

De adicto a ADICTO

Adicto a guardar y guardar emociones tóxicas

Por Ernesto Salayandía García

Limpia los cajones del armario de tu cuarto, el garaje, deshazte de lo que tú no necesitas, de lo que ya no usas más. La actitud de guardar un montón de cosas inútiles, amarra tu vida. No son los objetos guardados los que estancan tu vida, sino el significado de la actitud de guardar, ya que cuando se guarda, se considera la posibilidad de falta, de carencia.

El reflejo de las emociones

Con los años he aprendido a leer la mirada de las personas, conozco las líneas de expresión, sé lo que reflejan, lo que sienten y cómo andan

en su interior, con los años puedo ver hasta el fondo del fondo de una persona, detecto su dolor, su pasado y sus heridas del alma, veo que una gran mayoría de la gente que me topo y con quien convivo, reflejan en su cara y en sus posturas, un cúmulo de emociones guardadas, emociones como tristeza, nostalgia, frustración, culpa, resentimientos, orgullo, ira reprimida, miedos, odio, sed de venganza, aburrimiento, hastio, conformismo, dolor y depresión. Caras vemos, emociones no sabemos, mañas menos.



El principio del vacío:

¿Tienes el hábito de juntar objetos inútiles, creyendo que algún día (no sabes cuándo) podrás precisar de ellos? ¿Tienes el hábito de juntar dinero, solo para no gastarlo, pues piensas que en el futuro podría hacer falta? ¿Tienes el hábito de guardar ropa, juguetes, zapatos, muebles, utensilios domésticos, cuchillos de plata, vajillas y otras cosas que ya no usas desde hace bastante tiempo? Y dentro de ti, ¿tienes el hábito de guardar lo que sientes, broncas, resentimientos, miedos, frustración, envidia, inseguridad, duda, complejos, culpa, dolor, arrepentimiento,

ira, odio, sed de venganza, consideración, reproches, quejas, insatisfacciones, decepciones, depresiones, tristezas, guardas rencores de todo y por nada, celos, insatisfacciones, infidelidades, mentiras?... NO HAGAS ESO... Es anti-prosperidad, es preciso hacer un espacio para que las cosas nuevas y buenas lleguen a tu vida. Es preciso eliminar lo que es inútil en ti y en tu vida, para que la prosperidad llegue. Es la fuerza de ese vacío que absorberá y atraerá todo lo que desees. Mientras estés, material o emocionalmente cargado de cosas viejas, no habrá espacio para nuevas oportunidades.



Los bienes precisan circular

Limpia los cajones del armario de tu cuarto, el garaje, deshazte de lo que tú no necesitas, de lo que ya no usas más. La actitud de guardar un montón de cosas inútiles, amarra tu vida. No son los objetos guardados los que estancan tu vida, sino el significado de la actitud de guardar, ya que cuando se guarda, se considera la posibilidad de falta, de carencia. Es creer que mañana podría faltar, y tú no tendrías medios de prever tus necesidades. Con esa postura y con esos pensamientos, te estás enviando

dos mensajes a tu cerebro y a tu vida: 1.- Tú no confías en el mañana. 2.- Tú crees que lo nuevo y lo mejor NO es para ti, ya que te alegras de guardar cosas viejas e inútiles. Y como diría Lupita D'Alessio, "Hoy voy a cambiar, revisar bien mis maletas y sacar mis resentimientos y resentimientos todos, hacer limpieza al armario, borrar rencores de antaño, y angustias que hubo en mi mente, para no sufrir por cosas tan pequeñas. Dejar de ser niña... para ser mujer. Hoy voy a cambiar... ernestosalayandia@gmail.com 614 256 85 20



ADENDUM No. 1

Licitación Pública Nacional No. 14-2019

"Construcción del Juzgado de Paz del municipio de Taulabé, departamento de Comayagua"

El Poder Judicial, comunica a todas las empresas constructoras, que retiraron el documento base para participar en este proceso; que pueden pasar por las oficinas de la Unidad de Licitaciones, ubicada en el segundo nivel del nuevo edificio de la Dirección Administrativa y la Unidad de Licitaciones, en un horario de 7:30 a.m. a 4:00 p.m., para retirar CD que contiene toda la información del presente Adendum No. 1, por parte del Departamento de Obras Físicas del Poder Judicial; requerida.

