de fuerzas, hasta que se formula nuestra experiencia del problema. También se debe utilizar la navaja de Occam cuando se describe el problema de decisión. Un buen modelo es tanto inclusivo (es decir, incluye lo perteneciente al problema) como exclusivo (elimina -rasuralo que no le pertenece).

Participamos de dos modelos distintos del universo. El modelo oriental del universo considera que yo soy parte del universo. El modelo occidental del universo considera que el universo es para mí y yo debo aprender a utilizarlo. La visión occidental del universo es estudiar el universo como una entidad externa, esto da origen a la tradición científica y analítica occidental.

Sin embargo, la visión mística del mundo oriental se basa en la actitud de que el hombre es inseparable del mundo.

Las decisiones realistas siempre se basan en hechos. Para ello, hay que conocer el desempeño, los parámetros que nos sirven de referencia, los elementos incontrolables -que por lo general son los que crean el problema y restringen las acciones- y los elementos controlables -que son el conjunto de todos los cursos de acción posibles que se podrían tomar-. La toma de una decisión implica seleccionar un curso de acción -medio- en pos del objetivo -fin-. La forma en que el curso de acción afecta el resultado de una decisión depende de cómo se interrelacionan las entradas y los parámetros del problema y, a su vez, cómo se relacionan éstos con el resultado. Pocos problemas en la vida, una vez resueltos, permanecen así. Las condiciones cambiantes tienden a sacar a la luz problemas que anteriormente se habían resuelto, y sus soluciones crean nuevos problemas. Estos nuevos problemas deben identificarse y anticiparse.

Se pueden tomar la mayoría de las decisiones en base a experiencias anteriores, a un pequeño análisis y al sentido común. Pero algunas veces las pequeñas decisiones se vuelven importantes cuando se enfrentan problemas en los que una decisión equivocada podría tener efectos negativos a largo plazo y conducir a errores graves y fracasos. Ejemplos de esto abundan en los accidentes de tránsito, en que una pequeña decisión de adelantar cuesta muchas vidas. Es posible aprender a tomar decisiones acertadas. Es posible aprender el proceso de toma de buenas decisiones estratégicas por medio de la práctica del decidir

Para ello, es conveniente ayudarse con métodos para tomar las decisiones. Uno de los métodos más sencillos es el de las Ventajas y Desventajas y las Implicancias Interesantes. Se escribe la decisión propuesta y luego, debajo, se anotan los títulos 'Ventajas', 'Desventajas' e 'Implicancias Interesantes'. En la columna titulada 'Ventajas' se anotan todos los puntos positivos de haber realizado la acción. Debajo de 'Desventajas' se anotan todos los efectos negativos. En la columna 'Implicancias Interesantes' se anota la consecuencia de la acción, ya sea positiva o negativa. Otro método sencillo en la toma de decisiones es

considerar los puntos fuertes -fortalezas- y débiles -debilidades-, las oportunidades y las amenazas.

Las dificultades al tomar decisiones que se deben tener en cuenta son: La mala definición del problema, la mala comprensión del problema, la incapacidad de reflexionar sobre el problema, la racionalización para limitar los cursos de acción, el pensar demasiado, las obligaciones previas, el anclarse en los costos ya invertidos, la búsqueda de pruebas confirmatorias, el ser demasiado confiado o prudente, el cargar a otro con la responsabilidad, el rendirse ante el fracaso, el declinar responsabilidades, el crear una comisión para estudiar el problema, el descentralizar la decisión, la complejidad que confunde al decidor, la decisión es sólo simbólica, no se pone en práctica.

Una vez tomada la decisión se originan ansiedades posteriores. Cuanto más convenientes son las alternativas que se deben rechazar y cuanto más rápido se debe tomar la decisión, mayores serán las ansiedades. Por eso, después de tomada la decisión, la mayoría de las personas acentúan el lado positivo de la decisión y niegan o ignoran el aspecto positivo de las alternativas rechazadas (disonancia cognitiva).

Existen situaciones en las que no se deberían tomar decisiones importantes. Por ejemplo, supongamos que una persona está deprimida. Esta persona no debería tomar decisiones importantes porque podrían resultarle costosas, ya que se ha comprobado la tendencia a tomar las peores decisiones cuando el estado de ánimo está bajo.

