David Angulo de Haro

Abundancia

y

Prosperidad

Este material está protegido por Ley.
Es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

Introducción

“El universo es infinito. Es pura energía. Todo lo que existe es una forma de energía. Nosotros somos energía y todo lo que pensamos, hablamos o hacemos son formas de energía. Esta energía es infinita e inagotable y siempre está activa y disponible.

Todo aquello que deseas puedes crearlo desde tu propio interior, pues, como decía el filósofo Platón: “Somos demiurgos (pequeños dioses) que hemos venido a este mundo para convertir nuestras ideas y sueños en realidad”

Los seres humanos tenemos un cerebro de genio. Somos grandes artífices que podemos moldear esta energía y transformarla en lo que queramos.

Los grandes escultores, pintores, músicos, arquitectos, poetas y filósofos, han convertido la energía en obras que son la admiración de la humanidad entera. Estos grandes creadores no son de otro planeta, son personas como nosotros que comprendieron la ley de la abundancia, creyeron en sus capacidades, se propusieron retos, fueron consecuentes, perseveraron y dieron forma a la energía que llena el universo.

Todos somos creativos y cada día transformamos gran cantidad de energía en pensamientos, sentimientos y en acciones. Nuestra vida es un proceso constante de transformación de energía, pero lo hacemos a bajo nivel, debido a que tenemos una mentalidad de escasez. Si tuviéramos una mentalidad de abundancia, realizaríamos cosas maravillosas y nos sentiríamos sabios, libres, exitosos y felices. Esta posibilidad está en nuestras manos.

La gente común piensa que estos grandes creativos han sido personas privilegiadas y que todo les resultó fácil, pero no es así. Su éxito se debe a que dedicaron su vida en cuerpo y alma a su proyecto. Esta es la clave para tener éxito en cualquier actividad.

La humanidad siempre ha vivido en un mundo de abundancia pero con una mentalidad de escasez, que ha frenado el progreso y la evolución.

La mentalidad de escasez hace a las personas inseguras, temerosas, egoístas, envidiosas y mediocres, y también frustradas, porque, en el fondo, todos sienten que han nacido para lograr cosas grandes, pero están perdidas en los vericuetos de la vida.

Todos los problemas que afectan a la sociedad (ignorancia, pobreza, corrupción y violencia) son la consecuencia de una mentalidad de escasez. Donde reina una mentalidad de abundancia no existen estas lacras o están reducidas a su mínima expresión.

La mentalidad de escasez se convierte en un freno terrible que impide pensar en términos de emprendimiento, de riqueza y de libertad.

En esta situación, las personas se inhiben a la espera de que el mundo cambie, y, cuando la mayoría de las personas piensan de esta forma, no hay cambio posible. La mayoría de las personas pasan la vida esperando que cambien las circunstancias en

vez de esforzarse en cambiar sus propias circunstancias por medio de la superación personal, por esta razón, nunca salen del hoyo.

En teoría, todo el mundo quiere ser inteligente, profesional, rico y feliz. Lo cual es lógico, pues hemos nacido para eso. El problema radica en que, por diversas causas (falta de educación, de disciplina, de espíritu de superación, de responsabilidad, de hábitos de lectura, de valores sólidos, etc.) tenemos una mentalidad de escasez que nos incapacita para lograr el éxito.

Somos dueños de una mina de diamantes, pero somos pobres, porque no sabemos explotarla.
Vivimos junto a un río lleno de peces, pero pasamos hambre, porque no hemos aprendido a pescar.

Vivimos en una tierra fértil, pero no obtenemos frutos, porque no sabemos cultivarla.

Vivimos en un mundo lleno de energía que vibra. Esta energía e infinita e inagotable y siempre está activa y disponible, a la espera de una inteligencia y de una voluntad que la transformen.

Esta energía está a disposición de todos, sin excepción, por lo cual, es importante desarrollar una mentalidad de abundancia y aspirar a todas las cosas maravillosas que nos obsequia la vida. Esta debería ser la mayor aspiración de las personas; sin embargo, observamos cómo las personas se conforman con las migajas del banquete de la vida, debido a su baja autoestima y a su mentalidad de escasez. Ahora bien, la abundancia no llega sólo por pensar en ella y desearla; necesitamos hacernos dignos de ella a través de la capacitación y de la superación permanente.

Es fundamental que las familias, los colegios, las universidades y los medios de comunicación se enfoquen en generar personas con mentalidad de abundancia, en vez de perder el tiempo en asuntos banales y en actividades intranscendentes.

Es la misma sociedad (padres, escuela, medios de comunicación, etc.) quienes contaminan y programan a las personas para ser mediocres. Esta mentalidad de escasez se transmite de forma consciente e inconsciente de generación en generación, por lo cual, no hay que esperar grandes cambios en el futuro. Al final, todas las promesas y reformas terminan en lo mismo, pues, resulta muy difícil cambiar la mentalidad de escasez; sin embargo, es bueno tener esperanza en que las cosas pueden cambiar, pero, lo único que podemos garantizar es nuestro cambio personal, y, si nosotros cambiamos, aunque el mundo no cambie para los demás, sí cambiará para nosotros, pues, por Ley de Causa y Efecto, recibiremos lo que merecemos en atención a nuestras acciones.

La abundancia y la escasez son inmensas en todos los aspectos, debido a que somos imperfectos y vivimos en un proceso de evolución. Lo importante es luchar por lo positivo y alejarse de lo negativo.

La humanidad progresa con rapidez, debido a unos cuantos genios creativos, pero evoluciona de forma muy lenta, debido a que son pocas las personas con mentalidad de abundancia que tienen poder de decisión, pues, la "democracia" el dinero, los intereses creados y los poderes establecidos, hacen que el mundo esté gobernado por personas con mentalidad de escasez; por lo que, “más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro”

Índice

1. Abundancia de espacio…… 7
2. Abundancia de tiempo…… 9
3. Abundancia de energía…… 13
4. Abundancia de cosas…… 15
5. Abundancia de oportunidades…… 17
6. Abundancia de libertad…… 19
7. Abundancia de felicidad …… 21
8. Abundancia de conocimiento…… 25
9. Abundancia de creatividad …… 28
10. Abundancia de cultura…… 32
11. Abundancia de sabiduría…… 36
12. Abundancia de fe…… 38
13. Abundancia de esperanza …… 41
14. Abundancia de amor…… 45
15. Abundancia de paz…… 49
16. Abundancia de justicia…… 51
17. Abundancia de solidaridad…… 55
18. Abundancia de comprensión, de tolerancia, de perdón…… 58
19. Ley de los contrarios…… 61
20. Abundancia de odio y resentimiento…… 63
21. Abundancia de pobreza…… 66
22. Abundancia de injusticia…… 68
23. Abundancia de fracasos…… 70
24. Abundancia de frustraciones…… 73
25. Abundancia de angustia y de estrés…… 78
26. Abundancia de enfermedades…… 80
27. Abundancia de temores…… 83
28. Abundancia de soledad…… 86
29. Abundancia de corrupción…… 88
30. Abundancia de crisis…… 91
31. Abundancia de violencia…… 93
32. Cómo convertir en realidad la Ley de Abundancia y Prosperidad…… 96
33. Ley de Mentalismo…… 98
34. Ley de atracción…… 101
35. Ley de causa y Efecto o Acción y Reacción…… 103

36. Ley de vibración…… 106
37. Ley de armonía…… 109
38. Ley de selección…… 113
39. Ley de motivación…… 115
40. Ley del Dar…… 117
41. Ley del propósito de vida…… 119
42. Ley de totalidad …… 122
43. Adelántate al futuro…… 124
44. Ponle ritmo a tu vida…… 126
45. Actitud positiva…… 129
46. Entrenamiento constante…… 133
47. Renueva tus códigos cerebrales…… 135
48. Piensa como un genio …… 137
49. Aprende a controlar tus emociones y las emociones de los demás… 142
50. Fortaleza mental…… 147
51. Acción, acción, acción …… 149
52. No esperes que el mundo cambie…… 152
53. Todo lo que hacemos nos marca para siempre…… 155
54. No hipoteques tu vida…… 157
55. Por qué unos triunfan y otros fracasan…… 160
56. El precio del éxito y el precio del fracaso…… 163
57. Cómo producir soluciones…… 165
58. Busca las respuestas dentro de ti…… 168
59. Cuál es tu verdadera riqueza…… 171
60. Cuánto vale tu corazón…… 174
61. Teoría cuántica…… 177
62. El poder del pensamiento…… 180
63. El poder de la palabra…… 182
64. Lenguaje asertivo…… 185
65. Tu lenguaje te modela…… 188
66. Sincroniza tu mente con la vida…… 191
67. Sincroniza tu mente y tu cuerpo…… 194
68. Expande tu cerebro…… 196
69. Mantén una actitud crítica…… 198
70. Hay oportunidades que pasan y no vuelven…… 200
71. El tiempo se lleva todo lo que amamos…… 202
72. Amar es la mejor inversión…… 205
73. Somos más feliz que lo que creemos…… 209
74. Sé líder de tu propia vida…… 213

75. La virtud de los triunfadores…….…….. 215
76. ¡Libertad! El pajarito enjaulado…….. 218
77. Cómo será el futuro…… 220
78. Sé sabio…… 223
79. Sé libre…….. 225
80. Sé exitoso……..…… 231
81. Sé feliz…… 233
82. Construye para la eternidad…… 237
83. Deja tu huella en la vida…….. 239

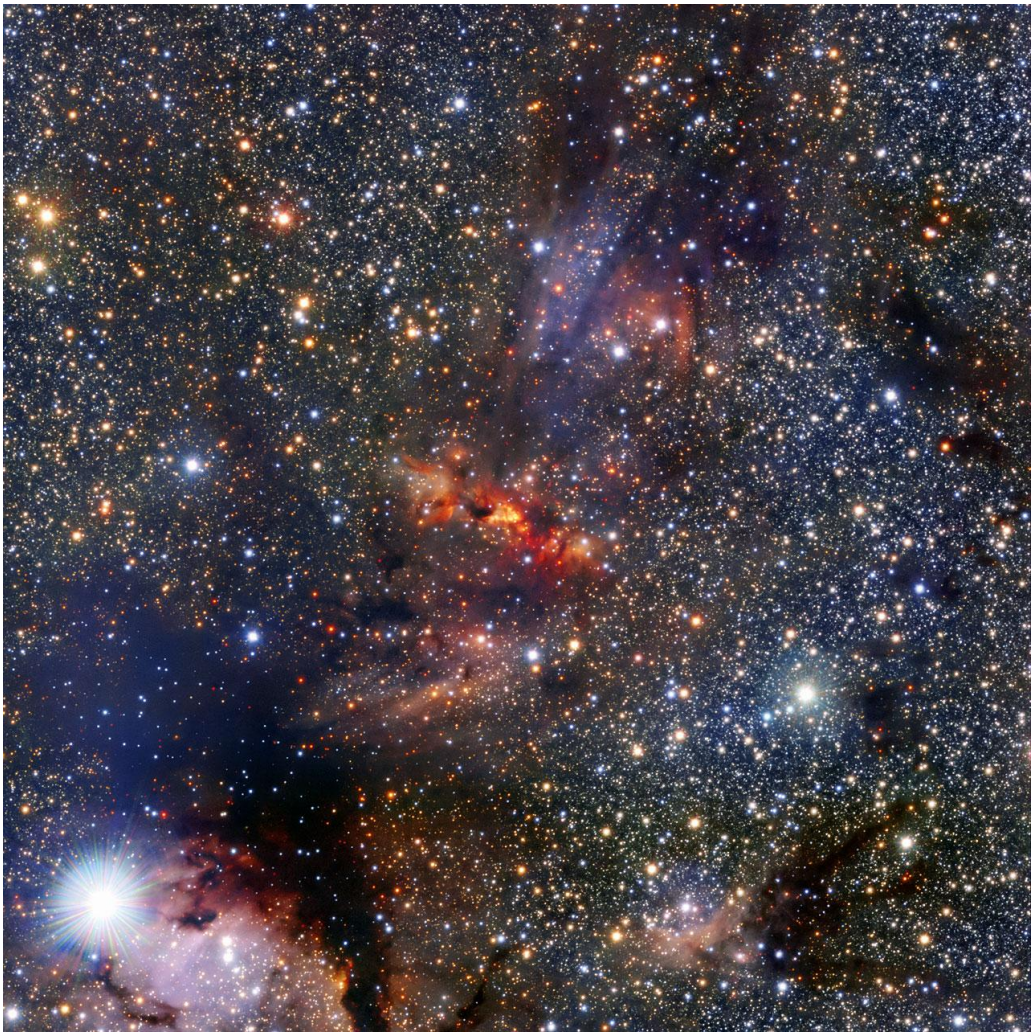
1

Abundancia de espacio

Cada punto luminoso es una estrella y desde una estrella a su vecina más cercana hay millones de años luz. No pienses, porque no puedes comprender estas distancias, solo contempla este milagro maravilloso y llénate de admiración.

Hay muchas cosas que son casi infinitas: El espacio, el tiempo, la energía,… El espacio cósmico es casi infinito. El Universo contiene galaxias, cúmulos de galaxias y estructuras de mayor tamaño, llamadas súper cúmulos, además de materia intergaláctica.

Todavía no sabemos con exactitud la magnitud del Universo, ni su edad, a pesar de la avanzada tecnología disponible en la actualidad.



Para los profanos, el mundo tiene tres dimensiones espaciales: largo, ancho y alto, y habría que añadir una cuarta dimensión (*el tiempo),* pero, vamos a olvidarnos de esta cuarta dimensión, porque sería entrar en el terreno de la *relatividad,* cuya complejidad está más allá de nuestra comprensión y nos resultaría inútil y confusa cualquier explicación.

Es suficiente con saber que existen más de cien mil millones (100 000 000 000) de galaxias en el universo observable y cada galaxia puede tener más de doscientos mil millones de estrellas (200 000 000 000)

Ahora bien, si tenemos en cuenta que la distancia entre una galaxia y otra es de unos (3 026 000 000 años luz) puedes hacerte una idea de la dimensión del universo.

Por si esto fuera poco, el Universo se expande constantemente. Actualmente, una galaxia situada a una distancia de 3 millones de años luz, se alejaría de nosotros a una velocidad de unos seis millones de kilómetros por día. (2 190.000 000 kms. al año)

En este universo de proporciones gigantescas actúan energías poderosas, produciendo fenómenos cósmicos de magnitudes descomunales.

La próxima generación de telescopios, junto a la física de partículas, podría generar una revolución científica y social de proporciones similares a la que provocó Galileo cuando apuntó su telescopio al cielo en 1609.

En realidad, el universo es un mundo de misterios que nunca alcanzaremos a descubrir ni a comprender. En medio de este universo inconmensurable se encuentra nuestra galaxia: La Vía Láctea. La tierra está ubicada en la periferia a 30.000 años luz del centro de la galaxia.

La pregunta que nos hacemos es. ¿Qué sentido tiene un universo tan grande y con tanto derroche de energía?

Los astrónomos, al margen de sus creencias religiosas, opinan que el Universo tiene un propósito que nosotros no alcanzamos a entender. Sin duda, la Ley de Abundancia se expresa en el Universo.

Después de contemplar el espectáculo maravilloso del Universo, aterrizamos en nuestro pequeño mundo: La Tierra. A pesar de ser un planeta mínimo e insignificante, parece que ha sido elegido por Dios para convertirlo en un paraíso. Aunque el Génesis es una simple alegoría de la creación, expresa la realidad profunda y maravillosa de nuestro planeta: “Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera”

En nosotros está el encontrar la dimensión de nuestra vida. Hemos hablado de abundancia de espacio físico; en realidad, se trata de un espacio impresionante, pero poco importante para nuestra vida, pues, nuestro verdadero mundo es nuestro Yo interno, en el cual se producen todos los fenómenos psíquicos (sentir, pensar, amar…) Este es nuestro verdadero espacio. Por esta razón, donde quiera que vayas, siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo. La extensión de tu Yo es de la magnitud de tus ideas y de tus sueños.

2

Abundancia de tiempo

La ciencia dice que el mundo, tal como lo conocemos, comenzó hace 14.000 millones de años y que colapsará dentro de 20.000 millones de años. Se trata de un tiempo muy largo, durante el cual se producirán infinitos eventos cósmicos, muy interesantes para la curiosidad de los científicos, pero ajenos a nuestra vida real.

Lo importante es entender que la vida es un tiempo corto que se nos da para convertir nuestros sueños en realidad. Los niños son vitales y curiosos, no se preocupan por el tiempo, porque para ellos el mundo es suyo y el tiempo es eterno. Los jóvenes derrochan su juventud y derrochan el tiempo porque lo consideran interminable, pero, a medida que pasan los años, el tiempo se acelera y se va llevando, poco a poco, todo lo que amamos.

Necesitamos asir todo lo que amamos y grabarlo a fondo para que, ni el tiempo, ni el olvido, nos lo arrebaten, porque, en definitiva, somos lo que recordamos, lo que sentimos y lo que amamos. Somos la memoria de nosotros mismos. Por esta razón, necesitamos vivir intensamente, amar intensamente, y decir con frecuencia a los seres queridos lo mucho que los amamos, porque mañana tal vez sea tarde. De lo que más se arrepienten las personas, cuando están al final de su vida, es de no haber amado más a la gente, de no haber ayudado más y de no haber perdonado más.

Aunque el tiempo se lleva todo lo que amamos (abuelos, padres, amigos...) hay algo que no se puede llevar (los recuerdos, el amor que hemos dado y el amor que hemos recibido, las obras buenas, los proyectos que hemos realizado, los éxitos, la felicidad que hemos compartido, las ideas que hemos dado y el ejemplo de bien que hemos sido para otros)

Conscientes de que la vida es corta y de que el tiempo se lleva todo lo que amamos, no podemos vivir distraídos, ni perder el tiempo en tonterías, ni preocuparnos por tantas cosas inútiles que traen de cabeza a la gente, ni dejarnos llevar por el consumismo, la moda, o por el ritmo de una sociedad que vive a la deriva.

La mayoría de las personas se van de esta vida con una sensación profunda de fracaso, de sueños truncados y de proyectos inconclusos. Sin duda, se trata de personas, tal vez, muy luchadoras, pero poco creativas y poco emprendedoras. Las personas creativas y emprendedoras sienten que han dejado huellas que el tiempo no puede borrar.

Los seres humanos somos mortales en lo físico pero eternos en el espíritu. Podemos transcender el tiempo y considerar la vida como un simple trámite existencial. De esta forma nos ahorraremos la angustia de la vejez, de la soledad, de la muerte y de tantas otras preocupaciones que agobian a los seres humanos. Nos han programado con un sentido trágico de la vida. Nos han enseñado a dramatizar el tiempo que se va, en vez de enseñarnos a valorar el presente como un regalo maravilloso.

Los seres humanos estamos acostumbrados a medir la duración de la vida en tiempo cronológico, pero la vida tiene también una dimensión psíquica y una dimensión espiritual. En estas dimensiones el tiempo no se mide por la duración cronológica sino por la intensidad de los fenómenos vividos. Un minuto de conciencia profunda, de relación íntima, de conexión con instancias supremas, es suficiente para dar un valor total y un sentido de plenitud y de trascendencia a la vida. Las personas que han alcanzado estas experiencias cumbres así lo atestiguan.

La vida es una experiencia maravillosa pero fugaz; por tanto, no te distraigas en cosas superfluas, no pierdas el tiempo en discusiones. No seas esclavo de nada. No gastes el tiempo en atesorar cosas que no podrás llevarte contigo. Vive cada momento con intensidad y agradecimiento como si fuera el último de tu vida.

La vida es tiempo y el tiempo, como todo, es relativo. Para un preso, el tiempo dura mucho; para un alumno que odia las matemáticas, la clase se hace interminable; para quien está inmerso en algo que le agrada, el tiempo vuela.

"Un día con tu Señor es como mil años de los que contáis" Corán 22:47)

Cómo podemos controlar el tiempo

Los antiguos no se hacían problemas con el tiempo. Vivían al ritmo de la naturaleza. Contaban el tiempo por lunas, por días... Realmente tenían conciencia del tiempo y lo disfrutaban. El tiempo y los recuerdos eran vividos intensamente y a conciencia. Pero luego la ciencia inventó el reloj y la humanidad comenzó a contar los minutos y después los segundos. Hoy se cuentan hasta las décimas y milésimas de segundo.

Esta sensación de que el tiempo vuela, unida al ritmo de la vida, hace que las personas vivan en una actividad frenética, tratando de lograr mil cosas, como si el mundo se fuera a acabar. Esta concepción del tiempo y esta forma de vida hacen que no tengamos conciencia real del tiempo y que no disfrutemos del momento presente. No estamos en lo que estamos, no echamos raíces en nada, no vivimos nuestra vida, porque nos invade la angustia del tiempo que se va de forma inexorable.

La prisa la angustia y el estrés son una advertencia que nos invita a tomar el control de nuestra vida, el control del tiempo.

Debemos recordar que nuestro ser se rige por el amor y no por el tiempo. Los más bellos y hermosos sentimientos duran y perduran por siempre a través del tiempo. El tiempo no puede limitar o hacer desaparecer lo más bello, como son las ilusiones, el amor, la amistad, los anhelos y tantas cosas que sentimos que perdemos por creer que el tiempo llega sólo para arrebatarnos lo más preciado.

La clave del éxito está en enfocarte en los eventos que puedes controlar. Lo cual significa: prever las cosas y estar preparado para actuar de forma eficaz y a tiempo.
Detente, piensa, reflexiona, siente, contempla, admira, vive, ama, crea y disfruta cada momento con intensidad, como si fuera el último de tu vida.
Ochenta años no son nada, pero es tiempo suficiente para convertir tus sueños en realidad y despedirte de la vida, pleno de amor y felicidad por el deber cumplido.

El tiempo es relativo "Un día con tu Señor es como mil años de los que contáis" Corán

Test - Uso del Tiempo

El tiempo tiene un valor superior al dinero. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va.

