

Tweets-reflexiones de Humberto Payno al 27 de octubre de 2021

Psict. Humberto Payno
www.humbertopayno.com
https://twitter.com/HumbertoPayno

Humberto Payno @HumbertoPayno
·27 oct 2021.

“Caricias matutinas”

Les comparto esta fotografía, la tomé hoy miércoles 27 de octubre.

[#vida](#) [#flores](#) [#pasionaria](#) [#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#)
[#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#) [#naturaleza](#) [#verdaderanaturaleza](#)
<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno
·10 oct 2021.

La Empatía es un don de la Consciencia que cuando se practica durante la cotidianidad, en las interacciones con la otredad y con uno mismo, se desvanecen los conflictos.

Humberto

[#contactoexistencial](#) [#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#) [#psicoterapiadepareja](#)
[#psicoterapiaadolescentes](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno
·01 oct 2021.

Contacto Existencial es el vínculo consciente-inconsciente que se da entre todas las partes de todo lo que existe a lo largo del espacio y del tiempo.

Humberto

[#contactoexistencial](#) [#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#) [#psicoterapiadepareja](#)
[#psicoterapiaadolescentes](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·09 ago 2021.

Si habitúas desconfiar en los demás, probablemente también desconfiarás en ti mismo.
Si habitúas cuidar a los demás, probablemente también te cuidarás a ti mismo.

Humberto

[#armoniaexistencial](#)

[#psicoterapia](#)

[#psicoterapiadepareja](#)

[#psicoterapiaadolescentes](#)

[#psicoterapiaonline](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·06 ago 2021.

“La vida se vive viviéndola”

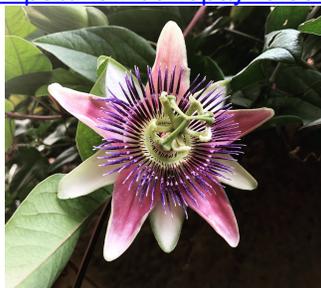
Abrazo grande con mis mejores deseos.

Humberto

[#vivir](#) [#existir](#) [#existencia](#) [#vitalidad](#) [#vida](#) [#guerrero](#) [#empoderamiento](#) [#armoniaexistencial](#)

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·12 feb 2021.

“Sexo y sexualidad”

Así como deseas la armonía de tu vida puedes desear la armonía de tu sexualidad.

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)
[#armoniaexistencial](#) [#vida](#) [#sexo](#) [#sexualidad](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·01 feb 2021.

La partitura toma vida cuando alguien se aventura a ejecutarla. La vida se vive plenamente cuando se decide vivirla.

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)
[#armoniaexistencial](#) [#vida](#) [#muerteenvida](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·23 ene 2021.

La Pandemia, maestra despiadada para aprender a manejar La Frustración.

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)
[#armoniaexistencial](#) [#pandemia](#) [#frustracion](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·15 ene 2021.

Les comparto estas imágenes que acabo de tomar hoy viernes 15 de enero de 2021 a las 10:08 am.

[#vida](#) [#bienestar](#) [#armoniaexistencial](#) [#flores](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#)
[#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)

<https://www.humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·08 ene 2021.

El conocimiento acumulado se saborea cuando se aplica para vivir tanto los momentos difíciles como los gozosos de la cotidianidad y cuando se comparte con los demás.

[#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#) [#armoniaexistencial](#)

<https://www.humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·07 ene 2021.

“Primeros vuelos del 2021” Esta fotografía la tomé hoy 7 de enero de 2021. Hoy nacieron estas segundas “alas” de esta Ave del paraíso.

[#bienestar](#) [#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)

<https://humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·24 dic 2020.

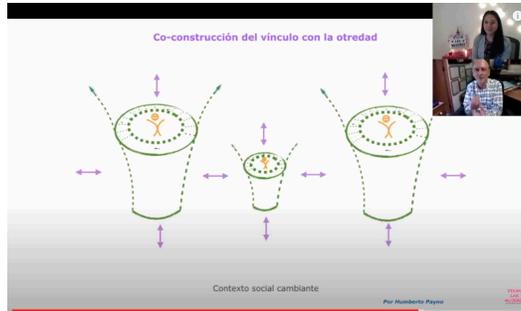
¿Cómo fortalecer nuestros vínculos en una Navidad con Pandemia? Entrevista de Claudia Mendoza a Humberto Payno. Programa Vivan las mujeres

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=OHVi0y_kb9w

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescente](#) [#psicoterapiaonline](#) [#pandemia](#)

<https://humbertopayno.com>





Humberto Payno @HumbertoPayno
·21 dic 2020.

¿Cómo fortalecer nuestros vínculos en una Navidad con Pandemia?

https://youtu.be/OHVi0y_kb9w a través de @YouTube

<https://humbertopayno.com> #psicoterapia #psicoterapiadepareja #psicoterapiaadolescentes #psicoterapiaonline #armoniaexistencial #navidad #pandemia



¿Cómo fortalecer nuestros vínculos en una Navidad con Pandemia? ...
Vivan las Mujeres - Se estrena el 22/12/2020 5:00 p. m.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·02 dic 2020.

La ignorancia te lleva a la esclavitud de lo desconocido. El conocimiento te lleva a la libertad en tu vida.

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)
[#armoniaexistencial](#) <https://humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·01 dic 2020.

Reconocimiento de Mauricio Oltra a Humberto Payno <https://youtu.be/kgT29K6-sRw> a través de @YouTube



Humberto Payno @HumbertoPayno

·02 nov 2020.

La Muerte. - Intensa e innegable realidad de la existencia cotidiana y aún más al acercarse el final de los infinitos senderos.

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)
[#armoniaexistencial](#) [#vida](#) [#muerte](#) <https://humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·26 oct 2020.

Lograr propósitos armoniosos de cualquier índole reconforta significativamente los agobios naturales de las crisis existenciales de la vida.

[#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#) [#armoniaexistencial](#) [#vida](#)
<https://www.humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·16 oct 2020.

Haz todo aquello que después de hacerlo te haga sentir orgulloso a ti mismo y a todos tus seres que realmente te quieren.

<https://www.humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·18 ago 2020.

La Naturaleza es infinitamente simple y compleja, los Homo Sapiens somos parte de la Naturaleza.

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#)
[#psicoterapiaonline](#) [#naturaleza](#) [#deconstruccion](#) [#sabiduria](#) [#fluyendo](#) [#vida](#)
<https://www.humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·09 ago 2020.

“Equilibrio Existencial” Les comparto estas fotografías que acabo de tomar hoy 9 de agosto de 2020 a las 10:17 am.

Humberto

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaadolescentes](#)

[#psicoterapiaonline](#) [#perseverancia](#)

<https://www.humbertopayno.com>



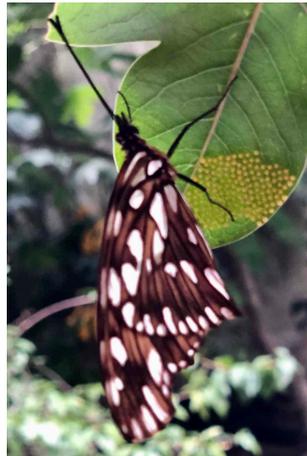
Humberto Payno @HumbertoPayno

·28 jul 2020.

“Pariendo nuevas realidades” Esta fotografía la acabo de tomar en donde se ve una Mariposa Pasionaria Mexicana y los huevos que acaba de parir en un orden asombroso.

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiadepareja](#) [#adolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)

<https://www.humbertopayno.com>



Humberto Payno @HumbertoPayno

·16 jul 2020.

Transparencia afectiva. Es la capacidad de expresar en forma fluida la diversidad de sentimientos que se van teniendo en las interacciones de un vínculo afectivo con confianza al otro y a uno mismo.

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#)

<https://www.humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·8 jul 2020.

La Vida y la Muerte están siempre presentes, a veces se pretende anestesiar esta realidad. ¿Ejercer el abanico de posibilidades de existir dentro de mi real Circunstancia Existencial mientras estoy con vida?

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapiaonline](#) <https://humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·26 jun 2020.

Abstinencia existencial. Es cuando un ser humano limita alguno o varios de sus potenciales de existir por Creencias o por contextos como la Pandemia del COVID-19.

[#armoniaexistencial](#) [#abstinenciaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#) [#COVID19](#)
<https://www.humbertopayno.com/images/Psicoterapia-Humberto-Payno-Las-Creencias-son-como-el-aire.jpg>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·20 jun 2020.

El entorno donde vive una persona influye en su forma de percibir y vivir su vida pero, cada individuo tiene un enorme grado de Libertad en elegir y construir su forma de existir durante su vida.

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#)
<https://humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·29 may 2020.

Somos más que la Consciencia y la Voluntad de nosotros mismos. Además somos Sabiduría Dinámica contenida en la interacción inconsciente de todas las células de nuestro cuerpo que en Consciencia y Congruencia podemos cuidar.

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#)

Humberto Payno @HumbertoPayno

·22 may 2020.

Resonancia Emocional es la capacidad innata de los seres sintientes para experimentar los sentimientos y emociones que otros seres sintientes están viviendo. Esta capacidad se puede fortalecer o disminuir a lo largo de la vida

[#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#)

Humberto Payno @HumbertoPayno

·17 may 2020.



“Atardecer nostálgico” Les comparto esta fotografía que tomé ayer 16 de mayo de 2020. Saludos cordiales Humberto

[#atardecer](#) [#armoniaexistencial](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaindividual](#) [#psicoterapiadepareja](#)
[#psicoterapiaadolescentes](#) [#psicoterapiaonline](#)
<https://www.humbertopayno.com>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·13 may 2020.

La Circunstancia Existencial es inevitable en cada persona. Afortunadamente un mayor grado de Consciencia de ella y de sí misma, le facilita a cada persona incidir significativamente en la construcción de su mayor armonía existencial.

[#armoniaexistencial](#)

Humberto Payno @HumbertoPayno

·29 abr 2020.

En estos tiempos difíciles para mantener un alto grado de armonía existencial en los diferentes ámbitos de nuestras vidas como consecuencia del COVID-19, te puede ayudar el concepto que denominé Plasticidad existencial. Lo puedes ver en

<https://www.humbertopayno.com/es/compartiendo-reflexiones/reflexiones/87-plasticidad-existencial>

#psicoterapiaonline

Humberto Payno @HumbertoPayno

·15 abr 2020.

Para construir y mantener un vínculo eroticoafectivo significativo es necesario su Coconstrucción ejercitando día a día la mutua empatía; respeto al otro y a uno mismo; un proyecto de vida del vínculo y mantener las motivaciones iniciales descubriendo o cocreando las nuevas.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·12 abr 2020.

Las Creencias inciden directamente en la construcción de la percepción de lo que estamos viviendo.

<https://www.humbertopayno.com/es/compartiendo-reflexiones/reflexiones/93-las-creencias-son-como-el-aire>

[#creencia](#) [#percepcion](#) [#psicoterapia](#) [#psicoterapiaonline](#) [#psicoterapiaindividual](#)
[#psicoterapiadepareja](#) [#psicoterapiaconadolescentes](#) [#consciencia](#)

Abrazo grande con mis mejores deseos,

Humberto

Humberto Payno @HumbertoPayno

·29 mar 2020.

Un año más o un año menos no es significativo en la Aritmética de la vida de una persona. Un año más o un año menos es mucho tiempo valioso en la vida de un ser humano.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·5 mar 2020.

La Empatía es una capacidad con la que nacemos todos los seres humanos que propicia vínculos nutricios y satisfactorios. Se puede ir aniquilando o ir fortaleciendo día a día durante las interacciones con cualquier ser humano y en general con cualquier ser sintiente.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·18 dic 2019.