Con frecuencia, debido a las profundas frustraciones que trae aparejadas el enfrentar un problema difícil, uno puede desafortunadamente resolverlo mediante la creación de un problema aún mayor. Esta estrategia pretende deshacerse de un problema actual con la lamentable consecuencia de crear un nuevo problema más y mayor. Esta actitud desesperada por el desastre complica la existencia de los que así deciden y también de los que tienen que ver con ellos.

Otra alternativa que tenemos frente a los problemas es ¿esperar a que le asignen los problemas o salir a buscarlos? El que busca los problemas, obviamente los encuentra. Es más saludable no generar problemas para uno mismo y para los demás, no buscar

problemas. Es mejor que le asignen el problema y pasar a resolverlo.

Las decisiones son parte inevitable de las actividades humanas. En algunas situaciones, la actitud correcta del que tiene que tomar una decisión debe ser ver los problemas como una forma de aprovechar las oportunidades y no simplemente de resolverlos.

La autoestima es un factor importante en la toma de decisiones acertadas. A algunas personas a las que cualquiera las puede presionar con facilidad para realizar determinadas cosas, es fácil decirles lo que tienen que hacer porque tienen muy baja su autoestima. Cuando uno tiene baja la autoestima lo pueden convencer para hacer casi cualquier cosa, ya que uno depende demasiado de las opiniones de los demás. Esto sucede porque uno no tiene la fuerza y el coraje para escuchar los propios pensamientos. Existen muchas formas de escapar del compromiso del propio pensamiento. Para obtener mayor autoestima se requiere de educación y coraje, ser positivo y seguro en la toma de decisiones. Hay que escucharse y pensar por uno mismo. Así se evita meterse en problemas por culpa de otras personas.

Las decisiones en el laberinto están muy bien reflejadas en las aventuras de Alicia en el país de las maravillas: "¿Cómo voy a entrar?" preguntó Alicia nuevamente, en tono más alto. "Para empezar, ¿quieres entrar?" dijo el Lacayo. "Tú sabes, ésa es la primera pregunta".

Si no se puede medir, no se puede controlar. Si no se puede controlar, se debe medir para poder predecirlo. Una manera simple que tenemos todos de medir es por medio del dinero.

Las decisiones frente a los problemas se basan en hacer explícitas las presunciones, es decir, tener un planteo bien definido del problema; tener la hoja de ruta, la brújula y las señales para llegar al objetivo más importante; tener un marco de referencia para la solución de los problemas centrales y relacionados; elaborar respuestas a preguntas hipotéticas; y resolver los conflictos de intereses.

En los problemas, generalmente no estamos solos. Para la toma de decisiones en la solución de problemas la negociación se

constituye en una base que no se puede dejar de lado, si es que se quiere conseguir el éxito de la decisión acertada y adecuada. Cuando se dialoga con una persona, hay que invertir un tercio del tiempo pensando en uno mismo y en lo que se va a decir y dos tercios pensando en la otra persona y en lo que va a decir. La capacidad de ver la situación desde la perspectiva de la otra persona, por más difícil que sea, es una de las habilidades más importantes que puede tener un negociador. No es suficiente saber que los demás ven la situación de otra manera. Si queremos entender al otro, también necesitamos comprender de manera empática el poder de su punto de vista y sentir la fuerza emocional con la cual cree en él. No es suficiente estudiar al otro como si fuera un escarabajo bajo un microscopio, es necesario saber qué se siente ser un escarabajo. Para lograrlo, debemos ser capaces de evitar formar un juicio sobre el punto de vista del otro. El otro puede creer que su punto de vista es el "correcto" con la misma firmeza con la que nosotros creemos que nuestro "punto de vista" es el correcto. En determinado momento uno puede ver un vaso lleno hasta la mitad de agua fría refrescante y el otro puede ver el mismo vaso sucio, medio vacío y roto.

El conflicto es parte de la vida: Las personas sufren cuando el conflicto es ignorado y no es manejado correctamente. Las relaciones se tensionan, y la destrucción puede ser el resultado final. Muchas personas tienen tal aversión al conflicto que practican la contemporalización a cualquier precio, mientras que otras se aferran a abordajes de confrontación permanente. Estos comportamientos con frecuencia representan el germen de mayores conflictos y ocurren porque no se conoce ni se sabe cómo utilizar de manera efectiva la gama de posibilidades que existe para el manejo exitoso de los conflictos, mediante las decisiones concertadas.

