



***Caminos Hacia la Paz -  
Tarjeta de Paz Imagina un Mundo***

Donde los gobiernos respetan los derechos humanos de todos sus ciudadanos y las leyes se aplican para resolver las disputas al servicio del bien común.

Donde todas las personas tengan alimento, vivienda y acceso a la atención médica en igualdad, y los niños nazcan y sean criados por familias y comunidades saludables.

Donde la alfabetización y la educación sean logrados.

Donde las leyes económicas sean hechas para crear bienestar para todos, incluidas las comunidades y el medio ambiente.

Donde la belleza, las artes y los medios se inspiran en lo mejor de cada persona.

Donde la ciencia y la tecnología generan una serie de beneficios para mejorar nuestra calidad de vida.

Donde el principio es la tolerancia y el aprecio por las diversas creencias religiosas; se alienta la práctica espiritual y se fomenta la reverencia por la vida.

Donde se atesora la tierra en toda su belleza natural y se utilizan sus recursos de manera sostenible para esta y futuras generaciones.

*Este es un mundo en PAZ ...  
Tú eres el camino hacia la paz.*

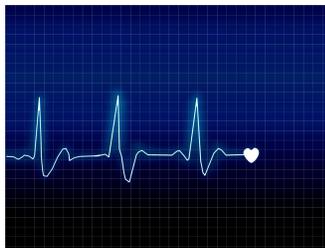
# Tu Boleto de Entrada Hacia la Paz



Como una organización de Mensajeros de la Paz de las Naciones Unidas que representa a personas de todas las religiones, grupos étnicos y nacionalidades de todo el mundo, en **Pathways To Peace** simplemente queremos que sepa que para nosotros es importante la situación tan difícil que enfrentas en el escenario mundial. Tú eres importante para nosotros. Somos conscientes de tu situación y millones de nosotros oramos por tu paz, tu bienestar y tu brillante futuro.

Sabemos que tu travesía ha sido difícil y que es posible que te esperen muchos más obstáculos en los próximos días y meses. Para ayudarte en tu camino,

quisiéramos que tengas esta técnica para el manejo del estrés compartida por uno de nuestros socios de la alianza, el instituto de



**HeartMath**, que tiene una iniciativa basada en la ciencia a través de muchos años de investigación.

Este instituto ha descubierto que, incluso en las condiciones más estresantes, los seres humanos pueden sentir paz dentro de sí mismos y ser fuentes de paz para los demás cuando cambiamos el ritmo de nuestro corazón. Con ese cambio, ocurre un cambio interno que crea ondas más allá de ti y tienen un gran impacto. Empiezas a ser guiado por tu propia linterna interior que te guía para encontrar puertas abiertas donde antes solo veías obstáculos.



## LA TECNICA:

### PASO 1:

#### Enfoque en el corazón

Enfoca tu atención en el área del corazón. Si te ayuda, puedes poner tu mano allí. Puedes mantener tus ojos cerrados o abiertos. Puedes hacer esto en silencio o incluso cuando estás caminando o participando en otras actividades.

### PASO 2:

#### Respiración enfocada en el corazón

Mientras mantienes tu atención en el área del corazón, respira un poco más lento y profundo de lo normal. Asegúrate de que tu inhalación y tu exhalación sean de la misma duración. Si te ayuda, puedes contar hasta cinco mientras inhalas y cinco mientras exhalas.

### PASO 3:

#### Emoción generada en el corazón

Si puedes sentir gratitud o aprecio por algo en el momento, concéntrate en inspirar y exhalar esa actitud de gratitud a través del corazón. Si no puede acceder a un sentimiento de gratitud o aprecio, intenta inspirar compasión hacia ti mismo y hacia los demás. Haz esto durante al menos 30 segundos, o el tiempo que desees.

### PASO 4:

#### Escucha tu intuición

El concepto “escucha tu corazón” resulta tener una base científica. Cuando te concentras en tu corazón y activas un sentimiento generado en el corazón, es posible que tengas una nueva idea o perspectiva sobre cómo abordar una situación difícil. O puedes notar que ves nuevas posibilidades que antes no existían.

Esperamos que esta técnica te brinde algo de consuelo a través de estos desafíos.



***Te agradecemos por ser parte del camino hacia la paz  
y te abrazamos como ciudadano del mundo y miembro  
querido de nuestra familia humana.***

