

Los orientales destacan la importancia de: encauzar la energía vital hacia aspiraciones nobles: “Conócete a ti mismo”, acuérdate del “microcosmos” que es cada ser humano y de que posee un potencial ilimitado.

Es importante, según ellos, dar plenitud a las aspiraciones de nuestra vida, mediante la construcción de una firme voluntad, la adquisición del conocimiento necesario, y el desarrollo de acciones inteligentes, una “TRINIDAD” para cuya consecución necesitamos el cuerpo.

Este vehículo que es el cuerpo nos permite desenvolvemos de forma óptima en el “triángulo” voluntad-conocimiento-acción.

Es primordial, para ellos, encontrar el valioso tesoro que tenemos en el interior, oculto tras capas y cáscaras de protecciones que ya no necesitamos.

Para llegar a eliminar todo lo que impide que reconozcamos nuestras capacidades precisamos **adquirir disciplina en el sueño, en la alimentación y en la palabra, - y supeditar en todo caso la adquisición de conocimientos a la utilidad hacia los demás, a la potencial contribución a la sociedad**, practicar el silencio, hablar sólo lo necesario para no derrochar energía; dormir entre seis y ocho horas y levantarnos antes del alba para recibir la energía de alta calidad que *emana a la salida del sol.*

*A través del proceso que se abre con esa disciplina se puede ver la calidad genuina del alma de cada cual, y conocer su vocación.*

El verdadero desarrollo, se mide por la calidad de nuestras obras, palabras y pensamientos. De la educación nace la inspiración que convierte al hombre en pensador creativo, y que lleva a la contemplación. (Tomado de wikipedia)

1. En el párrafo 1 del texto se alude al concepto de
  - a. Individuo
  - b. Sujeto
  - c. Adulto
  - d. Ciudadano
2. La frase subrayada hace énfasis en que
  - a. Para ser mejores es necesario buscar a otros
  - b. somos mejores sólo en la relación con los demás
  - c. un individuo sólo será mejor cuando se descubra a sí mismo
  - d. es importante manejar un autoconcepto positivo
3. la palabra que aparece escrita con mayúscula fija, en el párrafo dos, se refiere a los elementos que conforman
  - a. La personalidad de un sujeto
  - b. La individualidad de una persona
  - c. La inteligencia de un ser humano
  - d. La identidad de una individuo
4. La idea que aparece subrayada en el párrafo dos nos recuerda que
  - a. El ser humano está formado por una única dimensión
  - b. El ser humano es el resultado de equilibrar lo material y lo espiritual
  - c. Cuerpo, mente, espíritu son las dimensiones que constituyen al ser humano
  - d. El ser humano no puede mirarse de manera fragmentada pues es una totalidad

5. La expresión “encontrar el valioso tesoro que tenemos en el interior” nos remite al concepto de
- a. Autonomía

- b. Autocuidado
- c. Autoestima
- d. Autodescubrimiento