La resistencia a las decisiones es la dificultad más común que surge del miedo que siente el hombre al cambio. Las personas se resisten al cambio y se resisten más al cambio que viene de decisiones impuestas por otras personas. La resistencia puede adoptar la forma de hostilidad manifiesta o sabotaje encubierto. Aún la estrategia mejor diseñada siempre fracasa si los que deben ejecutarla se rehúsan a hacerlo.

Ni bien se detecta un problema, hay que analizarlo y entenderlo, para luego poder describirlo correctamente. Las decisiones merecen tomarse el tiempo necesario. Una decisión es una elección razonada entre alternativas. La toma de decisiones forma parte del tema más amplio de solución de problemas que también incluye la solución de conflictos. Se debe ser más concreto que abstracto. Hay que identificar los factores que influyen en la decisión, y averiguar qué se tiene y qué no se tiene bajo control. Lo más importante en la toma de decisiones es entender el problema. La formulación de un problema es generalmente más importante que su solución. De hecho, si se entiende el problema, por lo general, el mismo problema le dirá cómo resolverlo. No existe cosa tal como "la" solución para los problemas del mundo real. No existe el tamaño que se adapte a todos. Las soluciones dependen de las posibilidades, del tiempo y de muchas otras restricciones y condiciones. Los problemas de la vida real no tienen una única solución correcta. No pueden resolverse de una vez y para siempre. Se debe aprender a vivir con su naturaleza dinámica, es decir, a actualizar las soluciones.

"En el laberinto humano todo cambia", a excepción de este hecho: que "Todo cambia en el laberinto humano".

Autosuperación

Finalmente llegamos al tema del título de la obra: la autosuperación, es decir, la superación de sí mismo. Anteriormente, hemos recorrido el laberinto humano para situarnos en un contexto variopinto y cambiante. La pregunta es ¿Qué queremos hacer cada uno de nosotros en este escenario? La respuesta en esta ocasión es la autosuperación en todo lo que se hace, es decir, la gestión más eficaz de las circunstancias que toca vivir, la lucha día a día por superarse a sí mismo, tanto en la vida personal, como en los estudios, el trabajo, las relaciones con los demás, la economía etc. Para ello hay que planificar metas y hacer un proyecto de vida acorde con nosotros mismos. La autosuperación incluye otros aspectos como motivación, autocontrol (de emociones, pensamientos, dolor, estrés etc.), energía desplegada, desarrollo personal, actitud y capacidad para alcanzar metas

La autosuperación es buscar la excelencia rindiendo al máximo de las propias posibilidades. Es muy importante resaltar que el referente, el punto de comparación, es uno mismo, son los propios rendimientos. Y puede ocurrir que en determinados momentos los propios rendimientos disminuyan, sean peores. En estas ocasiones es en las que tiene más sentido todavía, si cabe, la autosuperación. La mejora de nuestros propios rendimientos decrecientes no es un obstáculo, es solo un desafío. Lo anterior, va especialmente dirigido a las personas que tienen un problema, pero ¿quién en esta vida no tiene un problema?

El mayor desafío que podemos tener es el reto con uno mismo de mejorar la calidad y la excelencia, que caracteriza a la per-

sona verdaderamente grande por su sencillez, humanidad, tolerancia y madurez. De esta manera superar la necesidad neurótica de convertir a los demás en rivales o enemigos a los que hay que vencer para triunfar y así poder levantar la bandera del propio éxito sobre la derrota del otro.

¿Cómo podemos fomentar la excelencia? Llevando a la práctica los siguientes aspectos básicos: Creer en uno mismo, pensar y esperar de uno mismo lo mejor, a pesar de los fallos y errores. Considerarse a sí mismo bueno, esforzado e inteligente. Desarrollar hábitos positivos, hacer lo que es bueno y conveniente aunque sea difícil y costoso. No valorarse por una sola cualidad sino de forma global. Ser autodisciplinados, hacerse cargo de sí mismos y ser responsables de los propios actos. Aprender a marcarse metas claras y a diseñar un plan de acción detallado de lo que se va a hacer y cumplirlo sin vacilar. Encontrar el propio ritmo de trabajo, disfrutar con lo que se hace y felicitarse a sí mismo por cada pequeño o gran logro que se obtenga.

