

59 frases para aplicar a la vida

¿Te has propuesto alcanzar tus sueños y vivir de forma más plena? Si buscas inspiración para ello, aquí tienes varias frases para aplicar a la vida que te abrirán la mente.

¿Has sentido que necesitas un poco de dirección en tu vida? ¿Te gustaría tener algunas frases para aplicar a la vida con el objetivo de crecer y desarrollarte como persona?

La selección de frases que hemos realizado para ti tienen la capacidad de transformar tu perspectiva. Muchas de ellas son de personajes famosos y cada una tiene mucho que ofrecerte. Esperamos que resuenen en tu vida.

Anótalas, léelas con calma y ábrete al mensaje que te van a transmitir. Prepárate para sumergirte en las reflexiones que te presentaremos a continuación.



Las mejores frases para aplicar a la vida

En ocasiones, una simple frase puede cambiar la forma en la que percibes y disfrutas de tu vida. Pueden ayudarte a encontrar sentido donde no lo ves, a encontrar significado donde todo parece confuso. Incluso, tienen el potencial de inspirarte a seguir buscando la felicidad y la paz. Por eso, estos mensajes adquieren la relevancia que aquí destacamos.

Frases de felicidad y el éxito

Estas frases para aplicar a la vida pueden motivarte a luchar por tus sueños. Son una excelente dosis de reflexión para pensar sobre el significado de la felicidad y para recobrar fuerzas que te permitirán continuar tu camino hacia el éxito.

- «La felicidad no es algo prefabricado. Viene de tus propias acciones», Dalai Lama.
- «La felicidad es suma y compendio de lo que uno ha ido haciendo con su vida», Enrique Rojas.
- **«La felicidad o infelicidad no se mide desde el exterior, sino desde dentro»**, Giacomo Leopardi.
- «La llave del éxito es el conocimiento del valor de las cosas», John Boyle O'Reilly.
- **«Se alcanza el éxito convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso»**, C.C. Cortez.
- «¿Qué hace falta para ser feliz? Un poco de cielo azul encima de nuestras cabezas, un vientecillo tibio, la paz del espíritu», André Maurois.
- **«He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito»**, Michael Jordan.
- «Un tonto nunca se repone de un éxito», Oscar Wilde.
- «Por cada minuto de enojo, perdemos sesenta segundos de felicidad», Ralph Waldo Emerson.
- «La felicidad es amor, no otra cosa. El que sabe amar es feliz», Hermann Hesse.

- «La palabra 'felicidad' perdería su significado si no estuviese equilibrada por la tristeza», Carl Gustav Jung.
- «He cometido el peor pecado que uno puede cometer. No he sido feliz», Jorge Luis Borges.

La felicidad y el éxito dependen de ti, de no dejarte vencer por los fracasos, de persistir en los proyectos y metas que te has trazado. Aprender a valorar los momentos y la vida es clave para ser feliz y conseguir el éxito en medio de las cosas pequeñas.

Frases para encontrar la paz

Pensar en la paz es necesario para que recuerdes la falta que hace en el mundo. Estas frases te harán reconsiderar qué es la paz y cómo puedes empezar a aplicarla en tu vida. Tómate unos minutos para degustar el significado de estas frases para aplicar a la vida.

- «No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo», Buda.
- «La paz comienza con una sonrisa», Teresa de Calcuta.
- «No basta con hablar de paz. Uno debe creer en ella y trabajar para conseguirla», Roosevelt.
- «O caminamos todos juntos hacia la paz, o nunca la encontraremos», Franklin.
- «La paz es la libertad en la tranquilidad», Cicerón.
- «Quien tiene paz en su conciencia, lo tiene todo», Don Bosco.
- «Si quieres la paz, no hables con tus amigos, sino con tus enemigos», Moshé Dayán.
- «Si queremos un mundo de paz y de justicia, hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor», Antoine de Saint-Exupéry.
- «No hay camino para la paz, la paz es el camino», Mahatma Gandhi.

Esperamos que, a partir de estas reflexiones sobre la paz. Te sientes motivado a cultivarla. **Empieza con una sonrisa a espaciarla en tu entorno**, haciendo de ella el camino que te lleva a encontrar la tranquilidad y el bienestar en tus relaciones.

Frases para agradecerle a la vida

Las frases sobre la gratitud para aplicar en la vida te harán ver que tienes bendiciones que das por sentado. Además, te enseñaran que **el agradecimiento tiene un impacto positivo sobre tu vida y tu bienestar**.

- «Si quieres cambiar tu vida, intenta dar las gracias. Cambiará tu vida poderosamente», Gerald Good.
- «Demos gracias a las personas que nos hacen felices, ellos son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestra alma», Margaret Fuller.
- «Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos», Daniel Defoe.
- «A menudo damos por hecho las cosas que más merecen nuestra gratitud», Cynthia Ozick.
- «Debemos encontrar tiempo para detenernos y agradecer a las personas que hacen la diferencia en nuestras vidas», John F. Kennedy.
- «Si la única oración que dijiste en toda tu vida fue 'gracias', eso sería suficiente», Meister Eckhart.
- «La alegría es la forma más simple de gratitud», Karl Barth.

