

El Armero

Libro Multimedia

El Armero

Descubriendo Sus Armas Interiores

*Manual para Transformar
Sus Sueños en Realidades*

César Leo Marcus

Windmills International Editions, Inc.

www.windmillseditions.com

California - USA – 2012

El Armero

Autor: César Leo Marcus

Writing: 2005

Copyright 2007: Cesar Leo Marcus

Última revisión por CLM: Noviembre 2012

Dirección General y Diseño de Portada: WIE y CLM

Foto de portada gentileza de: Mariano Federovsky

Windmills International Editions, Inc.

www.windmillseditions.com

windmills@windmillseditions.com

ISBN 978-1-4303-2629-8

Renuncia de Responsabilidad:

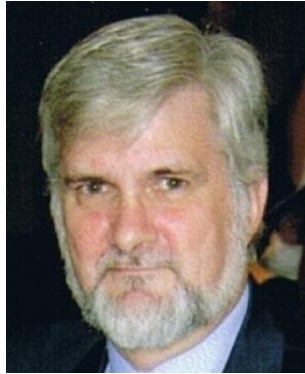
Windmills International Editions Inc., sus directores, empleados y colaboradores, no se responsabilizan del contenido de este libro. Los puntos de vista, opiniones y creencias, expresados en el mismo, representan exclusivamente, el pensamiento del autor, y propietario del Copyright.

Todos los derechos reservados

Es un delito la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito del titular del Copyright. Únicamente, se podrá reproducir párrafos parciales del mismo con la mención del título y el autor.

All Rights Reserved

It is a crime the total or partial reproduction of this book, his computer treatment, nor the transmission of any form or for any way, already be electronic, mechanical, neither for photocopy, for record or other methods, his lending, rent or any other form of transfer of use of the copy, without the previous permission and in writing of the holder of the Copyright. Only, they can play the same partial paragraphs with reference to the title and author



[César Leo Marcus](#)

Cesar Leo Marcus nació en Buenos Aires, Argentina y realizó estudios sobre periodismo, logística, informática y energías renovables (eólica, hidráulica y solar), en Sudamérica y Europa.

Investigo religiones comparadas en España, Israel, Italia y Vaticano. Es profesor invitado en varias universidades del mundo y ha publicado más de dos centenar de trabajos en periódicos y revistas de Latinoamérica y EE.UU.

Obtuvo varios premios internacionales, entre ellos El Sol Azteca, y fue galardonado por sus trabajos periodísticos y literarios por el Congreso Nacional de los Estados Unidos y por Senadores y Asambleístas Republicanos y Demócratas de California.

Varios de sus libros fueron traducidos al idioma inglés.

Miembro de la International Coach Federation (ICF)

Miembro de National Association of Hispanic Journalists (NAHJ)

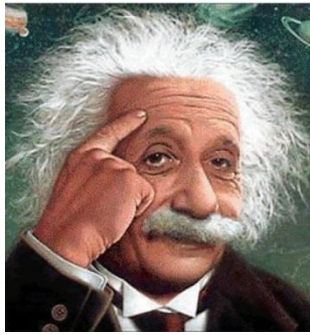
Un ser humano es parte de un todo, llamado por nosotros universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio.

Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto... algo así como una ilusión óptica de su conciencia.

Esta falsa ilusión es para nosotros como una prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto que profesamos a las pocas personas que nos rodean.

Nuestra tarea debe ser el liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivas y a la naturaleza en conjunto en toda su belleza.

Albert Einstein (1879-1955); Premio Nóbel



Haciendo click en el texto o la imagen accederá a:

[“Show de Como Escribir Un Libro”](#)

Con mucho cariño y agradecimiento

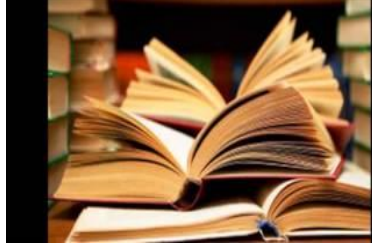
“Al Clan Federovsky-Malcus”

Mis hermanos Rosalía y Víctor

Sus hijos, que son mis sobrinos-hijos:

Verónica, Carolina, Mariano y Esteban

Que el Cielo les ilumine



Haciendo click en el texto o la imagen accederá a:
[“Show de la Literatura Interactiva”](#)



Haciendo click en el texto o la imagen accederá a:
[“Reportajes a Escritores”](#)



Haciendo click en el texto o la imagen accederá a
[“Los Cuadernos de Reflexión”](#)

Índice

7- EL ARMERO

9-I –El Poder de la Imaginación

15- II- Perder para Ganar

25- III- Aprender a Combatir

51- IV- Desterrando el Miedo

65-V – Cargando la Mochila

77- VI- Los Cuatro Inquilinos

83- VII- El Arma Interna

99- VIII- El Arma Externa

108- IX- El Plan Perfecto

116- X- El Poder de la Locura

EL ARMERO

"El Dr. Jekyll y el Dr. Hyde conviven dentro nuestro...
Jekyll es el alma, la bondad y la pureza de la Divinidad...
Hyde es el espíritu, las pasiones, los instintos, los deseos..."

Román Gubert, Semiólogo Catalán.

Cuando me preguntan cual es mi trabajo, digo que soy ARMERO, soy el que provee las armas necesarias para triunfar en la pelea diaria, para lograr el éxito, el ARMERO, en la antigüedad, era quien evaluaba, diseñaba, producía y elegía las armas para que el guerrero enfrentara al enemigo pero, en la vida moderna, el enemigo no esta frente a nosotros sino dentro nuestro, porque los peores enemigos somos nosotros mismos, nuestros terrores, nuestros miedos...

Antiguamente el ARMERO conocía todas las herramientas de combate existentes, su fuerza, su alcance, incluso debía diseñar una estrategia para cada una y recomendar al luchador la más adecuada, y si la batalla era contra un enemigo muy poderoso, construía un arma especial para ese combate...

En la actualidad cada persona lucha su batalla para lograr el éxito, mi trabajo es buscar en SU interior las herramientas adecuadas para cada combate y adiestrarlo en su uso, cada uno es el responsable del resultado, ganar o perder dependerá exclusivamente del adiestramiento en el uso de sus propias herramientas.

Cuando comencé mi trabajo de ARMERO comprendí que el mayor problema que tenemos los seres humanos es el uso adecuado de nuestros recursos internos y externos, y el mas importante es, la toma

de decisión adecuada en el momento oportuno. Algunos saben que quieren hacer, pero desconocen con que herramientas cuentan, otros conocen algunas herramientas pero no saben usarlas, y la gran mayoría desconoce sus recursos y sus herramientas, o sea, su potencial.

Muchas personas viven como barcos a la deriva, sin rumbo, sin destino; Si el viento los lleva a la costa, van a la costa, si las corrientes marinas los lleva a un risco, golpea contra este fuertemente sin entender porque. Esto hace que los vientos y las corrientes, (a la que llaman destino), se aprovechen y manejen sus vidas, entonces sus decisiones son de otros, por eso los errores y fracasos quedan en sus manos y los aciertos y triunfos en manos ajenas. Lo importante es comprender que todos tenemos valores físicos y espirituales, virtudes y defectos, emociones y miedos. Debemos comprender que no es fácil vivir en comunidad, (familia, pareja, amigos, negocios), pero si tenemos planes y expectativas para llegar a nuestras metas y objetivos, seremos mucho mas prácticos en la vida de relación, y lograremos establecer los derechos y deberes de cada uno.

Mi trabajo de ARMERO es ayudar a las personas a determinar el camino que desean seguir, los objetivos y las estrategias, y juntos diseñar las armas adecuadas para cada ocasión, con la materia prima que cada persona tiene dentro, reflejada en sus potenciales, sus experiencias, su sabiduría, su inteligencia y que por desconocimiento nunca había usado, los resultados en la mayoría de los casos nos sorprenden gratamente y nos demuestran que cada uno tiene dentro suyo un gigantesco potencial que no había descubierto y que lo llevara al éxito.

I- El Poder de la Imaginación

La imaginación es más
Importante que el conocimiento.
Albert Einstein (1879-1955); Físico

Imaginar es creer o desear algo. **Imagine** que usted tiene una reunión de negocios con el cliente más importante de su vida, la corporación internacional más prestigiosa, aquella que le traerá el negocio más grande para su empresa, cual será su actitud:

- ¿Entrará temblando?
- ¿Entrará pidiendo de rodillas el contrato?
- ¿Explicará que sus hijos tiene que comer?
- ¿Explicará que veinte empleados dependen de usted?

Yo creo que su actitud será la opuesta, creo que mostrara seguridad y profesionalidad, que intentará convencer al cliente que su empresa es la indicada para el servicio o producto buscado.

Pero la pregunta es... ¿Lo logrará? ¿Logrará ocultar al cliente sus miedos y sus inseguridades?

La realidad es que si los miedos y las inseguridades están, el cliente las notará, notará una mueca, un guiño o un movimiento de piernas, notará el tono de su voz, la transpiración de sus manos, la gota de sudor en su frente, algún titubeo o duda al responder.

La única forma que alguien no vea algo es que ese algo no esté, que lo limpie, que lo borre, que desaparezca.

Busquemos ejemplos de la realidad que nos toca vivir.

Imagine que Usted es millonario o mejor un multimillonario.

Imagine que es George Soros, Bill Gates o Donald Trump, que tiene acciones, empresas, edificios. **¿Cómo se siente?**

Se siente bien, verdad... Bueno... Bueno... ya esta... estacione la Ferrari... vuelva a la realidad... siga leyendo. No elegí a estos tres multimillonarios de casualidad, George Soros, Bill Gates y Donald Trump se hicieron de la nada.

George Soros viajo de su Budapest natal a Inglaterra escapado de la guerra siendo adolescente, sin un centavo, allí estudio, y en 1956 viajo a USA donde comenzó con un agente de bolsa, hasta que se independizo, hoy maneja un fondo de inversión de más de 20.000 millones de dólares.

Bill Gates comenzó en la cochera de su casa y abandonó sus estudios universitarios para crear Microsoft, hoy su empresa vale más de 40.000 millones de dólares.

Donald Trump comenzó comprando bienes raíces, luego casinos, y luego mas bienes raíces, hoy es dueño del Empire State, Trump Tower, Trump Plaza, Trump International Plaza. Su corporación The Trump Organization, saliendo de bancarota, se ha convertido en el operador de hoteles más grande del mundo.

Las tres personalidades son diferentes:

-George Soros, es callado, no le gusta estar en primera línea, maneja sus negocios desde su escritorio. Su éxito fue el de “descubrir” como funciona el sistema financiero mundial y “apostar” a los vaivenes monetarios internacionales. Nunca o casi nunca aparece en los medios de información, ni sabemos nada de su vida personal. Escribió algunos libros sobre economía y política internacional.

-Bill Gates, es callado, se ha retirado para ayudar a los demás, pero investiga continuamente nuevos productos. Su éxito es el de “descubrir” un sistema informático “amigable”, que todo el mundo pudiera entender y usar, sin saber nada de computación. Solamente aparece en los medios de información para hablar de salud y educación. Sabemos muy poco de su vida personal. Escribe sobre tecnología y futurismo.

-Donald Trump es simpático, conversador, actor, publicista, escritor, se casó tres veces, quiere ser presidente de Estados Unidos, busca sus empleados en reality shows televisivos, comenzó su fortuna a fines de los años 70, presentó bancarrota al principio de los 90 por 8.000 millones de dólares, hoy es el magnate hotelero más importantes del mundo. Escribió libros sobre su vida, y como hacerse rico.

Imagine que usted pudiera elegir “ponerse los zapatos” de alguno de los tres, **¿cual elegiría?**, el conservador Soros, el innovador Gates o el mediático Trump.

Los tres se hicieron multimillonarios con un estilo diferente, una personalidad diferente, pero los tres son iguales en algo:

ACTITUD FRENTE A LA VIDA

Los tres siempre vieron el futuro con esperanza, a los tres les pasaron cosas malas y buenas, pero recuerdan únicamente las buenas y las transforman en espléndidas, las recuerdan para que les sirvan de apoyo y lograr subir los peldaños del éxito. Los malos recuerdos, solo

sirven para no repetirlos, pero si los tenemos presentes siempre serán el ancla que no nos dejaran avanzar, que nos impedirán movernos y nos hundirá poco a poco.

Imagine que, por clonación, se logra mezclar los genes de George Soros, Bill Gates y Donald Trump, el resultado sería un empresario y financista astuto, inteligente y por sobre todo seguro de si mismo, con actitudes positivas frente a la vida, y asumiendo el cien por cien de sus responsabilidades.

Imagine que podría ser Usted esa persona.

Imagine que podría ser Usted mejor que los tres juntos.

Yo **imagino** que **SI**.

Yo **imagino** que Usted no está lejos de ser mejor que ellos.

Tal vez ellos tengan algunos millones de dólares mas que Usted, (por ahora), pero corrigiendo el fondo corregirá las formas y obtendrá los resultados deseados en corto plazo.

El secreto de ellos, es dejar que la **INSPIRACION** les permita ver la realidad distinta de cómo la vemos el resto de los seres humanos. Este secreto puede ser su secreto. Debemos saber que la realidad no es lo que vemos sino que nuestros ojos ven a través de nuestros recuerdos y experiencias, pero si Usted limpia de imágenes viejas, de recuerdos pasados el cerebro y el corazón, la realidad cambia, la realidad es otra, mucho más positiva y con más posibilidades, la Inspiración le permitirá ver un mundo diferente.

Cuando George Soros llego de Budapest a una Inglaterra bombardeada por los nazis, luego emigro a USA que vivía la posguerra, la mayoría veía el mundo en llamas, el hambre, la desesperanza, comenzaba la guerra fría y el miedo al comunismo; pero George Soros se inspiro para ver mas allá, entonces borro, limpio su mente de imágenes pasadas y con la mente en blanco vio el futuro, supo que el mundo económico mundial cambiaria y él quería participar de esos cambios, entonces la inspiración lo llevo a invertir en los mercados de capitales mundiales y gano millones... miles de millones.

Es la historia de David y Goliat, todo el mundo le temía a los filisteos por tener a Goliat en sus filas, hasta que el pequeño David lo desafió. David tomó su inspiración como bandera, limpió su mente, borró sus miedos, asumió su responsabilidad en un cien por ciento, liberó su espíritu dándole permiso para ayudarlo, y gracias a ello encontró la forma de derribarlo (con la horqueta) y matarlo con su propia espada. El éxito llego de la mano de su inspiración.

Muchas veces usted se encontró pequeño, indefenso frente a gigantescos e insolubles problemas.

¿Cuántas veces siguió el ejemplo de David?

**¿Cuántas veces sacó fuerzas de su inspiración
y derribó al gigante que lo acosaba?**

Mafalda, un personaje de historietas argentino decía:

**“Un mosquito no puede detener una locomotora,
pero puede llenar de ronchas al chofer, quien detendrá el tren”**

Imagine que los problemas no existen, al fin y al cabo que son los problemas, sino realmente oportunidades, si usted permite que la inspiración entre en su espíritu, en lugar de problemas verá oportunidades a lo largo de su vida, lo importante es que respire profundo y sienta su verdad, que es la única valedera.

A principio de los años 70 la informática estaba naciendo, la gente tenía amor y odio por ella, creía que la informática era para los genios, el problema era que los sistemas operativos desarrollados exigían que quien los usara debía saber Basic, RPG I, RPG II, Cobol, Fortran, Pascal y no se cuantos otros programas mas. Para sentarse frente a una computadora había que estudiar un par de años en algún colegio especializado, simplemente para recibir su título de “data enter” o sea para cargar datos. Para la gente común eso era normal, pero para un mal estudiante de la Universidad de Harvard llamado Bill Gates eso era una oportunidad. En 1975 abandonó la universidad y con un grupo de amigos creo Microsoft cuya filosofía o lema era:

**“Juntemos nuestras cabezas, pensemos en
Software y hagámoslo mejor que nadie”**

**“Let’s use our heads, and think and do better
Software, than anyone else”**

En 1979 le vendió a IBM algo que no tenían, “un programa amigable”, entonces compró uno a medio hacer que se llamaba QDOS y lo transformaron en MS-DOS, para luego a mediados de los 80 agregarle Windows y... bingo... cartón lleno... el dinero comenzó a fluir como de un pozo de petróleo.

II- Perder para Ganar

Todos somos muy ignorantes.

Lo que ocurre es que no todos ignoramos las mismas cosas.

Albert Einstein (1879-1955)

Hace treinta años, en la Ciudad de Jerusalén, en un antiguo e histórico edificio, (en esa zona todos los edificios antiguos son históricos), curse algunos seminarios teológicos, de esa época recuerdo un dialogo con mí profesor y mentor, el Rabino Zev ben Itzhak:

-¿Adán y Eva eran perfectos?, le pregunte al Rabí.

- Adán y Eva vivían en el Paraíso, que era un lugar perfecto, pero ellos no eran perfectos, sino no hubieran decidido erróneamente, tomando la fruta prohibida, me respondió.

- ¿Porque el Creador nos hizo imperfectos?, ya que si fuéramos perfectos no cometeríamos errores, no tomaríamos malas decisiones, y por supuesto, nunca fracasaríamos, pregunte intrigado.

El Rabí me miro muy fijo y señalando para arriba, dijo:

-“Él nos dio algo mucho más valioso que la perfección, nos dio el libre albedrio. Un mundo de seres perfectos sería un mundo monótono, sin creatividad, sin colores, sin vida. El libre albedrio nos permite elegir, decidir, crear. Todos los seres vivientes tienen libre albedrio, un árbol decide hacia donde enviar sus raíces en busca de agua, un tigre decide cual es el ciervo mas lento de la manada, una persona decide que desea hacer en su vida. Elegir, decidir y crear, es la Bendición más grande que nos dio el Creador, gracias a esto somos libres, y la libertad es un Don maravilloso”.

-¿Pero el libre albedrío nos lleva acometer errores, a equivocarnos, a fracasar?, insistí ante las miradas inquisidoras de los demás alumnos.

- “Quien tiene SUERTE de cometer errores, de equivocarse, de fracasar, -dijo el Rabino- es porque tiene SUERTE de corregir el rumbo, de conocerse mejor, de buscar una nueva oportunidad, si fracasamos venceremos el orgullo, desarrollaremos fuerzas que teníamos reprimidas, en definitiva, la derrota es un desafío y el fracaso nos hará mejores personas.”

-¿Pero si Dios nos ama y desea nuestra felicidad, porque permite que fracasemos?, volví a preguntar ante los ojos piadosos del Rabino Zev.

-Justamente por Su infinito amor es que nos dio la libertad de elegir. La palabra PERDER se asemeja a la palabra APRENDER, quien APRENDE cuando PIERDE realmente no PIERDE. La palabra FRACASO es sinónimo de ABANDONO, porque quien FRACASA realmente esta abandonando la lucha, quien FRACASA realmente se rindió, dejó de pelear por sus objetivos.

El rabí se quedó en silencio mirándome

-Pero ¿Por qué?... intente decirle, y me interrumpió...

-La pregunta no es **PORQUE** perdemos, sino **PARA QUE** perdemos, nos equivocamos y cometemos errores para aprender, y en el aprendizaje esta Su deseo que cada uno encuentre la propia felicidad. -dijo el rabí y continuo- Las cosas no pasan por un **porque**, pasan por un **para que**. Nunca hallaras respuestas si preguntas: ¿Por qué murió mi ser querido?, ¿Por qué me enferme?, ¿Por qué discutí

con mi amigo?... las repuestas que están en tu corazón son a las preguntas: ¿Para qué murió mi ser querido, que aprendí de su muerte?, ¿Para qué me enferme, que aprendí de mi enfermedad?, ¿Para qué discutí con mi amigo, que aprendí de esa discusión?... No tenemos respuestas a los porque, tenemos que aprender de los para que.

El Rabí Zev me enseñó que errores, equivocaciones y fracasos son parte natural de nuestra vida, y el objetivo es aprender a convivir con ellos, aprendiendo día a día para no repetirlos.

Para aprender a ganar a partir de los errores y fracasos debemos tener claros cuatro puntos:

1- Comprender que errar no es fracasar, el error y el acierto son dos caras de la misma moneda, errar es uno de los dos resultados posibles, cuando decides por una de las opciones existentes, pero hay algo más importante que el error cometido, y es la acción. Los únicos que nunca comenten errores son los que jamás hacen nada.

2- La asociación de fracaso y error tiene mucho que ver con la falta de autoestima, acertar no es fácil, es prácticamente imposible prever o controlar todos los elementos que pueden condicionar el resultado de una acción, normalmente decidimos en función de información muy parcial y condicionados por nuestras creencias y valores. Es imposible no equivocarse nunca.

3- Tenemos un enemigo interno que se llama cerebro, quien nos recuerda rápidamente los fracasos y subestima los éxitos, la mente fantasea con las probabilidades de error y sus consecuencias, y nos hace creer que las probabilidades de error son mayores de lo que son

en realidad. El miedo al error y al fracaso provoca estrés, y el estrés lleva al error y al fracaso.

4- Debemos comprender que lo realmente importante no es lo que nos sucede, debemos preguntarnos para qué nos sucede, y analizar el sentido de lo que nos sucede. De esta forma aprovechar al máximo la situación, aprendiendo de lo ocurrido y probando nuevamente.

Caer y levantarse

Cuando practicamos yudo, que es un deporte defensivo, lo primero que nos enseñan es a caer, relajando el cuerpo y entregarnos con toda confianza a la fuerza de gravedad, y sentir la atracción terrestre como una tierna caricia, entonces el suelo se hará amable y nos recibirá con suavidad. La teoría es que cuando se aprende a caer, automáticamente se aprende a levantarse, dejarse caer significa tomar la fuerza necesaria para volver a la lucha.

Si le enseñamos yudo a nuestros sentimientos, a nuestro ego, a nuestras pasiones, viviremos felices, si nos despojamos del orgullo, del miedo al ridículo, de la obligación de parecer perfectos, no resultará grave caer porque nos levantaremos rápidamente.