Se debe tener en cuenta que es responsabilidad personal el buscar, pensar, indagar, examinar y perseverar hasta encontrar el mensaje positivo, la enseñanza valiosa y constructiva que se oculta en cada suceso, en cada vivencia y en cada circunstancia, positiva o negativa, que nos toca vivir. De manera que los sucesos, que les ocurren a otras personas en nuestro entorno, pueden tener valiosas enseñanzas y lecciones para uno.

Se recorre el laberinto, el camino o el sendero de la vida, ascendiendo la cuesta de la ruta hacia la realización personal en búsqueda de las metas y objetivos. Se encuentran, a veces tropezando, una larga y permanente serie de grandes y pequeñas experiencias y vivencias, que conforman la existencia. Es la historia real del camino por el laberinto, es el diario donde se registra cada paso, cada caída o cada escalón, cada avance y cada recodo del recorrido. Se puede aprovechar positivamente cada instante, cada suceso, incluso aquellas situaciones que nos parecen desagradables, incómodas o dolorosas. La mayoría de las veces aprendemos más de las situaciones negativas que de las que son agradables, porque en estas circunstancias las personas se sienten removidas y estimuladas a cambiar y mejorar su estilo de vida; o es cuando deciden tomar nuevas o mejores

iniciativas y darse una segunda oportunidad en base a la experiencia vivida o a la lección aprendida.

Siempre hay que luchar por mejorar en todos los sentidos, aprender y tener más conocimientos cada día. Observar, preguntar, analizar y reflexionar sobre todo lo que ocurre. No hay nada que no merezca la pena saberse. Es decir, siempre hay que aprender algo profundamente -el qué-, y para eso seguir un método de estudio serio, incremental y coherente -el cómo-. Después hay que aplicarlo a todas las acciones, a todos los proyectos, tanto profesionales como personales. Porque la autosuperación consiste también en estar constantemente replanteando los propios pensamientos y decisiones, permaneciendo así abierto a nuevas interpretaciones y análisis. El límite de todo esto es el que marca la cordura y la razón.

La autosuperación tiene un valor incuestionable en el logro de las metas de la persona y el mejoramiento profesional y humano, cuando la autosuperación no tiene un carácter episódico aislado, sino que es una superación permanente, un proceso constante y continuo.

¿Le interesa su desarrollo personal? ¿Quiere alcanzar más rápidamente las metas personales? ¿Le gustaría conocer técnicas de autosuperación? Interesa conocer como diseñar y alcanzar metas exitosamente, mediante un sistema que reporte la posibilidad de generar cambios en la vida, en distintos niveles, de forma rápida, simple y constante. Sobre todos estos temas existen hoy innumerables propuestas, textos, estrategias, métodos y técnicas .

Un correcto trabajo de autosuperación demanda la creación de un buen clima motivacional, donde uno se valore adecuadamente a sí mismo. El acento debe estar puesto más en la autosuperación que en la competitividad. Si bien es cierto que nos toca vivir en una sociedad muy competitiva, también lo es que el exceso de competición crea demasiada carga agresiva y puede originar estados de ansiedad incontrolados.

La autosuperación tiene que ver con el desarrollo de valores internos que favorecen la independencia y moderan la tendencia a depender de la opinión de otros. La orientación hacia metas de autosuperación promueve la internalización de reglas, algo

imprescindible en el mundo social adulto, como la solidaridad, la cooperación con los otros, el valor del propio esfuerzo, la perseveración y el desarrollo de las propias habilidades. Ya no se trata de la suerte o el destino, el acento recae sobre cada uno y su esfuerzo, como motor del propio desarrollo. De esta manera se origina un espacio para el manejo de la frustración sin connotaciones traumáticas, lo que es importante ya que la vida está llena de frustraciones.