Para tener una buena vida, es crucial que aprendas a apreciar las cosas buenas que ya tienes, lo valiosas que son. Asimismo, es fundamental que les hagas saber a esas personas que tanto quieres lo agradecido que estás por tenerlas en tu vida.

Frases sobre el amor propio

Para crecer y vivir de manera plena es preciso que te ames a ti mismo. Por eso, te proponemos que pienses en las siguientes frases para aplicar a la vida, ya que son perfectas para que te percibas de otra forma. Ten presente en cada momento la manera en la que te tratas y te hablas actualmente.

- «Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida», Oscar Wilde.
- «Querer ser alguien más es malgastar la persona que eres», Marilyn Monroe.
- «No puedes ser verdaderamente feliz hasta que te ames a ti mismo», Oprah Winfrey.
- «Aprende a amarte a ti mismo primero, y todo lo demás caerá en su lugar», Lucille Ball.
- «Siempre estás contigo mismo, así que es mejor que disfrutes de la compañía», Diane Von Furstenberg.
- «El amor propio tiene muy poco que ver con cómo te sientes con tu apariencia. Se trata de aceptar todo de ti mismo», Tyra Banks.

A partir de las frases anteriores, puedes observar **la relevancia que tiene la aceptación, la confianza y el respeto para incrementar tu amor propio**. Aplícalos en tu vida para que cambies la relación que tienes contigo mismo.

Frases sobre el perdón

El perdón es necesario en la vida, por eso no pueden faltar en este listado de frases. Además de ayudarte a soltar el rencor y otros sentimientos negativos, **perdonar te permite promover tu salud y tu bienestar psicosocial**, así lo señala un artículo publicado en *BMC psychology*.

- «El perdón no es un acto ocasional; es una actitud permanente», Martin Luther King.
- «A perdonar solo se aprende en la vida cuando a nuestra

vez hemos necesitado que nos perdonen mucho», Jacinto Benavente.

- «Perdonamos fácilmente a nuestros amigos los defectos en que nada nos afectan», François de La Rochefoucauld.
- «A falta de perdón, deja venir el olvido», Alfred de Musset.
- «Vencer y perdonar, es vencer dos veces», Pedro Calderón de la Barca.
- «Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar», Gandhi.

Aunque perdonar no es fácil, hacerlo tiene grandes beneficios para tu vida como superar el dolor y el daño que te han hecho. Cuando perdonas, el que más provecho obtiene eres tú. Así que, no titubees al ponerlo en práctica.

Más frases para reflexionar

Te dejamos las siguientes frases para aplicar a la vida como complemento a las ideas de la felicidad y el éxito, la paz, el amor propio, la gratitud y el perdón.

- «Adoro los placeres sencillos; son el último refugio de los hombres complicados», Oscar Wilde
- «En lugar de ser un hombre de éxito, busca ser un hombre de valor: lo demás llegará naturalmente», Einstein.
- «No hay inteligencia allí donde no hay cambio ni necesidad de cambio», George Wells.
- «La paciencia es un árbol de raíz amarga pero de frutos muy dulces», Proverbio persa.
- «Nadie está libre de decir estupideces, lo malo es decirlas con énfasis», Michel de Montaigne.
- **«Las pequeñas acciones de cada día hacen o deshacen el carácter»**, Oscar Wilde.
- «En la vida algunas veces se gana, otras veces se aprende», John Maxwell.
- «El pesimista se queja del viento; el optimista espera

que cambie; el realista ajusta las velas», William George Ward.

- «No es pobre el que tiene poco, sino el que mucho desea», Séneca.
- **«El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional»**, Buda.
- «No le tengas miedo a la perfección; nunca la vas a alcanzar», Salvador Dalí.
- «Nunca somos tan vulnerables al sufrimiento como cuando amamos», Sigmund Freud.
- «Siempre parece imposible hasta que se hace», Nelson Mandela.
- «Resérvate el derecho a pensar, ya que pensar de mal modo es mejor que no pensar en absoluto», Hipatia.
- **«No hay pensamientos peligrosos; pensar es, en sí mismo, algo peligroso»**, Hannah Arendt.
- «La creatividad requiere que la valentía se desprenda de las certezas», Erich Fromm.
- «Es mejor ser rey de tu silencio que esclavo de tus palabras», William Shakespeare.
- «La duda es uno de los nombres de la inteligencia», Jorge Luis Borges.
- «Estamos aquí para vivir nuestras vidas tan bien que la muerte tiemble al arrebatárnoslas», Charles Bukowski.

Date tiempo de asimilar todas estas ideas para que puedas disfrutar de sus beneficios. No te apresures a aplicarlas todas enseguida. En su lugar, elige aquellas que más te impactaron y aplícalas poco a poco hasta que se hagan parte de tu cotidianidad.

Lecturas para el futuro

¿Te han animado estas frases para aplicar a la vida y para cambiar tu visión de las cosas? ¿Te servirán de aliciente para gestionar una vida más sana? Esperamos que así sea.

Y, si realmente te han llegado al corazón y estás dispuestos a reflexionar sobre ellas y aplicarlas en tu vida diaria, **no te desamines ni renuncies en el intento**. Anímate a llevarlas a tu vida y verás cómo se convertirán en un hermoso hábito.

Fuente: lamenteesmaravillosa.