- 1. Recepción y Apertura de Ofertas:** Se mantiene para el día **martes 10 de marzo de 2020**, a las 9:00 a.m., en el Salón de Sesiones de las nuevas oficinas de la Dirección Administrativa y la Unidad de Licitaciones del Poder Judicial en Tegucigalpa, M.D.C.
- 2. También incluye, las respuestas a consultas realizadas por escrito por parte de las empresas participantes,** durante el periodo de preguntas y respuestas.

Se les recuerda que el presente Adendum, pasa a formar parte integral de los documentos contractuales, por lo que recomendamos prestar la atención que corresponde a la información incluida.

Tegucigalpa, M.D.C., febrero de 2020



Universidad Nacional Autónoma de Honduras

Ciudad Universitaria
Tegucigalpa, M.D.C. Honduras, C.A.

AVISO DE LICITACIÓN

LLAMADO A LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL No.10-2019-SEAF-UNAH

"SUMINISTRO DE MATERIALES MÉDICO QUIRÚRGICO; DE LABORATORIO; ODONTOLÓGICOS; DE ENFERMERÍA Y MEDICAMENTOS PARA LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS (UNAH)"

La Universidad Nacional Autónoma de Honduras, invita a las diferentes Empresas Mercantiles legalmente constituidas en el país, a presentar ofertas en sobres cerrados para que puedan participar en la LICITACIÓN PÚBLICA NACIONAL No.10-2019-SEAF-UNAH, que tiene por objeto el "SUMINISTRO DE MATERIALES MÉDICO QUIRÚRGICO; DE LABORATORIO; ODONTOLÓGICOS; DE ENFERMERÍA Y MEDICAMENTOS PARA LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE HONDURAS (UNAH)", misma que será financiada con Fondos Nacionales.

Los interesados en participar deberán adquirir el Pliego de Condiciones pagando la cantidad de **QUINIENTOS LEMPIRAS EXACTOS (L.500.00)** no reembolsables, esta suma deberá pagarse en las ventanillas del BANCO LAFISE, ubicada en el Primer Piso del antiguo Edificio Administrativo de la Ciudad Universitaria, José Trinidad Reyes. - Este documento también podrá ser examinado en el portal del Sistema de Información de Contratación y Adquisiciones del Estado de Honduras "HONDUCOMPRAS" (www.honducmpras.gob.hn).

El Pliego de Condiciones estará disponible a partir del día **MIÉRCOLES VEINTISÉIS (26) de FEBRERO de 2020**, en el horario de lunes a viernes de **8:30 a.m. a 3:30 p.m.** en las oficinas del Departamento de Adquisiciones Mayores de la Secretaría Ejecutiva de Administración y Finanzas, ubicadas en el SEXTO nivel del edificio Rectoría-Administrativo ALMA MATER, Ciudad Universitaria "José Trinidad Reyes", Boulevard Suyapa, Tegucigalpa, M.D.C. la entrega del documento se efectuará contra la presentación del comprobante de pago.

Las ofertas deberán presentarse en sobre cerrado, la recepción y apertura de las mismas se efectuará en un solo acto público en el **Salón de usos Múltiples de la Secretaría Ejecutiva de Administración y Finanzas, ubicada en el sexto nivel del Edificio Alma Mater, de Ciudad Universitaria José Trinidad Reyes, EL DÍA JUEVES DIECISÉIS (16) DE ABRIL DEL 2020**, la hora límite de recepción de ofertas será hasta las **9:59 a.m.**, hora oficial de la República de Honduras, acto seguido se procederá a la apertura de los sobres que contengan las ofertas. No se recibirán ofertas después de las **10:00 a.m.**

Las ofertas deberán estar acompañada de una **Garantía de Mantenimiento de Oferta en Original**, La garantía deberá tener una vigencia mínima de **NOVENTA (90) DÍAS** calendario contados a partir de la fecha estipulada para la Recepción y Apertura por un monto equivalente al menos por el **dos por Ciento (2%)** del valor total de la oferta expresada en Lempiras. El acto de apertura se efectuará en presencia de representantes de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) y los Licitantes o sus Representantes.

CONSULTAS:

Para consultas o información dirigirse al Departamento de Adquisiciones Mayores: Teléfono (504)2216-6100. Extensiones No. 110111, 110112, 110113, 110105 y 110633. Correo Electrónico: licitaciones@unah.edu.hn

FRANCISCO JOSÉ HERRERA ALVARADO
RECTOR-INTERINO- UNAH