Aprender a Perder

Hay diez tips importantes para analizar y aprender de nuestros errores y fracasos:

1- Nuestro cuerpo no siempre tiene la misma predisposición hacia el esfuerzo diario, no somos una maquina, y nuestro "motor" no siempre está en las mismas condiciones. Lo que hoy salió mal, mañana saldrá bien.

2- No temas al ayer y al mañana, no vivas la vida como un desafío o revancha. El pasado y el futuro están en tu mente, no existen, al presente es lo único real.

3- Busca las explicaciones que te ayuden a interpretar los errores cometidos. Las cosas no siempre salen redondas, pero si aprendemos de esos errores podremos corregirlos sabiamente. Sólo detectando tus deficiencias puedes empezar a trabajar para subsanarlas en el futuro.

4- Sé realista al plantear tus objetivos, la sobrevaloración es un error que a menudo cometen la mayoría de las personas, creando falsas expectativas. Conocer tus límites te hará plantear objetivos y metas realizables.

5- Busca cambios para mejorar, separa los errores en superficiales y profundos, en pasajeros o crónicos, y concéntrate en los profundos y crónicos, porque los otros desaparecerán solos. Analiza si tu modo de vida es el adecuado a tus objetivos. Tal vez algo en el “guion” de tu vida no es correcto

6- Siempre piensa en positivo, tomar acción ya es importante, hacer algo que te acerque a tu meta es valioso, debes sentirte satisfecho simplemente por el hecho de poder hacer lo que deseabas, aunque los resultados no te acompañen. La vida es mucho más que el triunfo o el éxito.

7- La persona que ves en tu espejo es la más confiable del mundo, tú eres lo más importante que tienes en tu vida, confía en ti por sobre todo. La autoestima es una condición indispensable para triunfar, es lo que define esa línea que separa la victoria de la derrota.

8- Piensa que todo lo que emprendes es como la figura de una moneda en el aire, saldrá tantas veces cara como lo desees, pero si alguna vez sale cruz, no importa, siempre tienes la oportunidad de volver a arrojarla. Monedas hay muchas, pero tu eres único.

9- No te detengas ante el fracaso, piensa que el éxito te espera a la vuelta de la esquina, analiza los errores, pero sigue adelante, prepárate para la próxima batalla, no le permitas a tu cerebro que te llene de odios y rencores, o que se regodee en tus errores. Tu vida no es una fotografía, vive tu vida como una película de acción, donde tú eres el protagonista.

10- Aprende a perder, como decía el Rabino Zev ben Itzhak: “Quien tiene SUERTE de cometer errores, de equivocarse, de fracasar, es porque tiene SUERTE de corregir el rumbo... las cosas no pasan por un porque, pasan por un para que”. “Elegir, decidir y crear, es la Bendición más grande que nos dio el Creador, gracias a esto somos libres, y la libertad es un Don maravilloso”.

El Paraíso Perdido

Continuando con la idea bíblica, imaginemos a los pequeños Adán y Eva, jugar y divertirse en el Jardín del Edén, viviendo felizmente bajo la protección Divina. ¿Pero cuanto tiempo duro esa diversión?, ¿Cuántos años pasaron antes de que la tentación invadiera su mente?...

Inconsciencia o consciencia

Algunos psicólogos sostienen que los niños son inconscientes y por eso son felices, pero cuando son educados “aprenden a ser conscientes” y allí comienzan a ser infelices, es decir, pierden el Paraíso. Supuestamente este es el significado de la expulsión de Adán y Eva del Jardín del Edén, porque al comer la fruta del árbol de la sabiduría se concientizaron, es decir, tomaron consciencia provocando su expulsión de la inconsciencia, sumado al dolor del aprendizaje.

“Los seres humanos tenemos la carga mas pesada del mundo, ser artífices de nuestro propio destino. El tormento es la libertad, este el problema”, decía Joshep Stalin, en cambio el Rabí Zev decía que “La libertad es un Don maravilloso, y ser libres es la grandeza del hombre”... y yo estoy de acuerdo con el Rabí...

Los niños poseen una imaginación inconsciente que les hace valorar todo lo que tienen, son capaces de transformar una vieja caja en un hermoso carro, viviendo felizmente cada momento, los niños hacen y dicen lo que quieren, cuando quieren y como quieren. En cambio, los adultos somos conscientes y vivimos buscando esa felicidad que tuvimos en nuestra niñez, buscamos el Paraíso perdido, ese Jardín del Edén del cual fuimos expulsados. Pero para lograrlo, necesitamos el aplauso de otros adultos, intentamos ser lo que los demás quieren, buscando aprobación de nuestros semejantes, de nuestro entorno, engañando a los demás con una máscara, para que crean que somos felices, pero en el fondo los únicos engañados somos nosotros.

Amor y desamor

Los niños nacen con un enorme amor hacia sí mismos, porque en una relación normal, se sienten apoyados, atendidos, y necesitados por el entorno, los demás vienen a ellos, el amor hacia ellos fluye naturalmente, por el simple hecho de ser niños. Es la sociedad quien desactiva el amor de un niño hacia sí mismo, educándolo para priorizar a los demás por sobre si mismos, buscando el amor fuera de ellos, transformándolos en mendigos sentimentales. Cuando Jesús dice “Ama al prójimo como a ti mismo”, esta diciendo realmente, “Primero amate a ti mismo mas que a nadie, y luego ama al prójimo como te amas a ti”, o sea, vuelve a aquel Paraíso perdido donde todo el amor era para ti, porque nunca podrás amar a tu prójimo si no te amas a ti.

Debemos entrenarnos para amarnos a nosotros primero, de forma que estaremos tan llenos de amor que compartirlo se convertirá en una necesidad, esto hará que nunca dependamos afectivamente de nadie, nunca seremos mendigos de amor.

La esclavitud de tener

Cuanto menos necesitas mas tienes, esa es la realidad del ser humano, pero la sociedad impuso otros parámetros, engañándote de modo que, serás desdichado por no tener lo suficiente, la sociedad lo ha organizado de tal forma, que nunca mires vuestro propio potencial, al no amarte deseas tener “cosas” a las que amar, y esas “cosas” nunca serán suficientes. Debes aprender a tenerte, a convivir contigo, a ser feliz sin necesitar otras “cosas”. Tener un carro mejor, una casa mejor, un trabajo mejor, ¿Te hará más feliz? o estarás permanentemente

preguntando: ¿Qué más me falta? Debes cambiar la esclavitud de tener por la libertad de ser, volver a ser ese niño en el Paraíso, comprender que no hay necesidad de ser más, porque ya eres suficiente, todo el mundo es suficiente. Cuando aprendas a amarte a ti mismo no necesitaras seguir a nadie, por el contrario los otros te seguirán a ti.

Nacimos libres

Cuando un niño nace su alma es limpia y pura, no es cristiano, judío, católico, musulmán, budista, hindú o ateo, no es socialista o capitalista, no hay nada escrito en el, es un papel en blanco, donde todos quieren escribir algo, donde los adultos vuelcan sus deseos y frustraciones, sus fracasos y éxitos, sus ideales y metas. Todos van llenando esa mochila que el recién nacido deberá cargar el resto de su vida. Todos (sin saberlo o desearlo) expulsan a ese niño del Paraíso, transformándolo en un esclavo de la sociedad. Todos (sin saberlo o desearlo) desactivan ese amor que el niño tenia para si mismo, y le enseñan a no quererse, y sin amor se sentirá débil, porque el amor es alimento, es fuerza. Han pasado miles de años desde que Adán y Eva fueron expulsados del Jardín del Edén, y los nuevos Adán y Eva aun sentimos vergüenza, en nuestro interior tenemos un profundo complejo de inferioridad, de falta de dignidad, porque no haber sido capaces de cumplir con lo que nos exige la sociedad, por supuesto sino hay amor no hay responsabilidad, entonces el nuevo niño, ya adulto, aprenderá a cargar a otro con su responsabilidad, llamando: suerte, destino o casualidad a los responsables de sus fracasos, como Adán culpo a Eva y Eva culpo a la Serpiente.

Amor y respeto

Siente la alegría y el orgullo de saber que te amas, celebra que eres lo más valioso que hay en este mundo, y que no puedes prescindir de ti, Dios (o como quieras llamarlo), te ha dado una oportunidad, una vida llena de tesoros inmensos que se esconden en tu interior: la belleza, el éxtasis, la libertad, el cielo, las estrellas, el atardecer, el amanecer, las flores abriéndose, los pájaros cantando... Sólo tienes que confiar en ti mismo, que es otra forma de decir amate a ti mismo, y cuando confías en ti mismo y te amas, entonces, obviamente, te has responsabilizado de lo que eres, seas quien seas, eso te da un poder tan fuerte sobre tu ser, que nadie podrá esclavizarte nuevamente.

Ser Feliz

Una vez un discípulo le preguntó al Rabí: ¿Cómo ser feliz?

El Rabí Zev lo miro profundamente, y le dijo: “Es una pregunta muy extraña, el sol no pregunta cómo iluminar, un tigre no pregunta como cazar. La felicidad esta dentro de todos los seres humanos, el objetivo de todo ser humano es ser quien verdaderamente es, si somos auténticos seres felices, y para esto Dios nos trajo a este mundo. Primero debes definir que es la felicidad para ti, (tu felicidad no es mi felicidad), detalla el uso que le darás a esa felicidad, por ejemplo si tu felicidad es tener salud, explicate para que desees tener salud y que harás cuando tengas salud, si tu felicidad es tener dinero, explicate para que desees tener dinero y que harás cuando tengas dinero, si tu felicidad es tener amor, explicate para que desees tener amor y que harás cuando tengas amor. Luego, simplemente abre tu corazón, desealo con fuerza y lo lograras”.

III- Aprender a Combatir

Hay una fuerza más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad. Albert Einstein (1879-1955)

Para ganar los combates que nos presenta la vida diaria, debemos seleccionar cuales son nuestras mejores armas que usaremos y entrenarnos en su uso:

A- Aprendiendo a Boxear

-Yo no gane, el otro perdió.

Me dijo hace cuarenta y cinco años Oscar “Ringo” Bonavena, en un “asado de Navidad” que organizo mi padre en su negocio. Yo tenía 15 años y Ringo 24, y ya era Campeón Argentino de Box, dos años más tarde combatió con el gran boxeador americano Joe Frazier, por la corona de los pesos pesados de la World Boxing Association, y el 7 de diciembre de 1970 enfrentó al mítico Muhammad Ali, (Cassius Marcellus Clay, Jr.) en el imponente Madison Square Garden. Recuerdo que Ringo logro poner de rodillas a Ali, aunque perdió en el último round. Su rival más fuerte en argentina era Gregorio “Goyo” Peralta, y cuando lo vi, habían combatido una semana antes.

-Mira, cuando termino el round me quería ir a mi casa, estaba cansado, me dolía todo el cuerpo, Goyo me pego todo el tiempo, yo también a él, los dos estábamos molidos, cuando sonó la campana del siguiente round no me iba a parar, quería abandonar, hasta que levante la cabeza y vi que Goyo le decía NO a su sparring, y luego los dos me miraron a mí, eso actuó como un resorte que me levantó de golpe,

saque pecho como si no me doliera nada y camine derechito, rezando para que no se parara, y así fue. Le gane porque me pare primero, si no me levantaba yo... se paraba él y ganaba.

Levantarse y sacar pecho

Oscar “Ringo” Bonavena me enseñó que en la vida nada está perdido, que siempre hay que “levantarse, sacar pecho y caminar derechito, como si no doliera nada”, que los fracasos y las heridas son parte del ayer, y que los quebrantados se convierten en maestros de restauración. Así como el boxeador se entrena día a día para resistir los golpes, y con sus puños vencer al contrincante, nosotros debemos entrenar para vencer a los golpes de la vida. Recordemos que “Quienes crearon el dolor de ayer no controlan el placer del mañana”.

Lecciones de box:

- 1- **Estar en forma:** El boxeador sabe que tiene que estar en forma, hacer gimnasia, comer sano y prepararse para la pelea, y cuando mira el espejo debe ver una imagen positiva, porque no lograra ganar si no está conforme con lo que ve en el espejo, por eso es muy importante desarrollar una buena imagen de sí mismo, porque sabe que cualquier nivel de éxito no es sostenible sin una autoimagen muy positiva.
- 2- **Desear ganar:** El boxeador sube al ring con un solo objetivo, pelear y ganar, debe estar motivado con una visión clara, porque lo que conciba e imagine la mente lo lograra, debe tener la visión de ganar, el deseo de ganar, debe estar alerta con las acciones de su contrincante, no dejarlo crecer, controlar su evolución y buscar los

puntos débiles, sabiendo que los sueños se hacen realidad, entonces si sueña que gana, lo lograra.

- 3- **Preparar la defensa:** El boxeador debe buscar que no le peguen, debe lograr recibir la menor cantidad de golpes posibles, pero sabe que algún golpe vendrá, y para que el daño sea menor, debe armar una estrategia de protección, como levantar los brazos y ponerlos por delante, es decir, se prepara a recibir el golpe y no ser sorprendido. Sabe que en la práctica es bueno estar preparado para las eventualidades, esto hará que los golpes no lleguen a dar fuerte, de esta forma podrá detenerlos a tiempo.
- 4- **Preparar el ataque:** El boxeador debe preparar un ataque rápido, contundente y exitoso. Para ello debe tomar decisiones rápidas, casi instintivas, y actuar en consecuencia, no puede cambiar de idea o estrategia a cada momento. Los boxeadores lentos para tomar decisiones que cambian de opinión con frecuencia, terminan golpeados por las circunstancias, mayormente sobre la lona al borde del nocáut. Debe estar centrado y orientado al objetivo, que es ganar la pelea, pero para esto hay que tener éxito en todos los ámbitos de la lucha, debe tener la capacidad de establecer y alcanzar metas, mirando siempre hacia adelante.
- 5- **Asumir la responsabilidad:** El boxeador debe aceptar la responsabilidad de todos los triunfos y fracasos, de todos los resultados los buenos y malos. Sabe que el éxito no es amigo de la culpa, y comprende el papel de la responsabilidad, donde cada acto tiene sus consecuencias, no debe sentir culpa, sino responsabilidad

por las cosas, porque en el campo de batalla, que es el ring, está completamente solo.

- 6- **Organizar el tiempo:** El boxeador sabe que el combate es a diez o quince round, y debe tener la capacidad de organizar y administrar su propio tiempo, para que su cuerpo y su mente no se cansen de más, y lleguen bien hasta el último round. Debe saber cuáles son sus prioridades y no perder tiempo en temas secundarios, que lo alejan del éxito. Debe establecer objetivos y medir el progreso a cada instante. Un combate descuidado y desorganizado se refleja en los resultados, en cambio una buena organización de la pelea, con detallada gestión del tiempo, le hará acercarse a la corona de campeón.
- 7- **El Contrincante:** El boxeador sabe la diferencia entre enemigo y contrincante, tener un enemigo es tener a alguien a quien odiar, aborrecer, desearle el mal, y esto es dañino para uno mismo, más que para el otro, el odio corroe los sentimientos de quien odia y no hace mella en el odiado, por eso descarta la idea de enemigos, en cambio el contrincante es alguien que, circunstancialmente, se encuentra en la esquina contraria del cuadrilátero, pero que al terminar el combate puede ser su amigo, un contrincante es alguien con las mismas ideas, los mismos objetivos, pero con metodología diferente, nada más.

Oscar “Ringo” Bonavena, me enseñó algo más, cuando decía: “Abajo del ring todos te abrazan, te adulan, te dan consejos, y si tenés dinero son todos amigos tuyos, pero cuando subís al ring te sacan hasta

el banquito (taburete), y tenés que arreglártelas solo frente al contrincante”

Cualquier parecido con la vida real, NO es pura coincidencia...

B- Fabricando Perlas

“Las Perlas son el método que nos enseñan las Ostras para contrarrestar las fuerzas negativas” CLM

En la parte interna de la concha de una ostra se encuentra una sustancia lustrosa llamada nácar, cuando un grano de arena penetra, las glándulas defensivas de la ostra comienzan a envolver al incómodo huésped con una sustancia suave, anacarada, año tras año, la ostra va añadiendo más y más capas de aquella sustancia sobre el granito de arena, para proteger el cuerpo indefenso, creando una esfera de nácar a su alrededor, en la mayoría de los casos esa esfera es perfecta y de una blancura excepcional. Por esa razón una ostra que nunca fue “herida” por algún elemento extraño, nunca produciría perlas, en conclusión, las perlas son “heridas curadas”.

Producir odio o amor

La mayoría de las personas producen resentimientos, odio o enojo, dejando como consecuencia heridas abiertas, y por supuesto no permiten que las heridas cicatricen, estos sentimientos penetran en nuestro sistema celular, provocando sobrecarga energética en las células, que termina degenerándose, creando crisis nerviosas, úlceras y hasta cáncer. Es decir que la mayoría de las personas son como ostras

a las que les falla sus glándulas defensivas, y no han sabido generar anticuerpos para producir la perla, y cerrar las heridas, no han sabido sobrellevar los problemas y convertirlos en fuente de avance y crecimiento para su propia evolución.

Las perlas son el método que nos enseñan las ostras para contrarrestar una fuerza negativa, un dolor, son la solución a un problema, el resultado de transformar la dificultad en oportunidad.

Cuando somos capaces de aprender de las ostras podremos comprender que el haber “sufrido” por algo o alguien nos permitirá construir una formidable “perla” en nuestra propia vida.

Podemos elegir, o nos encapsulamos con nuestros propios problemas y sufrimientos, creando mayores resentimientos, o recubrimos el dolor o la negatividad con capas de valor y positivismo.

Nuestros problemas y defectos son ese granito de arena que molesta a la ostra, nos irritan y no nos explicamos por qué los tenemos y por qué nos producen tanta molestia e incomodidad, pero si los recubrimos con capas de perdón y amor, comenzara a obrar milagros, veremos crecer esta perla interior aprendiendo a afrontar las contrariedades con mayor eficacia.

Como fabricar una perla en cinco pasos:

1- Identificar el grano de arena.

¿Quién me hizo daño?

¿Que daño me hizo?

¿Cuán real es ese daño?

¿Qué consecuencias tiene ahora ese daño?

2- Limpiar el grano de arena

¿Qué cambio en mi vida el daño causado?

¿Cuánto odio o resentimiento irracional guardo en mi interior?

¿Qué he hecho para librarme de estos sentimientos?

¿Qué efectos positivos tendrá en mi vida el hecho de librarme de mi resentimiento?

3- Comenzar a cubrir el grano de arena

Analiza uno a uno, los daños reales o imaginados, que provoca este sentimiento.

Analiza si tú nunca le has provocado un daño similar a otra persona, queriendo o sin querer.

Analiza si puedes perdonar y olvidar el pasado, y concentrarte en el futuro.

4- Cubrir totalmente el grano de arena

Visualiza tu presente y tu futuro sin los efectos del odio y resentimiento.

Visualiza tu vida presente y futura mirando únicamente las cosas positivas que te brinda.

Visualiza tu familia, tus amigos, tu trabajo a partir de una vida sin resentimiento ni odio.

5- La Perla

Mira la perla creada en tu interior y siéntete orgulloso por ello.

Es muy difícil olvidar o borrar una ofensa o un daño, siempre estará agazapado en nuestro inconsciente, por eso la solución es encapsularlo, para cuando intente salir lo haga transformado en una perla blanca y hermosa.

C- Problemas o preocupaciones

Todos tenemos problemas, y todos creemos que nuestros problemas son los más importantes del mundo, entonces deseamos resolverlos, y en ese momento incurrimos en el principal error, nos preocupamos, es decir, no nos ocupamos de resolver el problema, sino que nos preocupamos por las consecuencias del mismo.

La preocupación tiene múltiples caras, la gente se preocupa por su pareja, por sus hijos, por el trabajo, por sus ingresos, por su salud, por el dinero o por su felicidad. Pero la preocupación atrae peleas familiares, errores en trabajo, alteraciones nerviosas, enfermedades como úlceras en el estómago, incluso el derrumbe espiritual. La preocupación atrae el miedo, la inseguridad, hasta el espanto que nos paraliza. Esto hace crecer los problemas en cambio de solucionarlos, el sentido común nos dice que la preocupación no nos conduce a ninguna parte, por esa razón debemos tratar los problemas sin preocuparnos por ellos, ¿pero como hacerlo?

En el primer libro de La Biblia, Génesis, el Creador dio al hombre el dominio sobre toda la tierra, ese fue un gran regalo, pero el regalo mayor fue cuando le dio el Libre Albedrio, porque le dio el dominio sobre si mismo, el dominio sobre sus pensamientos, el dominio sobre sus miedos, el dominio sobre su inteligencia y su espíritu. Tener ese dominio es maravilloso, pero la mayoría de los seres humanos no lo sabe usar, porque ese dominio regular no solo los actos, sino las reacciones.

Tres pasos

Mucha gente tiende a huir de los problemas del presente, preocupándose por las consecuencias que tendrán en el futuro, o lamentándose por las cosas que sucedieron en el pasado, que ocasionaron el problema actual. La solución no esta ni en el pasado ni en el futuro, sino hoy, cuanto antes mejor, cualquier otra cosa nos llevara a correr hacia el abismo, y caernos irremediabilmente.

Las preocupaciones son el polvillo en el ojo que nos deja sin visión temporariamente, la reacción depende de nosotros, hay personas que se desesperan y caminan a los tumbos, estrellándose contra la primer pared que encuentran, otras personas gritan y culpan al destino o a su semejantes de lo ocurrido, en cambio algunos, (muy pocos), se apoyan contra algo solido, echan agua a sus ojos y los limpian con cuidado. Existe una técnica de tres pasos, muy sencilla para que las preocupaciones no nos “tapen” los problemas y mejorar la visión y solución de estos:

Paso I. Analice la situación valientemente y con honradez, e imagine lo peor que pudiera sucederle como consecuencia de este problema. Piense en lo más malo que pudiera ocurrir. Si su problema es financiero piense que se quedara en la calle, sin lugar donde vivir, si su problema es de salud, piense en la muerte, si su problema es de pareja piense en la separación. Analice este punto desde el pesimismo, desde lo peor.