Es más fácil construir una Identidad de Vida satisfactoria mediante acciones que hagan sentirme orgulloso de ellas, en un contexto de los siete elementos que manejo de la Congruencia.

Ver:

Ontología de la Congruencia

<https://www.humbertopayno.com/Ontologia%20de%20la%20Congruencia.pdf>

<https://m.youtube.com/watch?v=Z-TGM2iyi0M>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·22 nov 2019.

Certificación de lo Intangible de un alto grado de Congruencia. Se da cuando se reciben los beneficios de construir y coconstruir una identidad y autoestima congruentes a lo deseado.

Ver Ontología de la Congruencia:

<https://www.humbertopayno.com/Ontologia%20de%20la%20Congruencia.pdf>

<https://m.youtube.com/watch?v=Z-TGM2iyi0M>

Humberto Payno @HumbertoPayno

·9 nov 2019.

La Consciencia del proceso evolutivo de la Identidad de uno y de las comunidades en donde se interactúa, facilita la cocreación del Ser o del Ir Siendo que uno desea para sí mismo dentro de la cambiante Circunstancia Existencial de la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·1 nov 2019.

Las decisiones importantes que marcan significativamente un antes y un después en la vida son oportunidades para incrementar el grado de Consciencia de nuestras capacidades, limitaciones, seguridades, temores, de nuestra ética presente y de toda nuestra Circunstancia Existencial.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·9 sep 2019.

Es natural que durante la vida se presenten infinidad de obstáculos.

Es natural que algunos sean tremendos y otros fáciles para salir adelante y aprender de ellos.

Es vital hacer lo que toca para estar lo más satisfecho posible ya que la muerte, tarde o temprano, es natural.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·22 ago 2019.

Lo más valioso que existe en la vida es el estar vivo en armonía. Por ello, es vital hacer desde la Creatividad y Congruencia todo lo necesario para mantener la mayor calidad de vida factible conforme a la infinidad de posibilidades que están en toda la Circunstancia Existencial.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·12 ago 2019.

Para mejorar la calidad de los vínculos afectivos significativos durante las discusiones tensas o reiterativas, es conveniente trasladar la discusión argumentativa ociosa, hacia la interacción consciente que propicie la satisfacción de las necesidades emocionales de cada miembro.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·2 ago 2019.

Todos podemos aprender de todos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

·1 ago 2019.

Le llamo “Percepción en la distancia emocional” a la armonización de la energía de la Consciencia corporal, emocional y mental cuando se deja pasar el tiempo necesario con la intención de tener un mayor grado de claridad de todo el acontecer de un evento significativo en la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·4 jul 2019.

La Consciencia del desagradable sentimiento de Frustración por no poder expresar a los seres queridos o al mundo el enorme potencial inherente al ser humano que está siendo uno, facilita construir y fortalecer una Circunstancia Existencial más gozosa y satisfactoria.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·4 may 2019.

La Reciprocidad Afectiva ayuda a coconstruir interacciones y vínculos más respetuosos y satisfactorios a corto, mediano y largo plazos.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·1 may 2019.

La Cultura es un ingrediente fundamental en la construcción de la Identidad de cada individuo y de cada comunidad.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·25 abr 2019.

Cuando la creatividad diáloga íntima y libremente con lo estético, surge una cotidianidad sorpresivamente gozosa.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·4 abr 2019.

El que olvida su historia, está condenado a repetir sus errores y sus consecuencias una y otra vez.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·7 feb 2019.

Es difícil entender cuando no se quiere entender.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·6 feb 2019.

La Consciencia amorosa del contexto histórico que ha vivido uno a lo largo de la vida, facilita coconstruir vínculos afectivos más sólidos, satisfactorios y gozosos.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·27 ene 2019.

El proceso de descubrir un Aprendizaje Significativo lleva su tiempo y su ritmo. Durante este tiempo también se gesta la oportunidad de descubrir infinidad de otros Aprendizajes Significativos cuando se mantiene una actitud de apertura a enriquecer el conocimiento existente.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·31 dic 2018.

La Esperanza ilumina las obscuridades emanadas de la incertidumbre y nutre de armonía el *Ir Siendo* en el presente.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·22 nov 2018.

Percepción Empática Existencial. Consiste en tener un alto grado de Consciencia de la circunstancia de uno mismo, de la del vínculo afectivo, de la del grupo de pertenencia y con alto grado de Consciencia de las influencias históricas, presentes y lo que se desea para el futuro.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·14 nov 2018.

La 'baja autoestima' es un vehículo sin frenos hacia el sometimiento indigno.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·8 nov 2018.

La exacerbada polarización de los comportamientos de los seres humanos contemporáneos ante la otredad y ante sí mismos, hace inminente fortalecer su capacidad reflexiva, creativa, compasiva y con perseverancia respetuosa en sus interacciones con toda la otredad y consigo mismos.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·6 nov 2018.

Las Enseñanzas que toca aprender están al alcance de la mano cuando se tiene el corazón abierto a percibir las.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·3 nov 2018.

El Cuerpo normalmente es muy sabio en sus mensajes, cuando no se le engaña con sustancias tóxicas o adictivas.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·22 oct 2018.

Cuando se renuncia a las grandes causas ideológicas, sólo queda la lucha por la sobrevivencia.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·16 oct 2018.

La coexistencia respetuosa en las interacciones humanas es inevitablemente nutricia para todos sus participantes.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·16 oct 2018.

Cada ser humano hace lo mejor que puede de acuerdo a su Circunstancia Existencial.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·16 oct 2018.

Los fanatismos sirven para perpetuar la ignorancia y el estancamiento de las comunidades y de sus integrantes.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·16 oct 2018.

El autoritarismo y la prepotencia son consecuencias de la inseguridad.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·16 oct 2018.

Un hombre no es más hombre que otros hombres porque grita más fuerte y es más agresivo que otros hombres.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·9 oct 2018.

Se crea felicidad cotidiana cuando se van creando y realizando ideas para un proyecto significativo en el que existe bastante certidumbre de concretarlo. Cuando no hay certeza, el deseo de concretar el proyecto también da felicidad.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·22 sep 2018.

La Circunstancia Existencial de cada ser humano es infinita.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·9 sep 2018.

La cultura en que vivimos generalmente promueve vivir la vida individual como Público observante de nuestra cambiante Circunstancia Existencial ¿Realmente quieres vivir tu vida como cocreador de tu cambiante Circunstancia Existencial?

Humberto Payno @HumbertoPayno
·5 sep 2018.

Todo lo que uno piensa, diga, haga, sienta o deje uno de pensar, decir, hacer o sentir va a afectar de una u otra forma a la otredad y a uno mismo. También, todo lo que pase en la otredad afecta de una otra forma a la misma otredad y a uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·28 ago 2018.

Un mayor grado de Consciencia sobre cada Creencia significativa que tenemos y de sus repercusiones en la Circunstancia Existencial en la que interactuamos, nos fortalece la libertad de elegir entre aquello que nos nutre o nos intoxica durante los senderos que vivimos.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·16 ago 2018.

La Justicia es un Derecho Humano de todos a lo largo de toda la historia de la humanidad. Desafortunadamente, un Derecho de difícil acceso para muchas personas. Se facilita obtenerlo principalmente con información, perseverancia, creatividad estratégica, honestidad y aliados.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·12 ago 2018.

La Consciencia de rutinas, hábitos y de pensamientos y sentimientos recurrentes, fortalece la libertad de elegir entre transformarlos creativamente si son tóxicos, liberándonos de agobios desgastantes o si son nutricios, de fortalecerlos con satisfacción y gozo.

Humberto Payno @HumbertoPayno
·7 ago 2018.

Las Creencias son como el aire. El aire existe desde antes de nacer, las Creencias existen desde antes de nacer. El aire puede venir con oxígeno y con contaminantes, las Creencias pueden venir con contenidos que nos ayudan y otros que pueden perturbar la Libertad en el existir.

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 26 jul 2018.

Con lo que llamo Energía del Amor Universal a uno mismo y a la otredad, ayuda a superar los pequeños y grandes problemas que se van presentando, adquiriendo las fortalezas y la sabiduría necesaria para enfrentar y afrontar las nuevas circunstancias difíciles con mayor naturalidad

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 8 jul 2018.

Los procesos de Deconstrucción y de Reconstrucción de las Creencias interactúan en forma permanente a lo largo de la vida. Hay Reconstrucciones tóxicas y nutricias. Las nutricias se realizan desde la energía del amor universal con la otredad y, con uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 8 jul 2018.

Las Creencias suelen convertirse en etiquetas y paradojas, ayudan y perjudican. Ayudan a facilitar el diálogo y perjudican al “petrificar” a un conocimiento, a una postura, a una filosofía, a una Creencia, a una comunidad, a otro ser humano y sus interacciones y, a uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 26 jun 2018.

Un vínculo afectivo significativo perdura fresco y estimulante a lo largo del tiempo, evitando acostumbrarse, tanto a los desencuentros agresivos como a los encuentros lúdicos, creativos y sinceros. Además de expresar con espontaneidad la gratitud emanada de la vivencia gozosa.

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 18 jun 2018.

"La conquista de una nueva plataforma del existir" es el proceso de atreverse a dejar aquellos escenarios que detienen el crecimiento, descubrir y construir nuevas formas del Estar y del Vivir con mayor grado de armonía la cotidianidad con uno mismo y con la otredad.

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 5 jun 2018.

El abrir los ojos cada nueva mañana es abrir nuevamente las infinitas posibilidades del existir y experimentar la vida conforme a la maravillosa impermanencia de la circunstancia existencial de cada ser humano a lo largo de su vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 28 may 2018.

El Tiempo es un recurso escaso no renovable.

Humberto Payno @HumbertoPayno
· 24 may 2018.

A mayor Consciencia de comportamientos, pensamientos y sentimientos oscuros aprendidos a lo largo de la historia de la persona y sus consecuencias, propicia ejercer mayor Libertad de elegir comportamientos, pensamientos y sentimientos luminosos y sus consecuencias.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 15 abr 2018.

La Ética se da inevitablemente como un marco de referencia en la totalidad de las interacciones. De uno con la diversa otredad, de uno con uno mismo y aun de uno con un deseo. En este último caso, de uno con lo aún no dado.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 mar 2018.

Las interacciones humanas, por su naturaleza, son asimétricas y subjetivas que irremediamente están en permanente transformación hacia un envejecimiento o un rejuvenecimiento. Afortunadamente tenemos la inevitable Libertad y Responsabilidad de elegir nuestra forma de incidir.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 mar 2018.

Denomino como Plasticidad Existencial a la capacidad creativa de adaptación para interactuar en diversos contextos sin dejar de Ser todo lo significativo de uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 mar 2018.

Para que un vínculo afectivo perdure en armonía y nutriciamente para sus miembros es indispensable que los principios éticos significativos de cada uno sean similares.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 feb 2018.

Los sentimientos y emociones agradables y desagradables tienen mensajes de gran sabiduría. Cuando no se tiene la apertura de escucharlos y actuar respetuosamente en consecuencia, se puede convertir en una adicción al sentimiento o emoción, limitando la existencia plena de la Vida

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 feb 2018.

Casi todo tiene un inicio, casi todo tiene un final, la Consciencia individual y la Consciencia colectiva perduran más tiempo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 feb 2018.

Mi grado de Consciencia es la semilla y un fruto de mi Ir Siendo durante el ir coconstruyendo mi Ser y mi Circunstancia Existencial.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 ene 2018.

Los logros más importantes en la vida de cada ser humano dependen de la pasión de uno y de un alto grado de Consciencia de lo que uno quiere, de lo que uno no quiere, de la Circunstancia Existencial del logro y, de seleccionar adecuadamente a los aliados en el Camino de la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 3 ene 2018.