El mundo tiene millones de años. Tu vida y la mía no representan ni una milésima de segundo en la gran historia del cosmos. De modo que, aprovecha el poco tiempo que te da la vida para desarrollarte, vivir de verdad y convertir tus sueños en realidad.

Hay tantas cosas importantes y bellas que realizar en la vida...

Todos los seres humanos al venir a este mundo son invitados al banquete del amor, de la amistad, del conocimiento, de la libertad, del éxito, de la felicidad... sin embargo, son demasiadas las personas que se van de este mundo sin pena ni gloria, con la sensación de haber fracasado, de haber comido sólo migajas del gran banquete de la vida.

¿Qué estás haciendo con tu vida?

El tiempo es un capital que has recibido al nacer para que compres con él lo más valioso de la vida (conocimiento, experiencia, amigos, felicidad...Pero, ¿Qué es para ti lo más valioso? ¿En qué inviertes el tiempo, la inteligencia y la energía?
Imagina que hoy es el último día de tu vida. Piensa por un momento y escribe las cosas más importantes que te habría gustado hacer y lograr. Anótalas.

¿Cuáles de estas cosas crees que estás logrando?

Aún estás a tiempo. Recuerda: El dinero va y viene, el tiempo sólo se va
El éxito en la profesión y en la vida depende de una buena programación mental. de la calidad de los principios y valores que la presiden, de la capacidad y del uso inteligente y efectivo del tiempo.

Resuelve el siguiente test, saca tus conclusiones y actúa.
Muchas preguntas no se refieren directamente la tiempo pero sí a la forma en que lo inviertes. Después de responder, sombrea la columna azul y aparecerán las respuestas.

Test - Uso del tiempo

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean sinceras.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	**No**	**Res**
1	¿Estás satisfecho de tu forma de ser?			S
2	¿Te consideras una persona preparada?			S
3	¿Estás muy preocupado por el futuro?			N
4	¿Tienes principios religiosos y morales?			S
5	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
6	¿Te molestas con facilidad por cosas poco importantes?			N
7	¿Cuando tienes que reclamar algo lo haces de forma agresiva?			N
8	¿Te consideras una persona impaciente?			N
9	¿Vives generalmente estresado?			N
10	¿Eres muy discutidor?			N
11	¿Comes muy rápido?			N
12	¿Quieres hacer muchas cosas a la vez?			N
13	¿Cuando el tráfico está trancado ¿Te pones muy impaciente?			N
14	¿Manejas de forma tranquila y controlada?			S
15	¿Planificas y prevés las cosas?			S
16	¿Tiendes a ser muy competitivo?			N
17	¿Tienes prisa por hacer dinero?			N
18	¿Eres de las personas que no pueden quedarse quietas?			N
19	¿Habitualmente te centras en lo que estás haciendo?			S
20	¿Consideras que tienes buena autoestima?			S
21	¿Eres perfeccionista?			N
22	¿Cometes muchos errores por actuar antes de pensar?			N
23	¿Consideras que eres una persona impulsiva o precipitada?			N
24	¿Dices muchas cosas sin pensar de las cuales te lamentas?			N
25	Cuando alguien opina distinto que tú, ¿Te molestas?			N

3

Abundancia de energía

Vamos a hablar únicamente de la energía liberada por el sol, después puedes extrapolarla y multiplicarla por miles de billones y sólo tendrás una mínima idea de la energía total que fluye en el universo.

En el núcleo del sol hay 15.000.000 de grados centígrados. Consume 4 millones de toneladas de hidrógeno por segundo. Cada gramo de hidrógeno quemado produce el calor equivalente a 100 billones de lámparas eléctricas.

Las bombas nucleares de fusión tienen una masa fusible de unos 20 kilos. En el Sol se desintegran 700.000.000.000 de kilogramos cada segundo. Es el equivalente de que exploten un billón de bombas atómicas de 100 megatones cada segundo. Pero el Sol es tan grande que a pesar de gastar tantas toneladas de energía por segundo, le quedan unos 4.500 millones de años.

Los humanos no sabemos para qué sirve tanto derroche de energía, pero, podemos estar seguros de que tienen una función importante, pues, en la naturaleza todo existe por alguna razón. Ahora bien, nosotros sólo necesitamos la energía que nos llega del sol, gracias a la cual existe la vida en la tierra y se produce la fotosíntesis, a partir de la cual se activa la cadena alimenticia que nos proporciona alimentos para producir la energía que necesitamos para todos nuestros procesos vitales.

Todo fluye en un proceso constante de transformación; la fuerza que mantiene activo este proceso es la energía. La energía es la capacidad que tiene un sistema para producir un trabajo. En la naturaleza existen muchas formas de energía: mecánica, magnética, química, nuclear, mental, etc.

El ser humano produce energía biológica a través del metabolismo de los alimentos. Esta energía necesita ser administrada por medio del ejercicio, de los buenos hábitos y del descanso. La mente utiliza esta energía, transformándola en energía mental, necesaria para los procesos mentales superiores (pensar, imaginar, crear, etc.) De aquí la importancia de cuidar la buena alimentación, el ejercicio y el descanso para mantener el cuerpo y la mente en estado de perfecto funcionamiento.

Se cree que el ser humano invierte el 70 % de su energía mental en defensas; es decir, en controlar los mensajes provenientes del "Padre" (Súper Yo); mensajes de crítica, de culpa... que amenazan la estabilidad y la paz de la conciencia y en controlar los mensajes de temor, odio, resentimiento y frustración, procedentes del Niño (Subconsciente). Por tanto, se impone un desarrollo armónico de las capacidades físicas, intelectuales, afectivas y espirituales con el fin de que la inmensa cantidad de energía despilfarrada en defensas pueda ser utilizada en desarrollo.
Como ya hemos señalado, el cerebro sólo se moviliza cuando existe un motivo o razón importante; esto explica, por qué las personas que tienen un proyecto valioso,

tienen una resistencia increíble; la razón está en que la mente absorbe en beneficio del proyecto toda la energía. Son personas que no pierden tiempo en quejarse, en criticar, en escuchar tonterías o en culpar a los demás. Están enamoradas de su proyecto y son capaces de producir toda la energía necesaria para llevarlo a feliz término.

En la actualidad, muchas personas sufren de fatiga y de cansancio crónico; no tanto por el trabajo, sino por el temor, la angustia, la poca preparación, la competencia, la baja autoestima y la inadecuada planificación de su vida.
La vida es fluir y la energía necesita fluir y lograr ciertos objetivos. Cuando las cosas no funcionan bien, la energía no fluye, sino que se represa, generando tensión. Cuando la energía represada es grande y se hace insoportable, busca una salida a través alguna enfermedad psicosomática. Más del 70% de las enfermedades corporales, la angustia, la depresión y el estrés, se deben a que hemos alterado el ritmo natural del cuerpo y de la mente. La mayoría de las personas son víctimas del estrés físico y mental.

El cuerpo y la mente se influyen mutuamente. "Mente sana en cuerpo sano" De aquí la importancia de conocer los momentos de más de energía, motivación, concentración, creatividad, etc. Este conocimiento nos permite encontrar el momento oportuno para cada actividad, de modo que podamos ser fieles a la ley del "Máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo"
Debemos estar conscientes de que las buenas ideas, los sentimientos nobles, el lenguaje positivo, las buenas intenciones y las acciones correctas, son medicina y salud para el cuerpo y para la mente, así como las actitudes negativas son veneno que nos destruye de forma lenta pero profunda. Estas circunstancias influyen en el ritmo y funcionamiento del cuerpo y de la mente, por lo cual podemos influir en el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente, y, de esta forma lograr mayor salud, energía, éxito y felicidad.

Necesitamos aprender a controlar el cuerpo y a controlar la mente. El cuerpo lo podemos controlar a través del ejercicio, de la alimentación sana, del descanso y de ciertas técnicas de relajación. La mente la podemos controlar a través del pensamiento, de la relajación, de la autosugestión, de la programación mental, del cultivo de ciertos valores y criterios... y de otras técnicas de condicionamiento mental. En realidad, nuestras conductas dependen de hábitos que hemos consolidado a través de los años.
El interés activa el cerebro y unifica toda la energía, lo cual facilita la concentración, la comprensión de la situación y la producción de respuestas eficaces; mientras que, cuando existen diversos intereses o no hay un plan de acción concreto, las neuronas trabajan en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes; de aquí la importancia de tener ideales, convicciones y metas concretas.

Son muchos los factores que pueden influir en la vida de las personas, pero, al margen de estos factores, es responsabilidad de cada persona asimilar los "nutrientes" necesarios para desarrollar un cuerpo saludable, una inteligencia sabia y una conciencia noble. Esta es la verdadera riqueza del hombre, capaz de producir toda clase de frutos (bienes materiales, autoestima, seguridad, etc.) Finalmente, cada persona tiene la capacidad para producir la energía física y mental que necesita para convertir sus sueños en realidad, para llegar a ser sabia, libre, exitosa y feliz.

4

Abundancia de cosas

La naturaleza es un derroche de creatividad, de abundancia y de generosidad. Las plantas dan sus frutos, las nubes regalan la lluvia y las estrellas su luz, sin pedir nada a cambio, pero los seres humanos siempre buscamos nuestro provecho, porque no entendemos la Ley de Dar, debido a que estamos saturados de temores de inseguridad y de egoísmo.

La naturaleza es realmente digna de admiración, pues, tiene no sólo es increíblemente hermosa y diversa, sino que, además nunca deja de sorprendernos. Sus colores, sabores, texturas, aromas y sonidos, plantas de todas clases, animales de todas las especies,… no se encuentran en ningún otro planeta. Somos afortunados y debemos aprovechar cada oportunidad que no obsequia la vida para acercarnos a ella, contemplarla y adquirir el sentimiento de la naturaleza.

Necesitaríamos cientos de años para anotar todas las cosas que existen en el mundo y miles de años para describirlas.
Existen en total más de 1.666.000 especies:
913.550 especies de insectos: 5.000 especies de libélulas,
20.000 de saltamontes,
170.000 de mariposas y polillas,
120.000 de moscas,
82.000 de chinche,
350.000 de escarabajos,
110.000 especies de abejas y hormigas. Etc.

Se ha calculado que en el aire que respiramos en un edificio de oficinas hay 1 000 000 de bacterias por metro cúbico.
El cuerpo humano contiene aproximadamente 50.000.000.000.000 (cincuenta billones) de células, y la ballena más grande contiene 100.000.000.000.000.000 (cien mil billones) Tan sólo en un metro cuadrado de bosque templado puede haber más de doscientos mil acáridos y en un metro cuadrado de bosque tropical puede haber 32 millones de nematodos.

Lo expuesto es solo una muestra para tomar conciencia de la abundancia y riquezas de nuestra madre tierra.

Lo seres humanos estamos acostumbrados a derrochar el agua, el tiempo, y otras muchas cosas, porque las tenemos en abundancia y nunca hemos tomado conciencia de lo privilegiados que somos. Pero, qué sería de nosotros si nos faltaran. Por falta de conciencia, contaminamos la atmósfera y las aguas, talamos los bosques, exterminamos numerosas especies vegetales y animales y sembramos el caos en la tierra.

Necesitamos abrir la mente y conocer y familiarizarnos con todas las cosas que nos rodean. La vida es un desfile mágico de cosas y de hechos maravillosos que ocurren todos los días, pero hemos perdido esa capacidad de admirarnos y de sorprendernos que teníamos cuando éramos niños. Hemos perdido la verdadera alegría de vivir, nos hemos vuelto prosaicos y rutinarios.

La mayoría de las personas vive sin ilusión, sin fe y casi sin esperanza, debido a su mentalidad de escasez. Los antiguos tenían menos cosas, pero eran más conformes. Hoy tenemos de todo, somos consumidores impulsivos, esclavos de miles de necesidades creadas, pero nos sentimos más vacíos e insatisfechos que nunca. Necesitamos cambiar de mentalidad.

Existe una abundancia infinita de casas que están al servicio de los seres humanos La vida es energía que fluye de muchas formas; fluye en forma de salud, conocimiento, amor, amistad, etc. Para entrar en esta corriente de energía y beneficiarnos de todos los bienes que ofrece la vida, necesitamos dar lo mejor de nosotros.

En el mundo existe abundancia de todo, pero,
¿Para qué sirve una mina de diamantes si no la explotamos?
¿Para qué sirve una tierra fértil si no la cultivamos?
¿Para qué sirve la cultura maravillosa que ha creado la humanidad a través de cuatro millones de años, si no nos apropiamos de ella a través de la lectura, del estudio y de la reflexión?

Tenemos un cerebro de genio, como resultado de una larga evolución, una inteligencia brillante que nos permite conocer el valor de las cosas, y un conciencia sabia que nos informa sobre lo que es bueno y lo que es malo; sin embargo, no nos preocupamos por conocer la verdad, ni por hacer el bien. Vivimos de forma inconsciente, dejándonos llevar por la corriente de la vida. En consecuencia, somos mediocres, sabemos poco y valemos poco; lo que equivale a decir que, somos unos fracasados.
La mayoría de las personas niegan esta realidad, porque resulta dolorosa, pero la realidad se impone. La cantidad de enfermedades psicosomáticas, la ignorancia, la pobreza, la frustración y la violencia que padece la sociedad son la prueba irrefutable del fracaso personal y social.

La tierra es rica, fértil y generosa. Es la *madre* que proporciona cobijo, alimento y bienestar a todos los seres humanos, sin excepción, pero no produce lo suficiente para satisfacer la ambición de unos pocos.

De todos modos, las personas que tienen una mentalidad de abundancia tienen acceso a todos los bienes que obsequia la vida; mientras que, estos bienes les están vedados a las personas con mentalidad de escasez. Recuerda que, las personas con mentalidad de abundancia son proactivas y emprendedoras, mientras que, las personas con mentalidad de escasez, son indolentes e irresponsables.

Al final siempre se aplican las leyes naturales, y, de acuerdo a estas leyes, cada persona recibe lo que merece en atención a sus acciones, a su esfuerzo, a su responsabilidad. Si no estás de acuerdo con tu suerte en la vida, revisa en qué te has equivocado y rectifica; porque la naturaleza te ofrece bienes a manos llenas, pero está en ti encontrar la forma inteligente y honesta de lograrlas.

5

Abundancia de oportunidades

Al comienzo de la historia humana solo existían tres profesiones (caza, pesca y recolección de frutos) Hoy existen cientos de profesiones y cientos de oficios, de modo que existen miles de oportunidades para encontrar un trabajo y para ser emprendedor. Lo importante es saber para qué eres bueno, qué te gustaría hacer en la vida, cuáles son tus habilidades personales, etc.

Si existen infinidad de personas con problemas graves de minusvalía que logran cosas increíbles, qué no puedes lograr tú.

Test

Cuáles son tus posibilidades de Éxito

1. Toma una hoja tamaño carta y dibuja un rombo que tenga unos 10 cm. de lado.
2. En cada vértice del rombo dibuja un círculo o diana de 1 cm. de diámetro.
3. Toma un lápiz o bolígrafo y colócalo a unos 40 centímetros de altura respecto del rombo.
4. Observa bien la ubicación de las dianas.
5. Cierra los ojos y traza una cruz sobre las cuatro dianas de modo que el punto en el cual se cruzan las dos líneas quede dentro de cada diana
6. Abre los ojos y comprueba los aciertos. El resultado es válido únicamente cuando el punto en el cual inciden las dos rayas de la cruz queda dentro de la diana blanca.
7. Inténtalo dos veces más.

Autoevaluación

Esta prueba sirve para medir tu honestidad, y, en consecuencia, tus posibilidades de éxito en la vida.
Seguro que has tenido la tentación de abrir los ojos pero se ha impuesto tu honestidad. Si es así, te felicito, eres honesto; pero, si has abierto los ojos, tienes un problema serio. Nadie te estaba observando; no tenías necesidad de engañar y menos aún de engañarte a ti mismo, lo cual resulta absurdo.

En esta prueba es posible acertar una vez. Es muy difícil acertar dos veces. Es imposible acertar tres veces o más. Lo importante del test es que deja al descubierto tu honestidad o tu falta de honestidad.

La honestidad es condición para triunfar en la vida. Te ayuda a ver las cosas con objetividad, a juzgarlas con lógica y a resolverlas con la verdad y la justicia por delante. Este es tu modo de ser y lo expresas de muchas formas, aunque no te des cuenta de ello y los demás lo perciben y confían en ti.

La honestidad genera confianza en ti mismo y también en los demás. La honestidad no es una conducta que abunde en la sociedad actual, debido a que las personas, por

temor o por interés, tienden a fingir, a ocultar sus verdaderas intenciones y a engañar. Con esta actitud no se llega lejos.
La honestidad preside la vida de los *verdaderos triunfadores*. La razón es muy simple: Cada persona depende de la calidad de su trabajo, de la calidad de su estudio y de de la calidad de sus sentimientos. Podemos engañar a los demás y, hasta podemos engañarnos a nosotros mismos, pero nadie puede engañar a la naturaleza, la cual, tarde o temprano hace justicia, aunque nadie se entere de cuándo, dónde ni cómo. Sobre la mentira no se puede construir nada duradero.

La honestidad está muy relacionada con la ética y con la dignidad; es decir, con el respeto a la verdad, con el respeto a sí mismo y con el respeto a los demás. La honestidad, como otros muchos valores, jamás pasa de moda y constituye la estructura de la personalidad; sin ella, todo se viene abajo. Recuerda, nadie puede robarte tu dignidad, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

"La ética (honestidad) enseña que existen principios básicos para vivir con efectividad y que las personas sólo pueden experimentar un *verdadero éxito* y una *verdadera felicidad*, cuando aprenden esos principios y los integran en su conducta". Stephen R. Covey.

La honestidad es activa y exige *capacitarse constantemente* en muchos aspectos para ser eficaz en la acción; por tanto, la honestidad está reñida con la pereza y con la mediocridad. No es suficiente con ser "bueno", es necesario hacer algo por sí mismo y por los demás. Tú no existirías, ni serías libre, ni podrías disfrutar de tantos bienes y oportunidades como te ofrece la vida, si muchos millones de personas honestas no hubieran luchado durante miles de años por construir un mundo mejor.

Ser honesto es simplemente ser inteligente y hacer bien las cosas porque, en definitiva, tu éxito y su felicidad dependen de la calidad de tus ideas, de la calidad de tus sentimientos y de la calidad de tu conducta. Las posibilidades las crea uno mismo.

Dios nos ha bendecido con toda clase de dones y nos ha llamado a la vida para cumplir una misión importante. La misión de cada persona, no es tanto cambiar el mundo por fuera, sino cambiarlo por dentro, comenzando por sí mismo.

La vida nos ofrece muchas oportunidades interesantes, pero debemos centrarnos en las que son más importantes, en las que dan sentido, valor y plenitud a la vida, es decir, en ser personas sabias, libres, exitosas y felices.
Desgraciadamente, la mayoría de las personas están abocadas al logro de riqueza, fama, poder y placer, olvidándose de su propio ser. Al final se dan cuenta de lo efímeros que son la riqueza, la fama, el poder y los placeres, pero ya es tarde

Tus posibilidades de éxito son inmensas *si sigues el camino correcto.*

"Dos caminos se bifurcaban en un bosque amarillo,
y lamentablemente no podía recorrer ambos caminos
siendo un sólo viajero.
Dos caminos se bifurcaban en un bosque,
yo tomé el menos transitado
y eso ha hecho la diferencia". *del poeta Robert Frost.*

6

Abundancia de libertad

El anhelo de todo ser humano es la libertad absoluta, pero la realidad nos pone límites por todas partes. Hasta Dios tiene sus límites, no puede hacer lo contradictorio. No puede encajar un cuadrado en un triángulo, ni puede juntar la luz y la oscuridad. Es que la libertad tiene sus límites, no está en hacer lo que nos da la gana sino en someternos a las leyes que rigen la realidad.

Los seres humanos no necesitamos toda la libertad del mundo, solo la necesaria para convertir nuestros sueños en realidad. No necesitamos tomar el agua de todos los ríos para calmar la sed y tampoco necesitamos recorrer todos los caminos de la tierra para encontrar la libertad. Hay personas que la están buscando durante toda su vida y aún no la han encontrado. Tal vez, porque la libertad que buscan no existe o porque no la buscan donde está. En realidad la libertad está en uno mismo.

"La libertad se extiende sólo hasta los límites de nuestra conciencia" Carl Yung

La libertad, al igual que la sabiduría y la felicidad es inmensa como el mar, el problema está en que sólo podemos tomar una pequeña porción de esa libertad.

Los límites de la libertad los pone cada persona. No se trata de límites físicos sino de límites mentales: Límites intelectuales, afectivos, morales y espirituales. Cada persona se pone sus propios límites de acuerdo a su nivel de desarrollo. Por esta razón "El mundo es para cada uno del tamaño de su vocabulario" Arturo Uslar Pietri.

Siguiendo en esta misma línea podemos añadir que la libertad del ser humano está determinada por el amor que impulsa su vida, por los valores que rigen sus acciones y por la espiritualidad que le permite trascender los límites de la mediocridad.

Muchas personas se creen libres, cuando en realidad son esclavas de angustias, temores y necesidades. Su concepto de la libertad es muy pobre, por eso se conforman con migajas de libertad. Mientras no desarrollen su conciencia, no podrán conocer el valor de la libertad, de modo que, tampoco aspirarán a ella, ni la necesitarán, porque la libertad no tiene sentido si no es para desarrollar la conciencia y para convertir los sueños en realidad.

"Si te acostumbras a poner límites a lo que haces, físicamente o en cualquier otro aspecto, esta actitud se proyectará al resto de tu vida, a tu trabajo, a tu moral, a tu ser en general. No hay límites. Hay fases, pero no debes quedarte estancado en ellas" Bruce Lee

Por una parte, la sociedad es represiva y nos pone límites en todos los aspectos, límites que coartan la libertad e inhiben la iniciativa. Esto ha sido, es y será así por

siempre, de modo que, ya estamos enterados. Podemos aceptar esta represión o reaccionar.

La única forma de liberarse de las cadenas y ampliar la libertad, consiste en desarrollar la inteligencia y la conciencia, pues, la libertad está en la mente, de modo que, los verdaderos límites de la libertad los pone cada persona cuando se instala en la ignorancia y en la mediocridad.