Paso II. Aceptar que sucederá todo lo que pensó en el punto uno, resígnese a que todo malo ocurrirá, que no hay salvación, imagine su vida a partir de la catástrofe. Cree un escenario mental donde todo

esta perdido, imagine como quedara su vida luego que ocurra lo peor. Entonces sentirá inmediatamente alivio y paz interior, porque vera el mundo desde el otro extremo, vera al mundo desde el fondo del pozo, y allí sabrá que no puede bajar mas, y ahora debe comenzar a subir. Es importante que no se deprima ni desgane, debe saber que es solo un ejercicio imaginativo.

Paso III. Comenzar a analizar que cosas puede hacer para que lo peor no ocurra, para aminorar el golpe, para que la caída no sea tan dolorosa, para proteger la salud y la familia antes de los bienes materiales. Dedicué su tiempo y su energía a tratar de mejorar lo peor que podría suceder y que ya tenía mentalmente aceptado.

El camino al revés

Estos tres pasos cambian el rumbo del camino, antes íbamos de lo bueno a lo malo, tratando de salvar todo, buscando culpables, y nos movíamos en el arrepentimiento, entre el pasado y el futuro, porque nos preocupaba perder o fracasar por culpa del problema, ahora que asumimos que lo peor ocurrirá, vamos de lo malo a lo bueno, es decir que cualquier cosa que hagamos para mejorar la situación es ganancia. Este mecanismo de defensa mental nos limpia las nubes negras en que andamos a tientas cuando la preocupación nos ciega. Hace que pisemos tierra firme, que sepamos donde estamos.

Cuando aceptamos lo peor, ya no tenemos nada que perder, y esto significa automáticamente que tenemos todo que ganar.

Es lógico, ¿no es así? Sin embargo, millones de personas han destrozado sus vidas llevados al alcohol, las drogas o el suicidio,

porque se niegan a aceptar que lo peor puede suceder, negándose a mejorar a partir de allí, arrastrando todo al abismo, en lugar de intentar reconstruir su vida, se enredan en una áspera y violenta lucha con el fracaso, y terminan víctimas de la depresión y el desgano.

Estoy totalmente convencido de que nuestra paz interior y nuestra felicidad dependen, no de dónde estamos, qué tenemos o qué somos, sino únicamente de nuestra actitud mental, las condiciones exteriores tienen muy poca importancia en nuestra verdadera felicidad.

Lin Yutang un filósofo chino dijo: **"La verdadera paz de espíritu viene de la aceptación de lo peor, que es la forma de reconocer la energía negativa, y una vez identificada, la energía negativa puede ser fácilmente remplazada por energía positiva"**.

D- El Estrés y la Percepción

Percibir es interpretar el mundo que nos rodea... si lo interpretamos positivamente tendremos éxito, si lo interpretamos negativamente tendremos estrés. Analizamos el mundo a través de nuestros cinco sentidos, olfato, vista, tacto, gusto y oído, que son quienes nos proveen los datos del mundo exterior sin procesar, estos datos iniciales carecerían por completo de significado, sino fueran interpretados por las conexiones cerebrales, que son quienes realmente integran estos datos a la información sensorial de nuestros recuerdos, nuestras presunciones y nuestros ideales, todo ello con el fin de construir la percepción del mundo que nos rodea. Una persona que camina hacia nosotros no tiene ningún significado, si es una sonriente y simpática anciana nos provocará ternura, si es un hombre con la cara

cubierta y las manos ocultas, nos provocará temor, esta ternura y/o temor serán producidos por la percepción de lo que “podría” ocurrir.

Ocho Tipos de percepción

1-Visual, es aquella sensación resultante de un estímulo registrado por los ojos.

2-Auditiva, son los estímulos auditivos asociándolos a experiencias previas.

3-Táctil, es una función mental que nos permite identificar diferentes texturas.

4-Gustativa, es la que nos ayuda a diferenciar los sabores como salados, dulces o amargos.

5-Olfativa, identifica los diversos tipos de olores.

6-Espacial, es el medio en el que nos movemos y transcurren nuestros movimientos, se logra unificando los cinco sentidos, fundamentalmente la vista, el oído y el tacto.

7-Tiempo, analiza la línea temporal, donde un minuto, una hora o un día, tendrán diferentes longitudes temporales de acuerdo a nuestra actividad o percepción de la misma.

8-Movimiento, es la percepción física por el cambio progresivo de la posición de un objeto en el espacio que se da en el transcurso del tiempo.

La percepción y la realidad

Primero analizamos toda la información que llega del exterior, facilitando su almacenamiento en la memoria, y luego planificamos

acontecimientos futuros, de este modo reducimos las sorpresas. Estos dos procesos nos ayudan a crear un orden en todo el caudal de información recibido, y cambiar comportamientos y situaciones. Por supuesto que estos procesos estarán influenciados por la memoria, nuestros recuerdos relevantes jugaran una partida muy importante en la forma que percibiremos a las personas y las cosas. El conocimiento de cada individuo en general es distinto, por lo que en consecuencia, la percepción frente a un evento será distinta. Normalmente transformamos o alteramos la realidad agregando información que no viene con el estímulo, por ejemplo, no es lo mismo ver un ratón, una víbora, un gato o un perro, porque no estamos percibiendo únicamente al animal, sino que agregamos los recuerdos en donde participaron alguno de estos animales, positivos o negativos, vividos o relatados, reales o ficticios. En consecuencia, el acto de percibir al animal tiene un componente emocional que forma parte de nuestra percepción, pero que no está involucrado en el estímulo en sí mismo.

El estrés

Las formas de definir el estrés son muchas, pero todos coincidimos en que el estrés es la consecuencia de alguna acción, situación o evento que plantea demandas psicológicas externas. La etapa inicial del estrés es en el cerebro, con la percepción del suceso, situación o persona que cause este desequilibrio en la corteza cerebral, que es la encargada de los procesos mentales conscientes y de la conducta. Recordemos que la corteza cerebral controla al hipotálamo, que es la central del sistema endocrino, jugando un papel importante

en la respuesta al estrés. Las glándulas pituitarias y suprarrenales son parte del ejército que combate el estrés, por ejemplo, cuando la glándula pituitaria detecta que hay una situación de estrés, descarga en el torrente sanguíneo hormonas que preparan al cuerpo para adaptarse al ataque, aumentando el flujo sanguíneo y el ritmo respiratorio, y las glándulas suprarrenales se encargan de producir adrenalina y noradrenalina, que tienen efectos importantes en el aumento de la potencia del individuo, luego que la situación de estrés pasa, todo vuelve a la normalidad. Si esto ocurre esporádicamente el sistema no sufrirá y el cuerpo se recuperará, pero si continuamente estamos sometidos a estímulos que originan esta respuesta por tiempos prolongados, generaran resultados negativos para nuestro sistema inmunológico y nuestra salud física, provocando enfermedades como hipertensión, daños cardiovasculares, etc.

El estrés y la percepción “real”

Existen situaciones “normales” que provocan estrés, por ejemplo: el ruido, el calor, el frío, conducir en la autopista, llegar tarde a una cita, etc., pero la repercusión de estos casos “pasajeros” en nuestra vida es relativamente insignificante, existen situaciones con efectos un poco más dañinos, como los conflictos de pareja, los conflictos laborales, los apuros económicos, etc., y existen situaciones que realmente dañan nuestro sistema físico-emocional, como la muerte o enfermedad terminal de un ser querido, un accidente de tránsito, vivir un divorcio o separación, la pérdida de la vivienda y/o del trabajo, etc. La respuesta perceptiva al estrés es el esfuerzo de nuestra

mente y cuerpo por adaptarse al cambio, o con más exactitud, el esfuerzo por mantener o recuperar el equilibrio emocional ante la nueva situación.

El estrés y la percepción “irreal”

Existe el estrés “fabricado” por nuestra percepción, que puede dañar tanto o más que el real, este es la idealización de una situación, o la interpretación errónea de un hecho. Esencialmente percibir es plantear hipótesis acerca del comportamiento de una persona o de una situación, y esto es porque uno de los principios de nuestra vida cotidiana es predecir conductas, pensamientos, sentimientos y reacciones de las demás personas, la incertidumbre produce efectos generalmente no deseables sobre el individuo, creando situaciones ambiguas, donde la percepción errada de una situación genera conflictos personales o laborales indeseables, y estos conflictos generan estrés.

Sin sorpresa no hay estrés

La percepción “real” o “irreal”, como proceso psicológico, toma la información generada en nuestro cerebro, la organiza considerando nuestras creencias, valores, miedos, suposiciones, etc., y genera conductas, que pueden llevar al estrés. La solución es la creación de escenarios probables, con resultados positivos y/o negativos de situaciones de estrés, quitando el factor sorpresa, y resolviendo conflictos antes que se proyecten en la realidad, sin afectar la salud física-emocional de las personas involucradas. Aprendiendo a

percibir el mundo que nos rodea... si lo interpretamos positivamente tendremos éxito, si lo interpretamos negativamente tendremos estrés...

E- ¿Quién nos controla?...

¿Quién nos controla?... ¿Nuestro cerebro?, ¿Nuestros corazón?, ¿Nuestros sentimientos?, ¿Nuestras emociones?, ¿Nuestra fuerza?, ¿Nuestro espíritu?, ¿Nuestras reacciones?...

El dominio propio es la capacidad que nos permite controlarnos, otorgándole al cerebro la fuerza para dominar nuestras emociones, porque si esto no ocurre las emociones nos controlan quitándonos la posibilidad de elegir lo que queremos sentir en cada momento de nuestra vida. Quien controla sus emociones es realmente el actor o hacedor principal de su vida, ya que de las pequeñas y grandes elecciones depende su existencia, y quien lo logra tiene en sus manos la importante posibilidad de ser feliz a pesar de los acontecimientos externos. Los hechos que ocurren en nuestro derredor no son quienes manejan nuestra vida, sino nosotros mismos, como sujetos activos manejamos nuestra felicidad dependiendo de la interpretación que hacemos de ellos. Somos lo que pensamos y si aprendemos a controlar nuestros pensamientos también podremos controlar nuestras emociones.

¿Qué es el sentimiento?

El sentimiento no es mas ni menos que una reacción emocional a un hecho determinado, o sea sentimos porque pensamos, sino tuviéramos cerebro no sentiríamos, hay personas con lesiones en el

cerebro que no sienten como el común de la gente, o por ejemplo un psicópata puede asesinar sin “sentir” remordimiento o culpa. Pero no es necesario estar enfermo para reaccionar sentimentalmente, hay gente que se emociona y llora ante un bebe recién nacido, o en una boda, o al ver una telenovela o una película, situaciones que para otros resultan indiferentes, y ambos están totalmente sanos, la diferencia son sus sentimientos, o sea su reacción emocional a un hecho determinado.

Recordemos que todas las sensaciones llegan precedidas por un pensamiento y sin la función del cerebro no se pueden experimentar sensaciones. Si se controlan los pensamientos, entonces ya se es capaz de tener un dominio propio o autocontrol.

Tener control es tener seguridad

Aprender a controlarnos nos dará la seguridad de saber “que y como” hacemos las cosas. Comenzando por los mayores quienes son los primeros instructores en el arte del dominio propio del niño, lograr que el joven tenga seguridad y control de si mismo, ayudara a nuestros hijos, sobrinos o nietos, les ahorrarles muchas dificultades y tristezas.

Pero el punto más importante para toda persona joven es que no necesita que nadie lo mande excepto cuando fracasa en mandarse a sí mismo, el dominio propio podría considerarse como uno de los factores de mayor importancia en lo que es la personalidad de un individuo, realmente este representa mucho para una persona, ya que este sirve como guia a la forma de actuar de determinada persona. Un carácter noble, una educación en base al respeto, una persona que

piensa y ayuda a los otros, no es resultado de casualidad, sino de la seguridad en si mismo y el dominio propio.

El control ante el fracaso.

A todos nos molesta el fracaso, cuando falla aquello que esperábamos como seguro, es normal que nos disgustemos y hasta que nos enfademos por ello, pero cuando este sentimiento se convierte en rabia, hostilidad, incluso agresividad, enfrentamos el descontrol emocional, porque en lugar de analizar y corregir el problema por el que fracasamos, nos concentramos en las consecuencias de este fracaso. Es decir, en lugar de ocuparnos nos preocupamos, y la preocupación no nos permite reaccionar contra el problema, sino contra el fantasma del problema, que son nuestros miedos, y cuando la inseguridad nos invade seguramente llega la pérdida de control.

Generalmente la pérdida del dominio propio o descontrol, llega a consecuencia del deseo de que todo ocurra como nosotros lo planificamos o deseamos, tal y cual lo teníamos idealizado, y cuando esto no ocurre somos sorprendidos y creemos que el mundo se acaba, que hemos fracasado, que no hay futuro, y nuestras reacciones y comportamientos pierden el control, cayendo de un abismo.

¿Con autocontrol se nace o se hace?

La pérdida de control no es algo innato al ser humano, sino un hábito adquirido. Las ocasiones en las que surge son frecuentes y comunes a todas las personas, el simple hecho de conducir parece incitar al enojo contra los demás conductores, así como los atascos, los

juegos competitivos, la pérdida de dinero u objetos de valor, la impuntualidad, el hecho de cometer un error o un olvido.

La realidad es que la pérdida del dominio propio no sólo resulta molesta e inútil para aportar soluciones, sino que incluso nos impide disfrutar del momento y de la situación. Suele considerarse algo normal y un signo de carácter y hasta de entusiasmo, pero realmente es que la pérdida de control, llevado a su extremo tiene efectos perniciosos sobre lo físico y lo psicológico. La principal consecuencia es que interfiere en las relaciones personales por ser un obstáculo a la comunicación y favorecer la culpabilidad y la depresión.

No podemos evitar sentir desilusión por la frustración de lo que sucede, ni dejar de sentir enojo, pero sí podemos evitar que el sentimiento de la ira nos domine y afecte a nuestra vida. Resulta paradójico que la clave para superar este sentimiento, originado por nuestro deseo de controlar los hechos y a los demás, es precisamente quien no permite nuestro propio dominio.

La respuesta al estrés y los temores está en nosotros

La memoria es realmente quien influye nuestras decisiones porque esta cargada de la negatividad del pasado, por eso repetimos errores en forma constante. Debemos limpiar nuestros recuerdos negativos, esos recuerdos que nos llevaron a tomar decisiones equivocadas, esos son nuestros virus que no permiten que llegemos al éxito. Para eso debemos limpiar nuestra carga negativa, nuestras experiencias pasadas que nos traban en el desarrollo y no nos permiten crecer y acceder al éxito, creyéndonos víctimas de las circunstancias.

Nuestra personalidad es el resultado de múltiples formas y tipos de influencias que se van instalando en nuestra memoria: familiares, ambientales, afectivas, económicas, educacionales etc.

Son precisamente estas influencias las que afectan las decisiones y es donde están los afectos, las sensaciones, los sentimientos. Es allí donde reside la ira, el miedo, la angustia,... pero también esta el amor, el deseo, la nostalgia. Cada uno tiene sus experiencias, sus recuerdos, sus situaciones.

Todos tenemos experiencia, recuerdos y situaciones, tanto en la ira como en el amor, en los miedos como el deseo, en la angustia como en la nostalgia. Y son esas experiencias, recuerdos y situaciones quienes nos paralizan, nos crean fobias, no nos dejan pensar libremente, nos amarran al pasado.

Los objetos, los lugares, las personas, la influencia cultural, religiosa, familiar o social están en nuestro “banco de datos”, muy escondidos, tan escondidos que muchas veces no sabemos que existen y creemos que nuestras reacciones son objeto de otras cosas, y combatimos al enemigo equivocado, discutimos por cosas que no son sin comprender que el foco real de la discusión esta en otro lado, es como el boxeador que pelea con su sombra sin comprender que cada vez que pega un golpe se pega a si mismo. Muchas veces, una persona tremendamente tímida puede, en determinadas circunstancias, mostrar una personalidad fuerte y reivindicativa ante lo que considera una injusticia. Mucha gente se sorprende y hasta dice: “esa no era yo”, sin comprender que quien reaccionó fue su Intuición, porque, sin darse

cuenta, tomo la decisión correcta olvidándose de la memoria y sus miedos, temporariamente.

A veces es bueno y otras no tanto, sabemos de personas introvertidas y miedosas, que cuando su hijo estuvo en peligro se transformaron y atravesaron peligros (habitaciones en llamas) para lograr el objetivo de salvar al ser querido. En otro momento esas mismas personas introvertidas y miedosas ante un arrebato de celos o de furia matan a otro ser humano.

Todos conocemos al personaje de los Comics, luego llevado a la TV y cine, del Increíble Hulk, donde un tímido y miedoso doctor, al sentirse acorralado, se transforma en un gigante descontrolado.

Esas personalidades corresponden a aquellas facetas de nosotros que forman parte de lo que se identifica como la sombra, es decir, todos aquellos aspectos no aceptados por cuestiones sociales o de creencias y que se camuflan como si correspondieran a actitudes y comportamientos de otro ser ajeno a nosotros. Realmente son escudos que utilizamos como mecanismos de defensa por miedos, fobias e inseguridades. El problema es que sale a escena sin que (la mayoría de las veces) seamos conscientes de ello, sin darnos cuenta, y como vimos, incluso podemos ser agresivos, iracundos o descontrolados.

Por eso es importante que los conozcamos, que sepamos quienes conviven en nuestro interior, ya que todos tenemos un Dr. Jekyll y un Mr. Hyde dentro. Como escribe Stevenson en 1886, autor de “El hombre y la bestia”:

"Ese monstruo que se halla enjaulado en mi cuerpo, donde lo escucho gemir y lo siento batallar por renacer, podía ser en un descuido, en la vigilia o cuando me rinda el sueño, que se alzara y prevaleciera para siempre".

Stevenson describe al Dr. Jekyll como inseguro porque sabe que puede ser descubierto, porque su parte "bestial", Mr. Hyde, puede ocupar el cuerpo sin permiso, tiene miedo que la bestia le gane al hombre, que predominen sus instintos sobre la razón.

Stevenson explica su personaje apoyándose en la Biblia:

"...no critico la herejía de Caín, en Génesis 4,9 "El Señor preguntó a Caín ¿dónde está tu hermano? el respondió: no lo sé; ¿soy yo acaso el guardián de mi hermano?", cada uno es libre de destruirse como mejor le parezca"....

Y eso es verdad mientras no borremos, limpiemos, extirpemos nuestros oscuros recuerdos, nos estamos destruyendo y...

"Cada uno es libre de destruirse como mejor le parezca"

F- Los siete principios del Kybalión

Hermes Trismegisto es el nombre griego de un personaje que vivió en Egipto hace 4.000 años, y de allí paso a Grecia, (Hermes Trismegisto significa en griego "Hermes, tres veces grande"), y es mencionado en la literatura ocultista como un sabio que trabajó en la alquimia y desarrolló un sistema de creencias metafísicas que hoy es conocida como "Hermética o Hermenéutica". Para algunos pensadores

medievales, Hermes Trismegisto fue un profeta, sus obras pasaron de Egipto a Grecia y de allí a Roma, (traducidas al latín).

Es autor de la Tabla de Esmeralda, traducida del latín al inglés por Isaac Newton, y del Kybalión, un documento que contiene al conjunto de enseñanzas de la filosofía Hermética, también conocidos como los siete principios de la Hermenéutica.

1. **Mentalismo:** Todo es mente; Todo lo que creamos en la mente se creara físicamente. Todo lo que creemos que nos sucederá, bueno o malo, terminara sucediéndonos.

2. **Correspondencia.** Como es arriba, es abajo. Todo lo que le deseamos al prójimo nos sucederá a nosotros, y todo lo que hagamos por el prójimo, alguien lo hará por nosotros.

3. **Vibración.** Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra. El mundo está conectado por energías, nuestra actitud hacia los otros y hacia las cosas que hacemos será la misma energía que nos regrese.

4. **Polaridad.** Todo es doble, todo tiene dos polos, todos tenemos opuestos; todos amamos y odiamos, todos tenemos amigos y enemigos, pero los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son medias verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse.

5. **Ritmo.** Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma

que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación.

6. **Causa y efecto.** Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a la ley de causalidad, no existe la suerte o el azar, simplemente son los muchos planos de la ley de causalidad.

7. **Género.** El género existe por doquier; todo tiene su principio de fortaleza y debilidad, lo masculino y femenino; pero lo fuerte y lo débil no necesariamente tiene que ver con el sexo físico, no hay hombre o mujer, hay personas fuertes y débiles.

Gracias a Hermes Trismegisto sabemos que la “Suerte” y la “Casualidad” no existen...

Porque según su propio enunciado:

**“LA CASUALIDAD NO EXISTE,
TODA CAUSA TIENE SU EFECTO,
“SUERTE” ES EL NOMBRE QUE LE DAMOS
A LA LEY DE CAUSALIDAD”**

Cinco armas para vencer en el combate diario

1-Conciencia en uno mismo: es la capacidad de reconocer y entender las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás, ser conscientes de sus propias limitaciones y admitir con sinceridad sus errores.

2-Autorregulación o control: es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros. Esto le ayudara a controlar el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y ser flexible ante los cambios o las nuevas ideas.

3-Auto-motivación: es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones, buscando metas por encima de la simple recompensa económica, con un alto grado de iniciativa y compromiso, y con gran capacidad optimista en la consecución de sus objetivos.

4-Liderazgo natural: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales, los líderes naturales son aquellos que son capaces de escuchar a los demás

y entender sus problemas y motivaciones, anticipándose a las necesidades de los demás y aprovechando las oportunidades.