Al tener mayor grado de Consciencia de uno mismo se facilita tener mayor grado de Consciencia del otro y de la otredad y, al tener mayor grado de Consciencia del otro y de la otredad se facilita tener mayor grado de Consciencia de uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 25 dic.

Cada instante es un nuevo instante. Cada presente es un nuevo presente. Cada presente es resultado de toda la Historia. A veces, parir un nuevo presente resulta doloroso. Si el parto del nuevo presente se hace con alto grado de Consciencia se puede tener un presente maravilloso.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 16 dic.

El practicar y engrandecer la Creatividad Amorosa en todos los ámbitos de las interacciones cotidianas con la otredad y con uno mismo, fortalece el gozo y la pasión del vivir cada instante.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 15 dic.

La Gratitud ante los demás y ante uno mismo es una actitud y un valor que genera confianza y fortaleza para transitar la gran diversidad de senderos de la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 dic.

El problema de las Creencias es cuando uno se las cree “a ciegas” sin una reflexión con Consciencia y se actúa en automático creyéndolas verdades universales.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 dic.

Les comparto este video que titulé “Consciencia para construir mi vida”:

<https://www.youtube.com/watch?v=dQ2QFSeFyLk>

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 nov.

Que terrible es la inconsciencia de comportarse como resultado de la parte tóxica del contexto histórico en lugar de elegir conscientemente el construir una vida armónica y nutricia.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 oct.

Lo que sé es que entre más sé, afortunadamente más me falta por saber.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 28 oct.

Círculo virtuoso de vida. El orden estético del hábitat personal ayuda al orden estético de la circunstancia existencial de uno y viceversa.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 oct.

Abrirse a aprender de las diferencias con el otro en lugar de criticarlas destructivamente facilita el crecimiento individual y del vínculo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 oct.

Soy el que estoy Siendo. Estoy Siendo mi Verdadera Naturaleza y mi circunstancia existencial.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 sep.

Tu Verdadera Naturaleza es maravillosa al igual que la de todos los seres humanos. Si actúas desde tu Verdadera Naturaleza harás maravillas.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 25 sep.

Te deseo que la Energía del Amor Universal sea tu leal compañera durante tu expansión de Consciencia en toda tu circunstancia existencial.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 sep.

Hay influencias familiares nutricias y tóxicas, afortunadamente cada ser humano va teniendo la libertad de construir su Ir Siendo en su vida

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 sep.

Ir a ver a un médico por un posible padecimiento o por un padecimiento es un acto amoroso hacia uno mismo y hacia los que lo quieren a uno.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 ago.

El compartir los sabrosos hallazgos inesperados durante el Ir Siendo de la vida cotidiana genera un gozo inesperado.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 ago.

La Solidaridad es el compromiso incondicional con Empatía hacia otro ser que está viviendo un dolor existencial que perturba su armonía.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 12 ago.

Los problemas naturales que surgen en tus vínculos afectivos ¿eliges utilizarlos como pretexto para alejarse o para aprender y acercarse?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 ago.

Permitirse ser transformado con Consciencia por las interacciones con la otredad y con uno mismo es una virtud que propicia el crecimiento.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 ago.

"Compartir lo compartible" en los vínculos afectivos es un paradigma liberador de apegos y propicia descubrir el infinito compartible.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 1 ago.

Es un gran gozo maravilloso el ir descubriendo algo de las infinitas posibilidades de expresión amorosa del ser humano durante su Ir Siendo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 jul.

La satisfacción del logro de los retos individuales, ya sean complejos o sencillos, generan confianza, gozo, armonía y paz en uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 jul.

Los recuerdos de vínculos afectivos del pasado poseen contenidos agradables que conservo y los desagradables los transmutó en aprendizajes.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 jul.

La Consciencia corporal, emocional, mental y la Empatía ayudan a conocer la duración mutuamente satisfactoria del encuentro con otra persona

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 jul.

La complicidad en la cocreación de acciones lúdicas en los vínculos afectivos es alimento para su fortaleza durante su Ir Siendo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 jul.

Gruvida. Emoción y sentimiento que incorpora el dolor intenso de la inevitable tragedia y percatarse que la vida sigue su incesante caminar.

(Les comparto este nombre *Gruvida*, con el que trato de describir a esas emociones y esos sentimientos que se viven ante una inevitable tragedia. "Gru" de ese gruñido intenso con impotencia, frustración, gran dolor existencial que surge desde lo más profundo de las entrañas y "Vida" al percatarse la persona simultáneamente, de ese paso incesante de la Vida, del día-noche del acontecer cotidiano del planeta y del Universo mismo)

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 jul.

Un Plan De vida totalmente estructurado puede favorecer la frustración, tenerlo Semiestructurado propicia la creatividad y la diversión.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 jun.

Los Límites de la Naturaleza son funcionales desde la sabiduría de la Naturaleza. Los Límites sociales son paradójicos, ayudan y perjudican.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 28 jun.

Por más escabroso que esté siendo el camino, siempre hay al menos una vereda que lleva al destino.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 jun.

Paciencia Amorosa es una bella virtud con la que se nace o se hace y ayuda desde lo más profundo durante los momentos difíciles y cotidianos

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 jun.

Es de gran utilidad tener Consciencia de los sentimientos que van aflorando durante la discusión de un tema delicado con otro ser humano.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 jun.

La libertad amorosa de la Resonancia Emocional cuando se logra estar consciente de los sentimientos y emociones es un bello don en la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 jun.

Los siete elementos de la Congruencia que manejo, ayudan a sanar la adicción a sustancias, a comportamientos y a pensamientos destructivos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 may.

Cualquier interacción que tenga uno con la otredad o con uno mismo, es una oportunidad de un aprendizaje significativo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 may.

La incertidumbre sobre alguna decisión o camino a seguir en la vida es una señal para mirar hacia nuestra esencia y decir en consecuencia.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 may.

Los vínculos afectivos son bellos cuando sus miembros se abren libremente cuidando la circunstancia existencial del otro y de uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 may.

Durante las crisis naturales en la vida, lo que toca es fortalecer la Consciencia de toda la circunstancia existencial y hacer lo que toca.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 25 abr.

Para que un vínculo afectivo crezca sanamente ayuda el equilibrio dinámico entre el ver al otro y a uno mismo, entre el Dar y el Recibir.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 abr.

Los verdaderos vínculos afectivos están incondicionalmente en las buenas y en las malas y se mantienen con el cuidado mutuamente amoroso.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 abr.

Los procesos de crecimiento y de expansión de la Consciencia tienen su propio ritmo y su tiempo. Cada persona elige cerrarse o abrirse.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 abr.

Pueden venir del exterior terremotos y tsunamis. También como seres humanos tenemos un alto grado de libertad para construir la Paz interior

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 abr.

La vida es maravillosa después de un intento formal de asesinato con premeditación, engaño, alevosía y ventaja. Despertar vivo es grandioso.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 abr.

Cuando la persona conoce, reconoce y es congruente durante el caminar de su vida con sus dones, suele ser su vida más satisfactoria y feliz.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 abr.

Si tu paradigma sobre la fidelidad es similar al de tu pareja ayuda mucho en tu vínculo afectivo, si es bastante diferente ¿cómo les afecta?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 mar.

Los bellos recuerdos significativos con otros seres humanos son sólo instantes fugaces del existir que se capturan en lo profundo del Ser.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 mar.

¿Te relacionas con la Etiqueta que le has impuesto a tu Ser querido? o ¿te abres a la aventura de ir conociendo su constante transformación?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 mar.

No soy el más inteligente del mundo.

No soy el menos inteligente del mundo.

Con la inteligencia que tenga puedo hacer maravillas en el mundo

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 mar.

Algo que siempre y a cualquier edad será maravillosamente reconfortante es el vivir momentos lúdicos y creativos propios de la inocencia.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 mar.

Tanto los aprendizajes de experiencias bellas y difíciles del pasado como los anhelos del futuro fortalecen al viajero en presentes arduos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 28 feb.

Así como es bello cuando interactúan diversos géneros artísticos en un evento, es bello cuando interactúan con respeto los seres humanos.

Humberto Payno@HumbertoPayno

· 24 feb.

La Confianza es un nutriente y vehículo indispensable para que un vínculo afectivo perdure y crezca a pesar de las vicisitudes naturales.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 feb.

Siendo tú, siendo soy,

... siendo yo, siendo eres,

... siendo, seremos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 feb.

Se puede haber nacido en un medio con demasiada toxicidad contextual y construir una vida nutricia cuando se vive en Consciencia y Congruencia

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 3 feb.

Los aprendizajes conscientes generan uno de los gozos más importantes durante la infinita diversidad de eventos del Ir Siendo del ser humano

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 ene.

Los regalos de corazón inesperados siempre generan una gratitud y felicidad gozosa de corazón.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 20 ene.

El mismo conflicto existencial se puede resolver de infinidad de maneras conforme a la Unicidad Creativa de cada ser humano.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 ene.

Es necesario tener una Distancia Funcional de los conflictos intensos para tener mayor percepción del conflicto y de la interacción nutricia

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 ene.

Una de las paradojas inmanentes del Ser es que el Ser al Ir Siendo es Ser en sí mismo y Ser en unión con la otredad simultáneamente.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 12 ene.

Durante los tránsitos de la vida de incertidumbre vertiginosa, lo que toca es hacer inhalaciones profundas de Paz y Fluir en Consciencia.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 ene 2017.

Las motivaciones para iniciar, mantener y fortalecer los vínculos afectivos son múltiples y van cambiando sus prioridades permanentemente.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 dic 2016.

Con el respeto al prójimo y a uno mismo se construye la armonía.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 dic.

Ante las inevitables vivencias de alto riesgo de la vida como las cirugías, la Libertad que se tiene es construir nuestra armonía interior.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 dic.

Sólo estar durante el Ir Siendo del momento.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 dic.

El Apego es como la Puesta del Sol. Se tiene la Libertad de elegir aprender de la vivencia o atrapar el sufrimiento de su inevitable retiro.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 20 nov.

El apoyo incondicional y espontáneo en los vínculos afectivos es un semilla de gratitud que germina y florece a lo largo de toda la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 nov.

El permanecer rumiando tiempos eternos los problemas desgasta la energía vital. La Creatividad

Fructífera renueva el brío gozoso cotidiano.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 nov.

El Invierno Existencial ayuda la introspección para fortalecer lo importante y soltar lo inútil para resplandecer en la Primavera cotidiana.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 nov.

Dar o recibir solidaridad espontánea genera un gozo profundo en ambas partes y fortalece de raíz los vínculos afectivos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 oct.

El diálogo amoroso fortalece la confianza para la creatividad, la espontaneidad y la pasión durante el encuentro erótico de la pareja.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 25 oct.

La Libertad de expresión del afecto y del Amor son capítulos pertenecientes al Derecho Humano relativo a la Libertad de Expresión.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 oct.

Hay etapas en la vida y momentos en el día a día que toca Dar o toca Recibir ¿estás consciente cuando te excedes en una o en la otra?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 oct.

En la vida existen eventos accidentales desagradables. En muchas ocasiones tenemos la Libertad de elegir aprender de ellos o rumiarlos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 oct.

La Aceptación de la parte de responsabilidad en lugar del "tú también hiciste" ayuda la solución nutricia de los conflictos en los vínculos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 oct.

Le llamo Callos en la Consciencia a los traumas psicológicos o bien creencias del acontecer humano que detienen un crecimiento en armonía.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 1 oct.

La confianza gozosa fertiliza el terreno para la creatividad en las interacciones de los vínculos afectivos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 sep.

La Venganza y la Justicia producen adrenalina gozosa. Sin embargo, es opuesta la identidad que construye uno ante uno mismo y ante los demás

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 sep.

La Sabiduría individual y grupal se fortalece con la Consciencia de la subjetividad en la percepción del conocimiento.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 sep.