Cuanto más desarrollo alcanza el ser humano, más hambre tiene de Libertad. Las personas desarrolladas necesitan ser libres para realizar sus proyectos. Las personas menos desarrolladas necesitan menos libertad; es más, no saben qué hacer con ella y por tanto la rehúyen; viven más seguras en la dependencia y en el sometimiento a alguien que vela por ellas.

Llevamos tantos siglos de sometimiento, durante los cuales nos han amarrado corto, que ahora tenemos miedo a la libertad. Amamos la libertad, pero no estamos dispuestos a asumir la responsabilidad que conlleva. Es importante entender de una vez por todas que, en esta vida, nada importante es gratis, ni fácil; sin embargo, cuando las personas hacen sus tareas correctamente, terminan por adquirir hábitos eficaces, a partir de los cuales las cosas resultan fáciles.

Las personas que crecen libres, siempre buscarán la libertad; pero, quienes crecen esclavas, quedan programadas para ser esclavas por el resto de su vida; sin embargo, en el corazón de cada persona siempre queda un poco de luz y de dignidad que puede servir de punto de apoyo para luchar por la libertad.

Hoy existen muchos conceptos erróneos sobre la libertad. Son demasiadas las personas que confunden libertad con libertinaje, y en busca de libertad, dan rienda suelta a sus deseos, instintos y pasiones. De forma progresiva van perdiendo la conciencia y terminan por quedar perdidas en un mundo "ancho y ajeno"

La libertad está en ser racionales en vez de instintivos. En este sentido, sólo el sabio y el virtuoso pueden ser libres.

Nadie puede darnos la libertad. La libertad es una conquista personal; nace de dentro y es fruto del desarrollo; por tanto, no la busques en ninguna parte, descúbrela en ti mismo.

Los seres humanos somos tan libres como lo es nuestra capacidad creativa, nuestra capacidad de amar y nuestra capacidad de ser felices. Estos son los verdaderos límites de nuestra libertad. Expande cada día el territorio de tu libertad. Es la mejor forma de triunfar en la vida y de ser feliz. Si algo teme la sociedad es a las personas libres.

"Sólo los hijos de la libertad pueden ser los padres de las futuras generaciones libres"

El camino hacia la libertad es lento como el crecimiento. Resulta utópico creer que la libertad está al alcance de la mano y que se puede lograr con un golpe de suerte. La libertad, al igual que el desarrollo, que la experiencia o la felicidad, es la coronación de una vida presidida por la inteligencia y la responsabilidad.

7

Abundancia de felicidad

Los seres humanos nacemos diseñados genéticamente para ser inteligentes, libres y felices; pero estas programaciones son sólo unas posibilidades que necesitamos desarrollar a través de una buena educación, de lo contrario quedarán reducidas a simples ilusiones. Las plantas nacen con raíces absorbentes, pero necesitan procesar los nutrientes a través de la fotosíntesis. Las aves nacen con alas, pero necesitan volar para lograr sus alimentos, porque la naturaleza no les pone el alimento en el pico. Los seres humanos nacemos con un cerebro de genio, pero necesitamos leer, estudiar y reflexionar.

La vida es un viaje hacia el encuentro del propio Yo, es decir, hacia la felicidad, hacia el lugar de donde un día partimos, hacia la casa del Padre. No se trata de un camino físico, se trata de un camino espiritual en el que se avanza a través de la superación intelectual, afectiva, moral y espiritual. Pero en nuestra sociedad resulta difícil sintonizar con el propio Yo; sin embargo, ésta es nuestra tarea ineludible, pues, como dice el poeta Rilke: "El único viaje auténtico es hacia dentro de cada uno de nosotros y es necesario afrontar y vivir las preguntas ahora, aquí, y en este momento"

El objeto de la vida es el desarrollo, la libertad y la felicidad, que deben traducirse en calidad de vida y alegría de vivir, pues, al final, esto es lo único que nos llevamos al otro mundo.

Vivimos en una sociedad muy complicada que genera mucho desgaste psicológico y moral, por lo cual, es importante recuperar y fortalecer el Yo interior. El camino es largo, por lo que "No encontrarás los confines del alma ni aun recorriendo todos los caminos; tal es su profundidad" Heráclito.

No busques la felicidad en ninguna parte porque no la encontrarás. Sólo “Cuando estés en paz contigo mismo, la felicidad vendrá a ti” Lao Tsé, filósofo chino IV a C.

Los genes contienen la información necesaria para producir un organismo, para su desarrollo y para su perfecto funcionamiento. Los genes controlan todos los aspectos de la vida de un organismo. Codifican los productos que son responsables de su desarrollo, alimentación, reproducción, etc. Por lo cual, desde el punto de vista biológico, somos el resultado de un código genético y de las influencias del medio ambiente. En este aspecto, todo está determinado y muy poco o nada es lo que podemos hacer. El gen 5-HTTLPR es el responsable de la sensación de felicidad que siente una persona. Este gen tiene mucho que ver con nuestra actitud ante la vida, y, por tanto, con nuestra felicidad o infelicidad. Así lo afirman los autores del artículo publicado en la revista Journal of Human Genetics, advirtiendo también que no es sólo un gen lo que determina que uno se sienta satisfecho de su vida.

De lo dicho podemos concluir que, la felicidad, el optimismo y la alegría de vivir, tienen un alto componente biológico; pero esto no es suficiente, se necesita una programación mental real y concreta que inunde el cerebro de pensamientos felices y de éxitos importantes. La clave está en acertar en la programación correcta. Esta programación la inician los padres. Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría y de motivación. El niño tiende a ser optimista, sociable y generoso; sabe ganarse el respeto y el apoyo de las personas, y, en consecuencia, le irá bien en la vida y será feliz.

Si, por el contrario, el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se graban sentimientos de soledad en el subconsciente, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos hacen que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que tienda a reaccionar de forma defensiva, utilizando mecanismos de defensa.
Los mecanismos de defensa son conductas impulsivas, irracionales y desadaptadas que, lejos de resolver, tienden a complicar las cosas; por lo cual le irá mal y será infeliz.
Sin embargo, los seres humanos tienen el poder de sobreponerse a las adversidades, como lo prueban miles de casos de personas discapacitadas, las cuales, contra todos los pronósticos, han logrado éxitos increíbles. Por lo cual, la felicidad está al alcance de todos. La clave está en saber programar la mente. Al final, la felicidad es un hábito que se puede adquirir. En el fondo, somos más felices de lo que creemos

La felicidad nace de dentro, de la autoestima, de la fe, de la ilusión, de la seguridad, de la paz, etc. La felicidad está relacionada con el grado de evolución. A mayor evolución mayor felicidad. Cuando una persona es feliz por dentro, siente una plenitud inmensa y encuentra la felicidad hasta en los mínimos detalles; pero, cuando una persona no es feliz por dentro, se siente vacía, y no existe nada en el mundo que pueda hacerla feliz.

La felicidad es un hábito adquirido que ayuda a ver el lado positivo de las cosas. En general, a todos nos ocurren cosas semejantes y todos tenemos razones para ser felices y para ser infelices. La diferencia está en que, unos cultivan ideas, actitudes y sentimientos positivos y otros cultivan ideas, sentimientos y actitudes negativos. Simplemente se aplica la Ley de Acción y Reacción.

Las actitudes no son conductas circunstanciales, son conductas habituales generadas por las estructuras profundas del subconsciente, que es quien marca las pautas de nuestra vida. Necesitamos aprender a controlar nuestras ideas, sentimientos, lenguaje y decisiones, porque, al final, somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hablamos y lo que hacemos. Nuestras ideas, sentimientos, palabras y acciones nos modelan día a día, de forma lenta pero profunda.

La felicidad, al igual que el amor y la salud, necesita alimentarse todos los días con estímulos positivos, de lo contrario puede debilitarse, y, hasta morir. Como la sociedad genera mucho desgaste y como la incertidumbre es parte de la vida, necesitamos blindar la felicidad, contra todos los imprevistos, aceptando de antemano lo que pueda ocurrir y valorando lo esencial de nuestro ser. La felicidad no existe en ninguna parte, sólo existen en el corazón de cada persona. Donde quiera que vayas siempre estarás

en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo. "El reino de los cielos, dentro de vosotros está" Jesús de Nazaret

En realidad, somos más felices de lo que creemos

Muchas personas son más felices que lo que creen. Si sumamos todo lo que somos y tenemos, existen muchas razones para sentirnos felices; pero no nos damos cuenta de lo felices que somos, debido a que nos compararnos con los demás o ambicionamos muchas "cosas" que nos faltan. Solemos darnos cuenta del valor de las cosas cuando las perdemos.

Cierra los ojos.
Piensa que ya nunca volverás a ver.
Imagina por unos segundos cómo sería tu vida.

¿Cuánto estarías dispuesto a dar por recuperar tu vista?
Tu vista vale millones.
Imagina cómo sería tu vida si quedaras paralítico.

¿Cuánto darías por poder caminar...?
Tu movilidad vale millones. etc.
Cada uno de tus órganos vale millones.
Tu cerebro vale millones.
Tus estudios valen millones.
Tu familia y tus amigos valen millones.
Tus sueños e ilusiones valen millones.

Observa lo que ocurre a tu alrededor. ¿Qué ves?
Todo cambia sin cesar. Necesitas abrir los ojos y adelantarte al futuro.

Las ideas expuestas pueden servirte de mucho si aprendes a utilizarlas.

Lo cierto es que, el gran drama del mundo es de pobreza física y mental; por lo cual, es importante aprender desde niños a valorar todos los aspectos.

"Tú y yo somos más felices que millones de personas que no conocen el significado de vivir alegres con las cosas más simples que Dios nos da día a día, con las grandes bendiciones que É nos concede momento a momento.

Tú y yo estamos en este mundo con un propósito muy claro, desarrollarnos, vivir y ser felices.

Reflexiona en lo siguiente y quizás puedas ver tu vida desde otra perspectiva y ser más feliz:

Si te has despertado hoy con más salud que enfermedad, eres más bendito que millones de personas que no van a sobrevivir esta semana.

Si nuca has conocido los peligros de la guerra, la soledad de la prisión, la agonía de la tortura o los dolores del hambre, entonces eres más bendito que 1000 millones de personas del mundo entero.

Si tienes comida en la nevera, si llevas ropa limpia, si tienes un techo y un lugar seguro donde dormir, eres más bendito que el 75% de las personas.

Si no tienes deudas. Si tienes dinero en el banco y en tu cartera, perteneces al 8% de la población próspera. Si tus padres están vivos, eres un privilegiado"

Pero ocurre que los seres humanos no nos damos cuenta del valor de las muchas cosas que tenemos hasta el día en que las perdemos, comenzando por la salud.

Todo el mundo sueña con la lotería, para salir de deudas y asegurar un futuro feliz. Ahora imagina que te ha tocado la lotería. Comienzas a planificar tu futuro, a hacer planes y proyectos, pero un día te sientes mal, vas al médico y te informa que tienes un cáncer incurable o una enfermedad terminal. Tu corazón se pone chiquito y la angustia se instala en tu mente y en tu corazón.
Ahora ya sabes que tienes muchas cosas para ser feliz.

En adelante, cada vez que te des cuenta de lo privilegiado que eres, por estar vivo, por tener salud, por tener familia, amigos, trabajo, por tener cada una de las cosas que tienes, desde las más pequeñas hasta las más grandes, agradece a Dios, agradece a tanta gente buena que te ha amado y ayudado a lo largo de tu vida, agradece a tantas personas que producen cosas para que tú puedas satisfacer tus necesidades...

Agradece, agradece y sentirás que el mundo entero es tuyo y que tienes todo lo necesario para ser feliz. Cuando las personas son ricas por dentro se sienten plenas y satisfechas y es muy poco lo que necesitan para ser felices, pero, cuando son pobres por dentro, todas las cosas del mundo no son suficientes para llenar su vacío interior.

La Ley del Desapego nos enseña que estamos de paso en esta vida y que lo único importante es lo que somos por dentro (conocimientos, autoestima, valores, felicidad, buenos recuerdos...) lo cual nos acompaña siempre y podemos llevar con nosotros a donde quiera que vayamos. Lo demás es circunstancial y va quedando en el camino a medida que avanzamos en la vida.

El hecho de vivir es maravilloso, pero los seres humanos tenemos poca conciencia de ello. No hay que apegarse a la vida, pero hay que vivirla intensamente y tratar de realizar proyectos y sueños que dejen huella de nuestro paso por esta tierra.

8

Abundancia de conocimiento

El conocimiento de cada persona es muy limitado, pero, si reunimos el conocimiento de todos los seres humanos, desde los orígenes de la humanidad, hasta el día de hoy, tendríamos para equipar millones de bibliotecas con millones de libros cada biblioteca. El conocimiento humano es como una torre gigante, formada por miles de pisos. Cada generación construye un piso que sirve de base y de inspiración para las generaciones siguientes. En realidad, cada generación solo puede dar un paso adelante.

La sociedad prehistórica, que inventó el fuego o la rueda, produjo cambios mayores a los producidos por la llegada a la luna.

Los hombres actuales estamos ensoberbecidos por los grandes avances científicos y nos olvidamos de que los conocimientos actuales tienen infinidad de ramificaciones que vienen desde la prehistoria lejana.

La evolución de las especies está determinada por causas genéticas y por la necesidad de adaptarse para sobrevivir. En el caso del ser humano, la evolución está determinada por el conocimiento de la verdad y del bien, es decir, por el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia.

El conocimiento científico es muy importante, porque nos ayuda a conocer la naturaleza, a dominarla y a utilizarla en beneficio del hombre, pero se trata de simple conocimiento material, insuficiente para el desarrollo del ser humano como tal.

La cultura es la esencia de la evolución. Los contenidos fundamentales de la cultura son las Ideas, principios, valores, leyes, métodos, lenguaje, arte, ciencia, técnicas, costumbres, democracia, calidad de vida, etc. La cultura es el producto del esfuerzo realizado por millones de seres humanos desde sus orígenes hasta el día de hoy. El mayor tesoro de un pueblo es su cultura. La cultura indica el nivel de evolución alcanzado y, en consecuencia, las posibilidades de éxito y de felicidad. Pero la cultura heredada sirve de poco si no es asimilada por las personas a través de la reflexión y del aprendizaje. La ignorancia es el peor de todos los males y la sabiduría es el mayor de todos los bienes.

Para los griegos, la sabiduría era considerada como una virtud superior. Sólo los sabios podían conocer la verdad y el bien, y, en consecuencia, sólo los sabios podían ser virtuosos. Sólo los sabios poseían las condiciones para producir juicios reflexivos y maduros y superar el error y las pasiones.
La sabiduría (conocimiento) y la virtud (praxis) eran correlativos; no se concebía un sabio que, conociendo la verdad, no fuera virtuoso, ni era posible ser virtuoso sin el previo conocimiento de la verdad.

Hoy como ayer, el "conocimiento" es el mayor de todos los bienes y la ignorancia es el peor de todos los males.
La pobreza del mundo es básicamente mental. Si por circunstancias de la vida, un empresario capaz termina en la ruina, muy pronto le veremos levantarse de sus cenizas como el ave Fénix; porque si fue capaz de crear una empresa, ahora con la experiencia adquirida, le resultará mucho más fácil surgir.

La verdadera riqueza del hombre es mental; está hecha de autoestima y de conocimiento. Con autoestima y conocimiento podrás lograr de todas las riquezas del mundo. Sin autoestima y sin conocimiento siempre serás pobre; pobre de espíritu y pobre de riqueza material.

Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir sólo lo esencial y a procesarlo con rapidez y precisión.

Los conocimientos se multiplican en progresión geométrica y la información se desplaza a velocidad casi infinita. La lectura veloz induce al hemisferio derecho a funcionar en Alfa. Al funcionar en Alfa, desaparecen los obstáculos (temores, angustias y preocupaciones) y surge el interés, la concentración y la capacidad de procesar gran cantidad de información a alta velocidad.

Teniendo en cuenta que el conocimiento es poder y que la lectura es el camino que conduce al conocimiento, es fundamental que las personas, especialmente los niños y los jóvenes, aprendan a leer de forma fluida, pues, la lectura condiciona para siempre la dinámica de la mente y facilita el aprendizaje y el proceso de pensar.

El código utilizado por el cerebro es verbal y está demostrado que, a medida que las personas incrementan la lectura veloz y comprensiva, su cerebro se concentra más, procesa mayor cantidad de información por segundo y va directamente a lo esencial del asunto. Como lo esencial tiene mucho significado resulta fácil comprenderlo, recordarlo y expresarlo.

Las grandes empresas compiten por tecnología de avanzada porque el conocimiento significa riqueza y poder. Estos hechos revelan que la competencia tiende a centrarse en el campo del pensamiento y que ya no es suficiente con estudiar y sacar un título. Vivimos en un mundo globalizado y cambiante que exige actualizarse constantemente, lo cual sólo es posible si manejamos las técnicas de la lectura veloz.

Necesitamos conocer la diferencia que existe entre: Información, conocimiento y sabiduría

1. La información proporciona datos elementales sobre las cosas. Hoy tenemos mucha información de todo tipo. La información, en sí, es buena. Cuanta más información tengamos, más posibilidades tenemos de aprender, de progresar y de evolucionar. El problema surge, cuando las personas son desbordadas por la información, debido a que no tienen capacidad para procesarla, ni criterios para seleccionar los datos que les conviene para aprender y progresar.

La información no es conocimiento. En la actualidad las personas tienen mucha información sobre las cosas y sobre los acontecimientos, pero les sirve de poco, debido a que no sacan enseñanzas o aplicaciones para la vida. La información queda en simples datos estadísticos, y hace que las personas sean mediocres, poco creativas y poco productivas.

2. El conocimiento ofrece una visión más profunda de las cosas, da a conocer su naturaleza, características y funcionamiento, es la base del progreso. Gracias al conocimiento los seres humanos “dominamos” la naturaleza.

El conocimiento en sí, sólo genera progreso material, y, si bien crea las condiciones para una mejor calidad de vida, no la garantiza, a menos que vaya asociado a la sabiduría, es decir, a los principios y valores que sirven para controlar y orientar la conducta humana.

Hoy disponemos de conocimientos y de progreso suficiente para que en todo el mundo existiera una calidad de vida excelente, pero lo que vemos es otra cosa muy distinta: ignorancia, pobreza, violencia, injusticia y explotación. El conocimiento por sí sólo nunca resolverá el problema humano si no va acompañado de la sabiduría.

No debemos confundir progreso con evolución. Progreso es lo que logramos, lo que tenemos y evolución es lo que somos, lo que valemos como persona.

3. La sabiduría está relacionada con los principio, con los valores y con la experiencia; enseña el valor real de las cosas, el sentido de la vida y el arte de vivir.

Para los filósofos griegos, sólo los sabios podían ser libres y felices, porque eran los únicos que conocían la verdad y el bien, y, por tanto, podían actuar de forma correcta. De esto, hace más de dos mil años. Hoy, nosotros, cegados por la soberbia de los grandes avances científicos y tecnológicos, estamos muy lejos de este pensamiento griego. Vivimos como locos, obsesionados por construir un mundo de fantasía que terminará como la torre de Babel.

Necesitamos un poco de sabiduría. La sabiduría está relacionada con los principio, con los valores y con la experiencia; enseña el valor real de las cosas, el sentido de la vida y el arte de vivir y de ser feliz.

Los seres humanos no necesitan saber todo, pero sí necesitan saber lo necesario para triunfar, para ser libres y para ser felices. Vivimos en una sociedad que tiene mucha información, poco conocimiento y escasa sabiduría, lo que da como resultado: Una sociedad mediocre.

La información, los conocimientos y los bienes materiales son importantes, pero, nadie puede asegurarlos; por eso, tu mayor riqueza eres tú mismo. Invierte en tu propio desarrollo para que puedas volar alto como el águila, y, si un día, por circunstancias de la vida, te visita la adversidad, puedas renacer de tus cenizas como el ave Fénix.

En la sociedad existen muchas trampas y falacias, por lo cual, es conveniente diseñar un proyecto cultural en el que contemples todos los conocimientos esenciales para que puedas lograr una visión correcta de la vida, sustentada en ideas, criterios, valores, creencias y convicciones de calidad que sean la roca firme sobre la que construyas una vida exitosa y feliz.

9

Abundancia de creatividad

La naturaleza es un derroche de creatividad y de renovación permanente. Sal a la naturaleza y observa el derroche de creatividad que existe en cada uno de los individuos de las distintas especies vegetales y animales. Su comportamiento está regido por una inteligencia brillante y por una creatividad maravillosa, pero estamos tan acostumbrados a ver las cosas que nada nos llama la atención. Hemos perdido la capacidad de maravillarnos que tienen los niños, y, con ello, hemos perdido también la capacidad de crear y el sentido de la vida.

Los niños son curiosos, creativos y emprendedores, pero su curiosidad y sus preguntas interminables molestan a los adultos, quienes los reprimen de muchas formas. Al principio todos los niños luchan por mantener viva su creatividad y el espíritu de libertad, pero poco a poco, la sociedad los va doblegando a través del proceso "educativo" y los niños se van convirtiendo en personas sumisas, conformes y mediocres.

Cuando niños, el mundo era una aventura fascinante, porque a todo le poníamos imaginación, pero hoy somos prácticos y rutinarios. Hemos perdido la frescura, la vitalidad, la espontaneidad y la alegría de vivir, y también la creatividad.

Necesitamos recuperar ese niño que llevamos dentro. En psicología, el niño representa el subconsciente. El subconsciente es como el disco duro de la mente. En él reside la inteligencia emocional, la intuición, la motivación, la creatividad, las ganas de triunfar y de ser feliz; pero somos hijos de una sociedad represiva que nos enseña a percibir la vida como problema. De cada diez mensajes que hemos recibido a través de la educación, nueve han sido represivos de alguna forma. A nivel social ocurre lo mismo, el 90% de los mensajes expresan problemas, angustia, agresividad y sólo el 10% son confortantes. Esta es la razón principal por la cual las personas tienen una mentalidad de escasez y tienden a centrarse en sus problemas en vez de pensar en proyectos y en soluciones.