5-Habilidades sociales: es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar, es saber negociar, es tener el control para liderar grupos y para dirigir cambios, colaborando en un equipo y creando sinergias grupales.

En resumen, si sabemos quien somos, como auto-motivarnos, como auto-liderarnos y liderar grupos sociales, estamos en condiciones de controlar y asegurar el ÉXITO de todo lo que nos propongamos.

Nadie dijo que es fácil...

“El camino mas largo empieza con el primer paso”.

IV- Desterrando el Miedo

"Quien nunca ha cometido un error,
Es porque nunca ha probado algo nuevo."

Albert Einstein (1879-1955)

Mi trabajo de Armero me permite dar charlas en empresas, y analizar el comportamiento de las personas dentro de los grupos corporativos. Allí puedo detectar quien toma la vida con culpabilidad o quien toma la vida con responsabilidad, y que tipo de recurso personal tiene cada uno.

La toma de decisión paraliza a un buen porcentaje de los empleados de una empresa, todos quieren el puesto de Gerente o Director, a todos les gusta el poder, todos dicen **YO** haría tal cosa, **YO** haría tal otra, pero a la hora de decidir, de tomar una acción, a la hora de tomar responsabilidades... se paralizan o huyen.

En una época creía que las personas que posponen una acción lo hacen por falta de voluntad, pereza, o desorganización, ahora sé que la raíz es mucho más profunda, el origen se encuentra en la mentalidad con la que se enfrenta las tareas y los asuntos pendientes.

El problema es que cada vez que las personas se enfrentan a algo por hacer, a una decisión por tomar, aparece el miedo que esta latente en el sub-consiente que amordaza al consiente y lo lleva a la inacción para, por supuesto, atrasarlo todo.

Esta inacción está formada por un conjunto de "justificaciones" o "excusas" que se da, a los demás o a uno mismo para postergar.

Cuando se pospone una tarea, es muy probable que asome el sub-consciente miedoso o pesimista. Todos sabemos que postergar es una manera de alejar la posibilidad del fracaso, mucha gente suele posponer aquellas tareas que suponen un desafío, que tengan algún cambio, o que involucren alguna dificultad.

Normalmente las personas tienen “justificaciones inteligentes” para no hacer las cosas, pero son “excusas” que cubren la forma de no asumir responsabilidades y buscar en el exterior, culpables que carguen con su inacción.

Existen varias razones “lógicas” que afloran a la hora de tomar una acción, las más comunes se pueden repartir en tres grupos o mejor dicho en tres “miedos”:

Miedo a comenzar:

“Estoy muy ocupado”, “Analizare distintas alternativas”

Miedo a avanzar:

“Es muy aburrido”, “Es muy complicado”

Miedo a terminar:

“Lo haré a mi propio ritmo”, “Aun tengo tiempo”

Miedo a Comenzar

“Estoy muy ocupado”

La vieja pregunta es: -¿Donde escondería un elefante?

La respuesta es: - Dentro de una manada de elefantes.

Una forma de no tomar responsabilidades es tomar muchas responsabilidades. Aunque parezca ilógico, la idea es la misma que la

de los elefantes, aceptamos muchas responsabilidades, para demostrar que estamos muy ocupados y tener la posibilidad de resolver aquellas que no nos comprometen y escapar de aquellas responsabilidades que no queremos asumir. Es decir escondemos nuestra responsabilidad dentro de una “manada” de responsabilidades y tenemos la excusa de resolver algunas para no dedicarnos a las verdaderas. En nuestro deseo de mostrarnos dedicados y capaces, aceptamos más tareas de las que podemos manejar, así podemos elegir cual resolver y los miedos nos impedirán resolver las mas importantes. La tendencia a sobre-comprometernos es uno de los mejores aliados de la postergación.

Normalmente cuando las personas sufren las consecuencias de posponer tareas y asuntos (atrasarse, tener conflictos con otras personas, privarse de un beneficio, sentirse estresado, etc...) prometen no hacerlo más. Sin embargo, seguirán justificando la “parálisis”, porque algún recuerdo no le permitirá avanzar, porque alguna experiencia propia o ajena le impedirá completar el trabajo y la acción. Se enfocan en la “excusa” de lo mucho que hay por hacer, en lugar de pensar que es aquello realmente importante y... hacerlo. Se torturan pensando en la cantidad de cosas que debería hacer en lugar de reflexionar sobre las verdaderas prioridades:

¿Qué es lo más importante?

¿Qué consecuencias traerá no hacer determinada cosa?

De esta forma descubrirá que no tiene mucho por hacer, sino pocas cosas verdaderamente importantes.

“Analizare distintas alternativas”

Muchas personas tienden a convertir cada acción en una decisión. El miedo a equivocarse tiene que ver con el afán de perfección, temen no lograr alcanzar cierta calidad, prefieren "no arriesgarse". Buscan y analizan cual es la perfecta solución y quedan paralizados en la inacción. Pero ya sabemos que **"No hay peor resultado que ninguno"**. Cuando posponen por temor a equivocarse, debe pensar que un trabajo "imperfecto" pero concretado, es mucho mejor que uno posiblemente "perfecto" pospuesto indefinidamente.

Muchas personas antes de actuar, se detienen en infinidad de dudas, inseguridades, analizan ventajas y desventajas, plantean diferentes escenarios, etc... Si bien es correcto considerar detenidamente algo antes de emprenderlo, en ocasiones "pensar" paraliza. Para evitar esta parálisis, lo correcto es: “Separar la lógica de la intuición, y una vez que la lógica termine su trabajo, permitir a la intuición encontrar el camino adecuado a la solución”. Necesitamos poner un límite al proceso de decisión y pasar a la acción que nos da la intuición. La mejor forma de lograrlo es “limpiando nuestra mente de ideas o recuerdos pasados”, porque por más que pensemos algo una y otra vez, hay respuestas que no se encuentran en la reflexión, sino sólo en el intuición.

Miedo a Avanzar

“Es muy aburrido”

Siempre tenemos una explicación para dejar de hacer algo, para encontrar algo desagradable o aburrido. Todas las tareas son aburridas

y todas las tareas son divertidas, depende como las enfrentemos. Para muchas personas manejar un vehículo les tensiona, les agota, en cambio para otros les relaja, les agrada. Si piensa que hacer algo es una "carga" le costara mas trabajo hacerla que si lo considera un "placer". Cuando se concentra en las molestias y el desagrado de un proceso, piense en los beneficios del resultado de ese proceso, pensar en los objetivos le hará llegar a la meta.

“Es muy complicado”

Una vez que empezó algo se da cuenta que era mas complejo de lo que creía, esto puede ser por su duración, dificultad, complejidad o tamaño, se siente abrumado por el trabajo y busca “razones lógicas” para abandonarlo. En lugar de enfrentar el problema se condiciona a él, es allí que no sabe por dónde comenzar. Ante semejante confusión, lo más fácil es dejar de hacer las cosas, es decir, pasar a la inacción con alguna explicación “creíble”. Ante este pensamiento existe una sabia solución, si el tamaño del problema es grande “divídalo en pequeños problemas”, si el problema es complejo “divídalo en pequeñas complejidades”, si es muy dificultoso “divídalo en pequeñas dificultades”, si es muy complicado “divídalo en pequeñas complicaciones”.

Cuando enfrentes una tarea difícil...

Divídela en partes y realiza una por vez...

Se transformarán en acciones fáciles y sencillas.

Miedo a terminar

"Lo haré a mi propio ritmo"

Cuando tenemos que hacer algo nos sentimos "dependientes y controlados", entonces ejercemos el PODER regulando los tiempos de trabajo, "ocultando" a los demás nuestro ritmo de trabajo. Esa es una forma de aumentar nuestra independencia y sensación de control, creyendo que poniendo nervioso a los demás, u escondiendo los tiempos de trabajo ejercemos PODER sobre el resto. Decimos "confía en mí... el trabajo estará a tiempo", de esa forma creemos tener el CONTROL del tiempo. Muchas personas creen que la presión los motiva, los ayuda a concentrarse y aumenta su productividad, o creen que hacer algo a última hora es excitante. Pero la realidad es que se trabaja mejor cuando se controla el proceso, dejar cosas para último momento, es una forma de "pasarle" el CONTROL al tiempo, sin asumir la responsabilidad y luego cargarle la culpa a la falta de tiempo por los errores. Trabajando "contra reloj" se pierde el control sobre los imprevistos y sobre errores debido a la prisa. Pero, más allá de que nosotros tengamos un ritmo natural de trabajo, existe un ritmo "óptimo" para cada tipo de tarea. Por lo tanto, debemos pensar "Lo haré al ritmo más productivo" y respetar ese ritmo.

"Aún tengo tiempo"

Otra forma de terminar "trabajando bajo reloj" es postergar la acción porque "tengo tiempo", pensar que tenemos "tiempo" para hacer algo, hace que lo posterguemos. Esto ocurre normalmente con

acciones que no tienen una fecha específica de terminación, y creemos que esa fecha es “elástica”, total no nos pusieron un meta de tiempo determinada. El problema es que el tiempo no se detiene, no espera, y jugar con el tiempo es jugar con un explosivo inestable, nunca sabe cuando explotara, y cuanto daño provocara su explosión. Lo importante es establecer fechas para todo, no esperar que el jefe o el cliente o el proveedor le soliciten el trabajo terminado, sino entregarlo antes, para despertar confianza y respeto del otro.

Hacer, hacer y hacer... esa es la cuestión

Como vimos, muchas veces nos negamos a comenzar algo, porque asumimos que no lo terminaremos, porque estamos ocupados, porque es complicado, porque es aburrido, porque no es el momento, porque existen otras posibilidades, entonces nos preguntamos:

¿Estoy seguro que este es el momento?

¿Para qué voy a comenzar si jamás lo finalizare?

¿Estoy convencido que esta es la acción adecuada?

“¿Qué sentido tiene empezar algo tan complicado, si no estoy capacitado para resolverlo?”

La respuesta a esas preguntas es otra pregunta:

¿Qué pasos debo dar para comenzar?

Primero debes limpiar las memorias negativas acumuladas y permitir ver el camino, esto le reportara mucha seguridad y paz interior. La inacción a través de las justificaciones, son fruto de las barreras y conflictos internos que nos impiden actuar, las creencias y emociones que construimos frente a las tareas que tenemos por delante. Limpiar nuestra memoria de hechos negativos nos llevara a la acción que representa impulsos y principios que nos facilitan actuar.

Para el hábito de la postergación, primero debe comprender la mentalidad que lo sostiene y transformarla. Pasar del lenguaje de la inacción al lenguaje de la acción, es una manera inteligente de obtener el éxito tan deseado.

REPITIENDO LOS MIEDOS

¿Porque cuándo vamos a un lugar desconocido el camino de ida nos parece más largo que el de regreso?...

Realmente esto es así, porque nos da miedo el futuro, porque el futuro es lo desconocido... por eso cuándo vamos a un lugar desconocido nos parece más largo el camino de ida que el de regreso... porque lo desconocido nos crea ansiedad y resistencia....

Debemos reconocer que nuestra vida es una reiteración de hechos, somos parte de esos hechos que repetimos constantemente y que no nos dejan avanzar, somos ese niño, adolescente y joven que fue, y que aun vive en nuestro cuerpo.

Estamos acostumbrados a repetir actitudes, hechos, imágenes, situaciones, creemos continuamente, que hacemos cosas nuevas,

cuando realmente estamos reiterando vivencias pasadas, experiencias anteriores, porque tenemos grabado en el interior el mapa de nuestra vida y lo repetimos como un disco, nosotros manejamos solo una parte de esos recuerdos, una parte muy pequeña, el resto está escondido... muy escondido... y sale a la luz sin nuestra autorización... de repente.

Cuando creemos reconocer un lugar al que nunca fuimos, realmente estamos visitando inconscientemente nuestro pasado y recordando esos lugares parecidos que alguna vez visitamos.

Podemos explicar esta relación utilizando el ejemplo de un iceberg... dominamos el diez por ciento de nuestra personalidad, que es la que se ve, la que emerge de la superficie del agua... el resto, el noventa por ciento restante está dentro, bajo el agua, es decir, es la zona sumergida del bloque de hielo... estos son hábitos de conducta, recuerdos, objetos, lugares, personas, influencia cultural, educación recibida, reuniones religiosas, convivencia familiar o social, trabajos anteriores, amigos de la infancia... todos realmente forman parte de nuestra escala de valores asumida, de nuestros comportamientos estandarizados, de nuestros convencionalismos sociales, de nuestro sistema de creencias adoptado, porque esas son experiencias asimiladas anteriormente, podemos comprobarlo cuando las personas dicen:

- **“yo soy detallista y la gente me ve controlador”**
- **“yo soy altruista y la gente me ve orgulloso”**
- **“yo soy simpático y la gente me ve vanidoso”**
- **“yo soy competitivo y la gente me ve envidioso”**

- **“yo soy independiente y la gente me ve irresponsable”**
- **“yo soy introvertido y la gente me ve miedoso”**
- **“yo soy activo y la gente me ve agresivo”**

Estamos sin saber en la parte sumergida del iceberg... esa forma que nosotros no vemos pero los otros ven... por eso nosotros creemos que somos de una forma cuando quienes nos rodean, nos ven de otra forma, porque en nuestra mente hemos forjado una idea de cómo somos, siendo incapaces de observar aquellos aspectos que no están incorporados en esa idea que tenemos sobre nosotros mismos.

Aquellas personas que forman parte de nuestro círculo cercano: familia, amigos, compañeros de trabajo, clientes o proveedores van a devolvernos el reflejo de nuestra manifestación y es muy interesante recibir ese "feed back" o retroalimentación para conocernos mejor.

Cuando alguien “nos cae bien”, es porque simpatizamos en los otros aquellas cosas, que tenemos incorporado en nuestra personalidad y por eso los "re...conocemos" y cuando alguien “nos cae mal”, es porque rechazamos de los otros aquello que aún tenemos que solucionar en nosotros mismos... nuestros miedos...

Otra forma de esconder nuestro noventa por ciento, bajo el agua es fabricarnos una vida... usando la máscara del estrés, la falta de tiempo, el correr hacia la falsa felicidad, la velocidad de vivir, el tratar de hacer mucho en poco tiempo, el exceso de información, la presión profesional y las dificultades de relación, todo esto hace que cada vez “la bestia” que esta bajo el agua, le gane al ser humano que esta sobre el agua, y no nos reconozcamos en nuestras reacciones...

Creemos erróneamente que el proceso de aprender consiste en acumular conocimientos, información o datos y nos hemos olvidado de que el verdadero saber esta en despejar nuestros recuerdos para vivir libremente, porque la creatividad nace en una mente libre... sin ataduras pasadas...

Debemos reconocer que todas las decisiones que tomamos en el presente, apuntan a obtener un resultado futuro, es decir que la decisión de hoy transformara el mañana, sea buena o mala... el futuro económico dependerá de las decisiones económicas (buenas o malas) que tome hoy... o el futuro laboral (bueno o malo) que tenga hoy. Pero... siempre hay un pero... si bien el presente y el futuro están involucrados en una decisión, al momento de decidir, es el pasado quien toma el mando, porque estamos muy influenciado por el pasado, indudablemente no advertimos la determinante influencia que el pasado tiene en nuestro futuro y, es allí donde el pasado nos hace una mala jugada.

Y es allí donde las "creencias" salen de su escondrijo, las creencias son aquellas cosas arraigadas del pasado que actúan como "filtro" al momento de analizar la información disponible y evaluar las opciones. El caso es que si de pequeños nuestra abuela nos contaba historias de fantasmas o aparecidos, ya de adultos le temeremos a la oscuridad, sin encontrar alguna explicación lógica. Lo más probable es que ignoremos las explicaciones y ajustemos la información a nuestra posición, es difícil hacer lo contrario.

Lo primero que hacemos es tomar la decisión sobre la base de la familiaridad, es decir, elegimos un producto porque la marca es

conocida, es familiar o tuvimos alguna vez uno, esto es porque nos sentimos más cómodos y seguros cuando elegimos algo que ya elegimos previamente, o sea repetimos la memoria...

También tomamos decisiones basándonos en vivencias propias, porque solemos comparar las cosas con vivencias similares que tuvimos en el pasado, por ejemplo, decidimos no comer más en un restaurante porque un mozo nos trato mal, o no ir por determinada calle porque una vez estaba congestionada, la memoria guarda la vivencia, y aparece al momento de decidir...

También tomamos decisiones sobre la base de experiencias ajenas, por ejemplo no vamos al cine o al teatro porque alguien nos dijo que tal espectáculo no le gusto... la información que obtenemos de las experiencias ajenas hace que nos inclinemos hacia determinada alternativa, o que descartemos otra, sin comprender que no todas las experiencias son iguales, y menos las ajenas...

Las trampas del pasado

El pasado nos coloca trampas para que tomemos decisiones equivocadas, basándonos en creencias o justificaciones... por ejemplo, recuerdo que un amigo rento un apartamento en una ciudad que esta a una hora de distancia de su trabajo, porque la renta era más barata... por supuesto comenzó a gastar el triple en combustible y afrontar costos de reparaciones de su automóvil por tantas millas transitadas, incluso debió remplazar su automóvil por otro en mejores condiciones, que también al poco tiempo debió efectuarle reparaciones... así mismo como maneja dos horas por día, aprovecha para hablar por teléfono

con sus amigos... cada vez que lo veo se queja del aumento de la gasolina y de su cuenta telefónica, pero nunca reconoce que vivir tan lejos incremento sus gastos en lugar de bajarlos, aunque la renta fuera menor... cada vez que le hablo de mudarse a un lugar más cercano al trabajo, me da mil explicaciones para justificar su error y responsabiliza de sus penurias al aumento del petróleo y a las compañías de teléfonos celulares...

El problema es que resulta más fácil cubrir un error que repararlo... la realidad es que vivimos amarrados al pasado... ya sea por familiaridad, vivencias propias, experiencias ajenas, creencias o falsas justificaciones, condicionamos decisiones que afectaran el futuro a memorias del pasado y, nos convertimos en esclavos de aquello que nos dijeron, que vivimos, que conocemos, que decidimos antes o que pensamos... sin permitirnos la libertad de decidir, buscando nuestro éxito, es decir el pasado nos impide llegar al "Libre Albedrío que nos lego Dios"...

Realmente el pasado nos engaña, aportándonos pruebas que son fácilmente verificables e indiscutibles, constituyendo un punto de partida seguro para decidir, por eso creemos en el pasado y eso nos da la sensación de estar pisando "tierra firme".

No comprendemos que la trampa del pasado es resistirse al cambio para distorsionar nuestro criterio de decisión, debemos analizar que vivimos en un mundo de continuos cambios, de frecuentes e imprevisibles cambios diarios, donde la memoria o "historia" nos hará tomar decisiones incorrectas.

Porque naturalmente, el ser humano es una criatura miedosa, y el pasado está lleno de miedos, que en lugar de acercarnos una visión más amplia y objetiva nos atrapa reforzando miedos, afirmando ideas preconcebidas y limitando la creatividad.

Al examinar la decisión a tomar, analizamos inconscientemente el pasado, tal vez creemos ser más precisos, mas objetivos, pero en el fondo somos menos creativos. Porque al decidir sobre aquello que ya conocemos, ya vivimos o creemos, cerramos la posibilidad de evaluar nuevas opciones, lo cual puede llevarnos a perder oportunidades interesantes. Si nos enfocamos en el pasado nos veremos demasiado influenciados por cuestiones emocionales (traumas, comodidad, nostalgia, inercia...) que distorsionaran el razonamiento y la evaluación de las opciones.

Debemos dejar el pasado en las fotografías... debemos quitar el pasado de nuestra mente... el siglo XXI es el mundo virtual, es el mundo tecnológico, donde el futuro y el presente se mezclan día a día, sin dejarle espacio al pasado...

V- Cargando la Mochila

"El sentido común no es más que un depósito de prejuicios establecidos en la Mente antes de cumplir dieciocho años."

Albert Einstein (1879-1955)

Todos nacemos dentro de un contexto grupal familiar, social, económico, cultural y político definido, estos son los grupos definidos como “mochila” heredada, es decir “es el aeropuerto donde arribamos” cuando llegamos a este mundo y nuestra vida adulta dependerá, en gran medida como aprendemos a sobrellevar esa “mochila”.

El diccionario define la palabra “Grupo” como dos o más personas con objetivos e ideas parecidas. Creo que es mucho mas que eso, creo que la formación de un grupo se debe a diversas causas, pero lo importante es que todos sin excepción formamos parte de muchos grupos a lo largo de nuestra vida. Considero que algunos grupos son heredados, algunos otros son elegidos y por últimos están los grupos mixtos, donde elegimos a alguien y heredamos al resto.

No siempre estamos de acuerdo con el grupo al que pertenecemos, mas en los grupos heredados, y el Libre Albedrío lo podemos y debemos usar en los grupos de elección o mixtos.

Algunas ideas sociológicas dicen que nunca tenemos una total libre elección del grupo de pertenencia, ya que nuestros compañeros de estudios hasta la juventud, dependerán de la escuela en donde nos enviaron nuestros padres a estudiar y que nuestros amigos de juventud, dependerán del barrio o ciudad en donde viven nuestra familia. Estas

ideas van mas allá, porque afirman que si mi familia es latina, tendré amigos latinos, si mi religión es judía, tendré amigos judíos, si mi piel es negra tendré amigos negros, si mi familia es pobre, tendré amigos pobres, y de esa forma nos “encasillan” desde nuestro nacimiento.