Si se abre el encuentro con otros en la energía del amor universal se abren las puertas a la cocreación de vínculos afectivos trascendentes.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 sep.

La construcción del Ser que quiero ser se va realizando y confirmando en cada momento con mi Congruencia durante mi ir Siendo en la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 sep.

En los vínculos afectivos cotidianos la rutina puede minimizar la importancia de la reafirmación amorosa y evocar dudas y soledad ancestral.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 sep.

La danza consciente entre el Razonamiento y la Intuición fortalece la armonía de las interacciones con la otredad y con uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 sep.

La Ética individual va surgiendo del vínculo ontológico del Ser humano como sustantivo, como adjetivo y con su circunstancia existencial.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 25 ago.

El misterio del comportamiento del tiempo es maravillosamente extraño en los vínculos afectivos, unos pasan años, otros horas sin extrañarse

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 12 ago.

La certidumbre consciente mutua en los vínculos afectivos de que uno es amado por el otro y del otro por uno, vence los grandes obstáculos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 ago.

Elegir entre hablar o callar, actuar o no actuar tiene consecuencias ¿Eliges por placer o temor o enojo o con alto grado de Consciencia?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 1 ago.

Estimular intensa y simultáneamente las vivencias de Eros y de Tánatos genera emociones exacerbadas que pueden reducir la Consciencia.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 jul.

Para un cambio creíble se requieren cuatro aspectos: estar consciente del problema, deseo de cambiar, cambiar y permanencia en el cambio.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 jul.

En los encuentros eróticoafectivos pueden ocurrir expresiones eróticamente no correctas que no perturban el erotismo cuando hay confianza.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 jul.

Una bella expresión del compromiso amoroso en un vínculo afectivo es la compasión solidaria, creativa e incondicional en la Etapa Terminal.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 jul.

Para abordar los temas difíciles en los vínculos afectivos se requiere el arte de la coconstrucción creativa de la empatía y de la confianza

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 jul.

El compromiso amoroso nutricao en la pareja se da cuando se apoya lo significativo de la pareja, lo de uno y lo común del vínculo afectivo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 jun.

Un verdadero compromiso amoroso en los vínculos afectivos inevitablemente genera un crecimiento nutricao en sus miembros y en el vínculo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 15 jun.

En tus momentos de crisis existenciales intensas ¿las niegas o las anestestas de alguna forma o reflexionas sobre sus causas y las atiendes?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 jun.

¿Acudes a ensimismarte con creencias de terceros como muletas para tu existencia cotidiana en lugar de fortalecer tu Verdadera Naturaleza?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 jun.

Cada decisión-acción de cada ser humano es su mejor elección posible de acuerdo a toda su circunstancia existencial de ese preciso momento.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 may.

En tus vínculos afectivos ¿reconoces oportunamente cuando su Terreno está Fértil para sembrar experiencias gozosas o vivencias amargas?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 may.

En tus vínculos afectivos ¿tiendes a focalizar tu atención en tus gustos y necesidades o en las de la otra persona?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 may.

¿Tiendes a crear tus marcos existenciales de creencias? o ¿tiendes a incorporar a tu identidad en automático las creencias de tu entorno?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 may.

Descubrir y perseverar en todo aquello que a uno le da un verdadero Sentido de Vida facilita acceder a significativos momentos de felicidad.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 may.

La Empatía permite una bella danza de la Consciencia en los vínculos afectivos cuando una amplia percepción va y viene al otro y a uno mismo

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 2 may.

Es una puerta al crecimiento desarrollar la capacidad de distinguir cuando nuestro Conocimiento ayuda o limita nuestras interacciones.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 abr.

Así como todos los conocimientos por antagónicos que parezcan tienen algo en común, todos los seres humanos también tenemos algo en común.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 16 abr.

La vida de cualquier ser humano es un manantial infinitamente inagotable de grandes aprendizajes.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 abr.

No hay nada donde no haya nada y al abrirse amorosamente a la Nada, suelen surgir maravillosos manjares llenos de experiencias inesperadas.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 08 abr.

Tener un alto grado de Consciencia de las consecuencias de lo que se habla y de lo que se calla en los vínculos afectivos los mantiene sanos

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 mar.

La experiencia de vida es como el respirar, a veces se inhala en introspección y reflexión y a veces se exhala en compartir los aprendizajes

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 24 mar.

Hay eventos en la vida que requieren de gran sabiduría para elegir con Consciencia si hay que seguir con perseverancia o ya hay que soltar.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 15 mar.

La bella y verdadera naturaleza del cuerpo: siempre hará su mejor esfuerzo para mantener la mayor calidad de vida hasta el último respiro.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 mar.

El reconocimiento a las personas que uno quiere por sus logros que va alcanzando en su vida fortalece el vínculo afectivo y su autoestima.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 3 mar.

La gratitud, el respeto y la sinceridad construyen vínculos afectivos profundos y fuertes para transitar en cualquier entorno.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 feb.

Se necesita vivir la experiencia consciente de ser protegido y ser visto con afecto aunque no se requiere todo el tiempo para ser felices.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 feb.

Para resolver los malos entendidos naturales en los vínculos afectivos es necesario hacer empatía diferenciando las necesidades de necesidades

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 feb.

Una de las alegrías más satisfactorias es el sembrar semillas de vida y ver que nacen, crecen, florecen y dan nuevos frutos con semillas...

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 feb.

El que no tenga Consciencia de algo no implica que ese algo no exista y que no me afecte. También yo incido en el algo aunque no le conozca.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 ene.

Tu Intolerancia hacia las personas que piensan, se expresan, actúan o sienten diferente a ti es una forma de autodestrucción al autoaislarte

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 ene.

En el Aquí y Ahora también está la fuerza de la energía estimulante del anhelo de un escenario futuro hacerlo presente.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 ene.

El diálogo respetuoso es un nutriente fundamental e indispensable para el crecimiento fuerte y saludable de los vínculos afectivos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 ene.

La actitud respetuosa hacia los demás inevitablemente genera un terreno fértil al diálogo cordial generando vínculos gozosos y constructivos

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 ene.

La actitud agresiva hacia los demás inevitablemente es agresiva a uno mismo al provocar autoaislamiento.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 ene.

¿Te regalas la oportunidad de revivir las historias de infancia, agradables y desagradables, aprendiendo de ellas desde tu madurez presente?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 2 ene 2016.

¿Eliges vivir tu Incertidumbre ante algo importante en tu vida con agobio y negación o con apertura al crecimiento y creatividad consciente?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 dic 2015.

En tu(s) vínculos amorosos ¿Qué estás eligiendo para permanecer? ¿Soledad, inseguridad, lucha de poder, sexo, confianza, proyectos, amor...?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 dic.

¿Construyes tu malestar existencial con frases culpígenas como "No juzgues a los demás" siendo inevitable que los seres humanos juzguemos?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 dic.

La Gratitud es una puerta que uno elige en libertad el abrirla, conduce a un sendero fértil a la felicidad y a un Mundo con mayor armonía.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 dic.

Cuando se elige conscientemente vivir desde la Energía del Amor Universal se construye un terreno fértil a la alegría y a la felicidad.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 nov.

¿Te regalas el tiempo necesario para crear tu Intención que le quieres dar a cada día de tu vida antes de abrir tus ojos?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 nov.

El miedo y la inseguridad para dialogar oportunamente cosas importantes en tus relaciones afectivas termina por enfriar el vínculo afectivo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 20 nov.

De lo que te expresa tu vínculo afectivo ¿respondes desde lo que tú sientes o desde lo que tu vínculo te expresa o escuchando a ambos?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 nov.

Posponer la atención a los problemas de la mala comunicación en los vínculos afectivos lleva a la frustración y ruptura de su vínculo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 oct.

La Naturaleza del ser humano es convivir en armonía con otros como en Woodstock. A veces su cultura lo lleva a la autoagresión y al entorno.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 15 oct.

Lo que más te impulsa cuidar a tu pareja ¿es el temor a perderla por miedo a la soledad? o ¿la confianza de tenerse y un proyecto de vida?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 12 oct.

Expresar sinceramente un "lo siento no fue mi intención" ayuda a sanar prácticamente todos los vínculos por los errores naturales que se dan

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 oct.

La Empatía también te ayuda cuando a alguien le va bien elegir que te de Alegría en lugar de Envidia, ni "de la buena" ni "de la mala".

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 oct.

Los problemas en las parejas, si se atienden bien, son oportunidades de gran crecimiento de sus miembros y como vínculo afectivo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 1 oct.

La Verdad sobre algo únicamente es verdadera o importante desde el paradigma de quien lo observe.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 sept.

Inclusive para los escépticos la existencia del pensamiento es irrefutable aunque el pensamiento en cuestión pueda ser falso.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 sept.

Tus descubrimientos importantes de ti mismo, de tu vida y del comportamiento de tu mundo ¿los cultivas o los olvidas?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 24 sept.

¿Tienes Consciencia de lo que te motiva acercarte a cada persona importante para ti y de lo que a ella le motiva para acercarse a ti?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 16 sept.

Tus sentimientos desagradables y agradables en cada aparición tienen mensajes de sabiduría de vida importantes ¿Te detienes a escucharlos?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 sept.

La Perseverancia y la Congruencia son dos grandes recursos que tenemos para construir la vida que deseamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=E3XT75HeBF4>

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 sept.

Recordar mutuamente los bellos eventos del inicio del vínculo afectivo ayuda a revitalizar los momentos de incertidumbre del rumbo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 sept.

En tus vínculos ¿Construyes la confianza necesaria para poder preguntar a la otra persona lo que deseas recibir o darle y viceversa?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 sept.

Si llegan a presentarse pensamientos perturbadores durante tus maravillosos momentos de gozo y felicidad ¿los dejas o los desvaneces?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 sept.

¿Tu Consciencia la abres desde los conocimientos que tu cultura te mandata conocer o desde la sabiduría de la Energía del Amor Universal?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 sept.

Durante la expresión de tu sexualidad ¿lo haces desde la sabia y amorosa espontaneidad de tu energía vital? O ¿metes a tu ancestral cultura?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 sept.

¿Desde dónde estableces tus acuerdos en tus vínculos afectivos? ¿La manipulación de la culpa, miedo, amenaza, poder... O desde la Confianza?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 de ago.

¿Construyes con amor tu percepción sobre tu circunstancia existencial para construir tu Motivación de cada día aún en momentos difíciles?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 de ago.

¿Hacen tú y tu pareja lo necesario para que su vínculo sea más satisfactorio en su conjunto que otras posibilidades con otras personas?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 24 de ago.

¿Consideras que cada quien es responsable de sus pensamientos, palabras, acciones...? o ¿vives con Compasión por ti, los demás y la otredad?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 de ago.

A tu edad dices que "los demás deciden por ti" o ¿Tú decides que los demás decidan por ti?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de ago.

¿Tu pareja es agresiva contigo? Si es agresiva ¿estás consciente de sus agresiones? ¿Tienes Consciencia de lo que te lleva a permitirlo?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 de ago.

¿Tu creencia te dice que el Dolor es el único camino para el crecimiento? Yo pienso simplemente que el Dolor es.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de jul.

¿Ejerces tu libertad de construir tu circunstancia existencial de tu vida y en especial de tu percepción desagradable o agradable de ella?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 de jul.

El Deseo hacia otra persona surge en lo más profundo del ser humano con la fuerza de sus necesidades auténticas y fantasías insatisfechas.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 20 de jul.

La Consciencia de la incertidumbre natural del inicio de un nuevo día o proyecto, favorece la apertura al enorme caudal de sus aprendizajes.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 de jun.

La Felicidad aunque sea por momentos efímeros, a veces inolvidables, es más intensa cuando es resultado de un esfuerzo sostenido y deseado.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 20 de jun.