A pesar de que hemos sido programados con muchos mensajes negativos, hay una fuerza vital en lo íntimo de cada ser, que vibra con intensidad e impulsa a crecer. Necesitamos activar este impulso todos los días con mensajes positivos y nos sorprenderemos de hasta dónde podemos llegar; sólo es cuestión de programación. Todo en la vida funciona de acuerdo a una programación.

Para ser creativos necesitamos desarrollar las capacidades propias de los niños, lo cual no significa ser inmaduro e infantil, sino liberar las fuerzas de la creatividad y orientarlas de forma inteligente hacia objetivos importantes. Esto se logra a medida que desarrollamos autoestima, espíritu de superación y habilidades, y a medida que superamos temores, complejos y dependencias. Se trata de ser libres en ideas, sentimientos y decisiones.

La naturaleza es cambio y de renovación. Los niños siempre están inventando cosas, mientras los adultos pasan los días repitiendo las mismas rutinas. Al no evolucionar quedan desadaptados, son poco eficaces y surgen los problemas.

La naturaleza se renueva constantemente a través de numerosas leyes que se aplican de forma inexorable.

Los seres humanos también tienen la capacidad de renovarse y de evolucionar. El cerebro se recicla y reorganiza, creando mejores condiciones mentales, cada vez que se nutre con ideas y sentimientos de calidad.

El cuerpo también se renueva constantemente a través de los procesos biológicos, a través del metabolismo de los alimentos y a través de numerosos mecanismos. Se estima que cada persona tiene 80 billones de células. Cada minuto mueren más de un millón de células, (3600 millones por día), las cuales son reemplazadas por otras células nuevas, gracias a la capacidad creativa y renovadora que posee el cuerpo.

La humanidad se renueva biológicamente a través de un proceso constante. Los seres humanos nacen, crecen, se reproducen y mueren. La finalidad de esta renovación es mantener el cuerpo en buen estado de funcionamiento con el fin de que las personas puedan realizar, de forma exitosa, las actividades necesarias para aprender, trabajar y sobrevivir. En el mundo nacen 367.000 personas y mueren 154.080 cada día.

La humanidad también se renueva mentalmente a través de la lectura, del aprendizaje, de la experiencia y de la creatividad. El 90% de todas las cosas importantes que ha logrado la humanidad se deben a la creatividad, y el 10% a la inteligencia racional que se encarga de organizar la creatividad para que cumpla una función práctica.

Todo ser humano es activo y creativo por naturaleza. Los niños son especialmente activos, curiosos y creativos. El instinto les impulsa al conocimiento del mundo que les rodea. El mundo se ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para los niños la aventura más maravillosa. La creatividad es un placer casi permanente. Las personas creativas viven ocupadas en realizar sus proyectos, sueños e ilusiones.

La emotividad activa la inteligencia emocional, la cual es la gran artífice de la creatividad. Esta es la razón por la cual, las grandes creaciones humanas son fruto de la fe, del amor y de la ilusión; de modo que, si quieres ser una persona creativa, exitosa y feliz, necesitas amar intensamente la meta que persigues, de lo contrario no se activará tu mente creativa y todo te resultará cuesta arriba.

La autoestima y la disciplina son fundamentales. La autoestima nutre el espíritu y genera energía, motivación y fe; y, la disciplina encauza la actividad hacia los objetivos correctos.

Las cosas cambian con rapidez. Surgen crisis, problemas, e imprevistos, y los seres humanos se ven obligados a resolver las cosas sobre la marcha. En estas

circunstancias, lo único que puede sacarnos a flote, no es la inteligencia racional sino la intuición, la creatividad. "En momentos de crisis sólo la imaginación es más importante que el conocimiento" Einstein

Gracias a que somos pequeños dioses, dotados de inteligencia y de creatividad, hemos evolucionado a lo largo de la historia y hemos construido este mundo maravilloso en el que vivimos, pero, el mundo que nos rodea es sólo el escenario en el cual transcurre nuestra vida. El verdadero mundo está dentro de cada persona; por esta razón, donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo. Por la misma razón, no busques las cosas importantes fuera de ti, porque no las encontrarás. El éxito, la libertad, la felicidad... no existen en ninguna parte, sólo existen en el corazón de aquellas personas que saben producirlos.

El hecho de que seamos pequeños dioses no es garantía de éxito ni de felicidad, sólo es una posibilidad, la cual depende del uso que hagamos de nuestra inteligencia y de nuestra libertad. Al final, cada persona decide lo que quiere ser en la vida y obtiene lo que merece de acuerdo a sus acciones.
La falta de creatividad obliga a las personas a trabajar en proyectos ajenos. Muchas personas capacitadas, pero poco creativas, trabajan para otras personas menos capacitadas pero más creativas.

Aunque todos somos creativos de alguna forma, solo un 10 % de la humanidad es creativa y emprendedora. Se trata de supervivientes natos, quienes, insatisfechos con la forma en que funciona la sociedad, tratan de abrirse camino hacia la libertad intelectual, afectiva, social, profesional, económica y espiritual. Se trata de personas emprendedoras, que apoyadas en su capacidad creativa y en su espíritu de libertad, trabajan en proyectos originales. El resto de la sociedad prefiere instalarse en la "seguridad" y depender de alguien que les le dé trabajo.

Para ser una persona creativa es necesario desarrollar una estructura mental especial. Todos los seres humanos somos genios desde el punto de vista genético, como resultado de cuatro millones de años de evolución; por lo cual, todos somos creativos y emprendedores; pero, debido a una educación represiva, tenemos inhibidos estos poderes. La solución está en reactivar el espíritu emprendedor mediante un entrenamiento progresivo. Se trata de crear ciertos hábitos mentales.

Las personas emprendedoras tienen una actitud especial ante la vida, lo que permite saber desde la infancia quiénes serán personas emprendedoras y quiénes serán sumisas y dependientes. Sin embargo, los criterios erróneos que utilizamos para evaluar a las personas, hacen difícil este diagnóstico. Por ejemplo, Einstein y Edison fueron catalogados como niños tontos y desadaptados.

¿Qué dirían hoy sus maestros?
La creatividad puede estar reprimida por distintas circunstancias y surgir cuando se dan las condiciones favorables. Todos conocemos personas que un día despertaron y nos sorprendieron por su capacidad creativa y emprendedora.
Cuando las personas comienzan a experimentar lo maravilloso que es sentirse libre, creativa y emprendedora, nunca más quieren regresar a la situación de dependencia y sometimiento, y están dispuestas a hacer lo que sea necesario para lograr la independencia definitiva.

El éxito de las personas creativas se debe a que están concentradas en su proyecto y su cerebro trabaja sin descanso de forma creativa. Es tal su interés y emoción, que generan mucha energía, lo cual les permite lograr cosas que resultan imposibles para las personas que carecen de espíritu emprendedor.
En general, las personas creativas se sorprenden de las cosas que logran. Muchas veces no tienen idea de cómo han llegado tan alto. Se debe a que la mayoría de sus procesos mentales son inconscientes. Su cerebro está abocado día y noche a convertir sus sueños en realidad, lo cual mantiene vivos el interés, la creatividad y la intuición. Muchas personas, deseosas de ser libres y de progresar, emprenden negocios propios, y, generalmente "fracasan" por falta de experiencia.
De cada cien empresas que se creen hoy, dentro de diez años solo sobrevivirán el 5%. Esta realidad desanima a las personas, pero no hay que darse por vencido. Los grandes triunfadores fracasan muchas veces, pero insisten y logran su propósito.

Lo importante es conocer cómo funcionan las cosas. Todo se rige por leyes. Si quieres triunfar como deportista necesitas conocer cómo actúan los deportistas exitosos.
Si quieres triunfar en el comercio, necesitas conocer las leyes que rigen el comercio. Si quieres triunfar en el matrimonio, necesitas conocer las leyes que rigen las relaciones matrimoniales, etc. pues, nadie llega a destino si no conoce el camino y si no sabe sortear los obstáculos que aparecerán inevitablemente.
La vida evoluciona y exige renovarse constantemente.
Lucha, esfuérzate, evita acomodarte a la rutina y a la mediocridad. Mantente en actitud de cambio y de superación. Esta es la única forma de evitar ser arrastrado por tus propias debilidades y por la dinámica de esta sociedad mediocre y conflictiva.

Lee la biografía de las personas creativas y encontrarás el secreto de su éxito. En realidad, nadie nace con una fórmula para el éxito. Esta fórmula la van descubriendo a media que avanzan en el camino. Lo que sí tienen claro las personas creativas es la estrategia; es decir, la meta, el punto al cual quieren llegar.
Las personas creativas tienen alta autoestima y confianza en sí mismas, a pesar de sus defectos, temores o complejos.
Cada persona es creativa en aquello que le interesa.
Las personas creativas sienten un impulso irresistible a trabajar en el proyecto de sus sueños, convertido en reto ineludible.
Las personas creativas sienten que su vida tiene pleno sentido y todo lo que hacen por lograr sus objetivos se convierte en un placer. Por esta razón, podrás observar que las personas creativas son felices y no pierden tiempo en criticar, ni en curiosear sobre lo que hacen o dejan de hacer los demás. Viven y dejan vivir.

La ciencia avanza y las máquinas y robots están desplazando del ámbito laboral a los seres humanos, lo que indica que las empresas están cambiando y no podrán absorber la creciente demanda de trabajo.
La única solución es educar a las personas para que sean emprendedoras y creen su propio trabajo, lo cual no es fácil, debido a que nuestros esquemas mentales son de dependencia y sometimiento. Necesitamos educar para la libertad y la creatividad, y, a partir de aquí, cada quién sabrá encontrar su camino.
No esperes que el mundo te caiga encima, despierta y comienza a avanzar hacia la independencia intelectual, afectiva, social, laboral, económica y espiritual.
Recuerda siempre que eres un pequeño dios, que no tienes necesidad de depender de nadie, sólo necesitas ser emprendedor y responsable.

10

Abundancia de cultura

La cultura salva a la sociedad de la autodestrucción.

La naturaleza ha dotado al hombre del instinto de vida. Cada célula lleva impresa la orden de crecer y de sobrevivir, ésta es una forma de garantizar la supervivencia de la especie desde el punto de vista biológico. El instinto de vida hace que las personas vivan alerta y reaccionen ante cualquier peligro que amenace su existencia. Ahora bien, el instinto funciona de forma perfecta en el caso de los animales, pero no en el caso de los seres humanos, debido a que, a lo largo del proceso de evolución, el instinto ha perdido fuerza en beneficio de la inteligencia, por esta razón, lo único que puede salvar a la especie humana de la autodestrucción y garantizar su existencia y su evolución es la *cultura,* es decir, el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia.

Como consecuencia de esta realidad, los seres humanos actúan movidos por dos fuerzas. Los mecanismos de desarrollo que le impulsan a crecer, a ser creativo, a salir de sí y a relacionarse con los demás. Gracias a estos mecanismos la humanidad evoluciona hacia formas de vida superior.

Pero, el ser humano también posee mecanismos de defensa; son lo opuesto a los mecanismos de desarrollo. Se trata de conductas instintivas que se alimentan de la ignorancia, del temor, del egoísmo y de la frustración. Su objeto es la supervivencia biológica; proceden de la mente reactiva. La mente reactiva es instintiva. Ante cualquier amenaza el ser humano tiende a actuar de forma impulsiva y violenta, generando conductas desadaptadas, ineficaces y conflictivas.

El objeto de la educación es activar los mecanismos de desarrollo y controlar los mecanismos de defensa. Cuando se impone la violencia, se debe a fallas en el proceso educativo. No se han fortalecido los mecanismos de desarrollo (conocimientos, principios, valores, criterios, disciplina, responsabilidad,...) y no se ha enseñado a controlar los mecanismos de defensa (control de las emociones, manejo de las frustraciones, conciencia del deber, respeto al otro, etc.)

La violencia actual viene de muy lejos, obedece a grabaciones mentales que hunden sus raíces en la prehistoria, las cuales se transmiten de generación en generación, a través del subconsciente familiar y del subconsciente colectivo. Sin embargo, existen técnicas de programación mental que ayudan a cambiar esta historia.

Puesto que la raíz de la violencia está en la mente de las personas es en la mente donde debemos producir el cambio. Se trata de cambiar ideas y sentimientos. Se trata de cambiar la visión de las cosas, de cambiar de actitud, y de entender que el único camino hacia la paz interior y social es el diálogo y la reconciliación.

En nuestra mente existe una lucha de ideas, sentimientos, deseos, instintos, valores, etc. Al final se imponen los contenidos que más alimentamos. Cuando pensamos en

algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, estas ideas y sentimientos determinan la dirección de nuestra vida.

Ahora bien, lo único que puede salvarnos de la autodestrucción y seguir evolucionando es la *cultura.*

La cultura es la esencia de la evolución. Los contenidos fundamentales de la cultura son las Ideas, principios, valores, leyes, métodos, lenguaje, arte, ciencia, técnicas, costumbres, democracia, calidad de vida, etc.

La cultura es el producto del esfuerzo realizado por millones de seres humanos desde sus orígenes hasta el día de hoy. El mayor tesoro de un pueblo es su cultura. La cultura indica el nivel de evolución alcanzado y, en consecuencia, las posibilidades de éxito y de felicidad. Pero la cultura heredada sirve de poco si no es asimilada por las personas a través de la reflexión y del aprendizaje.

La ignorancia es el peor de todos los males y la sabiduría es el mayor de todos los bienes. Cuando Dios le ofreció a Salomón entre todos los bienes de la tierra, éste respondió: “Señor, dame sabiduría...”

Todo cambio personal o social se inicia en la mente. Las ideas son las premisas de toda realización, pero el conocimiento en sí es abstracto y necesita de la motivación (ideal, ilusión, proyectos, metas)

Son pocos los seres humanos que aman el conocimiento y desean superarse de verdad. La mayoría sólo se esfuerza en adquirir el conocimiento que necesita para sobrevivir. Apenas el 10% de la humanidad lee habitualmente. Sin embargo, siempre han existido seres excepcionales que han dado la cara por la humanidad y han creado una cultura maravillosa. Esa cultura es rica y abundante, está ahí a disposición de todos, pero sirve de poco si no es asimilada por las personas.

La cultura humana es como una torre altísima en la que cada generación ha construido un piso. Por ejemplo, a través de la historia del arte, basándonos en los restos arqueológicos, podemos observar cómo cada cultura ha dejado su impronta. Hace miles de años, los prehistóricos dejaron restos de arte rudimentario, pero cada generación fue evolucionando y dejó testimonios de su arte que sirvió de inspiración para las futuras generaciones. Así llegamos a las obras de arte de Egipto, Grecia, Roma, etc. las cuales nos maravillan por su belleza y grandiosidad. Pues bien, estas culturas admirables, no solo en lo artístico, sino en lo político, económico, social, etc. no son más que la continuidad de las culturas antiguas en las cuales se inspiraron y sin las cuales nunca habrían existido; así como tampoco existirían los tallos jóvenes de los árboles si no se alimentaran de la sabia que les llega a través de las ramas.

Lo verdadero y lo bueno sobrevive en el tiempo, mientras que la mentira y el mal se desvanecen, porque llevan dentro de sí la semilla de su propia destrucción. Con frecuencia se han impuesto la mentira, el odio y la violencia, pero al final siempre han triunfado la verdad, el amor y el bien, es decir, la cultura.

Un pueblo culto es un pueblo libre, mientras que, un pueblo inculto siempre será sometido y explotado.
La democracia es la mejor forma de gobierno que ha inventado la humanidad, porque nos permite ser libres, convivir en paz, progresar y evolucionar.

La democracia nació en Atenas en el siglo V antes de Cristo. Es importante recordar que ya en el siglo VIII a.C. nació Homero, autor de la Ilíada y de la Odisea, lo que indica el alto nivel de desarrollo cultural alcanzado para entonces en Grecia.

El origen de la democracia coincide con el nacimiento de los grandes filósofos (Sócrates, Platón y Aristóteles) de los poetas (Esquilo, Sófocles, Eurípides, autores de las grandes tragedias griegas) y con el nacimiento de los grandes matemáticos, como Pitágoras que fundó la hermandad de los pitagóricos. Los pitagóricos fueron determinantes para el desarrollo de las matemáticas, de la astronomía, de la medicina y de otras ciencias naturales.

Estos sabios contribuyeron al despertar cultural de la gente y crearon las condiciones para que echara raíces la democracia. De modo que, la democracia no surgió por generación espontánea, ni como resultado de un movimiento popular, ni como una revolución, sino como producto de una sociedad evolucionada y culta.

En Grecia y en Roma se llegó a desarrollar un sistema de gobierno que se puede identificar con un sistema democrático, gracias al nivel cultural alcanzado.

Hoy disponemos de una cultura maravillosa capaz de generar personas sabias, libres, exitosas y felices, pero, debido a que somos hijos de una sociedad ignorante y represiva y víctimas de un sistema de educación fallido, estamos condenados a ser mediocres. Solo la asimilación de una buena cultura nos puede salivar.

Cómo adquirir una cultura general

Muchas personas confunden cultura con conocimiento. Creen que una persona culta es la que posee vasta información. La verdadera cultura es mucho más que conocimiento, supone la asimilación de principios, valores, criterios y conductas superiores.

Sin proyecto no se llega a ninguna parte. Al leer o estudiar sin un plan determinado el conocimiento carece de estructura y tiende a perderse en el olvido; por lo cual es indispensable elaborar un proyecto cultural.

1 Elabora una lista de todas las materias sobre las cuales deseas adquirir conocimientos por razones importantes.

2 Ubícalas por orden de prioridad.

3 Elije algún tema sobre el cuales deseas comenzar a trabajar.

4 Elabora un plan concreto de acción.

Debes ser fiel y constante al plan establecido, sobre todo, teniendo en cuenta que la prisa, el ritmo trepidante de la vida y los compromisos se oponen a tu desarrollo cultural.

5 Reduce lo aprendido a esquemas o mapas mentales y consérvalos para repasarlos de vez en cuando. El olvido tiende a desintegrar lo aprendido, por lo cual, es conveniente repasar los esquemas fundamentales para mantenerlos activos, pues ellos constituyen la estructura de la inteligencia, de la memoria y de la creatividad. Resulta poco inteligente perder en el olvido los conocimientos que tanto esfuerzo nos han costado, cuando con un repaso periódico podemos conservarlos para siempre.

6 La experiencia indica que la competencia en el futuro se dará básicamente en el campo del pensamiento, por lo cual, toma las debidas previsiones si no quieres perder el tren del futuro.

Estudios realizados en EE.UU. indican que para el año 2020 el 80 % de sus habitantes estarán dedicados a actividades de tipo mental y sólo el 20 % a trabajos de tipo físico.

7 El código utilizado por el cerebro es el lenguaje, por tanto, es fundamental que desarrolles un vocabulario rico, amplio y fluido que te ayude a procesar de forma rápida y eficaz la información. En este sentido, se hace cada día más necesario el dominio de la lectura veloz y comprensiva, del análisis y de la síntesis.

8 La educación virtual es una realidad que se está imponiendo y es conveniente y necesario aprender a viajar por internet para enriquecerte con información valiosa; sin embargo, necesitas seleccionar y asimilar la información en forma reflexiva y estructurada.

9 La cultura es la clave del éxito, no sólo en tu vida profesional sino en todos los aspectos.

10 El Proyecto de Cultura General debes asociarlo a un Proyecto de Vida.

Si no quieres viajar en un tren con destino incierto, recapacita. Recupera las ideas, los criterios y los valores que han permitido sobrevivir a la humanidad hasta el día de hoy. La tarea no es fácil, pues tendrás que remar en contra de la corriente, ya que la mayoría de las personas actúan como zombis, siguiendo pautas impuestas por la sociedad.

La cultura es la barrera que separa la civilización de la barbarie.

11

Abundancia de sabiduría

Para el filósofo Platón, la inteligencia racional es una *sabiduría inferior*, en cuanto se dedica al conocimiento de las cosas materiales, mientras que, *la sabiduría superior* se dedica al conocimiento de la esencia de las cosas; es decir, a lo que trasciende, como son la verdad, el bien, el sentido de la vida, etc.

La inteligencia sin sabiduría, o lo que es lo mismo, la ciencia sin moral, puede llevar a la humanidad al desastre total.

Frases para llegar a ser sabio

Todo sabio es inteligente, pero no todos los inteligentes son sabios.

Si sabes mucho eres inteligente, si sabes vivir eres sabio.

Si conoces los secretos de la naturaleza eres inteligente, si conoces el camino de la libertad eres sabio.

Los padres y educadores que enseñan el conocimiento de las cosas son inteligentes, los padres y educadores que enseñan a vivir son sabios.

Las personas que triunfan a nivel profesional son inteligentes, las personas que triunfan a nivel personal son sabias.

Si resuelves los problemas que te creas eres inteligente, si evitas crearte problemas eres sabio.

Si das un pez puedes ser inteligente, si enseñas a pescar eres sabio.

Si lees mucho puedes ser inteligente, si aprendes de lo que lees eres sabio.

Si administras bien tu dinero eres inteligente, si administras bien el tiempo y tus capacidades eres sabio.

Si creas respuestas para el progreso eres inteligente, si creas respuestas para la felicidad eres sabio.

Si sabes controlar a los demás eres inteligente, si sabes controlarte a ti mismo eres sabio.

Si tienes amigos exitosos eres inteligente, si tienes amigos virtuosos eres sabio.

Si te apoyas en los demás eres inteligente, si te apoyas en ti mismo eres sabio.

Si adquieres cultura eres inteligente, si creas cultura eres sabio.

Si te esfuerzas por progresar eres inteligente, si te esfuerzas por desarrollarte eres sabio.

Si pides perdón eres inteligente, si no necesitas pedir perdón eres sabio.

Si buscas conocimiento eres inteligente, si buscas la verdad eres sabio.

Si te haces respetar eres inteligente, si te haces querer eres sabio.

Si planificas tu trabajo eres inteligente, si planificas tu vida eres sabio.