Tal vez eso se hace cierto en la medida que aceptemos pertenecer a una minoría, y eso dependerá del lugar donde vivamos. Ser latino en México es ser mayoría, ser judío en Israel es ser mayoría, ser negro en Senegal es ser mayoría y ser pobre en Latinoamérica es ser mayoría. La realidad es que estamos en el siglo XXI y la globalización ha llegado a todos los pueblos, en la antigüedad las personas tardaban meses para ir de un continente a otro, hoy con menos de doce horas de vuelo puede recorrer América de norte a sur, puede ir de América a Europa u oriente. Incluso Internet nos da la posibilidad de elegir amigos y hasta parejas en cualquier parte del mundo, formando grupos virtuales. Por eso es importante analizar los diversos grupos a los que pertenecemos a lo largo de nuestra vida, para ello los he agrupado en cuatro tipos, de acuerdo a su origen o formación, esta clasificación es resumida, ya que dentro de cada tipo de grupo podremos detallar otros sub-grupos, que difieren fundamentalmente en la formación pero no en fondo.

I- Al nacer, nuestra **familia sanguínea**, es el primer grupo al que nos incorporamos automáticamente, padres, hermanos, tíos, abuelos y primos son quienes nos cobijan durante nuestros primeros pasos por el mundo. Este grupo familiar es un grupo “heredado”, debemos aceptarlo tal cual es, este grupo es muy importante porque

será quien forme nuestra identidad, quien nos eduque, quien nos alimente, quien nos aportara los valores básicos para desenvolvemos en la sociedad. Podremos tener diferencias pero no son “cambiables”, los lazos sanguíneos son la base de este grupo. Este grupo “heredado” es quien comienza a “cargar” nuestra mochila con información general. En algunas culturas “la relación familiar o de sangre” es la mas importante, incluso en muchos países europeos la sangre es quien da la nacionalidad, en cambio en algunos países americanos es el lugar de nacimiento quien otorga la nacionalidad.

II- El segundo grupo es el de nuestras **amistades**, desde el kínder comenzamos a tener amigos que van formando nuestro grupo de “elección”, es decir que este grupo se va a formar de acuerdo a nuestras afinidades, nuestros intereses, a nuestras necesidades. Este grupo es mas “volátil”, los amigos o compañeros van cambiando con la edad o las circunstancias, los amigos de la escuela van a ser los mismos durante muchos años o pueden cambiar si sufrimos una mudanza en medio de los estudios, con los amigos del barrio ocurrirá lo mismo mientras vivamos en el mismo lugar. En este grupo incluiremos los amigos del club, o amigos sociales. Como ya vimos, esta elección es limitada, ya que debemos “elegir” entre nuestros compañeros de clase, de barrio, de club, de iglesia. Algunos amigos perduran a través del tiempo, incluso en algunas culturas se le llama “hermanos” a los amigos, a pesar que no los una la sangre. Este grupo continua “cargando” nuestra mochila con información general, experiencia ajenas y vivencias personales.

III- El tercer grupo es un mix entre los dos anteriores, es nuestra **familia de relación**, que se forma al momento de encontrar a la persona que será nuestra pareja, en este caso es una “elección” en base al amor, pasión, afinidad, deseo, intereses, gusto, necesidades de ambos, pero esta “elección” conlleva la “herencia” del grupo familiar de la otra persona, o sea, suegros, cuñados, amigos, etc. Mientras dure la relación con nuestra pareja que “elegimos”, puede ser por tres meses o treinta años, durara la relación con la familia que “heredamos”, al romper la relación con nuestra pareja “su familia” dejara de formar parte de este grupo o pasara a formar parte del grupo de amistades.

IV- El cuarto grupo es el más complejo, ya que es el **grupo laboral**. Al desarrollar una habilidad profesional, estudiar una carrera universitaria, aprender algún oficio o emprender alguna actividad nos integramos directamente a un grupo de afinidad, la forma de integración esta relacionada al nivel elegido, no es igual aquel que ingresa a una empresa como empleado o aquel que comienza una actividad por su cuenta o aquel que monta una industria, por mas pequeña que sea. Dependerá nuestra posición para establecer su conformación, entre “heredado”, “elegido”, o “mixto”. En este grupo en particular no elegimos a una o varias personas, sino que hemos “elegido” una profesión, un oficio o una actividad y eso nos limita a tener compañeros de trabajo que se vinculan a nuestra elección. Un medico trabajara en un hospital, un abogado en un buffet, un mecánico en un taller, un militar en el ejercito, un administrador en una corporación. Todos “eligieron” su oficio, pero sus compañeros de

trabajo ya estarán el lugar cuando ellos se incorporen, es decir que ‘heredaron’ su grupo laboral. En el caso de aquel que comienza una actividad por su cuenta o que monta una industria, tiene la posibilidad de “elegir” quienes lo acompañen, pero esta elección estará centrada en la recomendación, los antecedentes, la profesión o el oficio de los elegidos.

Grupos de trabajos

Como hemos analizado, los tres primeros grupos tienen vida y duración independiente, se desarrollan en base a pulsos particulares y tienen objetivos cambiantes. Pero el grupo laboral o de trabajo es rígido, tiene planificación, objetivos e intereses profesionales.

En este tipo de grupo podemos diferenciar tres etapas de desarrollo perfectamente identificables y definidas de su vida, cuya duración varía de acuerdo a las características particulares de cada uno grupo, dependiendo de sus miembros y su líder.

1. Periodo de armonización grupal

Cada miembro inicia su actuación en un grupo tratando de traducir sus intereses e imponer su fuerza. Es la etapa de aprendizaje y su duración depende de las habilidades que posea el líder formal o natural en conducir al grupo hacia la estabilización o armonía. En esta etapa existirán choques de personalidades, notándose los aspectos más fuertes de cada individualidad.

2. Periodo de organización grupal

El grupo reconoce valores y normas, desarrollándose la figura del líder. Aparecen los equipos de trabajo y la interacción en planos positivos de actuación con la percepción y aceptación del rol que desempeñan. Notándose el crecimiento de la fuerza grupal.

3. Periodo de integración grupal

Se logra la cohesión de grupo, manifiesta en la tendencia a cooperar y conjugar, en forma espontánea, los esfuerzos en beneficio común. Desaparecen los miembros marginales y las jerarquías. Las individualidades dan paso a la pluralidad unida de tal forma que integra una estructura o bloque. Todos los miembros son participantes. Se ha logrado la productividad del grupo.

En todos los grupos surgen personalidades diferentes que tratan de sobresalir al resto, creando divisiones internas.

Personalidad Líder: Es el jefe del grupo. Posee habilidad, poder de convencimiento y generalmente provoca la acción siendo seguido. A veces intimida.

Personalidad Destructiva: Agresivo. Suele ser un líder frustrado. Le cuesta asumir los cambios o nuevas actividades. Lo positivo es su persistencia y tenacidad.

Personalidad Introversa: Se aísla y distancia de sus compañeros. Manifiesta dificultades de relación. Apático retraído sensible.

Personalidad Selectiva: Evita relacionarse con los que le desagradan. Es selectivo. Actúa en subgrupos pequeños. Es activo.

Personalidad Payasezca: Centra su necesidad de captar la atención grupal en una especial habilidad humorística. Es seductor, atrayente, ingenioso, ocurrente.

Personalidad Insatisfecha: Nunca esta de acuerdo. Negativo. Busca defectos y críticas. Evita responsabilidades. Suelen ser personas con abandono afectivo.

Personalidad Exigente: Muy activo e inteligente. Posee resistencia a la autoridad porque busca afecto y reconocimiento. Puede ser un líder natural.

¿QUIERES SER MI AMIGO?

Vivimos en un mundo súper conectado, del total de siete mil millones de habitantes que compartimos el planeta, más del 50% tienen una computadora a su alcance, de ellos casi el 30% tiene una página en Facebook, el 10% en Twitter y el resto en muchas otras redes sociales. Pero... ¿Tener muchos amigos en una red social, es tener “vida social”? Por ejemplo, aquellos que escriben en Facebook: “hoy desayune huevos revueltos con café” o “estoy preparando la cena para mi gato”... ¿Realmente están acompañados por sus cien amigos virtuales? o dicho de otra forma...

¿Abrazos, miradas, gestos que existían entre amigos, a la hora de compartir un café o una cerveza, fueron remplazados por una pantalla y un teclado?...

La soledad en el siglo XXI

“La soledad no es estar solo, la soledad es no estar conectado”, parece ser el nuevo paradigma de este siglo, pero realmente es una idea muy antigua, en el imperio Greco-Romano muchos delitos eran castigados con el ostracismo, en la religión Católica el castigo de excomunión prohibía ingresar en la Iglesia, que era el centro social del pueblo, incluso hoy en día, en las modernas cárceles, la pena de último recurso es la incomunicación. En este siglo hay quienes se sienten desnudos cuando olvidan el celular, o (como sabemos), el peor “castigo” para los adolescentes es prohibirles el uso Internet.

En los últimos años, la investigación de laboratorio ha analizado que el miedo a la soledad esta relacionado con el rechazo social, sumado a nuestra necesidad de contacto con los demás, asignándole raíces fisiológicas, por ejemplo, cuando nos enfrentamos con el rechazo social, la mala experiencia activa las mismas áreas cerebrales que cuando nos someten al dolor físico, y lo más importante que se demostró es, que nuestras emociones en el contexto social afectan a la función inmune, provocando enfermedades somáticas. En otras palabras, los seres humanos somos sociables y debemos vivir en comunidad, la falta de amigos físicos o virtuales nos puede enfermar. Para apoyar el argumento, y según algunas encuestas, la mayoría de las personas sostienen que los momentos en que se sienten realmente felices, son cuando están apoyadas por amigos, esto lo consideran por sobre la salud física, la riqueza, la fama, entonces... ¿Son felices quienes tiene doscientos amigos en Facebook? o mejor dicho... ¿Cuál

es numero de amigos que necesitamos tener en Facebook para ser felices?

La soledad del éxito

La verdad es que el talento, el éxito y la fama, no ofrece ninguna protección contra la soledad, quizás es todo lo contrario, Michael Jackson dijo una vez al terminar un show, "Acabo de hacer el amor con 25.000 personas, lo único que quiero ahora es descansar en la soledad de una habitación de hotel", y tres de las mujeres más idolatradas del siglo XX, Judy Garland, Marilyn Monroe y la princesa Diana, eran famosos por ser solitarias. Esto demuestra que la soledad no es un estado de ánimo, ni se relaciona con la depresión, ni es una postura patéticamente romántica, tal vez la soledad es una forma de vida. Algunos estudios sostienen que vivir en pareja es considerado un marcador de anti-soledad, aunque a veces no lo sea, en los Estados Unidos la tasa de mortalidad general, ajustada por edad, es de 78,7 años, pero para las personas que viven mas de 20 años solas es un 65,9 años, indudablemente, la soledad quiebra la mayor parte de los efectos protectores de la salud.

La soledad como alternativa

En el siglo pasado existían ciertos pre-conceptos:

"La soledad es un signo de debilidad o falta de madurez"

"Soy el único que se siente de esta manera"

"Hay algo mal en mí si estoy solo"

Esto es porque antiguamente creían que la soledad era un defecto en la personalidad, hoy sabemos que no es así, incluso Internet ha ayudado a “salir” a muchas personas que no se atrevían a mostrarse públicamente o no confiaban en sus talentos y virtudes.

En la actualidad la soledad no es mala en sí misma, podemos estar solos por algún período de tiempo sin sentirlo, incluso podemos sentirnos solos en un ambiente con amigos o familiares sin entender realmente por qué.

Es importante comprender que la soledad, en su mayoría de formas, es pasajera, y así debemos experimentar la o “sufrirla”:

-Cuando enfrenta cambios en su vida, por ejemplo: una escuela nueva, una ciudad nueva, un trabajo nuevo, y otros cambios donde nos encontraremos con grupos humanos diferentes, es una soledad pasajera, porque somos nuevos y debemos integrarnos al nuevo grupo social.

-Cuando siente que no hay nadie en su vida con quien compartir sentimientos y experiencias, es en ese momento donde debe romper ese círculo vicioso de “estoy mal porque estoy solo y, estoy solo porque estoy mal”, cambiando la actitud hacia “estoy bien estando solo y, quien me quiera acompañar debe aceptarme y respetarme como soy”.

Ciertas investigaciones sugieren que, aquellos que “viven” su soledad como un defecto, tienen una mayor dificultad en la afirmación positiva de sí mismos y tendencia a esperar que otros los rechacen, esto es debido a que son muy críticos de sí mismos, tienen autocompasión, o culpan a otros por sus situaciones, de allí surge la

desesperación de buscar una rápida salida, involucrándose profundamente con las personas, sin evaluar las consecuencias.

¿Qué hacer con la soledad?

Muchas personas creen poder “solucionar” su problema de soledad por medio de Internet, buscando en los “chat” a sus amigos y parejas, con quien compartir ese “sufrimiento”, buscando esa cita a “ciegas” en donde nadie es quien dijo ser, y las “sorpresas” pueden terminar muy mal. Debemos comprender que la soledad no es un estado permanente, ni es "mala" en sí misma, y que la salida no esta en pantalla y el teclado. Por ejemplo, comience por identificar los objetivos que no se están cumpliendo en su vida, por estar solo, esto determinara la necesidad de desarrollar un círculo de amigos o un amigo especial, o puede implicar aprender a sentirse contenido y valorado por sí mismo en soledad.

Tener amigos es compartir la vida con personas que nos quieren como somos, pero como podemos “vendernos” si nosotros no nos “compramos”, su amigo mas importante es el espejo, debe comenzar por amar profundamente a quien ve en su espejo, con defectos y virtudes, Usted debe ser el primer admirador del producto que desea “vender”, o sea Usted mismo. Una vez que se hizo “amigo” del espejo, comience a mirar su entorno de forma diferente, por ejemplo, buscando situaciones nuevas participando en actividades en las que tiene real interés, como el gimnasio, la pintura, la danza, teatro, etc., porque al hacerlo, usted se involucrara con la clase de personas con las que tiene algo en común.

Pero esta atento a los detalles...

-Valore a todas sus amistades y sus características únicas, en lugar de creer que sólo una relación romántica aliviará su soledad

-Las amistades íntimas suelen desarrollarse gradualmente a medida que las personas aprenden a compartir sus sentimientos, evite compartir su intimidad con rapidez, permita el proceso natural.

-No juzgar a las personas nuevas en base a sus relaciones pasadas, cada nueva persona es única, y es una nueva perspectiva.

-Piense en usted, también, como una persona única y total, no olvide sus necesidades por las necesidades de otros, si alguien le pide que cambie su forma de ser, no lo dude un instante, vuelva a su primer amor, “el espejo”.

VI- Los Cuatro Inquilinos

Un hombre debe buscar lo que es y no lo que cree
que debería ser. Albert Einstein (1879-1955)

Mírese detenidamente al espejo:

¿Qué ve?, ¿A Quien ve?, ¿Encuentra en el espejo a alguien que conoce?, ¿Cómo cree que ven los demás a esa persona en el espejo?, ¿Cree Usted que los demás ven lo mismo que Usted?

Mc Combo, cuatro en uno

Realmente somos cuatro personas que conviven en un mismo cuerpo, pero no nos confundamos con la esquizofrenia, no tenemos cuatro personalidades, tenemos una personalidad influenciada por cuatro planos.

- ✓ La primera persona es quien fuimos.
- ✓ La segunda persona es quien nos conviene ser.
- ✓ La tercera persona es quien deseamos ser.
- ✓ La cuarta persona es quien realmente somos.

El problema es que estas cuatro personas muchas veces no se conocen, nunca se han visto, cuando uno actúa el otro está dormido, y en algunos casos hasta son enemigos. Debemos considerar que cada una de estas personas vive en un espacio-tiempo diferente:

1. Una es la memoria del pasado
2. Otra es la mascara del presente
3. La tercera es el futuro deseado
4. La cuarta es la mezcla de todas

1. **La primera persona** que ocupa espacio en nuestro cuerpo es la suma de éxitos y fracasos, de amores y odios, de cultura y educación, es quien fuimos, es decir, es nuestro pasado. Es quien nuestros padres, familiares y amigos, deseaban que fuéramos. Somos ese niño que se golpeo cuando aprendía a andar en bicicleta, ese estudiante que fracaso en su primer examen o ese adolescente que dejaron esperando en la primera cita. Pero también somos ese niño que gano su primera medalla deportiva, ese estudiante que obtuvo su primer título, ese adolescente que dio su primer beso. Porque somos los éxitos y fracasos, el ser o no ser, lo que los demás esperaban que fuéramos, somos las expectativas frustradas de quienes nos rodeaban, y presionaban para que fuéramos quienes ellos querían. Somos un cumulo de vivencia pasadas que acuden rápidamente a nuestra mente y que afloran en nuestra memoria emotiva, y nos lleva a llorar de tristeza y alegría frente a hechos del pasado; imágenes de la mascota que murió hace diez años o nuestro primer viaje en avión, nos moverán en el tiempo y espacio de nuestra mente.

2. **La segunda persona** es la que intentamos mostrar a los demás, es quien representa nuestra vida (real o ficticia) y sale todos los días a jugar su papel, es quien nos conviene ser en este momento, nuestro presente. Esta es la persona que vive en sociedad, y como en un gigantesco reality show, es quien sonríe y llora, festeja y se enoja, está feliz o deprimida, es quien compra ropa nueva para lucirse frente a los demás, quien cambia el carro para mostrar poder económico, quien se victimiza buscando afecto o comprensión frente a los

problemas. Esta es la persona que negocia continuamente, te doy afecto si me das cariño, te apoyo si me ayudas, te comprendo si me abrazas. Somos actores de una historia que se escribe día a día, a veces protagonistas, a veces olvidados, a veces exitosos, a veces fracasados, y nos pasamos nuestra vida esperando el reconocimiento del público, los aplausos de la gente que pasa por nuestra vida por alguna causa desconocida, y se transforma en parte de la novela de nuestra vida, de la cual desconocemos el final.

3. **La tercera persona** es quien anhelamos ser, quien se propone metas y objetivos, es quien deseamos ser, nuestro futuro, quien mira hacia adelante buscando nuevos rumbos. Puede pertenecer al grupo de quienes creen que el mañana es solamente para los iluminados por el éxito, quienes le inseguridad les invade frente a los cambios, se acobardan, se encierran y se angustia frente a un fracaso laboral, económico o amoroso, quienes ven problemas donde hay oportunidades, quienes abandonan el barco frente a cualquier brisa. Pero tal vez puede pertenecer a quien sueña con una casa grande, un carro nuevo, una vida mejor. Quien lucha por adaptarse a los cambio de la nueva sociedad, (virtual y tecnológica), quien se prepara para ocupar un espacio que sabe merece y es suyo. Quien planifica su futuro, en base a objetivos claros y metas realizables. Quien se imagina dentro de cinco o diez años en la cúspide, porque ha luchado para llegar allí.

4. **La cuarta persona** es la más difícil de describir, porque realmente es un extraño, aunque vive con los otros tres integrantes de nuestro cuerpo y es producto de nuestro pasado y presente cultural y social y nos empeñemos en “educarlo” nunca nos “obedecerá”, porque no depende de nosotros, es quien realmente somos, es como nos ve la sociedad, las demás personas, porque realmente a los otros no les importa quienes fuimos, somos o deseamos ser, sino quienes ellos ven, y nos verán como parte de su propio espejo, los otros quisieran que seamos como ellos quisieran ser, parece un juego de palabras, pero es como transitar en un laberinto de espejos, donde la imagen reflejada es la suma de todas las imágenes que nos rodean, donde cada uno, incluso nosotros, vemos estereotipos sociales en las personas que nos rodean, y nos juzgan y juzgamos de acuerdo a este juego de espejos que deforman las imágenes, proyectando una película que no es nuestra, pero de la cual somos protagonistas, cuando alguien dice “yo me muestro como soy”, dice la verdad, pero no comprende que los demás verán lo que quieran ver.

Usted tiene cuatro inquilinos

Es importante que estas cuatro personas que viven en su interior se conozcan, se quieran, se amen, se contengan, y trabajen juntos. La mejor forma es pensar en Usted como si fuera una vivienda donde conviven todos, el primer paso es cambiar el balance de ocupación de esa vivienda por parte de los cuatro inquilinos.

La memoria, en muchos casos es quien ocupa la mayor parte de la vivienda, y es quien no nos deja tomar las decisiones correctas,

porque está cargada de la negatividad del pasado, por esa razón repetimos errores constantemente, el pasado o quienes fuimos, debe quedar encerrado a una habitación con doble candado, con prohibición de salir, debemos analizar nuestros recuerdos y catalogarlos en positivos y negativos, y comprender que los recuerdos negativos nos llevaron a tomar decisiones equivocadas, ellos son quienes no permiten que llegemos al éxito tan ansiado. Debemos limpiar nuestra carga negativa, nuestras experiencias pasadas que nos traban en el desarrollo y no nos permiten crecer y acceder al éxito. Olvidar las experiencias negativas del pasado es la mejor forma de crear un futuro de éxito.

En otra habitación encerraremos el presente, quien nos conviene ser, pidiéndole que este vigilante para salir a pasear cuando lo necesitamos, es difícil sacarse “la máscara” de golpe, por eso trataremos poco a poco, que los paseos sean menos frecuentes, que sus salidas se dilaten en el tiempo. Es importante disminuir la negociación, donde nos disfrazábamos de mendigos para solicitar cariño, afecto y reconocimiento mediante la victimización. La autovaloración nos ayudara a que los otros nos valoren por lo que somos, sin importar la casa, el carro o la ropa que tenemos. Creer en nosotros mismos por lo que somos, nos ayudara a abrir la puerta del éxito.

El resto de la vivienda estará invadido por nuestro futuro, quien deseamos ser, a quien desarrollaremos hasta ocupar todos los rincones de la casa. Es muy importante que cuanto más encerrado quede nuestro pasado y más controlado este nuestro presente, más libre sea nuestro futuro. La realidad es que cuando uno adquiere conciencia de controlar

la propia vida, se siente fuerte para afrontar cualquier reto y desafío. Pero para eso debe cambiar su personal forma de ver la vida, su cambio de actitud debe ser consciente, debe salir de su parte lógica, es decir de la razón.