La cultura de la manipulación de la Culpa para conseguir bienes materiales o cariño destruye finalmente a los miembros del vínculo afectivo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 16 de jun.

Frustraciones acumuladas ¿las expresas cotidianamente aislándote o aprendes de ellas y co-construyes relaciones fértiles a la felicidad?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 de jun.

La ayuda tiene mayores frutos cuando el prójimo tiene la capacidad de gratitud. De lo contrario, se le puede incapacitar en lugar de ayudar.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 de jun.

Cuando la Pasión, la Creatividad y la Energía del Amor Universal son pilares en el Ir Siendo, la cotidianidad es potencialmente maravillosa.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de may.

Parejas donde sólo un miembro es proveedor económico, éste tiende a controlar. El otro, a verlo con obligatoriedad y surge lucha de poderes.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 de may.

No es suficiente tener Conocimiento de los hechos y sus circunstancias, lo importante y trascendental es tener Consciencia del Conocimiento.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de may.

¿Haz hecho una autocrítica sincera sobre en qué te mientes a ti mismo(a) con relación a la no discriminación a los demás y a ti mismo(a)?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 de may.

La lucha por los Derechos Humanos nunca se acaba.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 de may.

Ante las acciones agresivas y autoagresivas de los seres humanos cercanos y lejanos ¿Te inclinas a la criminalización o a la rehabilitación?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 de may.

Lo grave del consumo de sustancias adictivas es que no sólo anestesian los dolores existenciales, también anestesian y arruinan destrezas.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 28 de abr.

El sentir "amor" hacia una persona no da derecho a acosar a la persona. Se autosabotea el bello sentimiento y se aleja a la persona "amada".

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 de abr.

¿Cómo vives los retos importantes en tu vida?
¿Desde la inseguridad y miedo al logro? o
¿Como una oportunidad de muchos aprendizajes?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 de abr.

No hay caminos hacia el Amor,
el Amor es el Camino.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 de abr.

Cada ser humano es único a lo largo de la historia de la humanidad por lo que la identidad del vínculo con otro ser humano también es única.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de mar.

Tus sentimientos y emociones agradables y desagradables hacen resonancia con las demás personas ¿Eres consciente y responsable de ellos?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 de mar.

Los sentimientos nos acompañan durante toda la vida ¿normalmente escuchamos sus sabios mensajes y actuamos armoniosamente en consecuencia?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 20 de mar.

Cada ser humano somos sólo un instante en la Historia de la humanidad.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 de mar.

Las plantas crecen y florecen cuando están en un hábitat saludable, los humanos cuando sus contextos históricos y presentes son nutricios.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 de mar.

Que maravilloso es cuando el Universo se confabula para que sucedan aquéllas cosas bellas inesperadas pero deseadas.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 3 de mar.

¿Eliges conscientemente cuándo ser más espectador y cuándo ser más protagonista durante tu Ir Siendo en tu vida?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de feb.

Para acceder al crecimiento muchas veces hay que elegir conscientemente cuales creencias petrificantes de la Consciencia necesito romper.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 de feb.

Focalizar la atención únicamente en los errores de la otredad y de uno mismo, inevitablemente lleva a la automarginación y autoaislamiento.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 de feb.

Limitar la crítica a la otredad y a uno focalizando únicamente los errores limita la construcción de la identidad ante la otredad y ante uno

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 16 de feb.

Es natural que todos hagamos juicios de todo, lo interesante y enriquecedor es estar consciente desde dónde construimos los juicios.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 de feb.

El Proceso del Perdón se construye con un arrepentimiento sincero y con la perseverancia en no repetir el origen del conflicto.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 1 de feb.

La Energía del Amor Universal es como el Rizoma, armoniza la unicidad de cada vínculo afectivo, iluminando los pasos de su Camino.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 de ene.

La energía de la Esperanza tiene la fortaleza de transmutar el dolor existencial en armonía vital.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 de ene.

La Esperanza es como el Rizoma, busca el terreno fértil para construir y reconstruir, una y otra vez, aquello que para uno es vital.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 de ene.

La Consciencia es como el Rizoma,
va brotando y creciendo
en cada experiencia significativa
que vamos teniendo oportunidad de vivir.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 de ene.

El Proceso Creativo es como el Rizoma,
crece en lo subterráneo de Pachamama,
en lo interno de uno,
para salir y florecer en la vida exterior

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 28 de ene.

Cada ámbito de nuestro Ir Siendo de nuestra vida es un Rizoma con grandes potenciales de crecer, florecer y dar frutos maravillosos.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 24 de ene.

En el Arte cada género y cada obra es como un Rizoma cada cual tiene su identidad, autonomía y belleza intrínseca.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 de ene.

Es más fácil llevar la fiesta en paz enfrentando y afrontando los problemas naturales en los vínculos afectivos que fingir que no pasa nada.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 de ene.

En el diálogo con otra persona ¿pones atención en lo que no estás de acuerdo o en lo que puedes aprender de las diferencias y similitudes?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 de ene 2015.

Reto difícil mas no imposible que se ejercita a lo largo de la vida el mantenerse calmado en los momentos de alto peligro.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 de dic 2014.

Deseo que la energía del amor universal ilumine a todos los seres humanos incluyendo a los que viven en la agresión al prójimo y a sí mismos

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 de dic.

Deseo expresar mi gratitud a todas aquellas personas que directa e indirectamente han ido contribuyendo en mi diversidad de aprendizajes.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de dic.

¿Defiendes a tus seres queridos cuando están siendo criticados o atacados por terceros estando ausentes?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de dic.

En tus vínculos afectivos ¿Te percatas cuando etiquetas y petrificas las infinitas formas de su Ir Siendo evitando el nutrirse mutuamente?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 de dic.

¿Actúas desde ti o desde un mandato de tu cultura contextual cuando enajenas tus valores por una insaciabilidad de consumos materiales?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 de dic.

Las relaciones humanas sanas son como la danza de las olas: Se acercan tocando la playa y se retiran un tiempo para regresar con gozo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 de dic.

¿Te abres a la gran aventura de ir descubriendo al otro y descubrirte a ti en este proceso? O te quedas con tus convicciones petrificantes?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 de dic.

Cuando se busca cariño y compañía con actitudes impacientes, controladoras y manipuladoras culpígenas se autosabotea la necesidad auténtica.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 de dic.

Deseo expresar mi gratitud a todas las personas que he ido teniendo la fortuna de ir conociendo a largo de los 63 años que hoy cumplo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 de dic.

Cumplir hoy 63 años me hace sentir afortunado por la diversidad de experiencias de vida con sus infinitos aprendizajes que he ido teniendo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 22 de nov.

La forma en que uno se abre y se cierra a las sorpresas agradables y desagradables va construyendo la identidad ante uno y ante los demás.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 de nov.

La Gratitud es una gran puerta a la vida y a la felicidad que se abre desde adentro.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 de nov.

El focalizar la atención en pretender controlar a la pareja o a los demás lleva al olvido de uno mismo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 de nov.

Una facultad importante de los sentimientos es resonar en los sentimientos de los demás ¿cuáles eliges para resonar con los demás y contigo?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 de nov.

Todos los sentimientos agradables y desagradables contienen mensajes con enorme sabiduría ¿construyes la oportunidad de escucharlos?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 de nov.

Cuando se desea algo importante en la vida hay que apagar el barullo mental y dar espacio transparente para fluir al objeto del deseo.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 5 de nov.

Vida y muerte. Muerte y vida.

Relación inseparable.

Durante la vida hay muerte.

En la muerte hay vacíos fértiles a la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 31 de oct.

La corrupción, la impunidad, la insaciabilidad y la ignorancia son el cáncer que mata a las personas y sociedades a lo largo de la historia

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de oct.

Cuando una persona logra tener confianza y respeto a sí misma abre las puertas a la felicidad duradera consigo misma y con su entorno

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 28 de oct.

Los idiomas que se aprenden por gusto o necesidad gozosa el aprendizaje es placentero haciendo resonancia gozosa en otros ámbitos de la vida

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 de oct.

Para comunicar algo importante es responsabilidad de ambas partes indagar si el mensaje está llegando con la intención y contenidos deseados

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 de oct.

Es triste que una persona utilice alcohol generándose estados de consciencia demenciales deseando celebrar éxitos o anestesiarse sus dolencias

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de oct.

En un vínculo afectivo el ir construyendo un proyecto de vida amoroso y viable le da gran fortaleza para transitar los conflictos naturales

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 2 de oct.

Realizar los grandes retos es uno de los grandes gozos del Ir Siendo del ser humano

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 27 de sept.

La realidad es que Lo Real sólo es una forma de percepción

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 de sept.

La creación literaria llega ser el Eslabón Perdido entre lo real y lo imaginario

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de sept.

Creatividad maravilloso tesoro siempre aliado a veces olvidado

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 de sept.

Un nuevo día, una nueva semana son nuevas oportunidades para aprendizajes, para recibir y para dar infinidad de regalos a nuestro alcance

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 de ago.

¿Qué haces cuando lo que convives con tu pareja es gozoso y a la vez no es todo lo que deseas o necesitas?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 12 de ago.

En la forma de ir enfrentando y afrontando El Conflicto la persona va construyendo y co-construyendo identidad en sí misma y ante los demás

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 12 de ago.

El Conflicto surge del deseo, de la necesidad y de las necesidades diferentes entre los seres humanos

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 7 de ago.

Ontología del Vínculo en la Pareja. Los vínculos entre los seres humanos tienen una identidad que la van co-construyendo sus miembros

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de jul.

Uno de los placeres más agradables en la vida es el compartir las experiencias acumuladas en

la vida

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 de jul.

Si llegas a romper un compromiso ¿sabes con plena Consciencia lo que te lleva a romperlo?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 de jul.

La Armonía genera Armonía.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de jul.

La lucha de Egos, prepotencias, falta de respeto al prójimo, fanatismos únicamente lleva a escenarios trágicos. [http://www.iflscience.com/health-and-medicine/over-100-hiv-experts-and-advocates-may-have-been-board-crashed-malaysian-plane ...](http://www.iflscience.com/health-and-medicine/over-100-hiv-experts-and-advocates-may-have-been-board-crashed-malaysian-plane...)

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 de jul.

¿Cómo convives con las experiencias gratas de tu vida que ya no puedes volver a vivir?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 de jul.

¿Tienes Consciencia de lo que te perturba y de lo que fortalece tu perseverancia ante tus proyectos importantes en tu vida?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 10 de jul.

Los terrenos que ahora estás construyendo en tu vida ¿son fértiles a las sorpresas desagradables o agradables?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 30 de jun.

¿Te gustaría darle una intención a este nuevo lunes y a esta nueva semana? ¿Cuáles serían?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 28 de jun.

Distingues conscientemente si tus encuentros sexuales ¿son la meta o son parte del Camino gozoso en tu vínculo o vínculos que estableces?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 21 de jun.

¿Distingues con claridad cuando te toca vivir tu incertidumbre de cuando te toca tomar una decisión?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de jun.

¿Qué harías si tu pareja después de mucho mucho tiempo, consciente o inconsciente, desea 'explorar' con otra persona?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 de jun.

¿Tienes consciencia plena de lo que te haría terminar una relación de pareja? Esto ¿lo sabe tu pareja? o ¿lo supo tu expareja?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 2 de jun.

Tu Vida es un recurso escaso no renovable ¿La aprovechas como deseas?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 29 de may.

La Gratitude es un don maravilloso de los seres sintientes con un gran potencial de armonizar todo tipo de interacciones. ¿Utilizas este don?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 26 de may.

Un instante de Amor es una eternidad en el corazón.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 24 de may.

¿Estás consciente desde que inicias un vínculo con alguien que te relacionas con lo que ves y con toda su historia, presente y sus anhelos?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 23 de may.