Si sabes protegerte de tus enemigos eres inteligente, si no tienes enemigos eres sabio.

Si acumulas conocimientos eres inteligente, si acumulas experiencia eres sabio.

Si superas las crisis eres inteligente, si evitas las crisis eres sabio.

Si compartes tus conocimientos eres inteligente, si compartes tu verdad, tu experiencia y tu afecto eres sabio.

Si dedicas todos los días tiempo para capacitarte eres inteligente, si dedicas tiempo para crecer eres sabio.

Si sabes pensar eres inteligente, si sabes meditar y contemplar eres sabio.

Si sabes hablar eres inteligente, si sabes escuchar eres sabio.

Si aprendes de tus éxitos eres inteligente, si aprendes de tus fracasos eres sabio.

Si logras convencer a la gente eres inteligente, si logras que cambie eres sabio.

Si logras despertar la inteligencia de las personas eres inteligente, si logras despertar su conciencia eres sabio.

Si logras que la gente crea en ti eres inteligente, si logras que crea en sí misma eres sabio.

La sabiduría es aquello que te queda cuando todo lo demás se desvanece.

No es que lo que tienes sino lo que eres.

No es tanto lo que sabes cuánto lo que vales.

La sabiduría se construye día a día, a medida que descubres el verdadero sentido de la vida y el verdadero valor de las cosas.

Si eres verdaderamente feliz, entonces eres verdaderamente sabio.

12

Abundancia de fe

En realidad el 99% de la vida humana se basa en la fe.

El niño cree que sus padres son verdaderamente sus padres. Cree en los principios que le enseñan y sigue creyendo durante toda su vida en casi todo lo que le dijeron sus padres.

Los niños creen en todo lo que les enseñan sus maestros, en lo que dice la historia, la biología, etc. en lo que dice la televisión, en lo que dice internet, en lo que dicen sus amigos...

El ser humano carece de tiempo y de capacidad para experimentar todas las cosas.

Sin la fe la vida sería imposible.
La verdadera fe no es ciega. Se basa en la autoridad de alguien en quien confiamos por alguna razón importante (porque tiene conocimiento, experiencia, es honesto, nos ama, lo avalan sus obras, etc.
Casi todas las conductas humanas se basan en la fe, en las creencias.

Las creencias se graban especialmente en la infancia. Las aceptamos como algo verdadero, indiscutible y obligatorio. Las creencias pueden ser verdaderas o falsas pero nos aferramos a ellas porque nos proporcionan seguridad.

Las creencias constituyen la estructura de la personalidad. Las personas desarrolladas tienen una mentalidad amplia, mientras que, las personas poco desarrolladas suelen ser excluyentes y fanáticas; consideran que, quienes no piensan como ellas están equivocadas. ¿Te has puesto a pensar lo aburrida que sería la vida si todos pensáramos de la misma forma? La belleza y la riqueza del mundo físico, animal y humano está en la diversidad. Lo importante es que cada persona sea fiel a su fe a sus creencias, entendiendo que nadie es dueño de la verdad y por tanto, hay que purificar las creencias a través de la búsqueda constante de la verdad.

Las creencias más profundas son las que hacen referencia a los principios y valores. Estas creencias constituyen la estructura de nuestra mente y determinan la imagen que tenemos del mundo. Estas creencias son “sagradas” e “incuestionables”; sin embargo, debemos revisarlas con frecuencia para adaptarlas a la realidad, pues la vida evoluciona y se impone la adaptación para evitar la rigidez.

Las personas nos aferramos a las convicciones porque proporcionan seguridad; nos ayudan a creer que estamos en lo cierto y reaccionamos contra quienes las

cuestionan porque sentimos la crítica como una amenaza a nuestra seguridad. Esta es la razón por la cual hay que evitar discutir de religión, de patria, de familia y de política.

La experiencia y la madurez fortalecen las verdaderas creencias, mientras que, las creencias inconsistentes se desvanecen con el tiempo porque no aguantan la prueba de la vida.

Las creencias, como toda conducta humana superior, necesitan ser alimentadas con lectura, reflexión y acción.

Desde siempre los seres humanos han buscado una explicación acerca del origen y del fin del mundo, acerca del sentido de la vida y acerca de Dios, lo cual ha dado origen a mitologías, filosofías, corrientes esotéricas y religiones. Cada una de las cuales, busca una explicación que nunca llegará de forma absoluta y contundente, porque nuestro diminuto cerebro está incapacitado para entender lo que significa Dios.

Estamos acostumbrados a juzgar todo a través de la experiencia que tenemos de este mundo material, pero Dios transciende nuestra realidad, por lo cual, carecemos de parámetros para comprender a Dios y para definirlo. Lo único que nos queda es la fe y la admiración por la grandiosidad de la creación. Nosotros no podemos ver a Dios, pero sí podemos ver las huellas que ha dejado en las maravillas y misterios de la naturaleza.

La fe en Dios no se enseña por medio del catecismo, de la filosofía o de la teología. Las teorías pueden ayudar, pero la fe en Dios y el amor a Dios son vivencias que surgen de la admiración del universo maravilloso e inexplicable. La infancia es el momento en el que se forman las estructuras mentales. Los padres son determinantes en la formación de estas estructuras. Después es tarde, sobre todo, para la formación de las estructuras relacionadas con la fe y con el amor a Dios y a los hombres. Muchos niños que no son amados en la infancia quedan incapacitados para amar por el resto de su vida.

La fe no es una idea. La fe es un sentimiento, una convicción interna, una certeza que proporciona alegría y seguridad.
La fe en Dios hace que la vida tenga sentido más allá de las cosas y que la muerte no sea el final.
La fe en sí mismo, hace que las personas crean en su capacidad y logren lo que se proponen, debido a que la fe genera energía, interés, e ideas.
La fe en las personas es posible cuando se tiene fe en sí mismo. La persona que cree en sí, se siente segura y protegida, por lo cual, lejos de tener actitudes defensivas, se siente impulsada a relacionarse, a compartir, a ayudar. Esta actitud le lleva a ser aceptada, respetada y querida.

La fe en la vida se alimenta de la fe en Dios, de la fe en sí mismo y de la fe en los demás. Significa que la historia y la vida funcionan de acuerdo a leyes sabias; que las personas son básicamente buenas; que la evolución es un hecho irreversible y que todo ser humano tiene muchas posibilidades de triunfar y ser feliz, si se lo propone.

De aquí que la fe sea un valor positivo mientras que el ateísmo es una carencia con repercusiones más negativas de lo que la gente supone.

Como consecuencia de los grandes cambios que se han producido en todos los aspectos, cada religión vive su propia crisis.
La gente se ha vuelo materialista y pareciera que la fe y los valores están en crisis y que el ateísmo crece con rapidez, pero las cosas no son exactamente como aparentan. La crisis de fe y de valores es una reacción saludable que pide cambios. Es una señal de vitalidad que conducirá a una renovación. Esta situación ha ocurrido muchas veces a lo largo de la historia.

Podemos estar seguros de que la fe, la esperanza y el amor nunca morirán, porque son consustanciales con la humanidad evolucionada. Pueden ser aporreados, pero siempre surgirán de sus cenizas como el Ave Fénix, debido a que son indispensables para la supervivencia.

Por suerte, los "ateos" en su fuero interno son más creyentes de lo que ellos suponen, pero necesitan mantenerse en su negación por cuestiones de honor; sin embargo, a medida que pasan los años y cede el ímpetu de las pasiones y de los fanatismos, muchos "ateos" comienzan a reconsiderar su posición.
A pesar de lo que pudiera creerse, varios estudios realizados indican que, sólo del 5 al 10 % de las personas se declaran ateos convencidos.

En este momento me viene a la mente un recuerdo de cuando era niño. Cerca de mi casa vivía un señor mayor a quien la gente apodaba el Cabo. Seguramente por haber ejercido como cabo del ejército. Él nunca iba a misa, lo cual significaba, en aquella época ser ateo. Un día caminaba con un bastón, un tanto extraño; estaba lleno de cruces realizadas toscamente con una navaja. Mis amigos y yo nos sorprendimos y le preguntamos sin tapujos: "Señor Cabo: ¿Por qué tiene cruces su bastón si usted no cree en Dios? No recuerdo cuál fue su respuesta exacta, pero la idea era que "Cuando uno se hace viejo ve las cosas de otra forma.

La fe en Dios, en sí mismo y en los seres humanos es una necesidad de supervivencia, por eso, a pesar de todo, seguimos creyendo en Dios, en la Iglesia, en los médicos, en los abogados, en los políticos,… De todos modos, no se trata de cultivar una fe ciega, se trata de usar un poco de lógica, de sentido común y de sabiduría.

Existe un principio básico según el cual, el pensamiento es el principio de toda creación; por tanto, la fe es fuerza, energía, acción; cuando creemos en algo positivo, generamos una energía creadora y sanadora; por el contrario, la falta de fe y los pensamientos negativos generan angustia y enfermedad.
Se cree que el 90% de las enfermedades obedecen a la somatización de energía psíquica negativa; por tanto, la clave de la salud y del éxito está en una programación positiva, basada en la fe, en la esperanza y en el amor.

La frase "La fe mueve montañas" es cierta, pero sólo para quienes creen. Cuando una persona tiene verdadera fe en sus proyectos, encontrará la forma de llevarlos adelante, y donde nadie puede hacer caminos, la persona que tiene fe construirá autopistas.

13

Abundancia de esperanza

La vida está hecha de realidades y también de ilusiones y esperanzas. Todo lo que hacemos en la vida está impulsado por la esperanza de lograr cosas que consideramos importantes.

La esperanza es un mecanismo que nos mantiene vivos y en acción. Aunque las cosas vayan mal, siempre existe la esperanza de que pueda haber una solución. Y, cuando se pierde totalmente la esperanza, queda el instinto de vida. Si no fuera por la esperanza y por el instinto de vida, muchas personas se suicidarían.

La fe, la esperanza y la caridad son consideradas como virtudes teologales. Son virtudes fundamentales de la religión, pero también son virtudes fundamentales de la vida. Necesitamos creer en nosotros y en la gente. La credibilidad es la base de toda relación humana. Nuestra vida se basa en la fe. Son muy pocas las cosas que podemos comprobar por nosotros mismos. Toda la información que nos ofrece la historia, las ciencias, los libros, la T.V. etc. supone un acto de fe.

El futuro supone un acto de esperanza. Siempre esperamos que las cosas mejoren. La esperanza se alimenta de la fe y de la ilusión. La fe, la esperanza y el amor son las fuerzas que mueven el mundo.

Existen muchas clases de esperanza, unas se refieren al logro de cosas materiales necesarias para sobrevivir y mejorar la calidad de vida. Otras se refieren al logro de valores internos, tales como: mejorar la autoestima, aprender, sentirse más seguro, más libre, triunfar.

Para quienes creen en Dios, existe la esperanza permanente de su presencia, de su compañía y de su ayuda en esta vida y existe la esperanza de un encuentro en el más allá con Dios y con los seres queridos que nos han precedido. Todas estas esperanzas son fuente de energía, de alegría y de ilusión.

La esperanza nos ayuda a sobrellevar la angustia existencial, (la angustia del tiempo que pasa inexorable llevándose todo lo que amamos. La angustia de la vejez, de la soledad y de la inevitable muerte) La esperanza es como una luz al final del camino.

En la Divina Comedia hay una frase terrible escrita a la entrada del infierno, dice así:
"Los que entráis aquí perded toda esperanza"
Hace años visité Venecia. Entre sus monumentos está el Palacio Ducal. Es uno de los símbolos de la gloria y del poder de Venecia. El palacio fue residencia de los dux, sede del gobierno, corte de justicia y prisión.

Hay un puente cerrado que une el palacio con la prisión. Los condenados podían ver el cielo por última vez a través de una pequeña ventana al cruzar el puente. A la entrada de la prisión hay un letrero que dice: "Los que entráis aquí perded toda esperanza"
En esta visita me sentí muy mal. Pensé en lo terrible que es vivir sin esperanza, sin fe y sin un lugar a donde llegar...

En el fondo del corazón humano siempre hay una fe y una esperanza de que las cosas puedan cambiar, de que pueda ocurrir un milagro. La vida humana es imposible sin un poco de fe y de esperanza. Mientras hay esperanza el cuerpo y la mente luchan por sobrevivir. La fuerza de la esperanza explica el hecho de que miles de personas hayan sobrevivido a circunstancias terribles, como los campos de concentración o los campos de Siberia.

Cada día aumenta el número de personas que viven encerradas en su propia prisión, debido a una vida competitiva y globalizada que nos acerca desde el punto de vista físico pero nos distancia desde el punto de vista afectivo.

La soledad y la falta de fe y de esperanza se instalan cada día más en la vida de las personas. A esta situación no se llega de repente, es el resultado de un proceso en el que se van deteriorando la autoestima, la motivación, las relaciones...
La mayoría de las personas casi no se dan cuenta de su deterioro progresivo. Sienten que algo anda mal pero no logran identificar el problema concreto ni toman decisiones importantes para cambiar. Están atrapadas en la dinámica de la vida. La necesidad de satisfacer tantas necesidades creadas no les deja tiempo para reflexionar y buscar alternativas para el propio desarrollo, y, sin desarrollo no hay solución.

Además, la mayoría de las personas no desean reflexionar porque la reflexión les pondría frente a su verdad y la verdad es exigente y reclama rectificación; por esta razón la gente se resiste a cambiar. Todo cambio es incómodo debido a que exige esfuerzo y la gente prefiere la comodidad.

En consecuencia, la gente se adaptan a sobrevivir y no les interesa el desarrollo. Como es lógico, estas personas no pueden tener ni fe ni esperanza sólida, porque carecen de verdadera consistencia moral. Pueden ser personas educadas, "buenas" etc. pero su estructura mental es débil en muchos aspectos.

Las personas que más esperanza tienen son las que menos la necesitan. Se trata de personas eficaces, capaces de resolver las cosas. Estas personas saben que pueden controlar las situaciones y que en la vida lograrán casi todo lo que esperan porque dependen de ellas y no de las circunstancia externas.

La esperanza es un hábito que se adquiere a través de la educación y se fortalece o debilita dependiendo de las actitudes habituales de la persona. La esperanza está asociada a la fe, la autoestima, la capacidad y el éxito.

Quienes tienen fe en Dios, en la gente y en sí mismos, poseen una esperanza sólida que se convierte casi en la certeza de que lograrán sus objetivos. Esta clase de esperanza es activa, estimula todas las capacidades mentales, genera motivación, creatividad, responsabilidad, alegría de vivir, perseverancia. Esta es una de las razones por la cual, la fe en sí mismo y en instancias superiores es fundamental.

La frase "La fe mueve montañas" es cierta, pero sólo para quienes creen. Cuando una persona tiene verdadera fe en sus proyectos, encontrará la forma de llevarlos adelante, y donde nadie puede hacer caminos, la persona que tiene esperanza construirá autopistas.

Cuando la esperanza se refiere a proyectos importantes para el propio desarrollo o para ayudar a las personas, el poder que genera la esperanza es inmenso. Esto explica las obras que han realizados los grandes líderes de la humanidad (Buda, Cristo, Confucio, Gandhi, madre Teresa de Calcuta,... Su único poder era su fe y la esperanza cierta de que su mensaje echaría raíces en la conciencia de las personas.

El nivel de esperanza de las personas está relacionado con su nivel de fe y de autoestima y también con su actitud ante la vida.
Existe una esperanza pasiva que consiste en esperar. Esperar soluciones que vengan de fuera. Esperar de Dios, esperar de la gente, esperar que cambien las cosas. Esta esperanza es negativa porque paraliza. "Reza como si todo dependiera de Dios y trabaja como si todo dependiera de ti". San Agustín

Dios, la gente y la vida, actúan de una forma o de otra, creando las circunstancias actuales en las que nos toca vivir, pero nadie puede esperar que Dios, la gente o la vida resuelvan lo que cada uno tiene que resolver.
La experiencia nos enseña que cada uno es lo que hace de sí; de modo que, no esperes de Dios, ni de nadie, lo que tienes que lograr con tu propio esfuerzo.

Todas las personas se hacen grandes esperanzas respecto del futuro, sobre todo, los niños y los jóvenes, luego, a medida que pasan los años, lo sueños e ilusiones van dando paso a la realidad y, en muchos casos, a la desilusión y a la desesperanza. Es tan grave vivir de ilusiones como de esperanza. Lo ideal es el equilibrio.

Es necesario tener ilusiones porque las ilusiones activan la inteligencia emocional y la creatividad. Una persona sin ilusiones será mentalmente recortada y mediocre en sus acciones; pero tampoco es bueno tener expectativas exageradas ni proyectos que no podamos controlar con facilidad.

Tus ilusiones, tus ambiciones y tus esperanzas deben ser lógicas y posibles. De todos modos, no seas cobarde; sin ciertos riesgos no se llega nunca a nada.

En general todos hemos sido educados de forma represiva y nos han enseñado a esperar órdenes para actuar. Ahora ya somos adultos, pero cuando surge una situación que reclama nuestra acción, se activa el suiche de esperar órdenes grabado en la infancia y en vez de pensar en la forma de actuar nos quedamos a la espera de que las cosas cambien.
Como ya indicamos en otro lugar, llama la atención el hecho de que la esperanza estuviera en la caja de Pandora, que contenía todos los males del mundo, y llama la atención el por qué los antiguos griegos consideraban la esperanza como un mal. Si buscamos la definición de esperanza encontramos que es "el hecho de desear que algo se cumpla". Pero, ¿qué podría haber de malo en desear algo y sentarse a esperar que ocurra?

La máxima que se contrapone a la esperanza es: "Nadie puede hacer el trabajo por ti".

Tú eres el constructor de tu propia vida. Es por esto que no podemos andar por la vida persiguiendo fantasmas y esperando que se cumplan nuestros deseos. Somos nosotros quienes tenemos que trabajar para lograr nuestros objetivos.

Si nos enseñaran desde niños a entender que las cosas importantes de la vida como son: el conocimiento, la libertad, el éxito y la felicidad no nos lo puede dar nadie porque son una conquista personal, entonces tendríamos menos esperanza ilusa y más esperanza real, basada en nuestra propia capacidad y motivación

A veces pareciera que la esperanza es la mejor forma de enfrentar la vida. Sin embargo, la esperanza puede convertirse en un recurso para evadir la realidad y huir hacia mundos irreales en lugar de luchar por hacer de tu vida algo extraordinario, lo cual es grave. Visto de esta forma, la esperanza puede ser un mal, que adormece la conciencia y debilita la voluntad. Con frecuencia la esperanza convierte al hombre en niño, al no dejarle que asuma el control de sus actos. Cuántas cosas hemos perdido en la vida por esperar de las personas cosas que al final no han llegado.

La vida nos ha dado todo lo que necesitamos para triunfar y ser felices. Las personas, a medida que maduran y adquieren experiencia real de la vida tienden a ser más objetivas y a esperar poco de la vida y de la gente, porque están conscientes de que existen leyes naturales que rigen todo y según estas leyes cada uno es lo que hace de sí, tiene lo que ha producido, sabe lo que ha aprendido y sólo puede lograr lo que es capaz de lograr.
Las demás personas están fuera de nosotros, sólo son compañeros de camino a los cuales tenemos mucho que agradecer, pero la realidad verdadera es que, esperando que las cosas cambien no lograremos nada. Necesitamos luchar para cambiar las cosas.

A lo largo de tu vida, cuántas oportunidades has perdido por esperar, por confiar... El depender de los demás hace que tengamos que esperar que ellos decidan para comenzar a movilizarnos. Nuestra vida no puede depender de las decisiones de los demás. Necesitamos tener nuestros propios proyectos... Necesitamos tener varias alternativas.

Necesitamos cierto grado de esperanza para mantenernos en acción. Cuando se pierde la esperanza el cerebro se niega a luchar, pero una esperanza excesiva es propia de personas dependientes, inseguras, temerosas e indecisas. Las personas emprendedoras son creativas y activas, no viven de la esperanza sino de la certeza que les da su capacidad y su eficacia. Las personas emprendedoras no tienen paciencia para esperar, su dinámica interna les impulsa a la acción.
Sin embargo, en esta vida complicada, en donde las cosas no siempre van bien, la esperanza es un mecanismo positivo que puede ayudarnos mientras encontramos la solución. Pero, resulta peligroso vivir habitualmente de la esperanza, porque nos acostumbramos a ella y no actuamos.

Todo en la vida tiene un proceso, por lo cual, hay que tener paciencia; saber cuándo hay que actuar y cuándo hay que esperar.

Es fundamental prever las cosas, estar alerta y tener bajo control las cosas importantes; entonces, podrás esperar lo mejor.

14

Abundancia de amor

El amor preside la creación entera. Y se expresa de muchas formas.

El amor tiene muchos nombres (confianza, respeto, tolerancia, solidaridad, compasión, etc.) y también tiene muchos niveles.

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad a través de la evolución y expansión del amor; por tanto, el amor es una necesidad natural, pero está inhibido debido a una educación represiva.

Gracias a que el amor preside la existencia, los seres humanos recibimos dones y bendiciones a manos llenas, pero pocos tienen conciencia de ello.

El corazón es el símbolo de lo más grande que existe en el mundo, es símbolo del amor, de la bondad y de la felicidad. Lo más grande que podemos decir de una persona es que tiene buen corazón. Creo que todos deseamos que digan de nosotros que somos una buena persona y que nos recuerden con amor.

En todas las culturas se da importancia a la inteligencia, a la riqueza y al poder, pero sobre todo, se valora el corazón. Hace más de cinco mil años los egipcios ya rendían culto a los muertos.

Según el Libro de los Muertos, el centro de la ceremonia lo ocupaba el corazón. El difunto era conducido de la mano por Anubis, "El conductor de almas". Al llegar al centro de la escena había una balanza; en un platillo se colocaba el corazón del difunto y en el otro platillo se colocaba una pluma (símbolo de la diosa Maat, que personificaba la verdad, la justicia y la armonía universal). Si los platillos quedaban en equilibrio, el difunto era considerado libre de culpa y alcanzaba la inmortalidad. Si los platillos no quedaban en equilibrio el difunto era devorado por un cocodrilo.