Tres cambian a uno

Lo sorprendente de estos cambios es que el cuarto inquilino, (como nos ven los otros), cambiara solo, una vez realizado los cambios acostúmbrese a pensar en positivo: la certeza y la esperanza de que puede conseguir lo que se propone lo acercara al triunfo, la puerta hacia el éxito siempre estará abierta, debe limpiar el lente con que mira al resto del mundo para encontrar el camino correcto, y al limpiar su lente instantáneamente limpiara el lente con que lo miran, y vera como el cambio lo sorprenderá gratamente.

VII- El Arma Interna

"El verdadero valor del ser humano está determinado por la medida y el sentido que lo han hecho liberarse de sí mismo."

Albert Einstein (1879-1955)

El arma más importante y letal que tenemos para lograr el éxito, es nuestro cerebro, el problema es que no sabemos usarlo y como ocurre siempre que no sabemos usar un arma, terminamos lastimándonos, en lugar de sacarle el beneficio que buscamos.

Todos tenemos cinco cerebros

Desde Hipócrates, Padre de la Medicina Moderna, que vivió en Grecia hace unos 2.400 años, hasta fines del siglo XX, la idea general era que los seres humanos tenemos un solitario cerebro, que algunos usamos poco y otros mucho o que algunos usan para el mal y otros para el bien. Pero el neurólogo Paul Mc Lean exactamente en 1970 propuso la idea del cerebro trienio o tres cerebros, y a partir de estos estudios, otros científicos, como La Violette y Laborit, ampliaron las explicaciones sobre la forma como el cerebro trata la información que recibe, y a partir de 1990, otros investigadores incorporaron al estudio la idea de cinco cerebros, tres dominantes y dos secundarios, que revoluciona la neurología del siglo XXI.

Primero uno, después tres, ahora cinco

- 1) "Cerebro-Reptil", (dominante), es el paleo-cortéx y contiene el hipotálamo, el tronco cerebral y el cerebelo, básicamente la misma

estructura que el cerebro de un reptil, que actúa como un canal transmisor de informaciones provenientes del sistema muscular, dichas informaciones solo entran y salen con el fin de asegurar la coordinación motriz. Este pequeño y primitivo cerebro es el responsable de nuestra supervivencia, el acto-reflejo, donde prevalecen procesos como la frecuencia cardiaca, la respiración, la temperatura corporal, el equilibrio y otras funciones, que son controladas y mantenidas aún en situaciones desagradables o de peligro y de dolor. A este cerebro están conectados los cinco sentidos, (vista, olfato, oído, tacto, gusto). Es importante subrayar que este cerebro vive solo en el presente, produciendo así el instinto único, los guerreros antiguos o los deportista modernos, conocen esos momentos en que solo actúan usando este cerebro.

- 2) “Cerebro-Medular”, (secundario), y está ubicado dentro de la columna vertebral, conectado directamente al sistema nervios y dominado por el “cerebro-reptil”, provocando parálisis musculares, contracciones intestinales, e infinidad de síntomas asociados a fobias o trastornos de comportamiento, por ejemplo la parálisis por miedo, o los dolores de estomago por estrés, son provocados por este cerebro secundario, vive únicamente el presente.
- 3) “Cerebro-Mamífero”, (dominante), es el sistema límbico, está situado por encima del cerebro reptil, rodeándolo y envolviéndolo. En este cerebro residen las emociones y la memoria a largo plazo, y todos los mamíferos lo poseen, dándoles la capacidad de memorizar los comportamientos agradables o desagradables, la noción de éxito o fracaso, la recompensa y el castigo. Es el centro

de nuestros juicios de valor, que aún situados a nivel inconsciente ejercen una gran influencia sobre nuestro comportamiento. El amor, odio, miedo, cólera, alegría y tristeza, así como los rituales animales que comprenden los enfrentamientos destinados a seleccionar la hembra o macho de nuestra predilección. La función de esta memoria a largo plazo propia de este cerebro es de gran utilidad, tanto para no cometer los mismos errores del pasado, como para reproducir las experiencias agradables. Es importante que la interconexión entre el Cerebro-Reptil y el Cerebro-Mamífero, aporte la experiencia del pasado, como resultado de una respuesta en el presente, aún en el inconsciente y los actos realizados de forma automática, o esas cosas que hacemos sin darnos cuenta.

- 4) “Cerebro-Corazón”, (secundario), es el musculo cardiaco, que curiosamente es un órgano que se desarrolla, en el feto, antes que el sistema nervioso y el cerebro pensante, y que se comunica con las células de nuestro cuerpo no sólo mediante los latidos, sino también a través de una onda de presión con información, mucho más rápida que la sangre, no es el centro del “amor y la bondad” como creían los antiguos, pero es quien nos mantiene con vida, y mediante sus impulsos eléctricos (latidos), distribuye la energía necesaria que alimenta las células.
- 5) “Cerebro-Inteligente”, (dominante), es el neo-cortéx, y es el más grande pero del cual empleamos entre el 8 o 10 %, es el centro del raciocinio, del pensamiento consciente y la memoria a mediano plazo, este cerebro cobra importancia en los primates y culmina en

el ser humano, con dos grandes hemisferios que dieron lugar al lenguaje, al pensamiento abstracto y a la imaginación. Este cerebro es flexible y tiene una capacidad de aprendizaje casi infinita, porque contiene los centros del habla, lectura, razón, y conciencia, hace asociaciones de ideas tomando en cuenta las experiencias pasadas y crea sueños e ilusiones. Este cerebro nos diferencia del resto del mundo animal, algunos animales tienen dos, tres y hasta cuatro cerebros (delfín, chimpancé), los insectos tiene uno o dos, incluso se cree que las plantas tienen algo similar al cerebro reptil, pero es el hombre el único con cinco cerebros en uso pleno.

Dime cual usas y te diré como eres.

En todos los seres vivos, estos cerebros no funcionan de forma independiente, el tratamiento de la información se efectúa de abajo hacia arriba, a partir del cerebro-reptil (paleo córtex) y el cerebro-medular. Pero en los seres humanos, la utilización de los cinco cerebros es mas compleja, porque es sincronizada, o sea a partir del cerebro-reptil (paleo córtex) y el cerebro-medular, pasa a través del cerebro-mamífero (límbico) y el cerebro-corazón, para finalmente llegar al cerebro-inteligente (neo-córtex).

Por ejemplo, si recibimos una amenaza, es el cerebro reptil conjuntamente con el cerebro-medular quien recibe agresión, y su reacción es siempre de huir o de atacar, de allí pasa al cerebro-mamífero y al cerebro-corazón, que son el centro de emociones, donde la pulsión de sobrevivencia es amplificada o frenada, ya sea por el miedo, piedad o amor, y desde allí al cerebro-inteligente, entonces la

cólera emotiva puede aumentar el deseo de agresión o puede integrarse a la educación implícita y reglas de conducta. Por esa razón ante una mala noticia, primero tensionamos los músculos, luego nos ataca la ira, el llanto o el enojo, y por último reaccionamos “civilizadamente”, neutralizando nuestras emociones.

Pero el problema es que desde el punto de vista de la ejecución, el más rápido de los cerebros es el reptil, el mamífero es tres veces más lento y finalmente, el superior es diez veces más lento que el mamífero, entonces el cerebro reptil es treinta veces más rápido que el cerebro-inteligente o neo-cortéx.

La memoria de corto plazo está situada en el cerebro-reptil, bastan algunos minutos u horas para que éste cerebro haya olvidado todo, la memoria de largo plazo se sitúa en el cerebro-mamífero, y la memoria a mediano término reside en el cerebro-inteligente, las enfermedades de la vejez y otras tipo Alzheimer (EA), atacan el cerebro inteligente, dañando la memoria a mediano termino, por esa razón la persona recuerda hechos de su infancia y no del año anterior. Incluso personas sanas, muy inteligentes, no recuerdan donde dejaron las llaves, o que cenaron el día anterior, ya que son actos automáticos, y quedaron en el cerebro-reptil que los borro en pocas horas.

Conocer el funcionamiento de estos cinco cerebros y la forma como se interrelacionan nos puede evitar muchos errores de aprendizaje, por ejemplo, todos los profesores utilizan métodos de enseñanza que incluyen pedagogía inteligente, razonada y explicativa, sin embargo ahora que sabemos cómo las cosas funcionan dentro de nuestro cuerpo, podemos analizar otros métodos más instintivos y

menos racionales. En la enseñanza tradicional, comenzamos por explicar a nuestro cerebro-inteligente lo que el cerebro-mamífero o reptil debe hacer, cuando realmente funcionan en reversa.

Comprendemos pero no podemos “hacer”, porque el cerebro-inteligente con sus razonamientos lógicos no puede de ninguna forma darle instrucciones u órdenes a los cerebros inferiores, que son los que “hacen”. Debemos entrenar al cerebro inteligente para que controle o ignore los mensajes dañinos de miedo, inquietud, emoción, ira, ansiedad, etc., provenientes de los otros cerebros, porque a ellos no podemos enseñarles nada.

Pon a funcionar tus cinco cerebros

Para que tus cerebros respondan a tus necesidades deben estar motivados, es decir deben tener objetivos seguros y metas realizables. **¿Cuáles son tus mayores talentos?, ¿Qué te haces sentir feliz?, ¿Cuáles son tus temas de conversación?, ¿Cuáles son tus temas de reflexión?, ¿Qué cosas sientes que debes de hacer o conocer antes de morir?**, Con todas estas preguntas, date un plazo, una semana por ejemplo, en que las ideas gradualmente se inserten poco a poco en tus cerebros, son preguntas que, una vez sembradas, van a madurar respuestas en los momentos que menos esperes. Simplemente ponte alerta, porque tus ejes motivadores (pareja, casa, dinero, viajes, auto, etc.) se mezclaran con alguno de los estimulantes de tus cerebros, y tus ideas cobrarán vida propia y te impulsarán a actuar.

Manipulando la Memoria

Así como los aviones tiene una caja negra (en realidad es roja), donde guardan la información de todos los vuelos, los seres humanos tenemos nuestra caja negra (en realidad es gris), donde guardamos toda la información de nuestra vida, esto es la memoria. Una persona adulta tiene unos 100.000 millones de neuronas y unos 100 billones de interconexiones (sinapsis) entre éstas, y que según algunas estimaciones varía entre 7 y 10 terabytes, o sea que si utilizáramos toda nuestra memoria podríamos almacenar unas diez billones de páginas escritas, por supuesto que no utilizamos ni el 5% de este “deposito”. El cerebro tiene varias divisiones, por ejemplo, el córtex temporal almacena los recuerdos de nuestra más tierna infancia, el significado de las palabras se guarda en la región central del hemisferio derecho y los datos de aprendizaje en el córtex parieto-temporal, los lóbulos frontales se dedican a organizar la percepción y el pensamiento y muchos de nuestros automatismos están en el cerebelo.

Memorias, recuerdos y experiencias

Todos los seres vivos guardamos en nuestra propia caja negra los recuerdos y experiencias, el problema es que todavía la ciencia no tiene muy claro como funciona este sistema en plantas, animales y, por supuesto, menos en los seres humanos, ya que el sistema neuronal es tan perfecto, que su estudio es muy complejo, aun con la moderna tecnología. Todos los que tenemos una mascota sabemos que los animales con un sistema nervioso simple, tienen una gran capacidad de

memoria, recuerdos y experiencias, por supuesto, esta capacidad alcanza su máxima expresión en los seres humanos. La memoria permite retener experiencias pasadas, existiendo tres tipos diferentes: memoria a corto plazo o transitoria, memoria a mediano plazo o recuerdos y memoria a largo plazo o experiencia.

“Lo tengo en la punta de la lengua”

Según Heráclito nadie puede bañarse dos veces en un mismo río, porque aunque aparentemente el río es el mismo, el agua que corre por él ha cambiado, a los seres vivientes nos ocurre lo mismo, minuto a minuto cambiamos, aunque aparentemente somos los mismos, realmente somos el conjunto de nuestra memorias, recuerdos y experiencias, y cada segundo cambiamos, porque el cúmulo de recuerdos y experiencias, del día a día, nos van modelando poco a poco. Algunos cambios son reales y otros ficticios, porque la memoria falla, los recuerdos se alteran y la experiencia cambia, cuantas veces no recordamos palabras, hechos o nombres, todos hemos experimentado esos momentos cuando tenemos algo "en la punta de la lengua" o "no recordamos el nombre de un vecino o del hijo de un amigo", estos son momentos de zozobra, esto prueba que nuestro cerebro puede archivar datos durante toda la vida, pero falla el índice, tenemos una falla en nuestro buscador interno, los jóvenes dirían que falla el "Google", y no tenemos el poder para retirar la información necesaria en el instante preciso. Mucha veces, para proteger al individuo por un trauma psicológico, el sistema nervioso bloquea la búsqueda de determinada información, y creemos haber perdido la memoria.

¿Borrar lo malo y recordar lo bueno?

En verdad hace más de un siglo el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, habló del concepto de memoria reprimida, explicando que el cerebro humano está dotado de un mecanismo que permite borrar voluntariamente recuerdos indeseables, pero... si pudiera borrar parte o todo... ¿Qué borraría usted de su memoria? Tal vez un hecho repulsivo y traumático, como una violación, quizás una adicción, pero entonces, ¿por qué no borrar todo recuerdo desagradable?, como los castigos que sufrió de pequeño, los golpes, los reveses, las decepciones, entonces surge las preguntas... ¿todo fue malo?, ¿no hay nada bueno por rescatar?, todos vivimos la muerte de algún ser querido, alguien que amamos mucho, esto nos provocó un hecho traumático, pero ¿Borraríamos esas imágenes de nuestra mente?, tal vez intentaríamos recordar los momentos alegres, pero no borraríamos los malos, la mayoría de la gente evitaría el dolor en el presente, pero no necesariamente lo eliminaría de su pasado.

Manipular los recuerdos

Haga una prueba, solicítele a un pariente o amigo de su infancia o adolescencia, que recuerde una anécdota que compartió con usted, puede ser una travesura o el baile de egresados o algo que este “fresco” en su memoria. Al comparar las dos versiones de la misma historia (la suya y la de la otra persona), verá que en líneas generales se parecen, pero los detalles o el final serán diferentes, ninguno a cambiado algo deliberadamente, simplemente es que la memoria guarda los recuerdos de acuerdo a la personalidad de cada individuo,

para algunos serán importantes las vestimentas o el decorado, para otros los personajes y sus ridiculeces o defectos, etc., lo que ocurre es que los recuerdos se adaptan a las necesidades o conveniencias de cada uno. Probablemente recordemos mas detalles de un accidente de transito que de una fiesta, porque si la experiencia fue intrascendente, probablemente no quede muchos detalles de la misma, pero si fue traumática o frustrante nos acompañará siempre.

Podemos manipular nuestra memoria y recuerdos, para recibir lo que deseamos y hasta efectuar algunos cambios que nos beneficie, como vimos la evocación de un recuerdo, por su propia forma, tiende a modificarlo, es decir, cada vez que recordamos algo, a la vez que lo reforzamos los estamos alterando, entonces cuando evocamos un recuerdo no podemos evitar interpretarlo con los conocimientos que tenemos en este momento, así el hecho recordado se altera un poco ajustándose, y realmente creando uno nuevo, incluso, la próxima vez que recordemos lo mismo, lo recuperaremos de nuestra caja negra, con la modificación anterior y volveremos a modificarlo un poco más, de acuerdo al presente, que a su vez queda alterado con el recuerdo. Borramos y rescribimos muchas veces el mismo pasaje, hasta que ya no sabemos si es real o imaginario. El porcentaje de alteración puede variar, desde cambiar un detalle básicamente insignificante a recrear un recuerdo que realmente nunca existió.

Cambiar lo negativo

Todos tenemos experiencias del pasado que deseamos cambiar, alterar y modificar, esto se logra manipulando las características y los

parámetros de estos recuerdos, y para ello hay un método práctico de nueve pasos:

1- Relajarse en un lugar tranquilo, sin ruidos ni interrupciones.

2- Buscar en su mente un recuerdo desagradable o negativo, puede comenzar con algo sencillo, como una discusión familiar o laboral que lo estrese.

3- Preste atención a las características de este recuerdo, no se concentre en el momento desagradable, mire la “película” completa, ¿Cómo comenzó?, ¿Dónde estaba?, ¿Qué ocupaba su mente en ese momento?, ¿Cómo llegó al punto más grave?, ¿Hacia donde fue Usted cuando terminó?

4- Imagine que está en un cine viendo la “película”, observe todo como si fuera un espectador alejado, dissociado de la escena.

5- Concéntrese en los sonidos de esa “película”, altérelos bajando el volumen, suavizando los gritos, cambiando las voces, el tono y la intensidad a la otra u otras personas, incluso agréguele voces tontas y risibles.

6- Mire las imágenes de la “película”, aumente la iluminación con una luz fuerte, cambie la vestimenta a las personas con quienes discutió, vístalos de payasos, cuanto más ridículos mejor.

7- Ahora coloque la “película” desde el comienzo con los cambios que efectuó, mírela hasta el final como si fuera real, si le resulta divertido, mejor.

8- Guarde los recuerdos en su memoria, con todos los nuevos cambios.

9- Respire profundamente e imagine que esta en un lugar de vacaciones.

Recuerde que no ha cambiado el pasado, lo que ha vivido ha sucedido, pero sí ha cambiado sus estados internos, en su recuerdo ha redefinido “la realidad”, su memoria nunca tendrá la misma interpretación de aquello que ha experimentado en ese momento del pasado, quitando el poder a ese recuerdo nocivo, que tal vez seguía influyendo negativamente en su vida de hoy, partiendo de la base que toda experiencia vivida fue para enseñarnos algo, nos ayudara a cambiar las experiencias negativas, al recordar un hecho traumático y analizarlo desde su cara positiva nos permitirá guardar en la memoria el mismo hecho pero con la mínima carga negativa posible.

Somos lo que pensamos...

"El cerebro es un **músculo** fácil de engañar; si sonríes cree que estás contento y te hace sentir mejor", dice el Dr. Hitzig, y explica que los pensamientos se transforman rápidamente en emociones que al somatizar, producen varias hormonas positivas y negativas para la salud, una es la Serotonina que nos inyecta alegría y felicidad y la otra es el Cortisol que hace colapsar nuestro organismo provocando malestar, enfermedades e incluso la muerte.

Para que sirve la Serotonina

Esta hormona, regula el apetito mediante la saciedad, equilibra el deseo sexual, controla la temperatura corporal, por esa razón la baja producción de Serotonina está relacionado con la angustia, ansiedad,

miedo, agresividad, así como los problemas alimenticios, incluso es necesaria para la regulación del sueño, la Serotonina aumenta al atardecer por lo que induce al sueño y permanece elevada hasta el amanecer cuando comienza a descender. Los hombres producen hasta un 50% más de Serotonina que las mujeres, por eso las mujeres son más sensibles a los cambios emocionales. El aumento de Serotonina en los circuitos nerviosos produce una sensación de bienestar, relajación, mayor autoestima y concentración. Los niveles bajos de Serotonina, se asocian a desequilibrios mentales como la esquizofrenia, autismo infantil, trastorno obsesivo compulsivo, hiperactividad infantil, depresión, estados de agresividad, migrañas, estrés e insomnio.

Para que sirve el Cortisol

Cuando se produce una situación de alarma y estrés nuestro cerebro envía un mensaje a las glándulas adrenales para que liberen Cortisol, esta hormona hace que el organismo libere glucosa a la sangre para enviar cantidades masivas de energía a los músculos, si la situación de estrés es puntual, (golpe, caída, discusión, susto), una vez superada la emergencia los niveles hormonales y los procesos fisiológicos vuelven a la normalidad, pero si el estrés es prolongado, (muerte de persona cercana, divorcio o separación familiar, despido o cambio laboral, problemas económicos), se disparan en el organismo los niveles de Cortisol, y al ser el único proveedor de glucosa del cerebro tratará de conseguirla por diferentes vías, bien sea destruyendo tejidos, proteínas musculares, ácidos grasos y cerrando la entrada de glucosa a otros tejidos. Los síntomas claves del comportamiento son:

falta de sentido del humor, irritabilidad, ira, cansancio, dolores de cabeza, palpitaciones, hipertensión, problemas digestivos, calambres musculares, disminución de las defensas y pérdida de memoria, incluso los niveles altos de Cortisol pueden dañar la conexión entre neuronas o células cerebrales.

Más Serotonina y menos Cortisol

Según un estudio del Dr. Hitzig, que analizo las características de un grupo de personas de más de 80 años de edad, concluyo que más allá de las características biológicas, el denominador común de todos ellos radica en sus pensamientos, conductas y actitudes. Es decir que para vivir mas allá de los 80 años, debemos comprender que cada pensamiento genera una emoción y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en los cinco trillones de células que forman un ser humano.

Los Pensamientos "S" promueven secreción de Serotonina y son: **Serenidad** (controlar el sistema nervioso), **Sabiduría** (utilizar la experiencia), **Sueño** (dormir lo necesario), **Sabor** (gustar de las cosas), **Sonrisa** (sonreír siempre), **Silencio** (saber escuchar), **Sexo** (amar sin límites). Los pensamientos "S" generan actitudes "A": **Ánimo, amor, aprecio, amistad, acercamiento.**

Los Pensamientos "R" facilitan la secreción de Cortisol, que como vimos es una hormona que produce enfermedades y acelera el envejecimiento, estas conductas son: **Resentimiento, Rabia, Rencor, Reproche, Resistencias, Represión.** Los pensamientos "R" generan actitudes "D": **depresión, desánimo, desesperación, desolación.**

Pensar que somos felices atraerá la Felicidad

Entrenamos todos los días a nuestro cuerpo para “atraer desgracias” porque “pensamos” que nos pasaran cosas malas, el estrés actual es lo que nuestras abuelas llamaban "**hacerse mala sangre**" y tenían razón, porque el estrés produce un exceso de Cortisol y una falta de Serotonina en la sangre, contaminado el cuerpo con “**sangre mala**”. Para “**limpiar**” el cuerpo debemos dejar de producir “**mala sangre**” quitando de nuestro comportamiento los pensamientos “R”, como envidia, celos, soberbia, lujuria, egoísmo, venganza, avaricia, pereza... pensamientos que mediante el Cortisol se transforman en venenos que ingerimos poco a poco, sin que muchas veces nos demos cuenta de ello. La “**sangre limpia**” o “**buena sangre**” se obtiene a través de los sentimientos y emociones positivas como el amor, la amistad, la lealtad, el valor, la alegría, el buen humor, el entusiasmo, la paz, la serenidad, la paciencia, la confianza, la tolerancia, la prudencia y la responsabilidad.