La esperanza de estar mejor de como nos encontramos es un gran recurso que tenemos para transitar los momentos difíciles de la vida.

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 17 de may.

Hay esclavos que añoran su Libertad, hay personas que desde su Libertad eligen vivir como esclavos ¿cómo vives tu?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 15 de may.

Durante el conflicto con alguien con un vínculo afectivo importante ¿reconoces los límites de tu responsabilidad y el de la otra persona?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 9 de may.

¿Sabías que los sentimientos tienen un comportamiento en los seres humanos similar a las notas musicales en la música?http://www.humbertopayno.com/Compartiendo.html#Domingo_4_de_mayo_de_2014

...

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 4 de may.

¿Estás consciente de los cuatro elementos de tus sentimientos durante tu Ritmo Emocional? (Intensidad, Duración, Frecuencia y Silencios)

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 de abr.

Los seres humanos tenemos áreas "luminosas" y "oscuras" o no gratas ¿cómo le haces para relacionarte con estas realidades de los demás?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 15 de abr.

¿Cómo le haces para acceder a esos momentos de plenitud cuando fluyes en compasión, alegría, paz y compromiso amoroso contigo y los demás?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 14 de abr.

¿Cómo le haces para aceptar o rechazar los usos y costumbres del contexto que perteneces o deseas pertenecer?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 11 de abr.

Cuando una experiencia no grata de tu vida te saca de tu Centro de Armonía ¿cómo le haces para volver a él?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 20 de mar.

¿Platicas con tu pareja con precisión las características del modelo de relación que deseas en todos los ámbitos? o ¿supones piensa igual?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 de mar.

¿Cómo te relacionas con la incongruencia de los demás? y... ¿con la propia?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 18 de mar.

Si descubres que tus acciones erróneas son influenciadas por tu cultura y dañaste a otros ¿te quedas rumiando tu dolor o reparas tus daños?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 6 de mar.

¿Eres de las personas que piensan que el querer a alguien te permite lastimarlo? o estás convencido de "a quien se quiere no se le lastima"

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 3 de mar.

La vida fluye en maravillosa armonía cuando se incorpora la Energía del Amor Universal como soporte de los siete elementos de la Congruencia

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 19 de feb.

La forma de administrar el dinero-economía con tu pareja ¿es como la manejan tus padres-cultura? o ¿se abren a crear y actualizar su modelo?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 13 de feb.

En tus vínculos afectivos importantes ¿te das permiso de usar tu creatividad divertida y respetuosa aun para resolver situaciones difíciles?

Humberto Payno @HumbertoPayno

· 8 de feb.

Maravillosa fortuna tener amistades que nos dan regalos pensando en nuestros gustos ¿siempre piensas en los gustos del otro en tus regalos?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 30 de ene. ¿Habitualmente escuchas tus tres Radares internos (mensajes emocionales, corporales y mentales) durante tu encuentro con otro ser humano.
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 21 de ene. Cuando quieres a alguien ¿controlas su crecimiento? o ¿realmente promueves su autosustentabilidad y aceptas su libertad de amarte?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 de ene. Es un gozo especialmente afortunado cuando se regala o se comparte algo hecho por uno mismo.
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 de ene. ¿Estás siendo consciente de cuáles necesidades quieres satisfacer cuando deseas conocer a alguien?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 4 de ene 2014. Vida y muerte no la tenemos segura ¿cómo sería tu conversación con los demás si eres consciente de que puede ser la última vez que los veas?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 31 de dic 2013. Cuantas afortunadas experiencias significativas puede haber en un día, en un año, en una vida..
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 31 de dic. ¿Te das oportunidad de quitar tus tapones arterioescleróticos en tu Consciencia emocional para vivir tu vida en plenitud de tus facultades?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 25 de dic. Es una gran fortuna el poder llegar a un lugar en donde uno es recibido con cariño auténtico emanado del corazón de todos y de cada uno.
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 25 de dic. Es una gran fortuna el poder festejar con las personas queridas las experiencias gratas construidas durante el Ir Siendo de la vida,
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 19 de dic. ¿Te cierras a una nueva experiencia deseada por temores acumulados? o ¿Te abres a la maravillosa aventura de una nueva experiencia?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 15 de dic. Es una fortuna el poder compartir los éxitos y la alegría con las personas que uno ama.
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 8 de dic. Una de las grandes fortunas reales en la vida es el tener una Familia Elegida leal, amorosa, cercana existencialmente e incondicional

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 de dic. Todos los días son iguales y al mismo tiempo diferentes ¿cuáles son las diferencias que deseas imprimirle a tu nuevo día de tu vida?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 5 de dic. En un diálogo intenso ¿te permites modificar tus hábitos y creencias con lo que te expresa tu interlocutor? o ¿te cierras a tu percepción?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 30 de nov. En un diálogo emocionalmente intenso ¿permaneces en el Aquí y Ahora? o ¿la emoción te lleva al Allá y Entonces perdiendo la comunicación?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 de nov. El Arte, la Ciencia y las Relaciones Humanas no son perfectas, si lo fueran no serían Arte ni Ciencia ni Relaciones Humanas.
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 de nov. Cuando alguien te ama y te agrada ¿te abres a su amor o te cierras por algún motivo? En caso de cerrarte ¿es válido tu motivo de cerrarte?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 de nov. La filósofa Ruth Troeller habla en este video algo sobre la responsabilidad, los amigos, la muerte entre otras cosas.
- . <http://youtu.be/A9IK9Q9jcew> Ver contenido multimedia
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 de nov. ¿Te das cuenta cuándo usas tu inteligencia para construir lo que más deseas? y ¿cuándo la usas para autosabotear lo que más deseas?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 de nov. Cuando haces Juicios sobre algo ¿actúas en consecuencia? o ¿antes de actuar indagas si tu Juicio es real o falso?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 de nov. Ontología de la Congruencia, modelo para ir construyendo una identidad más plena durante el Ir Siendo de la vida...
- . [http://www.humbertopayno.com/Compartiendo.html#27,_28_y_29_de_septiembre_2013 ...](http://www.humbertopayno.com/Compartiendo.html#27,_28_y_29_de_septiembre_2013...)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 28 de oct. Tips para el uso de muletas para subir y bajar escaleras con un mínimo de riesgo.
[http://www.youtube.com/watch?v=9AcY7IL1opo ...](http://www.youtube.com/watch?v=9AcY7IL1opo...)Ver contenido multimedia
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 21 de oct. Durante las crisis sorprende la falta de apoyo esperado de algunas personas y es maravilloso el apoyo de personas esperadas e inesperadas [Ver conversación](#)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 de oct. La Tranquilidad es un grandioso sentimiento muchas veces añorada con desesperación y otras veces cuando se tiene es menospreciada ¿cómo ves?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 de oct. El Miedo a la verdad y sus consecuencias ¿te hace expresarla oportunamente y en Congruencia? o ¿la callas hasta que no te queda más remedio?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 9 oct En tu vida ¿cuándo te abres y cuándo te cierras al

Goce?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 9 oct Ante los pequeños y grandes retos de tu vida ¿qué actitudes eliges?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 octCuál está Siendo tu Intención existencial ¿vivir o respirar por respirar?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 oct Cómo reaccionas ante la dolencia ajena ¿te alejas o te solidarizas? ¿Te perjudica o te ayuda el alejarte o solidarizarte?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 4 oct ¿En tu vida te das la oportunidad de construir y vivir la Reciprocidad Amorosa sin sabotearla con historias inconclusas del pasado?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 2 oct Un nuevo día puede ser agobiante o una nueva oportunidad de nuevas experiencias, de nuevos aprendizajes con gratitud. ¿Qué eliges?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 30 sep La Confianza a alguien es un sentimiento importante que acompaña los momentos importantes durante la vida. ¿Qué te hace tenerla o perderla?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 26 sep Les comparto mis deseos para el VI Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Existencial [https://www.facebook.com/events/320035501460526/permalink/366769383453804/ ...](https://www.facebook.com/events/320035501460526/permalink/366769383453804/)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 sep Un accidente nos muestra una paradoja importante del Ir Siendo del ser humano: su fragilidad y su fortaleza
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 sep Una de las fortunas más grandiosas en la vida es el contar con una verdadera Familia Elegida amorosa e incondicional
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 sep Ante lo contundente de un accidente solo toca ir haciendo lo que toca
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 sep Si discriminas por algún padecimiento, amputación, raza, apariencia, orientación sexual, edad... ¿Lo haces desde tu corazón o tu cultura?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 sep Como es afuera es adentro; como es adentro es afuera.
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 28 ago Cuando la identidad de un vínculo afectivo o de un Grupo cambia de nutricia a tóxica ¿Qué te hace permanecer o retirarte?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 ago Soy el que estoy Siendo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 ago Es fundamental para la construcción de la identidad y proyecto de vida, diferenciar lo que es de uno de lo que es influencia de la cultura
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jul Cada carencia de la infancia puedes convertirla en tu adultez en un caudal de sufrimiento expansivo o en fortalezas

gozosas ¿qué haces tu?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 jul La comunidad es nutricia cuando cada miembro es reconocido, respetado y apoyado con sus características específicas durante su Ir Siendo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 jul Cuando conoces a alguien ¿te relacionas con la persona que quieres que sea o con la persona real que esta Siendo?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 28 jun El machismo es una venda de ignorancia, enojo y frustración en la consciencia de hombres y mujeres que agrede a los demás y a sí mismos
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 23 jun Cada ser humano surge de su familia y su contexto y tiene potencialmente la capacidad de ser mucho más evolucionado que ello
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jun En un vínculo afectivo nutricio se ayuda al otro miembro a conocer sus aspectos agradables y desagradables que no puede ver por sí mismo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jun Muchas veces ve uno lo que uno quiere ver, no lo que uno ve
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jun Cada quien mira desde su circunstancia existencial de su vida pudiendo ser opuesta a la del otro. Lo importante es que todas son importantes
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 7 jun En un vínculo amoroso pueden convivir compromiso amoroso y el enojo. Cuando el enojo cambia el amor en odio-venganza se pierde el vínculo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 4 jun Cuando una persona a veces te da señales de no ser bienvenido en la forma que deseas ¿te esfuerzas en permanecer a su lado o te retiras o ?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 28 may Muchas personas trasladan su necesidad o necesidad de [#Control](#) a sus mascotas abusando del cariño inherente de la mascota
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 28 abr Cuando el trabajo es un gozo hasta el cansancio es gozoso
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 25 abr Muchas personas viven como "pacientes terminales" como sí ya fueran a morir de un momento a otro y no se cuidan, fuman como chachuacos o ...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 abr ¿Competir por necesidad o necesidad? La cultura promueve competir en todos los ámbitos ¿Eliges competir con tu pareja o promover su bienestar?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 abr Realmente conoces a la persona que quieres cuando conoces lo que te calla ¿Estas dispuesto a que conozca lo que le callas?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 28 mar Cinco elementos que ayudan a resolver gozosamente los problemas de la pareja: [#Congruencia](#), respeto, empatía, cariño y erotismo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 23 mar Una persona puede exigir respeto cuando su grado de [#Congruencia](#) durante su Ir Siendo en la vida es respetable
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 mar Hay momentos afortunados en la vida que la única alternativa viable es tener la energía en el corazón de gratitud a la vida, a los amigos...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 7 mar Mi corazón está reverdecido, con gratitud y motivado a seguir sembrando
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 24 feb No fluye la energía del amor en un vínculo afectivo cuando se incorporan temores inútiles de relaciones anteriores o de culturas enjenantes
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 feb [#OntologíaDeLaCongruencia](#). Es la construcción de la identidad o del Ser o del Ir Siendo a partir del del grado de Congruencia de la persona
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 feb Es grandiosa la alegría de vivir la cercanía leal de la [#FamiliaElegida](#) durante el proceso de un logro importante para uno
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 31 ene El compromiso amoroso sincero y en [#Congruencia](#) en las interacciones con las personas queridas ayuda a resolver aún los problemas intensos
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 22 ene Tiempo más [#Congruencia](#) de 7 elementos que manejo, ayudan a sanar la gran mayoría de las heridas emocionales durante el Ir Siendo en la vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 19 ene Lealtad. Poderoso principio dual, sirve para construir escenarios de vida o de muerte, la [#LealtadAmorosa](#) solo fortalece la vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 ene Carencias y experiencias traumáticas de tu infancia pueden atorar tu desarrollo o ¿aprendes de ellas para una vida satisfactoria y gozosa?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 4 ene **de 2013** Aún en [#Parejas](#) que se aman hay circunstancias que los acercan y que los alejan ¿aprendes de ellas para fortalecer la unión o la separación?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 31 dic **de 2012** [#Paradoja](#) Hay palabras que matan, hay palabras que alegran cada que se les recuerda durante toda la vida ¿cuáles eliges?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 31 dic [#Paradoja](#) Hay palabras que matan, hay palabras que se las lleva el viento otras, se las lleva el año viejo...