El universo es casi infinito y es un derroche de inteligencia y de belleza, pero no tiene conciencia de sí, ni tiene la capacidad de sentir el amor. Sólo el hombre es capaz de sentir y de amar. El universo entero carece de sentido sin la presencia de seres que lo conozcan y amen. La tierra, sin la presencia humana es sólo un planeta vacío. Una familia sin amor es únicamente un grupo de personas solas. Una persona sin amor es un ser vacío, sin sentido de pertenencia, sin misión en la vida y sin destino.

Hasta hace unas décadas el hombre era definido como ser racional, debido a la visión racionalista propia de la cultura occidental, pero, desde hace un tiempo se habla mucho y se escribe mucho sobre inteligencia emocional.

Sin duda, es importante lo que piensas, pero es más importante cómo te sientes.

Es importante ser inteligente, pero es más importante ser feliz.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción la que impulsa a la acción. El amor activa la inteligencia emocional. Es impresionante la facilidad con la cual las personas aprenden aquello que aman. Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que se han realizado en el mundo se deben a la inspiración generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinando la dirección de todas nuestras decisiones, incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales.

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trata de defender posiciones fundamentales.

La inteligencia emocional está reñida con la ira, el odio, la envidia, el egoísmo, la pereza, la hipocresía y con la mediocridad.

La psicología moderna ha demostrado el poder del amor como fuerza para la salud, para el conocimiento, para la creatividad y para la salud física y mental.

Ahora bien, ¿Cuánto vale tu corazón? ¿Cuál es tu capacidad para amar, para comprender, perdonar y establecer lazos sólidos? y ¿Cuál es tu grado de sensibilidad afectiva?

Lo más valioso que podemos decir de una persona es que tiene buen corazón. Creo que a todos nos gustaría que dijeran de nosotros que fuimos una persona de buen corazón y que nos recordaran con amor.

Nadie puede amar si no ha sido amado y son muchos, demasiados, los que no han recibido en la vida el beso del amor; por esta razón, los que se sienten poseedores de la chispa del amor, tienen la gran responsabilidad de despertar el corazón dormido de tantas personas con las que se encuentran a diario.

Es importante tener alguien que nos ame, pero es más importante amar a alguien, porque el dar enriquece más que el recibir. El que recibe amor es un simple receptor de amor, pero el que lo da es una fuente productora de amor y no hay nada más valioso y gratificante en esta vida que producir amor

La psicología enseña que la inteligencia emocional es el camino obligado para el conocimiento de las cosas. Resulta muy fácil conocer lo que amamos y resulta imposible conocer lo que no amamos.

"Sólo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible para los ojos" El Principito - Antoine de Saint Exupery

Si en el jardín de tu vida no crecen las flores del amor y del perdón, entonces, tu

corazón está muerto. Sin amor, la vida carece de transcendencia y se reduce a una existencia biológica, simplemente animal.

Realiza cada día por lo menos un acto de amor y un acto de perdón, porque, mientras no seas capaz de perdonarte ni de perdonar a los demás estarás incapacitados para amar. Hay muchas personas que están esperando que alguien active el amor que tienen dormido.

Busca siempre razones para amar y para perdonar, en vez de criticar, de juzgar y de condenar.

Después de lo expuesto podemos afirmar que, el valor de cada persona es igual al valor de su corazón. En adelante presta más atención a tus sentimientos y recuerda que, el examen final no será sobre cuánto sabes o cuánto has ganado, sino sobre cuánto has amado, ayudado y comprendido a los demás.

Todo lo que somos y tenemos lo debemos a la Ley del Amor que preside y rige la vida

La naturaleza también derrocha amor.
Cuando llega la primavera y los rayos tibios del sol besan las flores, eso es amor.
Cuando llega el verano y el sol intenso madura los frutos, eso es amor.
Cuando llega el otoño y el sol se retira para que descanse la naturaleza, eso es amor.
Amor es cumplir con el destino. A veces está en ayudar y a veces en retirarse, respetando el silencio, la paz y el descanso del cuerpo y del espíritu.

Cuando la flor nace al amanecer, canta la gloria de la naturaleza, eso es amor.
Cuando las nubes riegan la tierra, eso es amor.
Amor es el río que baja cantando.
Amor es la luna y son las estrellas.
Amor es la brisa que juega en el bosque.
Amor es la vida que muere y renace.

Cuando el ruiseñor teje su nido de sueños y esperanzas, eso es amor.
Cuando los enamorados se besan y se abrazan en el cuerpo y en el alma, eso es amor.
Cuando te esfuerzas por conocer los secretos de la vida, eso es amor.
Cuando deseas el éxito y la paz a los demás, eso es amor.
Siempre que pones el corazón en lo que haces, eso es amor.

Amor es la vida y su desarrollo.
Amor es el niño que juega.
Amor es el joven que sueña.
Amor es el hombre que lucha.
Amor es el viejo, testigo de la vida.

El amor es una semilla que habita en el corazón del hombre y en el corazón de la naturaleza y se multiplica y renueva a través de los siglos.

El amor es el camino que conduce al encuentro con uno mismo, con las personas y con Dios.

Desde el punto de vista biológico, el amor es la fuerza que da origen a la vida.

Desde el punto de vista biológico psicológico, el amor es la fuerza que da origen al equilibrio psíquico, a la familia, a la amistad, al desarrollo humano, a la convivencia social y a la felicidad.

Desde el punto de vista religioso, el amor se identifica con la caridad que es el amor espiritual, el amor puro y desinteresado.

El amor es una inteligencia superior, permite ver el valor de las cosas más allá de su apariencia o de su utilidad.

El amor nace de la libertad interna. Para poder amar hay que comenzar por ser digno de sí mismo para luego amarse y poder amar a los demás.

Si en el jardín de tu vida no crecen las flores del amor y del perdón, entonces, tu corazón está muerto. Sin amor, la vida carece de trascendencia y se reduce a una existencia simplemente biológica.

"Puedes hablar todas las lenguas, tener el don de la profecía, dar tus bienes a los pobres... pero si no tienes caridad (amor) de nada sirve"

La ley el Amor preside la vida y gracias a ella existe la familia, existe la amistad, la bondad y la felicidad en la tierra.

Gracias a que existe el amor en abundancia y gracias al deseo y a la necesidad que tienen todos los seres humanos de amar y de ser amados, la humanidad ha logrado sobrevivir al odio y a las guerras durante miles de años. La bondad, el perdón y el amor nos salvan de autodestrucción.

"Si quieres sobrevivir necesitas amar"

15

Abundancia de paz

La naturaleza respira paz, belleza y armonía, pero cuando llega el hombre, todo se altera y su acción depredadora amenaza con destruir la tierra.

La paz y la armonía son un anhelo de todas las personas. La paz es el mayor regalo que Jesús nos dejó antes de su ascensión al cielo: “Mi paz os dejo, mi paz os doy…” Sin duda, sabía que la íbamos a necesitar en este mundo, en el que todos compiten. Compiten las plantas, compiten los animales y compite el hombre. La competencia es el leitmotiv de la vida. A través de la competencia los seres humanos se ven obligados a superarse, a evolucionar.

Vivimos en una sociedad caracterizada por la competencia y por la agresividad y pareciera que la mejor forma de sobrevivir en estas circunstancias consiste en ser agresivo y competitivo. Nada más erróneo. La competencia y la agresividad son conductas prehistóricas que obedecen a mecanismos de defensa.

El mundo ha evolucionado y estos comportamientos, en apariencia eficaces, son autodestructivos.

El concepto de competencia, es bueno en principio; el problema radica en que, la competencia es en contra de los demás. En este tipo de competencia siempre existe el riesgo de perder, lo cual genera angustia y temor; mientras que, el concepto de superación es proactivo, la persona siempre tiene la posibilidad de ganar, porque el éxito depende de ella misma, lo único que tiene que hacer es: “Tratar de hacer bien lo que puede hacer”

Los padres de todos los tiempos educan a sus hijos para la paz y para otros muchos valores importantes como la honestidad, la amistad, etc. Yo me pregunto: ¿Será que todos los padres del mundo están equivocados?

Para vivir en paz hay que perdonar a los demás, pero nadie puede perdonar a los demás si antes no se perdona a sí mismo.
Perdonarse a sí mismo supone reconocer que somos débiles e imperfectos, que cometemos muchos errores por temor, por ignorancia o por egoísmo y que, esto es normal; por tanto, necesitamos ser perdonados por nosotros mismos y por los demás. Por las mismas razones debemos ser tolerantes y comprensivos con los demás.

Si observas con atención el rostro de un niño feliz, verás que expresa paz. Su rostro dibuja constantemente una sonrisa natural que brota de lo profundo de sus ser. Se trata de un niño que disfruta intensamente la alegría de vivir, porque se siente amado y seguro. El estado de ánimo habitual del niño feliz es de paz y de alegría. La paz debería ser el estado habitual de los niños y también de los adultos. El hecho de que las cosas no sean así, indica que la vida está mal planificada. Si hay niños y adultos que son felices ¿Por qué razón no son felices todos los seres humanos?

Hay personas que viven habitualmente en paz; no porque todo les salga bien, sino por su actitud positiva. Existe algo dentro de estas personas que han construido a lo largo

de de los años. Se llama fe, ilusión, esperanza, autoestima, paciencia, conformidad, agradecimiento por lo que son y por lo que tienen, alegría de vivir, etc. Esta estructura mental hace que su estado de ánimo habitual sea de paz y felicidad.

La paz es un estado de ánimo, es un hábito, una forma de ser y de sentir que nos acompaña a lo largo de la vida; así como son hábitos el saber o la ignorancia, la buena educación o la mala educación, la honestidad o la deshonestidad.

Como el ser humano es libre puede generar cambios positivos o negativos. Puede mejorar su estado de ánimo o empeorarlo, dependiendo de la visión que desarrolle de la vida y de la forma como reaccione ante las cosas.

La verdadera paz está blindada, porque no depende de factores externos circunstanciales, sino de una estructura mental que las personas tienen bajo control. Podrán ocurrir problemas y desgracias, porque éstas son también parte inevitable de la vida, pero siempre pasarán las tormentas y volverá a brillar el sol. Sin embargo, a veces las cosas se complican tanto que destruyen todo a su paso, como ocurre con los tsunamis, de modo que: "Nada es para siempre" En estos casos es necesario volver a empezar, consciente de que, hasta de las desgracias se pueden sacar beneficios en forma de experiencia, madurez y emprendimiento.

La paz es una conquista personal, como lo son la libertad, el éxito o la felicidad.

Cómo aprender la paz

La paz, al igual que las demás conductas humanas es un hábito; pero nadie aprende lo que no produce beneficios; por lo cual, es necesario conocer los beneficios de la paz.

La mayoría de los seres humanos viven una guerra interna que hace difícil vivir en paz consigo mismo y con los demás.

La paz es fruto del desarrollo, del equilibrio emocional, del respeto, de la justicia, de la solidaridad, de la responsabilidad, etc.

No hay que confundir la paz con la pasividad. La paz es activa y no tiene tregua con la injusticia, con la mentira, con la irresponsabilidad y con cualquier otra conducta que se oponga al desarrollo y a la libertad del ser humano.

Como podemos observar, la paz está ligada a ciertos valores sin los cuales no puede existir.
La paz no se puede enseñar como una teoría abstracta. La paz es una forma de vida. Es una señal de salud mental, de madurez, de inteligencia y de adaptación; además, es condición para entrar en estado Alfa y lograr el desarrollo, el éxito y la felicidad.

Finalmente, aléjate de las personas frustradas, inestables, inconformes y envidiosas, porque su mal espíritu es contagioso y atenta contra la paz. Lo cual no significa que debas retirarte de la vida ni de la sociedad, pues la sociedad es el medio en el cual debes desarrollarte, pero debes superarte de tal forma que puedas volar alto y ser inmune a las miserias de la sociedad.

El desarrollo, la paz y la felicidad son distintos aspectos de la misma realidad profunda de la persona. Cada una de estas realidades supone la existencia de las demás. De modo que, si quieres lograr la paz, debes desarrollarte, ser buena persona, ser feliz.

16

Abundancia de justicia

La justicia ha estado ausente a lo largo de la historia, debido a que los poderosos han impuesto su ley para beneficio propio. Fue la Revolución Francesa (1789), quien, con la Declaración de los Derechos del Hombre, despertó al mundo de su sopor. Las palabras libertad, igualdad y fraternidad retumbaron en la conciencia dormida de los pueblos y la gente tomó conciencia de su dignidad y de su derecho a vivir en libertad. La Revolución francesa sirvió de inspiración para la independencia de muchos países.

Gracias a la Ley de Justicia, los pueblos y las personas avanzan hacia la libertad en todos los aspectos. El camino es largo y difícil porque existen muchos intereses que se oponen a la justicia, pero el mayor impedimento está en el interior de las personas.

La justicia corre camino paralelo con la evolución. A medida que la sociedad evoluciona, adquiere más conciencia y mayor sensibilidad, lo cual se traduce en más y mejor justicia. Hoy luchamos por una justicia casi material (trabajo, alimento, techo, salud... pero llegará el tiempo en que los hombres lucharán por una justicia más espiritual, como es el derecho al conocimiento, al amor y a la felicidad.

La justicia siempre está en peligro, igual que la libertad, por lo cual, es tarea de todos estar atentos y colaborar con nuestro granito de arena, para construir la justicia y la paz.

La mayor injusticia del mundo es la ignorancia, debido a que es la raíz de todas las injusticias. "No le des un pez, enséñale a pescar" Sólo cuando las personas aprendan a pensar serán libres de verdad. El conocimiento es poder, progreso y libertad.

Otra gran injusticia es la falta de amor. El amor es la fuerza que mueve el mundo. Sin amor todo se paraliza. La mayor injusticia que podemos cometer contra nosotros mismos y contra las demás personas es no amarnos y no amar.

No existe ley humana que obligue a dar amor, pero la Ley de la Conciencia exige amar, debido a que es una condición para desarrollarnos como seres humanos.

La Ley de Justicia está grabada en el corazón de los seres humanos y desde lo profundo clama: justicia y la libertad, pero no puede convertirse en realidad mientras los seres humanos sean víctimas del egoísmo, de la ignorancia, de los temores...

Muchas personas están alienadas por la ignorancia y la pobreza, y, sobre todo, por falta de amor. Es necesario activar en ellas el espíritu de justicia para que sientan la necesidad de superarse y de aspirar a todos los bienes de la vida.

La misión de la Ley de Justicia es que se reconozca el valor de todas las personas sin que importen las diferencias culturales, sociales o de género y que se les de oportunidades para que puedan surgir. Quienes podemos leer este tema hemos surgido por la sola razón de que hemos tenido oportunidades.

La Ley de Justicia nos pide un poco de generosidad. Somos demasiado mezquinos. No se trata de dar un pez. No se trata de dar dinero. Se trata de dar algo de ti, en forma de respeto, de apoyo, de estimulo. Se trata de irradiar un poco de luz a tu paso por la vida. "Poco das si das de lo que tienes, mucho das, cuando das de ti mismo" K. Gibrán

La mejor forma de ayudar a que la Ley de Justicia se imponga en la sociedad y cambien las cosas es que seas la mejor persona que puedas ser, porque más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

Al hablar de justicia, lo primero que nos viene a la mente es la idea de justicia social, referida a una mejor distribución de los bienes materiales.

La justicia social no se puede lograr con una mejor distribución de los bienes materiales; así como tampoco puede resolverse la delincuencia con el incremento de policías.

Las causas de la delincuencia, de la intolerancia, de la pobreza o de la falta de justicia son profundas y suponen cambios de fondo a nivel mental y a nivel social. Es necesario comenzar por una mejor educación que distribuya el conocimiento y desarrolle la conciencia y la motivación al logro y la responsabilidad; porque el problema de la pobreza es básicamente mental. (Ignorancia, conformismo, falta de conciencia, de responsabilidad y de motivación) De modo que, para que la justicia sea efectiva es necesario superar a la vez la pobreza física y la pobreza mental.

Con el fin de lograr la paz y el bien común, necesarios para sobrevivir y progresar, la sociedad ha creado un código de leyes que tiene como objeto regular el comportamiento humano. Pero con sólo leyes no se resuelve el problema de la justicia; sin embargo, son necesarias. Las leyes son la frontera que nos separa de la barbarie. Si llegara a romperse la frontera se impondría la ley de la selva.

Para que exista verdadera justicia es necesario asimilar el espíritu de las leyes y desarrollar una conciencia cívica, de modo que los seres humanos sean conscientes y responsables. Esta utopía podrá ser realidad sólo cuando la humanidad haya logrado niveles superiores de evolución. Mientras llega ese día, la sociedad tiene que lidiar con la ignorancia, la pobreza, el egoísmo, la frustración, el resentimiento, la violencia, los intereses creados y los poderes establecidos, etc.

A lo largo de la historia, la justicia ha sido administrada por los poderosos y, sólo a medida que la sociedad ha tomado conciencia de sus derechos ha logrado presionar para mejorar la justicia. De modo que, la mejora de la justicia está relacionada directamente con la evolución humana. Necesitan evolucionar los poderosos para ser más sensibles y necesita evolucionar la sociedad de a pie para tener más poder y exigir sus derechos.

Los grandes cambios sociales se han logrado después de grandes revoluciones

ideológicas y/o civiles y militares. Cristo causó una gran revolución mental y de conciencia. La Revolución Francesa con su mensaje "libertad, igualdad y fraternidad" despertó la conciencia dormida de los pueblos. Gandhi con su lucha pacífica de la "no violencia" dio origen a una nueva forma de lucha social.

La sociedad debe estar atenta y seleccionar líderes auténticos porque los líderes marcan el rumbo de la sociedad.

Las grandes conquistas humanas (el lenguaje, la libertad, la justicia...son producto de procesos largos, por lo cual, no hay que hacerse ilusiones y esperar grandes cambios en ningún aspecto humano. Pueden darse cambios rápidos a nivel técnico y científico porque la materia es manipulable y sólo se necesita descubrir la fórmula para aplicarla de forma inmediata; pero los cambios humanos suponen la rectificación de billones de esquemas mentales muy complejos. En el esquema mental de cada persona están implicadas todas sus ideas, experiencias, vivencias, sentimientos, principios, valores, temores, etc. lo cual no es fácil de cambiar. Pueden cambiar las leyes pero las personas siguen siendo las mismas. Esta es la razón por la cual la evolución humana es muy lenta y por qué cada generación sólo puede dar un paso adelante.

La sociedad ha logrado grandes avances en el terreno de la justicia. La Declaración de los Derechos del Hombre (Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona; derecho a la propiedad, a la libertad de pensamiento, de conciencia y de expresión, etc. significa un hito gigante. El problema es que, de la teoría a la realidad hay un abismo. La justicia sólo es útil cuando se hace realidad. Kelsen apunta en este sentido cuando dice que: La justicia es la justicia de la libertad, la justicia de la paz, la justicia de la democracia y la justicia de la tolerancia.

Cómo lograr la justicia

La sociedad no es ente abstracto. La sociedad es una realidad formada por seres humanos. El valor de la sociedad es igual a la suma del valor de todos los ciudadanos.

La gente piensa que la sociedad debe lograr la justicia social y esperamos que los demás resuelvan este entuerto. No pensamos que la justicia social depende del esfuerzo de "todos" por lo cual, para que haya justicia social es necesario comenzar por lograr que cada persona, de forma individual, sea justa, pues mal se podrá logra la justicia social si los miembros que conforman la sociedad son injustos.

Qué tiene que hacer una persona para ser justa

Tiene que ser fiel a su misión. Nadie ha nacido para ser el fin de sí mismo. Todo ser humano tiene una dimensión personal y una dimensión social. Como ser individual, tiene la responsabilidad de desarrollarse y llegar a ser la mejor persona que pueda ser; y como ser social, tiene la responsabilidad de aportar a la sociedad lo mejor de sí.
Cuando las personas funcionan bien, la sociedad funciona bien, cuando las personas son honestas y generosas, la sociedad es honesta y generosa...
Muchos dicen: "De nada sirve que yo trabaje por la justicia cuando la inmensa mayoría no lo hace"
Si trabajas por la justicia eres un privilegiado (tienes conciencia, tienes valores, tienes un alma noble y la vida por Ley de Causa y Efecto te premiará de muchas formas.

Quienes son injustos y carecen de responsabilidad y de sensibilidad social, viven de espaldas a las leyes naturales y a la vida, y la vida que hace justicia, los castigará de muchas formas.

Tú no mires hacia los lados, no juzgues lo que hacen o dejan de hacer los demás, sólo sigue tu camino y haz lo que tienes que hacer, sin esperar que nadie te agradezca. "Haz bien y no mires a quien" y será la vida quien te dé lo que mereces en atención a tus acciones.

Resulta ingenuo pensar que en la tierra habrá virtud, justicia y paz, mientras la gente sea viciosa, sea injusta y viva en conflicto consigo misma.

La sociedad es un reflejo de las personas. Cada sociedad es producto de sí misma. El problema es que vivimos todos juntos y pagan justos por pecadores. Esta situación obliga a los justos a trabajar más por los demás si quieren vivir mejor. A lo largo de tu vida comprobarás que las injusticias y las dificultades no son tus mayores enemigos, porque, aunque desagradables, te impulsan a superarte.

Necesitamos leyes (justicia) para evitar que se imponga la ley de la selva, mas, para lograr una verdadera justicia, que asegure la paz, la convivencia y el bien común, necesitamos asimilar el espíritu de las leyes, necesitamos conciencia y equidad.
La equidad es superior a la justicia. La justicia es rígida mientras que la equidad es más humana, tiene en cuenta la situación concreta y trata de resolver las cosas de forma positiva, moderando el rigor de la ley. La equidad es una forma de justicia con sensibilidad humana, porque la función de la justicia no es aplicar la ley por la ley, sino lograr que la humanidad funcione.

En la vida diaria es importante ser justo y equitativo por ética personal y porque es necesario para vivir en paz y conservar el sentido de la dignidad.