Pensamientos positivos y el buen humor es clave para la felicidad y una longevidad saludable

Dieta: debemos suministrar al organismo todos los nutrientes necesarios para prevenir cualquier deficiencia, proteínas de alta calidad, ácidos grasos esenciales, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales, comer mal o una disminución en la ingesta calórica atraerán un aumento de los niveles de Cortisol, los alimentos aconsejables son: huevos, leche, cereales integrales que son ricos en triptófano, un

aminoácido que estimula la producción de Serotonina. Eliminar por completo el consumo de alcohol, tabaco, estupefacientes y edulcorantes artificiales.

Dormir bien: es muy importante dormir de siete a ocho horas (por la noche), para que nuestro organismo ponga en marcha el mecanismo renovación y recuperación celular.

Relajación: practicar con regularidad ejercicios de relajación, meditación, técnicas de respiración, rezar, orar, caminar y/o leer, para contrarrestar los periodos de tensión.

Algunas reflexiones del Dr. Hitzig:

- Preste atención a sus pensamientos pues se harán palabras.
- Preste atención a sus palabras pues se harán actitudes.
- Preste atención a sus actitudes porque se harán conductas.
- Preste atención a sus conductas porque se harán carácter.
- Preste atención a su carácter porque se hará físico

(Enfermando o sanando).

*Pensamientos, palabras, actitudes, conductas y
Carácter negativos generaran enfermedades.*

*Pensamientos, palabras, actitudes, conductas y
Carácter positivos generaran felicidad.*

VIII- El Arma Externa

"La diferencia entre el pasado, el presente y el futuro es sólo una ilusión persistente".

Albert Einstein (1879-1955)

El tiempo es lo maspreciado que tenemos, es la posesión mas importantes con que cuenta el ser humano, pero no la valora, porque se cree eterno, cree que si se apoya en las "experiencias pasadas" o en las "planificaciones futuras" lograra "ser feliz en el presente". Sobre el tiempo se ha escrito más de un millón de teorías, si se mueve en forma lineal, si es espiralado, si es en círculos, si es ondulante, etc., etc...

Desde hace mucho tiempo se ha especulado sobre el "tiempo", desde películas de ciencia ficción donde las naves se desplazan a velocidades ínterespaciales, donde supuestamente el tiempo no existe, hasta la realidad de los pensamientos científicos, como la teoría de la relatividad de Albert Einstein, en la cual todo depende del espacio y el tiempo, lo mas importante que demostró esta teoría es que no existe un tiempo absoluto único, sino que cada individuo posee su propia medida personal del tiempo, medida que depende de dónde está y de cómo se mueve.

El físico Stephen Hawking, en su libro Historia Del Tiempo, nos explica que hay tres diferentes flechas del tiempo...

1- La flecha física, que es la dirección del tiempo en la que el desorden aumenta, donde todo va del orden al desorden, la dirección del nacimiento a la muerte...

2- La flecha psicológica, que es la dirección en la que muchos humanos sienten que pasa el tiempo, la dirección en la que recuerdan el pasado pero no ven el futuro...

3- La flecha cosmológica, que es el paso del tiempo en el cosmos, la dirección en donde todo esta expandiéndose.

Los primeros en medir el tiempo fueron las civilizaciones antiguas, entre ellos los aztecas, incas, mayas, sumerios, babilonios, egipcios y griegos, y se corresponde con la observación de los astros y la especial atención que prestaban a los hechos regulares como las inundaciones, las sequías, las cosechas o la sucesión del día y la noche, en donde el ritmo de la naturaleza se impone a los hombres y son entonces los dioses quienes toman el control del tiempo, un tiempo que es sagrado, por ello es que en la antigüedad los únicos que conocían las fechas festivas eran los reyes y los clérigos...

Pero la Revolución Comercial que sufre la Europa Cristiana durante los siglos XI al XIII, cambia por completo las mediciones del tiempo, en las ciudades aparece un nuevo personaje: el hombre de negocios, muy distinto a los tradicionales mercaderes, ya que tienen una nueva forma de pensar y ordenar el tiempo estrechamente vinculado a la economía, comprende que no le sirven las jornadas divididas según las horas canónicas y el calendario religioso ya que no responden a los ritmos comerciales y financieros. Por ello el tiempo de la Iglesia es desplazarlo por el tiempo de la economía; un tiempo histórico, lineal, medible, previsible, orientado, que permitía la

organización del trabajo y que era revalorizado en función de la idea de que “el tiempo es oro”...

Por ello en el mundo de los negocios, de las finanzas, de la economía, el tiempo es el bien maspreciado, pero lo valorizamos de acuerdo a nuestras culturas, porque nuestros conceptos son diferentes:

1- **El mundo material...** es el mundo donde sus habitantes aman por sobre todo las posesiones materiales, es el mundo donde Stephen Hawking, coloca la primer flecha, la flecha física, que es la dirección del tiempo en la que el desorden aumenta, donde todo va del orden al desorden, la dirección del nacimiento a la muerte, este es un mundo parecido a un rompecabezas, en donde hay un solo orden correcto y una infinidad de desordenes o incorrecciones, todos sus habitantes pasan la mayor parte de su vida buscando ese orden correcto, todos buscan armar ese rompecabezas correctamente, pero solo muy pocos lo consiguen y esos son los únicos que logran el ansiado éxito...

2- **El mundo formativo...** es el mundo donde sus habitantes viven en un tiempo ficticio, viven en el tiempo pasado, es el mundo donde Stephen Hawking, coloca la segunda flecha, la flecha psicológica, que es la dirección en la que muchos humanos sienten que pasa el tiempo, la dirección en la que recuerdan el pasado pero no ven el futuro, este es el mundo de la melancolía, donde viven los que creen que “todo tiempo pasado fue mejor”, sin comprender que no logran el éxito en el futuro sino “sueltan” sus ataduras al pasado...

3- **El mundo creativo...** el mundo de los desarrolladores, es el mundo donde Stephen Hawking, coloca la tercer flecha, la flecha cosmológica, que es el paso del tiempo en el cosmos, la dirección en donde todo esta expandiéndose, donde todo crece y sus habitantes deben adaptarse rápidamente a ese crecimiento, tener la mente en positivo esperando su oportunidad, porque el tiempo no los espera y deben estar en la estación en el momento que pasa su tren, porque esa es su oportunidad, por ello deben tener sus mentes alertas...

4- **El mundo ideal...** el mundo de los amigos del tiempo, son quienes lo conocen, saben manejarlo, manipularlo y cuantificarlo, son los que creen en las bondades del tiempo y no dependen de ninguna flecha ni vector que señale el camino, porque el camino es parte de ellos y de su tiempo, los amigos del tiempo no lo pierden en la búsqueda de las piezas de ningún rompecabezas, porque saben que las "fichas" aparecerán solas en el momento oportuno, los amigos del tiempo no se voltean para ver el pasado, porque viven el presente mirando hacia el futuro, los amigos del tiempo tienen la mente, el cerebro y el espíritu en expansión, siempre van por mas, mas creación, mas formación, mas imaginación, por eso son los que obtienen todo lo que añoran los habitantes de los otros mundo, tienen posesiones, tienen oportunidades, tienen crecimiento, en definitiva son los dueños del tiempo y por sobre todo son los dueños del futuro...

Tenemos que cuidar el tiempo presente como un tesoro, nuestro tesoro, ser muy cuidadosos y hasta "egoístas" con nuestro

tiempo. En muchos momentos de nuestra vida nos vemos rodeados de personas que no nos generan ningún aporte, y con su interacción lo único que logramos es... perder el tiempo... pero no lo sabemos remediar, no sabemos cortar esa relación, no sabemos apropiarnos de nuestra vida y dejamos que los demás utilicen nuestro tiempo para beneficio propio. Las personas que nos rodean tomarán de nosotros el tiempo (vida) como le permitamos, por eso es tan importante ser extremadamente selectivos respecto de quienes tienen acceso a nuestro tiempo. De nuestra relación con el tiempo dependerá nuestro éxito, ya que seremos lo que vivamos, y viviremos de acuerdo al uso del tiempo...

¿Culpables o Responsables con el tiempo?

Nuestra relación directa con el TIEMPO, o sea el Pasado, Presente y Futuro es de culpabilidad o responsabilidad, depende nuestra visión y educación que tengamos del tiempo, por esto:

Somos CULPABLES CON EL PASADO

-Cuando nos resignamos a que nuestro presente y nuestro futuro estén determinados por nuestra historia, aprendizaje o memoria.

-Cuando recordamos "glorias del ayer" y pensamos que "todo tiempo pasado fue mejor", añorando hechos de la juventud que nunca volverán, y creemos estar "condenados" a actuar de acuerdo a ciertas ideas o viejas heridas, hábitos o actitudes.

-Cuando vivimos arrepentidos por las oportunidades perdidas y los errores cometidos, vivimos "torturándonos" acerca de aquello que hicimos, que dejamos de hacer, o que debimos haber hecho.

Somos **CULPABLES CON EL PRESENTE**

-Cuando vivimos pretendiendo obtenerlo o hacerlo todo, sobresaturándonos de tareas y compromisos e impidiéndonos disfrutar de aquello que hacemos.

-Cuando vivimos en la inacción producto de la postergación (o de la indecisión) para lograr nuestros propósitos, cuando por miedo, no tomamos decisiones.

-Cuando permitimos que los estados de ánimo y los problemas actuales definan nuestro humor, nuestras reacciones. De esa forma la miopía del mal humor nos impide ver más allá de algunas limitaciones temporarias y permite que tomemos decisiones estrechas.

Somos **CULPABLES CON EL FUTURO**

-Cuando vivimos apurados por completar determinada tarea, por llegar a ciertos lugares, somos impacientes ante las esperas o bajo presión nerviosa y por nuestra mala administración creemos que el tiempo no alcanza.

-Cuando nos preocupa aquello que puede suceder, especulando e imaginando posibles escenarios, y nos paralizamos ante el fatalismo.

-Cuando vivimos esperando que algún factor externo (terrestre o divino) cambie nuestras circunstancias, o las de quienes nos rodean.

¿CULPABLE O RESPONSABLE?

Tenemos la capacidad de transformar esa carga culposa en acción responsable y vivir de ese modo. Cuando lo logremos sentiremos que controlamos el tiempo y potenciamos los recursos personales. Para remplazar **CULPAS** por **RESPONSABILIDADES** debemos construir una relación responsable con el tiempo, es imprescindible modificar la forma con que relacionamos el pasado, el presente y el futuro, ya que la culpabilidad con respecto al pasado, presente y futuro nos impide utilizar el tiempo y nos obliga a vivir en un gran estrés permanente.

Somos **RESPONSABLES CON EL PASADO**

-Si limpiamos nuestro "banco de datos" para que no nos paralice, ni nos "invente" falsas dificultades, retos o elecciones.

-Si cambiamos aquellos hábitos del pasado que nos impiden lograr nuestros objetivos actuales, y esto se logra curando las heridas que arrastramos, y la mejor forma es perdonar y perdonarnos.

-Si miramos la historia (nuestra y de nuestro entorno) como hechos ocurridos de los cuales podemos aprender y no como hechos determinantes.

Somos **RESPONSABLES CON EL PRESENTE**

-Si creamos las condiciones que permitan cumplir nuestras metas, tomando acciones y decisiones inmediatas. Priorizando la salud mental y espiritual para lograr la salud física y material.

-Si actuamos para revertir nuestros condicionamientos y modificar aquellos hábitos inefectivos que arrastramos del pasado.

-Si decidimos "ser auténticos" en las cosas que hacemos, con la mente y el corazón, abiertos para recibir la **INTUICION**.

Somos **RESPONSABLES CON EL FUTURO**

-Si identificamos nuestras metas y clarificamos nuestra visión.

-Si comprendemos qué necesitamos, qué deseamos y qué nos llevara a actuar en una dirección constructiva y responsable.

-Si aceptamos que la **INTUICION** actúe, si aceptamos esta relación, si estamos "alertas" para identificar y aprovechar oportunidades que puedan conducirnos en la dirección deseada.

NOS ENSEÑARON TODO MAL

Hace un tiempo aproveche un viaje al Brasil y me anote en una expedición fotográfica a la selva amazónica, son esos tour donde recorremos algunas millas de selva preparada para los turistas, sé que no es la verdadera selva amazónica, pero ni modo, no podía ir más allá. Pero lo que vi me basto para aprender algo muy importante, la selva es un modelo perfecto de organización creativa y responsable, una organización que aprende a adaptarse a la falta de recursos, (en la selva la tierra tiene pocos nutrientes, el sol casi no penetra, está inundada casi todo el año por las permanentes lluvias, la humedad es casi nociva) pero contra todas adversidad, la selva genera vida y riqueza permanentemente en su interior.

Este ambiente es increíblemente productivo porque cada uno de sus componentes es responsable por el conjunto, cada uno sabe que si no funcionan todos, mueren todos, nadie espera que el otro tome la decisión primero, el sol no culpa a los árboles por no dejarlo entrar, ni

los insectos culpan a la lluvia por ser tan insistente, ni las plantas culpan al suelo por su falta de nutrientes, y así funciona el hogar de los dos tercios de la biodiversidad del planeta. Estos millones de seres vivos (vegetales, insectos, animales) son tan responsables de sus vidas como las de sus semejantes, están tan perfectamente relacionados, que el sistema resulta más eficiente que cualquier fábrica del mundo. La riqueza de la selva radica en que nadie mira para otro lado, nadie dice estar muy ocupado, nadie culpa al otro, y eso le permite crecer utilizando muy eficientemente sus limitados recursos. (Salvo cuando llega el hombre con su indiferencia y la tala indiscriminada de madera destruyendo este perfecto sistema).

Entonces comprendí la sabiduría Divina, comprendí (debería decir **“me di cuenta”**) que la selva es el ejemplo de la propia vida. Cual es el secreto, no hay secreto, el éxito radica en que todos asumen la responsabilidad del conjunto a diferencia con los seres humanos que somos individualistas.

Los seres humanos creemos que ser responsables es asumir culpas o castigos, y no es así, pero ocurre que cuando la consecuencia de una acción es un premio no suele hablarse de responsabilidad sino de mérito. Pero en realidad el mérito exige una responsabilidad previa.

Un bombero para ser un héroe necesariamente debe tomar la responsabilidad suya y de los otros en sus manos, el bombero no pregunta quien inicio el fuego, el bombero corre a salvar vidas, el bombero asume la responsabilidad de todos.

IX- El Plan Perfecto

"No pretendamos obtener resultados diferentes
Haciendo siempre lo mismo" Albert Einstein (1879-1955)

¿Qué quiero?

¿Dónde deseo llegar?

¿Cómo puedo hacerlo?

Estas tres preguntas definirán nuestros objetivos, y quienes somos hoy y quien seremos en el futuro.

¿Cómo y donde deseo estar en cinco años?

¿Cómo y donde deseo estar en diez años?

¿Como y donde deseo estar en veinte años?

Estas tres preguntas definirán nuestras metas, nuestra estrategia y nuestro un plan de vida.

Ser y tener, la gran confusión

El problema grave es que muchas personas, la gran mayoría, confunden un plan de vida con un balance de posesiones, (quiero dinero, quiero una casa más grande, quiero un auto nuevo), por eso es muy importante analizar las preguntas para obtener las respuestas acertadas. No dice ¿Qué deseo **tener** en cinco o diez años?, dice ¿Cómo y donde deseo estar? O sea quien deseo **SER**.

Tener veinte millones de dólares en el banco no nos hace mejores personas, ni mas felices, el dinero es una herramienta que nos proveerá de comodidad, de lujos, pero no nos garantiza la felicidad y en muchos casos no traerá mas problemas que soluciones.

Ayudate que Dios te ayudara

Puede vivir a la deriva esperando que Dios haga algo por Usted, o pensar unos minutos sobre la planeación de su vida. Un Plan de Vida no es más que una película de su vida, que le muestra dónde está, a dónde va, cómo se dirige y por qué. Es un instrumento que no le indica las decisiones personales que tomaras en el futuro, sino el futuro de las decisiones que tome en el presente, y como esas decisiones pueden cambiar su vida mediante la formulación de su plan.

Para esto es importante definir metas y objetivos, comprendiendo que la meta es el final del plan, es la respuesta a la pregunta ¿Cómo y donde deseo estar?, en cambio los objetivos son los peldaños de la escalera que le llevara a la meta. Por esa razón es importante elaborar un plan de vida general y varios planes de crecimiento parcial o de objetivos. Comprenda que un plan de vida es la planeación personal es un camino que une dos posiciones: primero lo que es y dónde esta, y segundo, el lugar a dónde quiere llegar o lo que desea ser en el futuro, por eso le ayudara a trazar una ruta, buscar sus objetivos y metas, poniendo todo en perspectiva, y haciendo mucho más fácil el camino para alcanzar esos sueños realizables.

¿Quién es Usted realmente?

Saber quien ES le ayudara a saber quien desea SER. Debe comprender que nada es casual todo es causal, la casualidad no existe, existe la causalidad. La ley de causa y efecto rige al mundo y a cada uno de nosotros. Esa es la razón por la que todo lo que hacemos tiene

sus consecuencias, y debemos asumir que hay una razón para vivir y por todo lo que ha sucedido en nuestra vida hasta ahora.

Es importante dedicar unos minutos para analizar la película de su vida y hacer un balance de los momentos felices y desgraciados, las alegrías y tristezas, las personas que pasaron por su vida, y que influyeron para bien o para mal, de esta película surgirán sus fortalezas y debilidades, con respecto al momento actual. Mire la película de su vida como un espectador, olvidando que es el protagonista, como si fuera la vida de otro, esto le dará la oportunidad de conocer algunos detalles que no había visto antes, identificando sus valores que lo llevaran a lograr su propósito. Piense en las diez decisiones más importantes de su vida, y pregúntese, cuando he tomado cada una de estas decisiones:

¿Cómo analizó y resolvió los problemas en el pasado, desde lo material o lo espiritual, desde lo moral o lo conveniente, desde lo personal o familiar? Definir su forma de actuar pasada le dará una perspectiva para su futuro, y será su guía en las elecciones, decisiones y relaciones más importantes que respalden sus propósitos de vida. Conociendo su propósito puede concentrar sus energías en sus deseos.

Los sueños realizables

Los sueños representan su visión, sus deseos, en la imaginación no hay imposibles, no hay retos que no pueda vencer, no hay muros que no pueda derribar, su imaginación tiene el poder de ser, hacer y tener lo que quiera, bueno o malo. Pero es importante hacernos propuestas realizables, y la mejor forma de saber si son realizables es

mediante la planificación. Si sus sueños son claros y precisos, seguramente le facilitarán la vida; pero si son nulos y difusos, es probable que tenga una vida mediocre y sin sentido. Un sueño sin un plan es probable que termine en frustración, un sueño con un plan para lograrlo tiene el éxito garantizado.

Los límites están dentro de ti

Por mi experiencia en motivación personal y grupal, sé que las personas fabrican sus propias barreras de contención que las detienen, sin comprender las causas reales de los obstáculos con los que tendrán que enfrentarte.

Entonces las preguntas son:

¿Cuáles son los temores que quiere vencer?

¿Cuáles son las actitudes que le gustaría cambiar o mejorar?

**¿Cuáles son los sueños y esperanzas que ha negado por años,
a causa del miedo o inseguridad?**

Es importante identifica los retos que necesita enfrentar, estos son los obstáculos o barreras que le bloquean imaginariamente, estas son las preocupaciones ficticias que nos impiden ocuparnos de los problemas reales.

Estrategias para un plan de vida

Nadie va de viaje sin un mapa o (ahora) un GPS, más cuando el camino es incierto y desconocido, porque las posibilidades de perderse son gigantescas, y eso es lo que le ocurre a quienes no desarrollaron su

plan de vida con objetivos y metas realizables. La estrategia es un método que asegura el logro de sus metas o sueños, para ello debe organizar un plan de acción que le ayude a llegar a sus objetivos.

El Secreto es la Actitud

El éxito de un Plan de Vida esta formado por un 10% de hechos reales y un 90% de hechos irreales que dependen de la actitud de cada uno, es decir que el 90% de su éxito dependerá de su reacción y su actitud frente a la vida. Mientras más vive una persona más comprende el impacto que causa su actitud ante la vida, porque la actitud, es más importante que los hechos, más importante que el pasado, que la educación, que el dinero, que las circunstancias, que los fracasos, que los éxitos, que lo que otras gentes piensen o hagan.

Su actitud lo llevara al éxito o al fracaso, y para reconocer si su actitud es buena o mala, debe comenzar por analizarse y conocerse mejor, y por esto es importante que tome nota de sus ideas y reflexiones, que surjan al responder las preguntas. Una de las actitudes que más impactarán en su desarrollo es la aceptación a si mismo. Aceptación es permitirse SER quien ES. Sus temores y sus miedos son la causa de que viva a la defensiva, escondiendo su verdadera personalidad, mostrando una actitud indebida, en cambio, cuando su cerebro acepta incondicionalmente a su instinto, todo el cuerpo se relaja y comienza a cambiar su actitud y a tomar importantes decisiones que realmente cambian su vida. No hay puntos intermedios entre una actitud positiva o negativa, la primera es la auto confianza, la segunda la auto destrucción, o se ama o se odia, usted elije. Cuando

realmente nos amamos, nos aceptamos y nos aprobamos como somos todo funciona en nuestro Plan de Vida, es como si ocurrieran pequeños milagros en todas partes, todo mejora a nuestro alrededor, porque creamos un espacio de seguridad y confianza. Una vez que Usted esta convencido que merece triunfar, todo se organizara en su mente, y comenzara a acepta el éxito que vendrá. La auto aprobación y la auto aceptación en estos momentos son las claves principales para los cambios positivos en todos los campos de su vida, incluso creará relaciones más afectuosas con su entorno, porque la gente que se ama a sí misma y a su cuerpo, no abusa ni de su persona ni de los demás.