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 22 dic Cuando la **#Comunicación** se hace 'desde el corazón' es más probable que llegue al corazón de la otra persona
- . **ENRIQUE GUERRERO** @MusicoVirreinal 14 dic **#EstrenoVirreinal** "Tiento de Batalla" de Sebastián Aguilera de Heredia <http://youtu.be/y9cBFA6LcGg> **#MañaneroVirreinal** Retwitteado por Humberto Payno [Ver contenido multimedia](#)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 14 dic **#Gratitud** maravillosa energía y actitud que ayuda a fortalecer vínculos afectivos en reciprocidad y para toda la vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 14 dic La falta de **#Atención** consciente a la otredad incrementa el riesgo de la integridad física, emocional y existencial de la persona
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 14 dic Un peligro de la falta de **#Atención** consciente a la otredad es que incrementa inevitablemente el doloroso proceso del auto aislamiento
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 27 nov Caminando en contra de la **#Discriminación** y por el respeto a los derechos humanos de todos [http://m.youtube.com/watch?v=47RWGrxjL3A ...](http://m.youtube.com/watch?v=47RWGrxjL3A...)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 21 nov Vida y muerte, siamesas inseparables, en el **#IrSiendo**, en el durante de toda la vida...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 nov Frente al espejo no hay más que tu **#IrSiendo** ...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 nov Se adormece cuando se permanece en **#LosCuentosQueSeCuentaUno** perdiendo la espontaneidad y la experiencia con otra persona y con la vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 nov Afortunada **#Incertidumbre** cuando no se anestesia ya que obliga a entrar a un proceso de fortalecer la **#Consciencia** y la experiencia de vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 nov La **#MuerteDeLaMuerte** es maravillosa pues desaparece la amenaza de muerte para generar un vacío fértil a la vida!
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 nov Cuando una persona **#PetrificaSuConsciencia** 'etiquetando' al otro se inicia el distanciamiento o hasta la ruptura del vínculo afectivo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 nov Cuidado con la **#ArterioesclerosisDeLaConsciencia** cuando se tienen muchos referentes teóricos y poca experiencia de vida juzgando a la ligera
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 14 nov Maravillosa demostración de **#Amistad** cuando se ofrece un apoyo incondicional a un amigo en algo que necesita y no se atreve a pedir
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 5 nov Maravilloso poder despertar en lunes con **#Intención** de tener un día-semana plenos de gratas experiencias iluminadas con la

energía del [#Amor](#)

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 31 oct [#VocaciónDeServicio](#) concepto generador de satisfacción, autoestima, felicidad... al ir construyendo la identidad del [#IrSiendo](#) de cada día
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 25 oct [#Impunidad](#) Generadora de frustración, impotencia... Cáncer de la justicia, desarrollo, motivación, confianza, derechos humanos, libertad...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 23 oct Hay sentimientos de [#Frustración](#) inevitables aun en relaciones de [#Pareja](#) que se aman ¿cómo los manejas?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 23 oct El [#CompromisoAmoroso](#) en una [#Pareja](#) resuelve muchas de las decisiones difíciles durante su Ir Siendo de su relación
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 23 oct Es difícil la decisión cuando en una [#Pareja](#) que se aman, los proyectos de desarrollo profesional individuales cambian a países diferentes
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 oct ¿Cómo prefieres vivir el inevitable cambio de tu pareja y de ti mismo? Abierto con gozo cuidadoso y en [#Congruencia](#) o cerrado con temor
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 oct Mejora la calidad de las interacciones teniendo mayor [#Consciencia](#) de que cada uno está viviendo una [#CircunstanciaExistencial](#) diferente
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 oct [#Liquidación](#) legal ¿Usar la [#Creatividad](#) y recursos existenciales reales para demandar? o... para construir una nueva realidad de vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 oct El [#AmorAPrimeraVista](#) siempre es gozoso... dure mucho o poco tiempo...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 oct Cuando la [#Satisfacción](#) surge del Ser o del [#IrSiendo](#) interior puede haber un tsunami existencial y permanece el goce
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 oct Terrible cuando hay un [#Amor](#) real entre personas que llevan una relación de años y su [#Comunicación](#) está atrapada por temores ancestrales...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 oct Que maravilloso es cuando dos seres humanos logran comunicarse a pesar del ruido de sus dolencias existenciales
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 15 oct El [#SurrealismoMexicano](#) es algo tan afortunado para los mexicanos que nos ha permitido convivir con las adversidades más inhumanas
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 oct Facebook saludable [#Alegría](#) generadora de esperanza y goce en el reencuentro de vínculos queridos y el encuentro de afinidades insospechadas

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 oct @BikramBug Con gusto te mando Reki y mi mejor Intención para que la Sabiduría, la Paz y el Amor iluminen tu tránsito en esta circunstancia [Ver conversación](#)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 oct ¿Cuáles son los mensajes que necesitas escuchar y ver cuando tu [#Alegría](#) y [#Felicidad](#) la obtienes fuera de tu relación de [#Pareja](#) ?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 oct Con un [#LoSientoNoFueMiIntención](#) con [#Sinceridad](#) y [#Congruencia](#) no escala la [#Agresión](#) ¿Cuántos problemas graves se pueden evitar con esto?Abrir
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 oct Un [#LoSientoNoFueMiIntención](#) con [#Sinceridad](#) en [#Congruencia](#) tiene un gran poder transformador en los procesos del [#Perdón](#) y [#Reconciliación](#)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 oct ¿Logras diferenciar la [#Agresión](#) concreta de alguien de la agresión que pudieras haber acumulado a lo largo de tu vida? o respondes por todo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 oct [#RecuerdoAmoroso](#) Al recordarte veo tu sonrisa, veo la expresión de tu mirar, escucho tu melodiosa voz, te siento, te añoro, te deseo cercano
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 oct Copos de hojas otoñales cayendo,
dejando atrás un pasado,
para entrar a la siguiente etapa,
a un invierno íntimo y reconciliador...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 oct Cuanta energía derrochan muchas personas para embalsamar su [#Sufrimiento](#) haciendo que perdure más allá de las fronteras de su armonía
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 oct [#Arte](#) en la [#Fotografía](#) cuando se captura un instante de la historia del universo de tal forma que perdura en el recuerdo emocional
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 2 oct [#Afecto](#) y [#Enojo](#) pueden convivir en armonía cuando el enojo actúa para desvanecer las asperezas de la relación para que florezca el afecto
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 oct ¿Expresas tu [#Afecto](#) desde la culpa, inseguridad de perder al otro... o desde el gusto, alegría, seguridad, confianza, espontaneidad...?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 oct Llegas a expresar tu [#Afecto](#) como lo hacían algunas quinceañeras del siglo XIX: ¿guardando silencio y distancia para que te extrañen...?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 oct Cuando deseas expresar tu [#Afecto](#) ¿piensas solo en tu necesidad o la del otro o de la relación o por la circunstancia social o ...?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 oct ¿Cómo acostumbras expresar tu **#Afecto** a los demás? Sólo como lo sueles hacer o con creatividad en cada ocasión
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 29 sep ¿Te percatas cuando tu **#Preocupación** interior perturba la calidad de tus interacciones laborales y personales?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 25 sep Afortunada **#Confusión** es tan desagradable que obliga investigar y hacer todo lo necesario para no sentirla, ojo con las anestias efímeras
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 21 sep **#Renacer** de los escombros con la experiencia de vida milenaria
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 19 sep **#Terremoto** 19 septiembre 1985. Dolor, miedo, esperanza, desesperanza, olor a muerte, olor a tragedia, solidaridad, fraternidad incondicional
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 sep La **#Congruencia** de siete elementos favorece el poder vivir en la gozosa energía y actitud de la **#Gratitud**
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 sep **#Gratitud** sabia actitud que si empieza sinceramente con uno mismo se convierte en onda expansiva de manera insospechada
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 sep Ante un primer **#DiagnósticoMédico** grave es vital hacerse al menos una segunda revisión con un médico competente y honesto
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 sep Para ver los regalos que el universo en su travesía confabulación pone a nuestro alcance, se requiere tener **#Consciencia** de lo que queremos
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 14 sep El **#Rechazo** se justifica cuando es resultado de la **#Congruencia** y solo se explica... cuando es resultado de la abundancia de **#Ignorancia**
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 sep **#Justicia** Hay ocasiones en que jamás se justifican las acciones, se pueden explicar pero no justificar
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 sep **#Justicia** Es natural que todos hagamos juicios sobre los demás, lo injusto es tomar posturas y acciones sin conocer las causas del afectado
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 9 sep Entre más conocimientos conscientes tenga una persona será potencialmente más libre aunque no es garantía... requiere de madurez emocional
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 9 sep La **#Libertad** es proporcional al grado de **#Consciencia** que tenga una persona sobre sus conocimientos.
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 9 sep La **#Libertad** de una persona termina hasta donde termina su **#Consciencia** de su vida, de su Ir Siendo en la vida...