Ser justo con los demás significa muchas cosas (significa respetar su forma de ser, de pensar y de a actuar, ser honesto y respetar y defender los derechos humanos.

A veces necesitamos estar por encima de la justicia y ser magnánimos, porque todos cometemos errores por ignorancia, debilidad, problemas... y necesitamos ser comprendidos y perdonados. "El que esté sin pecado que tire la primera piedra"

Existen muchas formas de injusticia relacionadas con la pobreza y el hambre, pero las peores injusticias son las relacionadas con la ignorancia y con la falta de libertad, pues esta clase de injusticias mutila el espíritu y condenan a las personas por el resto de su vida; por tanto la justicia más valiosa por la que hay que luchar en uno mismo y para los demás es el conocimiento y la libertad.

17

Abundancia de solidaridad

Vivimos en una sociedad crítica, pronta para juzgar y condenar. Y las personas, para protegerse de la curiosidad de los demás, crean distintas máscaras o poses, con el fin de ocultar sus verdaderos sentimientos. Si observas con atención, verás que su rostro es serio, tenso, ausente,…

Esta es la versión falsificada de las personas en la sociedad; sin embargo, cuando están a salvo de las críticas y de la agresión de la sociedad, son personas amables y solidarias. Ahora bien, hay bastantes personas que se acostumbran a las máscaras y se identifican con ellas por el resto de su vida.

El placer de ayudar a los demás

“Toda la naturaleza es un anhelo de servicio; sirven las nubes, sirve el aire, sirve el surco. Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú; donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú; donde haya un esfuerzo que todos esquiven, acéptalo tú" Gabriela Mistral

"Poco das, si das de lo que tienes, mucha das, cuando das de ti mismo" Khalil Gibrán

"Dormía y soñaba que la vida era alegría. Desperté y vi que la vida era servicio. Serví y vi que el servicio era alegría" Rabindranath Tagore

En 2002 un estudio de la Universidad Emory de Atlanta demostró que ayudar a los demás estimula zonas de nuestro cerebro asociadas al placer. “En realidad, este hallazgo significa que estamos configurados genéticamente para ayudarnos los unos a los otros”

El altruismo es algo básico en nuestro funcionamiento cerebral, codificado en nuestras neuronas, es más que una cualidad moral que suprime los instintos egoístas.

Además, según investigaciones de la Universidad de Yale, la vida se prolonga entre cinco y ocho años si nos mantenemos activos física y mentalmente y si tenemos una actitud positiva, aspectos que están en la base de la cooperación y ayuda a los demás. Sentirse útil a cualquier edad y hacer algo por los demás es básico para la salud física y mental y para ser feliz.

Nacemos con la capacidad de querer ayudar a los demás, aunque la recompensa no sea evidente. El altruismo es innato en los seres humanos y también es aprendido, por lo que, podemos potenciarlo o ahogarlo.

Transcribo un correo que acaba de llegarme **EL PAÍS/ URUGUAY** 27 DE MARZO 2015 - 01:33 PM
El presidente ejecutivo de Apple, Tim Cook, dijo que planea regalar toda su riqueza, informó la revista Fortune.

Cook, de 54 años, dijo a la revista que planea donar su fortuna a la caridad después de asegurar la educación de su sobrino de 10 años.

Fortune estimó la riqueza neta de Cook, basándose en las acciones que posee en Apple, en unos 120 millones de dólares. También tiene títulos restringidos con un valor de 665 millones de dólares si fueran plenamente devengados.

Cook sigue el ejemplo de otros 38 multimillonarios estadounidenses que se han comprometido a donar, al menos, la mitad de sus fortunas a organizaciones caritativas. Esta iniciativa fue impulsada por el creador de Microsoft, Bill Gates, y por el multimillonario Warren Buffet en el marco del proyecto The Giving Pledge, que podría traducirse como "el compromiso de dar"

Estos millonarios sienten la necesidad de ayudar y dejar una huella en la vida, más allá de sus empresas económicas.

Ayudar a los demás genera felicidad

Compartir tiempo con los demás y ocuparse de otros, no solo da felicidad, sino que es bueno para la salud. Muchas investigaciones relacionan altruismo con efectos beneficiosos sobre la salud. Hay una fuerte correlación entre bienestar, felicidad, salud y longevidad. Ayudar a los demás tiene recompensa.

Universidades estadounidenses y europeas han descubierto que la satisfacción generada por las buenas obras puede ser saludable, no solo para nosotros, sino para nuestra descendencia, porque modifica de forma positiva nuestra dotación genética, y porque la tendencia a la felicidad es una característica en buena parte hereditaria, que se trasmite de una generación a otra.

En lo más profundo de nuestros circuitos neuronales, la evolución nos grabó una orden y un premio. La orden de que debemos hacer el bien a los demás y que en nosotros mismos estaría la recompensa.

La humanidad ha podido sobrevivir a siglos de barbarie gracias al altruismo codificado en nuestras neuronas.

El estudio de las emociones positivas, como la gratitud, es un campo nuevo en la psicología que comenzó a finales de los 90. Estudia el poder de las virtudes del ser humano. Uno de los fundadores de este nuevo campo es Martín Seligman de la Universidad de Pennsylvania, cree que "la ciencia de la gratitud se ha convertido en un enfoque central de la psicología positiva en estos últimos años".

"No hay mejor oportunidad para recibir que agradecer por lo que ya tenemos. El agradecimiento abre las ventanas de la oportunidad para las ideas que fluyen en tu camino." Jim Rohn

La Cruz Roja y la Media Luna Roja disponen a nivel mundial, de 20 millones de voluntarios y voluntarias.

Existen miles de ONGS con millones de voluntarios, dispuestos a ir a donde los envíen a dar lo mejor de sí sin recibir nada cambio. Bueno, reciben a cambio algo de valor incalculable, como es la experiencia de conocer y ayudar a personas que no tienen nada de nada, pero que, sin embargo, tienen lo más importante de la vida, la humildad, la bondad, el agradecimiento y la felicidad.

En realidad, la solidaridad es inmensa.

Existen millones de personas en el mundo que ayudan a los demás de forma generosa y desinteresada. Gracias a estas personas el mundo sigue funcionando un poco mejor. Tú puedes entrar a formar parte de este equipo, y, si no quieres compromisos, puedes ser solidario por tu cuenta.

Existen muchas formas de ser solidario

Pregúntate cada día al levantarte cómo puedes ayudar a alguien hoy.

Cuando veas la oportunidad de ayudar a alguien, hazlo sin esperar a que te lo pidan.
"Haz bien y no mires a quien"

1. Ama a las personas y aceptarlas como son.
2. Respeta su persona, ideas, sentimientos. No juzgues ni critiques.
3. Comprende. (Lo cual no significa aceptar sus actitudes o conductas...
4. Estimula. Todo ser humano tiene algo bueno que puedes estimular.
5. Perdona. "El que esté sin pecado..." Jesús de Nazaret
6. Enseña, orienta. Es suficiente una idea para iluminar la mente de las personas.
7. Acompaña. La gente sufre mucho de soledad.
8. Protege. Hay mucha gente débil frente a la agresividad de la sociedad
9. Saluda. Es una forma de decir: Te veo, existes y eres importante para mí.
10. Sonríe. Una sonrisa no cuesta nada y puede alegrar la vida de las personas.
11. Agradece. El agradecimiento es una forma de conectar con las personas y despertar sus mejores sentimientos

18

Abundancia de comprensión, tolerancia y perdón

Vivimos en una sociedad formada por un mosaico de personas, razas, costumbres, creencias... Cada cual cree tener la razón y trata de imponer su estilo de vida.

La gente está saturada de angustia y prejuicios; en consecuencia, vive a la defensiva y reacciona en contra de todo lo que no coincide con su esquema mental, porque lo percibe como una amenaza.

La comprensión, la tolerancia y el perdón son conductas indispensables para convivir en paz en una sociedad que tiende a la globalización total, en la que todos estamos obligados a convivir en un mismo espacio.
A pesar de la complejidad de la globalización y de los problemas que genera en todos los aspectos, existe una corriente general de comprensión, de apertura y tolerancia

Comprensión

Es necesario aceptar que cada persona es un mundo. Desde niños somos programados con principios y valores que constituyen la estructura de la personalidad, de la idiosincrasia, de la identidad. Estas estructuras se consolidan con los años, por lo cual las personas no pueden cambiar del día a la noche su forma de ser, de pensar y de actuar. Además ¿Cuál sería el modelo único a seguir?
La comprensión es el principio del entendimiento. Significa que entendemos y aceptamos que “los otros” tienen razones para pensar como piensan y actuar como actúan; aunque no compartamos su forma de pensar y de actuar. Así como "los otros" también deben entender nuestra forma de pensar y de actuar. La comprensión debe ser mutua.

Tolerancia

La tolerancia supone un grado mayor de madurez. Exige respetar y compartir espacios comunes. Significa ceder ciertos derechos con el fin de salvar otros derechos más importantes.
Según ciertas teorías el miedo y la ignorancia son las raíces que causan la intolerancia y sus patrones pueden imprimirse en la psique humana desde muy temprana edad. La tolerancia está asociada al desarrollo del "Adulto" (razonamiento, experiencia y madurez), mientras que la intolerancia depende del "Padre" crítico y prejuiciado. La tolerancia y la intolerancia son actitudes que se aprenden básicamente en la infancia. Después, la persona tiende a ser automáticamente tolerante o intolerante. La intolerancia puede superarse cuando la persona entiende lo ilógico e injusto de su actitud.

La crisis de valores que afecta a la sociedad es la consecuencia del fracaso de la familia y de la escuela, pues, es ahí donde se programa a las personas para la convivencia.

Qué debemos tolerar y hasta dónde debemos tolerar.

Las personas merecen respeto, por tanto, no debemos combatir contra ellas, pero sí debemos denunciar y combatir sin tregua: la mentira, la injusticia y todas las lacras que dañan a la sociedad. Las conductas incorrectas no se eliminan con represión. Nacen de la mente, por lo cual, necesitamos producir cambios mentales en las personas que las producen, para ello, necesitamos encontrar la forma de implantar en la mente de las personas valores superiores. Pero nadie puede transmitir valores a los demás si antes no se ha ganado la confianza y el respeto y logra convencerles de que los valores superiores son un bien para su desarrollo, para su éxito y para su felicidad. Las personas sólo cambian cuando se dan cuenta de que el cambio les beneficia.

Hoy se habla mucho de tolerancia y en nombre de la tolerancia se permiten conductas que van contra la seguridad y la paz social.

Muchos gobiernos, instituciones, autoridades y familias, están claudicando y perdiendo autoridad. No son capaces de exigir la disciplina y responsabilidad necesarias para conservar el equilibrio, la armonía y el desarrollo personal y social; en consecuencia, se está imponiendo una anarquía en muchos aspectos, cuyas consecuencias nadie puede predecir. El efecto mariposa puede convertirse en realidad.

La humanidad ha luchado durante miles de años por ser "libre" y lograr una calidad de vida aceptable y en convivencia. Por lo cual, no es justo que unos cuantos locos (terroristas, dictadores, fanáticos, delincuentes, corruptos, mafiosos...) creen sus imperios al margen de la ley y se conviertan en problemas para la sociedad. Muchas de estas cosas existen debido a la comodidad y complicidad de los ciudadanos. La gente dice: "Ese no es mi problema" Así han dicho muchas personas, hasta que llega el día que les afecta gravemente.

Ni tú ni yo somos policías para perseguir a los ladrones pero sí podemos ser abanderados de la libertad, de la justicia y del respeto a la gente y a la ley. Y, por efecto mariposa, nuestro pequeño aporte puede llegar a ser gigante. Es suficiente un fósforo para incendiar un bosque.

El perdón

El perdón es una cualidad que poseen únicamente ciertas personas superadas. Significa que cuando alguien viola mis derechos, soy capaz de comprender que es una persona equivocada, que es víctima de sus temores, de sus prejuicios y de su frustración y por tanto, la perdono. La gente respeta y admira a quienes son capaces de perdonar.
Hay que comenzar por perdonarse a sí mismo; por ser humilde y aceptar que somos débiles y que cometemos muchos errores.
A medida que pasan los años se ven las cosas desde otra perspectiva y, liberados de la ira del momento, resulta más fácil comprender y perdonar.

La ira y el perdón se aprenden. La diferencia radica en que en la ira, la persona se deja llevar por un impulso irracional, mientras que, en el perdón, la persona controla la ira y en su lugar produce un sentimiento de perdón.

Un método que puede ayudarnos a comprender y perdonar, consiste en pensar lo mal que se sentirán las personas que nos hacen daño; pues, sólo una persona con serios problemas personales puede actuar de esta forma.
Todos necesitamos ser comprendidos, tolerados y perdonados muchas veces. “El que esté sin pecado que arroje la primera piedra”
Vivimos en una sociedad de competencia despiadada y el instinto nos lleva a reaccionar de forma agresiva. El “Ojo por ojo y diente por diente” es una conducta alienante, pues nos obliga a vivir constantemente en actitud de ataque y defensa, y, si alguien no detiene esta guerra, al final, todos terminaremos, como mínimo, ciegos y desdentados.

Si tenemos en cuenta que la gente gasta el 70% de su energía física y mental en defenderse de sus propios temores, complejos, culpas y frustraciones. ¿Qué energía le puede quedar para avanzar en el proyecto de su propio desarrollo?
Los seres humanos tendemos a ser justicieros. Ignoramos que la comprensión, la tolerancia y el perdón son valores superiores a la justicia. La justicia es sólo una ley natural, mientras que, el perdón es una ley superior.
Tenemos que aceptar que, el otro, es una persona de carne y hueso, el cual, por circunstancias de la vida es distinto a nosotros y ponernos en sus zapatos para poder comprenderle.
Nos han enseñado a pensar que quienes no son como nosotros están equivocados (?). Es un error. Todos tenemos un poco de la verdad y es esa verdad la que podemos compartir.

El hecho de perdonar indica que eres capaz de dominar los instintos primitivos, como son: La ira, el odio, la venganza y el resentimiento, pero, aún queda un buen trecho por andar. Es necesario llegar un poco más lejos y ser capaz de amar. “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”.
Según la Ley de Correspondencia, cada uno recibe lo que da; de modo que: “No juzgues y no serás juzgado. No condenes y no serás condenado. Perdona y serás perdonado” Ama y serás amado.

¿Cuántas veces debo perdonar?
“Setenta veces siete” es decir, siempre.
Cuando alguien nos hiera o traicione, podemos pensar en lo mal que se sentirá, porque al traicionarnos, se traiciona a sí mismo.
Nos sentimos amenazados por los demás por la simple razón de que son distintos. En este caso, el problema no son ellos; el problema es nuestra estrechez mental.
El hecho de comprender, tolerar y perdonar, no significa ser complaciente con la mentira y con el mal. La mentira y la injusticia son males y, por tanto, deben ser combatidos; pero las personas que actúan en su nombre, están equivocadas y merecen el perdón.

En conclusión: Necesitamos comprender que cada persona es un mundo, con un esquema mental propio y con una forma particular de reaccionar; por lo cual, no intentes cambiar su rumbo, sólo ofrécele tu ejemplo, tu respeto y tu perdón.
El perdón es una decisión y también es un proceso.
Dicen que el perdón es propio de Dios y de los santos, en realidad es sólo una conducta de personas inteligentes.
Necesitamos perdonar y amar para conservar el equilibrio mental y para sobrevivir.

19

Ley de los contrarios

En la naturaleza todo tiene su contrario: El bien y el mal, la salud y la enfermedad, la riqueza y la pobreza, la vida y la muerte.
Podríamos poner infinitos ejemplos, pero concluyamos diciendo que la existencia de cualquier cosa exige la existencia de su contrario, que la complementa y constituye con ella la unidad. Es la Ley de los Opuestos Complementarios. Esta ley nos ayuda a entender que la vida y la gente son como son, que tienen su lado bueno y su lado malo; que el éxito y el fracaso son condiciones naturales e inevitables de la vida, el asunto está en aprender de ambos.

El filósofo Empédocles, creía el amor y la discordia eran el origen de todo. Heráclito creía que la lucha de los contrarios era la causa del devenir de todas las cosas.

De todo lo expuesto podemos concluir que el " leitmotiv " de la vida y de la historia es la lucha, la competencia. A través de la lucha se desarrollan las personas. A través de la lucha se van logrando los ajustes necesarios para evolucionar y funcionar a niveles superiores. La lucha ha sido y será compañera inseparable del hombre; por tanto, la polaridad es positiva. Es un activador que impulsa a la búsqueda de soluciones, pero, como todo en la vida, puede ser un arma de doble filo. El problema no está tanto en la polaridad cuanto en la incapacidad de las personas para armonizar los contrarios.

Hasta ahora hemos escrito sobre la abundancia que existe en la tierra en varios aspectos. En los próximos capítulos vamos a escribir sobre algunos opuestos negativos que influyen en la vida de las personas. Es importante conocer los opuestos negativos para protegernos.

En primer lugar tenemos que protegernos de nuestros propios enemigos (ignorancia, temores, pereza, egoísmo, irresponsabilidad, etc. y protegernos de la parte negativa de las personas.

Ni tú ni yo podemos cambiar el mundo, por lo que debemos centrarnos en cambiarnos a nosotros mismos, pues, más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

Quienes han sido educados con respeto y con amor, perciben el mundo en positivo, sienten, piensan y actúan en positivo; mientras que, quienes poseen carencias educativas graves, perciben la vida en forma negativa y piensan y actúan en forma negativa. De aquí la importancia de conocer la mentalidad de las personas para saber a qué atenernos.

Por una parte, la sociedad evoluciona constantemente hacia algo mejor, debido a la Ley de Evolución que todos llevamos impresa en nuestras células y en nuestra mente.

Estamos programados genéticamente para ser genios, para ser sabios, libres, exitosos y felices, pero estos poderes solo se hacen realidad en la medida en que evolucionemos a través del desarrollo de la inteligencia, del amor y de la conciencia.

Existen muchas fuerzas negativas que atentan contra el desarrollo de las personas. Estas fuerzas reactivas residen en el interior de cada persona y es necesario reducirlas a través del desarrollo intelectual, afectivo, moral y espiritual. A medida que las fuerzas negativas pierden poder se acelera el proceso de evolución. De todas formas, la evolución es un proceso lento en el que necesitamos trabajar durante toda la vida. Al final, lo importante es llegar a ser la mejor persona que podamos ser.

En esta labor estamos solos, porque el desarrollo es una responsabilidad personal. Si las personas que nos rodean tienen una mentalidad de abundancia, podrán ayudarnos un poco a superarnos, por medio de su influencia positiva; pero si su mentalidad es de escasez, tratarán de echarnos abajo, debido a que nuestro éxito es una crítica a su mediocridad.

Es importante tener presente que la mentalidad de escasez, no se refiere a la pobreza física, sino a la pobreza mental, la cual abunda entre muchas personas acomodadas y entre profesionales. De aquí la importancia de mantenerse alerta para no ser contaminado por la envidia, ni por el odio.

El lenguaje está cargado de mensajes que pueden ser el alimento del espíritu o el veneno que mata ilusiones y esperanzas. -

Cuídate de la parte oscura de tu mente y de la mente de los demás. La parte oscura de la mente está habitada por instintos, temores, pasiones, odios, resentimientos, frustraciones, fanatismos. Son fuerzas violentas que carecen de toda moral, de modo que, cuando se desatan arrasan sin piedad con todo lo que encuentran a su paso.

Cuando se debilitan los principios y valores surge la parte oscura de la mente y se impone el imperio de los instintos, de la fuerza, de la brutalidad, de la corrupción y del crimen.

La experiencia y la historia nos enseñan que las personas y las sociedades se desarrollan mientras son impulsadas por principios, valores e ideales, y decaen cuando se debilitan sus principios morales. De aquí la importancia de desarrollar criterios claros y convicciones. Los valores son la roca firme sobre la que podemos construir una vida segura y feliz.

Las crisis surgen cuando se debilitan los principios y valores. La línea que separa la barbarie de la civilización es muy débil y se puede romper en cualquier momento generando el caos.

Es importante no olvidar que nuestras raíces profundas son de origen animal, que tendemos al libertinaje y a la corrupción y podemos llegar a ser fanáticos y violentos, por lo cual, necesitamos ejercer un control constante sobre nuestra mente. También es importante permanecer alerta a nivel social para impedir que surjan ciertas ideologías o fanatismos, cuyos efectos todos conocemos.

20

Abundancia de odio y resentimiento

El odio es un sentimiento de aversión hacia una persona. El odio va acompañado del deseo de evitarla, perjudicarla o destruirla.

El odio no es necesariamente irracional. Es razonable odiar a gente u organizaciones que amenazan la existencia o hacen sufrir, o cuya supervivencia se opone a la propia. La gente suele odiar a lo que se opone a su salud y bienestar. Entre las cosas odiosas para mucha gente están el capitalismo, el socialismo, el nazismo, el comunismo, la guerra, el terrorismo, la esclavitud, las religiones, el genocidio y el autoritarismo, porque son percibidos como enemigos del bienestar y de la paz.

Muchos odian de forma espontánea, sin procesar las razones de su odio, sin embargo, sienten que el odio les produce un estado placentero.

El odio es con frecuencia el preludio de la violencia. Antes de la guerra se enseña a la población a odiar al enemigo o régimen político. Es común inculcar en los soldados, el odio hacia el enemigo.

El racismo, el terrorismo y la xenofobia estimulan el odio.
El odio sigue siendo el principal motivo de los conflictos armados como la guerra y el terrorismo. No es fácil saber cuándo el odio tiene una base lógica y cuándo el odio se contagia emocionalmente y se convierte en algo visceral.

¿Cómo se genera el odio?

El ser humano posee mecanismos internos de desarrollo que obedecen a leyes genéticas de evolución; estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano. Impulsan al desarrollo, a la creatividad, a la expansión y a la sociabilidad. Gracias a estos mecanismos, la naturaleza humana se ha abierto camino a lo largo de la historia y ha sobrevivido a situaciones a veces insostenibles.