Las cuatro leyes de un Plan de Vida

1- Enfóquese en quién es realmente, siendo positivo en todo lo que haga, no caiga en proyectos difusos o relaciones inconsistentes para sus propósitos y valores.

2- Concéntrese en lo que realmente quiere, mantenga su visión clara todo el tiempo, no ocupe su mente con pensamientos negativos acerca de las dificultades que vendrán, si está claro acerca de lo que quiere y esa es su verdad, no dude que ese es su camino, nunca mire hacia atrás.

3- No abarque demasiado, recuerde que una meta está compuesta de varios objetivos, tome cada uno de ellos por separado, dando pasos pequeños en la dirección correcta, no intente hacer todo de una vez, sabemos que la ansiedad supera la paciencia, pero que no sea su caso, dale prioridad a aquellas acciones que tienen mayor impacto a largo plazo.

4- No se castigues emocionalmente ante los fracasos, porque los fracasos no existen, son aprendizajes y nuevas oportunidades, recuerde que la actitud que tenga hacia sí mismo determina su autoestima, y usted tiene la capacidad de pensar, enfrentar cualquier desafío y lograr lo que se proponga, tanto como cualquier otro ser humano.

Estrategias para establecer Metas

El Plan de Vida es un método que asegura el logro de sus metas o sueños, hay una diferencia entre los seres humanos que llegan al éxito y los que se quedan en el camino, los primeros tienen un plan para guiar su vida y los segundos son como barcos a la deriva, que van golpeando contra las rocas, hasta que se hundan.

Indudablemente establecer metas y objetivos no es fácil, y existen estrategias para ello:

- 1- Deben ser expresadas por escrito.
- 2- Deben ser claras y precisas.
- 3- Deben ser medibles, para saber el grado en que se cumplieron.
- 4- Deben ser realizables y deben explicarse los medios para poder lograrlas.
- 5- Deben ser simples, para sus habilidades, capacidades y destrezas.
- 6- Deben ser visualizables, es decir que pueda imaginarse realizándolas.
- 7- Deben ser concretas, es decir, tener fecha de inicio y de terminación.

Recordemos que cada objetivo que logra es un paso que avanza hacia el éxito, pero no todos son iguales, unos serán más difíciles de lograr que otros. Puede ocurrir incluso, que no cumpla algún objetivo fijado, pero esto no es un fracaso, ni perjudicará su Plan de Vida, simplemente deberá reconfigurar y continuar, reacomodando sus objetivos, pero manteniendo sus metas.

Para esto es importante determinar la prioridad que tiene cada objetivo, esto es la importancia relativa que le damos en comparación con otro u otros objetivos, entonces los que tienen más alta prioridad son las que al lograrlos le resuelven un problema urgente, aumentan su motivación y le hacen progresar notablemente.

¿Para que un Plan de Vida?

Desarrollar su propio plan de vida es fundamental porque denota su liderazgo y su voluntad de hacer que las cosas sucedan, es el inicio de una serie de acontecimientos trascendentes, como estudios, viajes, matrimonio, hijos, comercio, empleo, nuevas responsabilidades, cambio de residencia, independencia económica, etc.

A todos nos suceden muchas cosas importantes en nuestra vida, que es necesario invertir tiempo en planearla. Después de todo, si somos capaces de planificar unas simples vacaciones, ¿por qué no podemos y debemos planear toda nuestra vida?

X- El Poder de la Locura

Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Albert Einstein (1879-1955)

Hace un tiempo atrás leí un antiguo cuento indio que nos enseña la indiscutible verdad de nuestras creencias interiores y su poder en el desarrollo pleno del ser:

Un guerrero indio se encontró un huevo de águila, el cual recogió del suelo y colocó más tarde en el nido de una gallina. El resultado fue que el aguilucho se crió junto a los polluelos. Así, creyéndose una gallina, el águila se pasó la vida actuando como éstas. Rascaba la tierra en busca de semillas e insectos con los cuales alimentarse. Cacareaba y cloqueaba. Al volar, batía levemente las alas y agitaba escasamente su plumaje, de modo que apenas se elevaba un metro sobre el suelo. No le parecía anormal; así era como volaban las demás gallinas. Un día vio que un ave majestuosa planeaba por el cielo despejado. Volaba sin casi batir sus resplandecientes alas dejándose llevar gallardamente por las corrientes de aire, la luz del sol acariciaba su plumaje mostrándola como un ser casi divino.

-¡Qué hermosa ave! -le dijo a la gallina que se hallaba a su lado. ¿Cuál es su nombre?

-Águila, la reina de las aves - le contesto ésta - Pero no te hagas ilusiones: nunca serás como ella.

El águila dejó, en efecto, de prestarle atención.

Y con el tiempo murió creyendo que era gallina...

La Suerte de los Exitosos

La gente común confunde el éxito con la suerte, cree que George Soros, Bill Gates o Donald Trump son tipos de suerte, pero Usted sabe que no es así, que no tiene nada que ver la suerte con el éxito, el éxito se ve y se palpa, para progresar hace falta ver las cosas mejor de lo que son. Los que tienen éxito son como Superman, “tienen rayos X para ver a través de las paredes”, por eso hace falta desarrollar esa capacidad para ver más allá del horizonte marcado por nuestras actuales circunstancias.

En este sentido, el éxito requiere de la capacidad de borrar, de limpiar de nuestras mentes y desconectarnos de nuestra realidad presente para ver mas allá cuales son nuestros objetivos reales.

La persona de éxito tienes que ser capaz de ver más allá de los problemas y por encima de tus obstáculos. No para obviarlos, no para evadirlos, no para negarlos, sino para generar la claridad y la fuerza que le permitirán salir adelante.

Siempre y cuando digo siempre es Siempre, encontraremos personas en nuestro camino que intentaran ponernos vallas, “palos en la rueda”, “piedras en la ruta”, o como quieran decirlo.

“¿En qué planeta vives tú?”

“¿Es que no estás viendo que no se puede?”

“¿Es que no te das cuenta de cómo son las cosas?”

Este tipo de frases son empleadas con frecuencia por escépticos que, por estar tan inmersos en una percepción negativa o limitada de la situación, buscan debilitar cualquier intento que pueda demostrar lo

contrario, pero debemos tener presente que hay posibilidades, que hay algo más allá, que todavía hay otras cosas por intentar.

Tenga presente que quienes obtienen resultados extraordinarios ponen en práctica lo que el 99% de las personas, tienden a ridiculizar o a menospreciar. En sus relaciones personales y familiares y en sus trabajos o negocios, vera que esta lleno de ésas personas que se quejan y se sienten víctimas de la sociedad, pero no hacen nada para salir de su situación. Debemos escucharlos por respeto e ignorarlos por salud mental.

El riesgo es la fuente del éxito

Es imposible comprender el mecanismo del éxito, es difícil saber porque lo que para algunos funciona y los lleva al éxito, a otros los estrella contra un muro de piedra... pero de algo estamos seguros, la única forma de intentar llegar al éxito es generando esa adrenalina, ese sudor, ese temor que da el riesgo... es saber que algo puede salir mal, que algo puede fallar, pero que a pesar de ello igual lo intentara, porque ese es el camino indicado...

Los seres humanos frente al riesgo se comportan de tres formas diferentes:

-Los primeros son los “miedosos-pesimistas” o “las gallinas del gallinero”: Son los que dicen “para que lo voy a hacer si seguro saldrá mal”, “si nadie lo hizo hasta ahora es porque no sirve”, “si así estoy bien, para que me voy a arriesgar”... Siempre ven el lado negativo y son tan miedosos que nunca logran avanzar, quedándose en la queja de lo mal que los trata la vida.

-Los segundos son los “seguros-optimistas” o “los constructores del Titánic”: Son los que dicen: “esto es perfecto, no puede fallar”, “la idea es brillante y fácil de realizar”, “nadie sabe de esto mas que yo”, “los detalles no son importantes”, “es imposible que salga mal”... Son tan positivos que pocas veces piensan acerca de lo que puede fallar, y son tan optimistas que no ven los peligros potenciales que involucró ese riesgo.

-Los terceros son los “lógicos-realistas” o “desarrolladores de ideas exitosas”: Son los que dicen: “la idea es buena pero analicemos el contexto”, “porque no llamamos a un experto que nos asesore”, “escribamos un plan, antes de comenzar”, “hagan un presupuesto”... Son quienes toman riesgos en forma madura, sabiendo que se puede minimizar el riesgo pero nunca eliminarlo.

Diez ideas que pueden ser útiles a la hora de analizar un riesgo:

1. Defina el objetivo, recuerde que “ningún viento es favorable sino sabe hacia donde va”... Piense qué espera obtener al final del camino, y si vale la pena. Si esta seguro que así es, comience a caminar sin mirar para atrás, el pasado nos petrifica, recuerde a la mujer de Lot.

2. Reúna y verifique toda la información varias veces, desde lo peor hasta lo mejor, vea el fracaso y el éxito como lo que son, dos caras de una misma moneda.

3. Analice el pro y el contra de cada opción, dejando menos puntos al azar, para que nada lo sorprenda.

4. Prepare una segunda alternativa (plan "B"), que cubra los puntos que dejo al azar en la anterior.

5. No sé de nunca por satisfecho, infórmese, pregunte a especialistas, busque datos, no actúe por creencias y suposiciones.

6. Si algo esta mal, reconozca el error y "corríjalo", recuerde que el orgullo es enemigo del éxito, sabiendo que una pequeña corrección puede alterar sustancialmente todo el proyecto.,.

7. Investigue, escriba, lea, analice, descarte. Vuelva a investigar, sabemos que la información es poder, a mas datos más opciones. Piense que la estructura que diseño debe solucionar problemas del presente hacia el futuro.

8. Defina "cuando" comenzar, "como" comenzar y con que "medios" comenzar, para que no le falta nada a mitad de camino.

9. Una vez que comenzó haga un seguimiento, busque y corrija errores, para ayudar al proceso posterior, y para no repetirlos

10. Nunca se arrepienta del riesgo que ha tomado, el esfuerzo y la perseverancia lo llevara a buen puerto.

No crea en esos que dicen que el éxito es producto de la "suerte", ningún gran realizador logró el éxito por "casualidad". Recuerde que "el fracaso" no existe, realmente quien fracasa es porque abandono la lucha, y la "suerte" y la "casualidad" son palabras que utilizan los perdedores para calificar el "esfuerzo" y "perseverancia" de los exitosos.

Recuerde que el éxito no viene de las grandes acciones, sino de los pensamientos y las emociones enfocadas en el logro de un propósito específico.

El Éxito:

1. Es saber que para alcanzar sus sueños necesita de enfoque y persistencia.
2. Es tener una visión y desarrollar una magnífica obsesión por verla concretada.
3. Es mantener en su mente, sin poder apartarla, la determinación de lograr lo que quiere.
4. Es vivir desde la pasión por aquello que desea.
5. Es buscar cada día cómo avanzar hacia sus metas.
6. Es cuidar su tiempo para que no se le vaya de las manos sin haber progresado.
7. Es despertarse temprano y acostarse tarde pensando en lo que quiere y en cómo aprovechar al máximo sus horas.
8. Es poner su determinación por encima de sus excusas.
9. Es estar enfocado, como genio apasionado, en el logro de lo que se has atrevido a soñar
10. Es trabajar, trabajar y trabajar en pos de un ideal.

DARSE CUENTA

Cuando estudiaba economía social y comercio internacional, creía que la lógica regia el mundo, que los números eran la base del movimiento universal, que dos mas dos eran cuatro y que el éxito social, familiar y económico dependía de una buena administración.

Pero... siempre hay un pero... un día descubrí que la magia de los números era solo eso, magia, ilusión, prestidigitación.

Entendí que mucho más importante que los números es la gente que los produce, los números son un convencionalismo. Por ejemplo el numero dos, para los hebreos era la letra B, para los romanos eran dos palitos, los occidentales, recién a partir del siglo catorce comenzamos a utilizar los números actuales, y representamos el dos con un patito, (vio que se parece a un patito), es decir que si dibujo un patito, Usted ve un dos, si dibujo una silla invertida Usted ve un cuatro, un palo es el uno, un circulo es el cero, una L invertida es el siete, nada es lo que parece, todo es un convencionalismo cultural.

Los balances son números, solo eso, cuando alguien me muestra un balance (positivo o negativo), pienso en los directores, gerentes y empleados que quedaron en el camino, que están internados en la sala de cuidados intensivos por nervios, estrés, ataque al corazón, o que terminaron en la morgue del hospital. Incluso algunos fracasos económicos o empresarios devienen en droga o alcohol, que destruyen a las familias, amistades y por supuesto a las personas.

La crisis económica mundial que comenzó en el 2008 y luego de cuatro años esta llevando a la bancarrota a toda Europa, con 25% de

desocupación y hundiendo (literalmente) en la desesperación a la mitad de los ciudadanos, me hizo reflexionar que algo no está bien, que la vida no era como yo creía, que el mundo giraba en sentido contrario, entonces me di cuenta que todos queremos tener éxito y dinero, pero cuanto más lo buscamos, cuanto más pensamos en él, cuanto más lo tenemos entre nuestros objetivos menos lo alcanzamos.

Por supuesto, como muchos, pase por las diversas etapas de búsqueda espiritual y filosófica, leí varios libros, tomé muchos seminarios, aprendí infinidad de técnicas orientales con extraños y raros nombres que (supuestamente) me ayudarían a mirar el mundo con otra óptica, aprendí las técnicas para visualizar la mansión en Beverly Hills, el Rolls Royce y los anillos de brillantes... (que nunca llegaron), y comprendí que no hacían falta, porque la realidad me abofeteo la cara.

Entonces reflexione que:

La única forma que tiene la sociedad mundial en crisis de resurgir de sus cenizas, es asumir sus responsabilidades grupales, donde todos y cada uno acepte ser parte activa de la catástrofe, donde los más pudientes suspendan sus ambiciones por diez años, para que los menos puedan reconstruir su vida con la estabilidad tan necesaria.

La única forma que tienen las personas en crisis de resurgir, es asumir sus responsabilidades individuales, sin culpar a los demás por sus desgracias y ver en los fracasos nuevas oportunidades.

Porque la responsabilidad es:

Una acción, Una actitud, Una forma de vida...

ESTOY TOTALMENTE LOCO

Cuando doy mis seminarios o charlas, mucha gente toma mis palabras como extrañas, algunos me miran con cara de “que hago yo acá”, pero después de un rato de escuchar mis argumentos veo sus rostros un poco cambiados, como si dudaran “¿Y si de verdad funciona?”, “¿Y si no esta tan loco como parece?”.

Bueno, voy a disipar sus dudas:

EN VERDAD ESTOY MUY LOCO

Estoy loco porque sueño, porque imagino, porque quiero que ver a la gente triunfar. Si por “loco” calificamos a todo aquello que sale de lo normal, lo prefijado, lo previsto, definitivamente hace falta un toque de locura para conquistar nuestros sueños. Y yo lo tengo y quiero contagiarnos mi locura, mis sueños, mis pasiones.

Piense por un momento, que es lo normal, lo lógico, para los que no están locos, por ejemplo “los cuerdos” viven para trabajar, se conforman con lo que tienen, anulan sus ambiciones en pro de una vida más “realista”, y esta bien para ellos porque “son cuerdos”, “son gente seria”, ellos pasan sus días con grandes emociones, como el estrés, los ataques cardíacos, las fobias, les falta tiempo, llegan a sus casas agotados, para luego echarse frente al televisor y distraerse viendo como en las comedias la gente se divierte, o en las telenovelas la gente sufre, pero claro son ficticios personajes que viven las vidas que ellos quisieran.

**¿Ahora le pregunto quien está más loco?
¿No es acaso dejar que la vida los maltrate
y los deprima una verdadera locura?
Creen que viven la vida, pero pasan por la vida
sin vivirla, sin entender que nacimos para ser felices**

Loco es (según la definición del diccionario) aquel que no tiene normales sus facultades mentales. Pero ¿qué es lo normal?

Es normal discutir con alguien por temas que realmente no son, es decir, creo discutir por “esto” pero en el fondo, realmente estoy discutiendo por “aquello”, que tal vez ni comprenda, muchas veces decimos:

“Fulano me irrita y no se porque...”

“Mengano me cae mal, aunque nunca me hizo nada...”

“Zutano es peligroso, no viste su cara...”

¿Quién es el loco después de todo?

Pregúntenles a los psicólogos de George Soros, Bill Gates, Donald Trump el grado de “cordura” de sus pacientes para llegar a ser multimillonarios. Ustedes creen que es “normal” invertir miles de millones por el mundo sin que se le mueva un pelo, ustedes creen que es “normal” presentar bancarrota por ocho mil millones de dólares y “luego resucitar” para ser el empresario hotelero mas grande del mundo, ustedes creen que una persona “normal” abandonar la Universidad de Harvard para soñar y fundar la empresa de software mas grande del mundo. Yo creo que no son “normales” creo que están

locos, pero son locos hermosos, son locos sabios, creo que son locos iluminados. Desde pequeños nos enseñaron que no es bueno soñar, que el que sueña esta “loco”. “No sueñes porque vas a sufrir”, me decían de niño, “Es mejor que te acostumbres a lo que tienes”, me sugerían “Sé gentil contigo y no te exijas demasiado” me recomendaban.

Pero... siempre hay un pero, porque un día encontré algo que me hizo “click”, es una idea que nos lego uno de los escritores más importantes de habla inglesa, el irlandés George Bernard Shaw:

“El hombre razonable se adapta al mundo; el que no lo es insiste en adaptar el mundo a sí mismo. Por lo tanto, todo progreso (y progreso se entiende como éxito) depende de quienes no son razonables”.

Entonces comprendí que ningún progreso (éxito) en la historia de la humanidad ha provenido de gente “razonable” ni de gente “normal”. Todo gran avance, todo gran éxito, todo gran logro (colectivo o individual) es producto de locuras.

¿Estaba loca la Madre Teresa de Calcuta?

¿Estaba loco Martín Luther King?

¿Estaba loco Mahatma Gandhi?

¿Estaba loco Abraham Lincoln?

¿Estaba loco Albert Einstein?

¿Estaba loco John Lennon?

Ellos imaginaron un mundo mejor, pero no se quedaron en la imaginación, en los buenos deseos, ellos lucharon por un mundo mejor desde sus trabajos, desde sus profesiones, desde lo social, desde el sacerdocio, desde la política, desde la ciencia, desde la música

provocaron un cambio en nuestras vidas, que no hubiera existido sin ellos.

Entonces, me vuelvo a preguntar: ¿Estaban locos?

Y respondo: ¡Si!... Gracias a Dios estaban locos.

La realidad es que las personas de éxito hacen cosas que los conformistas, los miedosos, los ignorantes no hacen, y por eso son distintos, ellos son quienes cruzan la línea que otros no se atreven.

¿Cual es la línea?

La línea son las ideas fuera de lo común, las emociones más allá de lo usual, las acciones impensables por la mayoría. Esa es la línea que mueve al mundo, esa es la línea que Usted debe cruzar si quiere tener el poder para impulsar su vida hacia una vida mejor, con mayor expresión y goce de su existencia.

Imagina un mundo mejor

John Lennon nos pedía que imaginemos un mundo mejor, esa fue su mayor herencia, porque involucra la lucha incansable por un ideal. Tanto Lennon, Luther King, Gandhi, Einstein, Lincoln y la Madre Teresa nos demostraron que luchando por un objetivo se consigue alcanzarlo.

Los “cuerdos” o “normales” se la pasan quejando de todo, pero no están dispuestos a cambiar nada, no están dispuestos a moverse de su cómodo sillón en su confortable casa para lograr algún cambio en su vida o la de quienes los rodean y le echan la culpa a la fatalidad. O peor aún, no hacen nada porque perdieron la fe y la pasión por una

mejor vida. La verdadera irracionalidad es soñar con algo mejor, y nunca moverte hacia allá.

“La verdadera locura es querer que las cosas cambien...

Sin estar dispuestos a hacer nada”.

Y para que las cosas cambien debemos entrar en acción, la acción es la única solución, hacer es mejor a no hacer, el miedo a equivocarnos nos paraliza, pero es preferible equivocarse diez veces por hacer cosas, que no equivocarse ninguna vez por no hacer nada.

Cada vez que haces algo y te equivocas... aprendes, y de esa forma la próxima trataras de no equivocarte, eso se llama experiencia, pero si no haces nada por miedo a equivocarte nunca tendrás la experiencia suficiente para aprender y llegar al éxito.

Por eso la parálisis te hace perder tiempo.

RECUERDA QUE:

Todo lo que sucede es por alguna razón y es parte de la evolución.

No eres una víctima, eres un ser en constante aprendizaje.

Atrévete a ver lo positivo en donde la mayoría percibe lo peor.

No prestes atención a las críticas negativas o ignorantes.

Que nada ni nadie detenga tu potencial de progreso.

Que no te importe el que dirán.

PORQUE:

Detrás de las nubes siempre esta el Sol,

Simplemente debes buscarlo, y aunque no lo veas,

debes saber que SIEMPRE allí esta.

El Armero

Descubriendo Sus Armas Interiores

Manual para Transformar
Sus Sueños en Realidades.

César Leo Marcus

Windmills International Editions, Inc.

California - USA – 2012