La imagen que tenemos de nosotros mismos afecta a nuestro comportamiento. En la mayoría de los casos podemos mejorar los desempeños personales con los que estamos descontentos, si verdaderamente nos lo proponemos. La autosuperación requiere de la mejora de la autoestima. La autoestima hace referencia a la valoración que hacemos a la imagen y al aprecio que tenemos de nosotros mismos. Cada uno tiene una autoestima general de carácter positivo o negativo. Sin embargo, la autoestima se compone también de las valoraciones que realizamos de nosotros mismos en aspectos y situaciones parciales. De este modo, alguien puede verse a sí mismo como un buen músico, un mal escritor, un buen jugador, un mal artesano, una persona imaginativa, una persona ansiosa ... todo al mismo tiempo.

Se pueden hacer varias cosas para mejorar la autoestima: No generalizar las experiencias negativas, el hecho de no haber conseguido algo en el pasado no significa que siempre vaya a ser así; centrarse en lo positivo, todos tenemos aspectos positivos que debemos resaltar; hacerse consciente de los éxitos y esforzarse por repetirlos en el futuro; no compararse con los demás, no hay nadie perfecto, todos tenemos cualidades positivas y negativas, todos somos diferentes y únicos; confiar en uno mismo, no preocuparse demasiado por la aprobación de los demás; fortalecer la aceptación de uno mismo y esforzarse por mejorar.

Una forma de mejorar la autoestima es intentar mejorar día a día en aquellos aspectos con los que uno no está satisfecho. Para ello nada mejor que un proyecto de superación personal, un camino que comienza con un primer paso que es el análisis de la situación actual, luego siguen cinco pasos más: El primero es plantearse una meta clara y concreta. El segundo es establecer las tareas que se deben realizar para lograrla. El tercero es or-

ganizar las tareas en el orden en que se deberían realizar. El cuarto es ponerlas en marcha. Y el quinto es evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Plantearse una meta ayuda a tener éxito porque se visualiza hasta dónde se quiere llegar y obliga a comprometerse con la consecución de ese resultado. Una meta es algo que se quiere hacer o conseguir, un resultado que se quiere obtener. La meta tiene que reunir una serie de requisitos, tiene que ser: *sincera*, algo que realmente se quiere hacer o se desea alcanzar en forma personal, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera sino que salga de uno mismo; *realista*, posible de conseguirse en un plazo relativamente corto de tiempo; *divisible*, que se puedan determinar los pasos o cosas que se han de hacer para conseguirla; y *medible*, para que se pueda comprobar lo que se ha logrado y lo que falta para alcanzarla. El siguiente paso es escoger una de las cosas que se quiere alcanzar y determinar las tareas necesarias para conseguirlo. Ordenar lo que se debe hacer. Si las tareas tienen que seguir un orden temporal determinado, examinar lo que se tendría que hacer primero y lo que se tendría que hacer después. Puede ser que lo que se necesite hacer no tenga que seguir un orden concreto. Entonces se puede ordenar las tareas según su dificultad, empezando por lo que resulta más fácil y dejando para el final aquellas tareas más difíciles. A continuación ya no queda más que lanzarse al agua, es decir, intentar poner en marcha el proyecto de mejora personal. Para ayudar a llevarlo a cabo es importante evaluar los progresos. Muchas veces, es de gran utilidad que otras personas conozcan nuestro proyecto y nos ayuden a evaluar nuestros progresos. Por eso es conveniente comentar con otras personas el proyecto de superación personal que se ha elaborado ya que nos compromete, también es útil para solicitar colaboración cuando se requiera.

En síntesis la autosuperación mediante el proyecto personal es potenciar la propia capacidad para alcanzar metas; disponer eficaz y efectivamente de los recursos que se requieren para ello; atraer nuevos recursos así como disponer del tiempo necesario para alcanzarlas; estar alerta a las oportunidades que se presentan y generar nuevas oportunidades; desarrollar la disciplina y la creatividad; aumentar el autoconocimiento, el autocontrol y la autoestima; aumentar la efectividad en la ejecución

de las tareas; mejorar la organización personal. El proyecto personal de autosuperación incluye también el diseño de una estrategia para alcanzar las metas y el descubrimiento o la generación de los recursos necesarios para hacerlas realidad.

En fin, la autosuperación es seguir adelante tratando de hacer las cosas lo mejor que se puede, comparándonos con nosotros mismos, desarrollando las potencialidades que tenemos con alegría y entusiasmo para que rindan al máximo de sus posibilidades.

La realidad supera a la imaginación.