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 9 sep Cuando se deteriora el paisaje urbano de un bello pueblo también se deteriora su convivencia ¿Será similar en las personas?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 3 sep Ricardo Solana Filio - Vals, en La menor: <http://youtu.be/g9HANZT72vk> vía @youtube
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 3 sep El **#Amor** verdadero sí existe, el amor perfecto es pura fantasía generadora de frustraciones... si se percibe como perfectible es motivante
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 sep **#Gratitud** Energía y actitud que abona fertilidad a las cosas importantes en el **#IrSiendo** durante el caminar gozoso de la vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 sep **#Amistad** Que maravilla!!! Los verdaderos amigos también están cuando menos se imagina uno
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 26 ago **#Amistad** Los amigos verdaderos son los que permanecen cercanos a pesar del tiempo y la distancia,
- . Permanecen cercanos a pesar de los pesares
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 26 ago Que pena que abunden "médicos" que usen la **#Medicina** al servicio de su cartera y que maravilla que permanezcan muchos comprometidos y éticos
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 ago **#Amistad** Los amigos verdaderos son los que están presentes, cercanos y solidarios "en las buenas y en las malas"
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 ago **#Vida**
- . Un nuevo abrir los ojos...
- . un nuevo día...
- . una nueva oportunidad de vivir y construir
- . lo que desees vivir en tu vida...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 ago Tu **#RedDeApoyoEmocional** real ¿es muy fuerte y grande como para los momentos intensos en tu vida? ¿qué necesitas hacer para fortalecerla?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 16 ago No basta para que una **#Pareja** sea maravillosa el que ambos sean maravillosos, se requiere **#Congruencia** (de 7 elementos) en sus interacciones
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 15 ago Relacionarse con alguien no solo es con su fotografía actual, también con su capacidad de responder ante su circunstancia e historia de vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 14 ago El Universo se confabula para dar maravillosos regalos en los momentos en que se logra estar en los siete elementos de la **#Congruencia**
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 ago Felicidades a integrantes del equipo brasileño a pesar de que no sepan gozar el ganar una medalla de plata ¿Ejemplo de su entrenador o ... ?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 ago Felicidades a los integrantes del equipo mexicano! con su [#Perseverancia](#) han ganado la medalla de oro! Cuando realmente se quiere se puede!
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 ago Tu [#Cultura](#) que has creído que es tuya ¿Te influye o determina tus expresiones eróticoafectivas?¿Cuál parte de tu cultura realmente es tuya?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 7 ago Angustiarte ¿va a ayudarte durante la espera de eso importante? o tienes otras mejores alternativas desde la creatividad de tu [#Congruencia](#)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 3 ago Ante la oportunidad del [#Placer](#) durante la vida, simplemente hay que hacer desde la [#Congruencia](#) lo que corresponde... lo que toca...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 3 ago Ante cualquier [#Problema](#) o confrontación grave o ligera durante la vida "simplemente" hay que hacer: lo que corresponde... lo que toca...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 2 ago ¿Ya integraste tu [#RedDeApoyo911](#) para que te apoye en caso que tengas una [#Emergencia](#) real? ¿Sus miembros tienen sus datos de localización?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 1 ago Hay [#Sueños](#) desagradables y sueños agradables... Todos tienen maravillosos mensajes si descubres la realidad de sus mensajes
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 29 jul Las [#Oportunidades](#) de vivir peor o mejor empiezan cada día al abrir los ojos ¿Qué decides al abrir tus ojos? ¿Qué quieres ver y vivir hoy?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 21 jul En los momentos que uno logra estar sintonizado en la [#EnergíaDelAmorUniversal](#) surgen maravillosos [#RegalosDeVida](#) que perduran toda la vida
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul Que maravilloso bienestar cuando uno se siente satisfecho estando en [#Pareja](#) o [#Soltero](#)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul ¿Te es satisfactorio tu estado de [#Soltero](#)? o ¿tienes miedo a vivir desencuentros dolorosos del pasado, al rechazo, a perder tu libertad...?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul ¿Haces todo lo que te toca para que sea satisfactoria tu relación de [#Pareja](#)?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul ¿Te es satisfactorio permanecer con tu [#Pareja](#)? o permaneces por miedo a la soledad, al "qué dirán" si terminan, al cambio, por costumbre...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul Al iniciar una [#Pareja](#) ¿Qué es lo que te motiva más? El físico, pasión sexual, dar, recibir, estatus económico, social, proyecto de vida ...

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul La insatisfacción con tu [#Pareja](#) ¿se debe a la problemática de la relación? o a supuestas necesidades o necesidades impuestas por tu comunidad
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul Al terminar una relación de [#Pareja](#) ¿Qué tanto es una libre decisión mutua? o ¿Es el resultado del hartazgo de la mala [#Comunicación](#)?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul Al terminar una relación de [#Pareja](#) ¿Reflexionas sobre los aprendizajes de vida que resultan de ese encuentro entre dos seres humanos?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 20 jul Al terminar una relación de [#Pareja](#) ¿Reflexionas en los aciertos y errores que tuvieron? o te quedas enganchado en la frustración ...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 jul 12 ¿Debe ser el sentimiento de [#Inseguridad](#) el principal motor para cuidar la relación de [#Pareja](#) o de los [#VinculosAfectivos](#) importantes?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 jul 12 Que [#Paradoja](#) o 'parajoda' En la [#Pareja](#) es frecuente cuando se logra la [#Seguridad](#) inicia el proceso de ruptura al descuidar la relación...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 jul 12 Que [#Paradoja](#) o 'parajoda': En la [#Pareja](#) es frecuente que el sentimiento de [#Inseguridad](#) esté presente...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 17 jul 12 Las tres A's que ayudan a mantener una buena relación de [#Pareja](#)
 - . [#Atracción](#) [#Amistad](#) y [#Agape](#) o [#EnergíaDelAmorUniversal](#)
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 14 jul 12 En los [#VinculosAfectivos](#) ¿a qué le pones mayor atención a lo urgente o a lo importante?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jul 12 Con la [#Congruencia](#) de expresar expresarte tu capacidad de [#EnergiaAmorosaUniversal](#) construyes tu [#Identidad](#) ¿te satisface como la expresas?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jul 12 Con los [#PrincipiosEticos](#) que modulas tu vida construyes tu [#Identidad](#) ¿te satisface la identidad que construyes con tus principios éticos?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jul 12 Con tu [#Intención](#) en tus comportamientos de tu vida construyes tu [#Identidad](#) ¿te satisface la identidad que construyes con tus intenciones?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jul 12 Como sientes construyes tu [#Identidad](#) ¿Te satisface la identidad que construyes con tus sentimientos aunque nadie se entere lo que sientes?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jul 12 Como actúas construyes tu [#Identidad](#) ¿Te

satisface la identidad que construyes como actúas?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jul 12 Como piensas construyes tu [#Identidad](#) ¿Te satisface la identidad que construyes como piensas, aunque los demás ni se enteren lo que piensas?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jul 12 Como hablas construyes tu [#Identidad](#) ¿Te satisface la identidad que construyes como hablas?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jul 12 El [#Tiempo](#) es un recurso natural escaso no renovable en peligro de extinción, a pesar de existir eternamente ...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jul 12 A veces pasa muy rápido el [#Tiempo](#) a veces pasa muy lento. A veces es agobiante, a veces maravilloso el eternamente incomprendido tiempo
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jul 12 Ante la [#Frustración](#) del [#Deseo](#) ¿Cómo se responde? Con [#Negación](#) o auto recriminación o enojo o perseverancia o aceptación o contemplación o
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jul 12 Afortunadamente la [#FamiliaElegida](#) real se mantiene cercana y solidaria a pesar del tiempo, espacio, terremotos, huracanes y en las alegrías
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 jul 12 ¿Es igual [#Venganza](#) a [#Justicia](#)? ¿Se hace venganza disfrazada de justicia? ¿Cómo queda imagen, autoestima después de la venganza o justicia?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 jul 12 Con cuál [#Intención](#) expreso el [#Enojo](#) ¿Para destruir o para construir o ...? ¿Realmente no hubo otra alternativa de expresión?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 jul 12 En los [#Caminos](#) de la vida ¿Cómo le hago para juntarlos? ¿Cómo le hago para separarlos?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 jul 12 Hay [#Caminos](#) que se juntan, hay Caminos que se separan ¿Cuál es el momento oportuno de juntarse? ¿Cuál es el momento oportuno de separarse?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 jul 12 El [#CuentoQueMeCuento](#) de la [#Realidad](#) ¿es real? El cuento que te cuentas de tu realidad ¿es real? ¿Cuál cuento me conviene o me gusta más?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 jul 12 Lo que percibo es mi [#Realidad](#) lo que tu percibes es tu realidad ¿Cuál el la realidad real?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 3 jul 12 ¿Democracia o partidocracia? A pesar de la respuesta hay avances y retrocesos...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 2 jul 12 Considero: Afortunada [#Juventud](#) cuando conservas el brío y la pasión en lo que piensas y sientes importante en tu vida...

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 2 jul 12 Considero: Afortunado **#Adulto** cuando conservas la frescura que te da la experiencia de tu vida...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 2 jul 12 Pregunto **#ElAmoraPrimeraVista** ¿es algo que surge de la nada? o ¿Surge de 2 historias y sus circunstancias de vida que el universo confabula?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 25 jun 12 Considero: **#Homofobia** consecuencia manipul de algunos grupos ancestrales de poder, **#Fanatismo**, abundancia de ignorancia <http://www.youtube.com/watch?v=wyWYYFWXvEs> ...Ver contenido multimedia
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 22 jun 12 Considero: el **#CompromisoAmoroso** auténtico se da cuando ambas partes del vínculo afectivo resultan beneficiadas aunque pueda existir dolor
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 21 jun 12 Considero: el **#RitmoEnLasRelaciones** es similar al ritmo en la música, Intensidad Frecuencia Duración y Silencios ¿Cuál 'música' tocas tu?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 19 jun 12 Considero: en el maravilloso proceso de la **#Comunicación** si digo tiene consecuencias, si callo también tiene consecuencias ¿Cuáles elijo?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 18 jun 12 Considero: tenemos gran libertad de ir construyendo nuestra **#FamiliaElegida** durante la vida ¿cuidamos con el esmero que cada miembro merece?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 15 jun 12 Considero: en la **#Adicción** a relaciones destructivas hay una perturbada energía amorosa con uno mismo tapada por fantasías insatisfechas
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 15 jun 12 Considero: en la **#Adicción** a sustancias tóxicas hay una perturbación en la energía amorosa con uno mismo además de otros factores
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 13 jun 12 Considero que el **#Fanatismo** es consecuencia de la desafortunada ignorancia y carencia de consciencia existencial aun en el mundo globalizado
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jun 12 Considero: Mi percepción es **#Verdad** para mi ¿creo que siempre será la misma percepción-verdad para el otro? o solo es una fatal creencia...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 12 jun 12 Considero: Lograr **#Comunicación** al 100% es utópico por lo que es indispensable indagar siempre si llegó mi mensaje con la **#Intención** deseada
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 11 jun 12 **#Debate** Tanto por hacer y tan poco que ofrecer... de lo que ofrecen ¿Qué cumplirán?

- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 10 jun 12 Considero que: Tenemos la **#Libertad** de elegir de cualquier acción cotidiana hacer un verdadero acontecimiento y hacer un día a día gozoso...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 9 jun 12 La **#Salud** Fiel compañera, me acuerdo de ti, solo cuando no estas junto a mi, tramposa cultura, ingrata actitud...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 8 jun 12 Considero que: en todo tipo de vínculo afectivo es saludable tener **#LímitesFuncionales** claros aun y desafortunadamente en el enamoramiento
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 8 jun 12 **#Trabajo** Considero que: El trabajo digno empodera a todo ser humano, independientemente del género de la persona...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 8 jun 12 Considero que: la **#insatisfacción** surge cuando se actúa conforme a las necesidades de otros creyendo que son de uno, es mayor sabiéndolo...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 7 jun 12 **#YoSoy132** En debate con candidatos19 de junio ¿será necesario plantear baja de "pluris", sueldos, cantidad legisladores, autoautorizaciones?
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 7 jun 12 **#FluyendoEnConsciencia** Hay momentos en la vida en los que solo toca Fluir en Consciencia...
Una vez que...
- . <http://www.youtube.com/watch?v=LPOVvMioJ-g> ...Ver contenido multimedia
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 jun 12 **#Fidelidad** Considero que: la fidelidad solo se da cuando hay Congruencia -de 7 elementos-, termina cuando termina la motivación ...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 jun 12 **#Rebeldía** Considero que: El adolescente es rebelde por naturaleza, el anciano por sabiduría ...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 6 jun 12 **#Karma** Considero que: El Karma muchas veces aplica, otras ... solo es un deseo...
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 5 jun 12 Para cambiar se requiere conocimiento, querer cambiar, acciones de cambio, perseverancia y mantenerse en el cambio
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 5 jun 12 **#Conocimiento** El conocimiento no es suficiente para cambiar pero... es el primer paso
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 4 jun 12 **#Autoestima** Considero que la baja y alta autoestima depende directamente del grado de incongruencia o congruencia de la persona
- . **Humberto Payno** @HumbertoPayno 4 jun 12 **de 2012 #Congruencia** Considero 7 elementos para la congruencia:1)Pensar 2)Hablar 3)Actuar 4)Sentir 5)Principios éticos 6)Intención 7)Energía amorosa