El ser humano también posee mecanismos de defensa; son lo opuesto a los mecanismos de desarrollo. Son conductas instintivas, su objeto es la supervivencia. Proceden de la mente reactiva. La mente reactiva es instintiva. Ante cualquier amenaza el ser humano tiende a actuar de forma violenta. La mente reactiva se expresa en forma compulsiva, generando conductas desadaptadas, ineficaces y conflictivas.
Estos mecanismos son ciertas estrategias que utiliza la mente para proteger el equilibrio psíquico y la autoestima. Estas estrategias permiten sobrevivir temporalmente, pero no resuelven el problema real y un problema psicológico no resuelto, tiende a agravarse.

Nadie nace con amor ni con odio. El amor y el odio son conductas aprendidas en respuesta a estímulos provenientes del medio ambiente. Son los padres quienes programan a sus hijos para el amor o para el odio, a través de sus mensajes, actitudes y comportamientos. Esta programación se realiza en la primera infancia, que es cuando el niño pone las bases de sus estructuras intelectual y afectiva.

Esta programación se realiza de forma inconsciente y tiende a funcionar de forma automática a lo largo de la vida; sin embargo, el ser humano tiene una conciencia, es inteligente y libre y puede controlar esta programación, por lo cual, es responsable de sus decisiones y paga las consecuencias de sus errores.

Cada persona decide qué ideas, valores, sentimientos y conductas desarrolla a lo largo de su vida.

El odio se alimenta de la envidia, del temor, del fracaso, de la frustración, de la ignorancia, de los prejuicios, del resentimiento, de la falta de valores.

Cada persona de forma individual tiene conciencia y capacidad para reflexionar sobre su comportamiento, pero cuando está en grupo se impone la dinámica de la masa social y es suficiente un líder poderoso para reducir la capacidad de análisis y decisión de todo un grupo y arrastrarlo en la dirección que desea. De esta forma Hitler sembró en el pueblo alemán el odio a los judíos y condujo al país al desastre. El terrorismo siembra el odio y el fanatismo en muchos jóvenes y los implica en una lucha sin fin. De la misma forma, muchos dictadores inculcan el odio en sus secuaces y los fanatizan para que actúen de forma radical y defiendan su proyecto, si es necesario a costa de su vida.

El odio hace que las personas pierdan toda capacidad de reflexión y que justifiquen todo lo que hacen, convirtiéndose en actores o cómplices de barbaridades y, hasta de crímenes de lesa humanidad.
El odio es considerado como un sentimiento natural en contra de todo lo que nos perjudica, pero en el fondo indica falta de evolución. No podemos vivir odiando o combatiendo a quienes no son o no piensan como nosotros.

Las personas evolucionadas no odian; entienden que existen personas distintas, que piensan y actúan de otra forma y tienen derecho a ser como son, a pensar cómo piensan y a actuar como actúan.

Por último debemos admitir que el odio es un sentimiento tan natural como cualquier otro. Toda persona lo experimenta en algún momento; pero existen odios que son inmorales.

Tú tienes derecho a ser como eres y a pensar como piensas. De la misma forma y por las mismas razones, los demás tienen derecho a ser como son y a pensar como piensan. La regla que debe regir las relaciones humanas es el respeto a los derechos de los demás "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti" y "Trata a los demás como quieres que te traten a ti"

El odio es causa de fracaso y frustración porque la persona en vez de actuar en base a mecanismos de desarrollo se deja manejar por las fuerzas instintivas y llega a cometer muchos errores.

El resentimiento

El resentimiento nace de las expectativas frustradas. Cuando las personas no cumplen con lo que esperamos de ellas, nos sentimos frustrados. Así comienzan los resentimientos.

Una persona resentida desea vengarse. Quiere que el otro sufra el mismo dolor que está sintiendo, y, por tanto, lo primero que se le ocurre es retirarle su amor, su afecto y su amistad. Esta venganza le hace sentir bien, pero sólo de forma momentánea, porque el problema sigue latente.

El resentimiento cambia la perspectiva de la relación. La persona resentida comienza a ser menos benévola con el otro; algunas cosas que antes no le molestaban ahora las encuentra insoportables, y, aún más, lo que todavía funciona bien entre los dos, empieza a parecerle falso o sin sentido.

Esto lo aplica no sólo al presente, sino también al pasado. Comienza a reinterpretar los hechos del pasado y allí encuentra muchos motivos de queja.

Cuando las cosas llegan a este punto, lo único que espera la persona resentida es que el otro se dé cuenta de “lo que hizo mal” y se disculpe. Pero puede ocurrir que el otro no tenga idea del daño que ha causado.

Nadie puede leer tus pensamientos ni saber lo que quieres o esperas. Si quieres relaciones claras debes establecer acuerdos claros.

Cuando no se expresan claramente las expectativas entre las partes, a veces es difícil obrar como el otro espera, aún teniendo la mejor disposición para hacerlo.
Las expectativas no expresadas son una fuente potencial de malos entendidos, de frustraciones y de heridas. Aún cuando la otra persona (jefe, compañero de trabajo, vecino, amigo, empleado, hijo, pareja o familiar) trate de hacer bien las cosas.

El más perjudicado con el resentimiento es el que lo produce, debido a que el resentimiento es una conducta muy elaborada y para producir el resentimiento se necesita movilizar gran cantidad de energía. El resentimiento genera un estado mental tenso que tiende a invadir otros espacios mentales. Esta energía actúa como búmeran y se vuelve contra sí mismo. Las personas resentidas suelen ser muy infelices porque viven rumiando habitualmente las frustraciones y la rabia.

Es necesario hablar, dialogar, escuchar, llegar a acuerdos, entender, comprender y perdonar. Puedes elegir perdonar. Siempre hay razones para perdonar, sin embargo, no es fácil perdonar porque somos hijos de la cultura del "diente por diente" pero si no perdonas, además de tener un problema con los demás, tendrás un problema contigo mismo que te corroerá la mente.

Necesitamos hacer un esfuerzo todos los días para comprender a los demás y perdonar muchas cosas, sobre todo en tiempos de crisis política, económica y social, pues activan los temores y también la violencia.

El perdón es una virtud y también una señal de salud mental y de inteligencia

21

Abundancia de pobreza

Entre tantas calamidades que padece la sociedad, la pobreza es la que más impresiona, debido a que es visible y conlleva a otras muchas calamidades; sin embargo, no es con dinero como se puede resolver el problema de la pobreza. Si entregáramos a cada pobre varios millones de dólares, dentro de poco tiempo les veríamos tan pobres como ahora.

Dónde comienza la pobreza

Cuando nace un niño en un ambiente pobre, rodeado de miseria y de carencias; cuando observa cómo sus padres no salen de la pobreza a pesar del esfuerzo de todos los días, comienza a pensar y a sentir que es un niño pobre y que su futuro será como el de sus padres, porque ésta es la experiencia que tiene de la vida.

Los padres modelan a sus hijos a su imagen y semejanza, transmitiéndoles su propio esquema mental. De esta forma, los hijos quedan programados para ser pobres como sus padres. No importa las oportunidades que pasen por delante de sus ojos, ellos están incapacitados para percibirlas, debido a que los seres humanos sólo podemos percibir lo que se relaciona con lo que ya sabemos.

Los seres humanos no vemos con los ojos, sino con el cerebro, y sólo podemos aprender por analogía; es decir, lo que se relaciona con lo que ya sabemos. Ésta es la razón por la que ante una situación nueva no sabemos cómo reaccionar. Ésta es también la razón por la cual desaprovechamos infinidad de oportunidades que nos ofrece la vida.

Al hablar de pobreza, no nos referimos únicamente a la pobreza material, nos referimos también a la pobreza intelectual, afectiva, moral y espiritual.

Lo niños necesitan aprender que la vida es lucha, pero no deberían sentir los rigores de la pobreza, porque traumatiza y deja huellas para toda la vida.

Los niños necesitan satisfacer sus necesidades básicas y aprender que, para disfrutar de una buena calidad de vida es necesario prepararse. La pobreza no genera espíritu de superación, sólo activa el instinto de supervivencia.

Cuando las personas se acostumbran a la pobreza, pierden las ilusiones y el espíritu de superación, y funcionan al mínimo, aceptando pasivamente su pobreza, como una condición natural e insuperable.

Lo más grave de la pobreza es que golpea la autoestima, la dignidad y otros muchos valores relacionados con el desarrollo personal.

De aquí la importancia de mantener cierta calidad de vida y ciertas expectativas, con el fin de mantener vivo el espíritu de superación.

Casi todos los programas políticos y económicos de los países subdesarrollados están orientados a erradicar la pobreza material, pero no lo logran, porque el problema real no es la pobreza económica sino la pobreza mental. Son muchas las personas pobres de dinero, pero son muchas más las personas pobres de espíritu.

Por dónde comenzar

La ignorancia es el peor de todos los males. Para salir de la pobreza es necesario cambiar la forma de pensar. "Cuando una persona tenga hambre no le des un pez, enséñale a pescar"

Enseña a las personas a descubrir sus capacidades, a pensar, a ser libres, creativas y emprendedoras. Sólo cuando liberen su mente se podrán liberar de la pobreza material y de todas las demás pobrezas (intelectual, social, moral y espiritual)

La siguiente imagen sirve para representar los niveles de riqueza o de pobreza de las personas.
Cada persona se ubica en la órbita que le corresponde de acuerdo a la educación recibida, a su grado de desarrollo y al uso que hace del libre albedrío.

Las esferas del centro significan unidad, cohesión, adaptación, energía, inteligencia y perfección, éxito y felicidad. Las esferas de la periferia significan ignorancia, pobreza, carencias y lastre de todo tipo.

Las personas que viven en estas esferas marginales no tienen capacidad mental, ni motivación, ni energía para salir de su situación. Necesitan que las personas más evolucionadas les ayuden a surgir. Necesitan ayuda material, pero, sobre todo, necesitan cambiar su actitud mental.

Esta ubicación se produce básicamente en la infancia; después resulta difícil pasar a otra órbita de nivel superior, debido a que cada órbita tiene una dinámica propia que "impide" que las personas salgan de su radio de acción; además, las personas desarrollan hábitos, los cuales se consolidan con los años y generan una resistencia instintiva al cambio.

Esta es la razón por la cual los hijos tienden a vivir en el mismo nivel económico, social, intelectual, moral y espiritual que sus padres y a repetir las mismas conductas; sin embargo, la información, la educación y el contacto con personas de otros niveles, pueden ayudar a salir de la pobreza, de la ignorancia, etc.

Cómo salir de la pobreza

Todo cambio se inicia en la mente. Las oportunidades están al alcance de todos. Las verdaderas causas de la pobreza son mentales. Todos conocemos numerosos casos de personas pobres, que lograron surgir de la pobreza y crear grandes imperios porque un día así lo decidieron.

22

Abundancia de injusticia

A primera vista resulta incompatible que exista tanta injusticia si Dios bueno y poderoso. Si Dios es bueno y poderoso, ¿Por qué permite tantas injusticias?

Dios creó al hombre libre, es decir, con el poder de decidir su propia vida. Pudo haber creado robots en vez de hombres y entonces el mundo sería "perfecto" pero frío e insensible. Dios prefirió crear al hombre, dotado de inteligencia, conciencia y libertad para que pudiera disponer de sí y convertir todos sus sueños en realidad. Hoy nadie duda de que tenemos un cerebro de genio programado genéticamente para evolucionar y lograr el éxito y la felicidad. El problema está en que no hacemos buen uso del libre albedrío y no tomamos las decisiones correctas y a tiempo.

La inteligencia y la libertad son el mayor bien que el hombre ha recibido de Dios; además ha recibido una conciencia que le ayuda a discernir entre el bien y el mal, lo cual le permite elegir el bien y rectificar cuando se equivoca. Ahora bien, el hecho de que el hombre se aleje de los caminos del bien es responsabilidad exclusiva de él.

En principio, Dios da a todos la libertad necesaria para triunfar y libres y felices, pero, después cada uno logra lo que puede de acuerdo al uso que hace de su libertad.

Si todos utilizáramos adecuadamente la libertad y cumpliéramos con nuestra misión, no existiría tanta injusticia; no habría egoísmo, odios, resentimientos, envidia, injusticias, temor, pobreza, ignorancia, corrupción, ni guerras.
Existirían ciertos problemas, propios de la naturaleza humana (dolores, enfermedades e inclusive la muerte, pero éstos no serían considerados males, sino efectos naturales del proceso de la vida.

Ahora bien, existen las injusticias porque los seres humanos no se unen para defender la justicia. El egoísmo hace que cada uno mire por sus intereses y mientras quienes sufren injusticia no se unan para defender sus derechos, los poderosos les impondrán su yugo. En esta tarea es necesario que la humanidad entera se una en pro de la justicia, de la libertad y de todos los derechos humanos, pues la injusticia tiende a extenderse como la mala hierba hasta lograr apoderarse del espacio físico y mental de las personas.

Los conflictos sociales surgen cuando la injusticia y la frustración llegan a un nivel límite. Una vez iniciado un conflicto grave se desencadena una serie de hechos violentos, impulsados por fuerzas que habían estado reprimidas. En su avance destruyen todo lo que encuentran a su paso. Es como un tornado que sólo se detiene cuando se le acaba la emergía.

Qué es realmente la injusticia

La injusticia es ausencia de justicia, así como el odio es ausencia de amor y la mentira es ausencia de verdad.

La injusticia es una forma de mal que está encarnado en los seres humanos y llena los espacios de su mente y de su corazón, los cuales deberían estar llenos de buenas ideas, de valores y de buenos sentimientos.

Son las personas las que generan la injusticia. Todos somos portadores de alguna forma de injusticia.

La única forma de acabar con la injusticia que reina en la sociedad es acabar con el mal que habita en el corazón de cada persona.

Existen muchos males que se ha acumulado a lo largo de la historia y constituye una deuda pesada con la vida que nos afecta a todos. Todos hemos contribuido a este mal y somos responsables del mismo; de aquí la obligación que todos tenemos de ser mejores personas y de luchar porque reine la justicia.

Por formar parte de la sociedad todos pagamos de alguna forma las consecuencias de la injusticia, la cual se expresa en forma de pobreza, agresividad, crisis, violencia, etc.

Tenemos que aceptar que la humanidad ha vivido siempre en crisis y con problemas de injusticia, y, a pesar de todo, ha sobrevivido durante más de cuatro millones de años. Las condiciones de vida han mejorado. Aún queda mucho por hacer y no tenemos que hacernos la ilusión de que vamos a ser nosotros los que vamos a cambiar la historia.

Cada generación sólo puede dar un paso adelante, y tú personalmente, sólo puedes dar un paso. Lo importante es que tu paso sea largo, firme y seguro y te conviertas en un referente para que las personas que te observan a diario, que son muchas, sigan tu ejemplo y aprendan a luchar por la justicia y la libertad. Esto es lo único y lo mejor que puedes hacer por ti y por la humanidad.

Nunca podrás salvar a tantos millones de niños que mueren de hambre o crecen sin esperanza y sin futuro, tampoco puedes evitar que millones de jóvenes sean víctimas de la droga, ni puedes barrer del planeta a millones de violentos y corruptos, pero sí puedes ser una persona más justa, honesta y generosa, y levantar el ánimo y la esperanza de tantas personas con las que te relacionas cada día. Tú puedes ser el activador de estas personas, las cuales a su vez se convertirán en activadoras de otras personas, y así hasta el infinito.

Confucio 551 a. C. - 479 a. C. Preocupado por la ignorancia, por el sometimiento y por la injusticia que padecían las personas se dedicó a predicar la verdad y el bien. Después de un tiempo se dio cuenta de que había sembrado en el desierto, la gente no le había entendido y seguían como al principio. Decepcionado, se dedicó a predicar a sus familiares, pero ellos tampoco entendieron su mensaje. Entonces, Confucio decidió dedicarse a su propia superación. Es por aquí por donde debió comenzar, para luego irradiar su poder interno y transformar las cosas.

Confucio llegó a ocupar grandes cargos, como ministro de justicia, pero lo más importante es que sus ideas se convirtieron en el pensamiento filosófico y moral (Confucionismo) que ha guiado la vida de los chinos durante más de dos mil años. Sólo existe una forma de evitar las injusticias: “Enseñar a las personas a pensar y a ser libres y emprendedoras” Entonces sabrán defender sus derechos.

23

Abundancia de fracasos

Los fracasos están a la orden del día. Son muchas las personas que se sienten insatisfechas. La mayoría viven quejándose por todo, como consecuencia de un sentimiento de fracaso.

La vida es un proceso de aprendizaje y crecimiento, en el que se producen inevitablemente aciertos y fracasos, el asunto está en aprender de ambos.

La ley es: "Renovarse o morir" La renovación ideal es la que logramos a través de la capacitación, de la experiencia positiva y del éxito, porque, además de no perder tiempo ni gastar energía en subsanar errores, la experiencia de éxito es un gran estímulo para seguir adelante. De aquí la importancia de capacitarse constantemente, de planificar, de ser responsable y de perseverar en la acción; pero, con frecuencia, la renovación se produce a través de los fracasos; por lo cual, los fracasos no son el problema, el problema está en la forma inadecuada en que reaccionamos.

"No hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba" Séneca

Los errores y los fracasos son situaciones que se presentan en la vida a nivel económico, afectivo, laboral, moral y espiritual. Son inevitables, son parte natural de la dinámica de la vida, son una forma de aprender y de evolucionar; enseñan a ser prudente y humilde; por tanto, el asunto no son los problemas ni los fracasos en sí, sino la actitud que tomamos ante ellos y la forma en que los manejamos.
Hay que recordar que la experiencia escolar de Edison fue un fracaso rotundo. Lo sacaron de la escuela por inepto, pero su madre que era maestra, confió en él y le ayudó a superarse. Edison inventó la luz y otros cientos de inventos.
Muchos de los grandes éxitos de las personas y de la humanidad han sido precedidos por rotundos fracasos.
Los fracasos son pruebas que hunden a los hombres débiles y encumbran a los fuertes.
Por tanto, no temas a las dificultades, ni a los fracasos, ni al futuro, teme a tu cobardía y a tu incapacidad para enfrentar la vida.

El fracaso es un concepto que depende mucho de los criterios, expectativas, valores y metas que tiene cada persona. Para el que ambiciona el poder político, el mayor fracaso sería una derrota en las elecciones. Para quien ambiciona la riqueza, el mayor fracaso sería la quiebra económica.
Los criterios de éxito y de fracaso son impuestos por la sociedad. Son generalmente falsos, porque no responden a las verdaderas necesidades humanas, sino a los intereses de la sociedad. Tienen como objetivo ocupar al hombre en una lucha sin descanso por el logro de poder, riqueza y placer. De este modo, las personas no tienen tiempo para pensar en desarrollo ni en libertad; lo cual resultaría peligroso,

pues, tomarían conciencia de sus derechos y tendrían el valor de reclamarlos... Esta es la razón por la cual, los pueblos siguen ignorantes y pobres, conformándose con migajas de la vida. En realidad, la gente es pobre de espíritu. El temor al fracaso y otros muchos temores les impide evolucionar.

El temor a fracasar hace que los seres humanos sacrifiquen el tiempo, los sueños, la amistad, el amor, la familia, la salud, y hasta la dignidad, con tal de no fracasar.
Los problemas y fracasos son situaciones que se presentan en la vida a nivel económico, afectivo, laboral, moral y espiritual. Son inevitables, son parte natural de la dinámica de la vida. Los problemas nos obliga a actuar y son una forma de aprender y de evolucionar; enseñan a ser prudente y humilde; por tanto, el asunto no son los problemas ni los fracasos en sí, sino la actitud que tomamos ante ellos y la forma en que los manejamos.

Cómo reaccionar ante el fracaso

Todo fracaso genera una sensación de alarma, de angustia y de temor, como consecuencia de la pérdida del control y hace que la persona se sienta vulnerable y que se activen las alarmas internas; es decir, las emociones.
Las emociones negativas generan respuestas impulsivas negativas, por lo cual, son causa de nuestra ruina; por tanto, debemos controlar a tiempo nuestras ideas, sentimientos, actitudes, palabras y decisiones, pues, determinan nuestra forma de reaccionar emocionalmente; en consecuencia, determinan nuestro éxito o nuestro fracaso.

Vivimos en una sociedad que nos agrede emocionalmente de muchas formas y nos incita a reaccionar de forma impulsiva. Ahora bien, el problema de las emociones es que reducen el nivel de conciencia, y, si la emoción es muy intensa, la persona puede perder totalmente la conciencia de la realidad y actuar de forma descontrolada y cometer errores que le pueden acarrear graves consecuencias.
Las emociones son un arma de doble filo, pueden impulsarnos al éxito o pueden hundirnos en el fracaso.
De aquí la importancia de desarrollar control mental y manejar de forma inteligente las emociones de agresividad, ira, odio, resentimiento, envidia, temor, etc.
Estas emociones son naturales. Surgen como reacción a estímulos que amenazan nuestra seguridad, pero, si son mal manejadas, pueden volverse contra nosotros.

Todos los seres humanos tenemos un fuerte impulso agresivo que se activa cada vez que alguien nos molesta, y, si no fuera por la educación recibida, estaríamos agrediéndonos como fieras a cada instante. Para controlar estos impulsos gastamos mucha energía mental que deberíamos invertir en aprendizaje, crecimiento y producción. Por esta razón, deberíamos educarnos en el diálogo y en la paz.

Muchas personas tienen la habilidad de sacar de quicio a los demás, con el fin de controlar la situación y sacar beneficio. Mientras te mantengas en el Adulto, es decir, en el campo de la lógica y del diálogo, nadie podrá contigo, pero, si te dejas arrastrar al terreno de las emociones, perderás la batalla.

No tomes decisiones en momentos de cansancio o de angustia, porque tu mente está débil y atormentada, y, en estas circunstancias no eres libre, ni tienes capacidad para discernir lo que te conviene.

Piensa, descansa y relájate antes de tomar decisiones importantes. El cuerpo y la mente descansados tienen gran poder de control, mientras que un cuerpo y una mente cansados son víctimas fáciles de impulsos instintivos y de sentimientos negativos. Por esta misma razón, no es conveniente tomar decisiones importantes al final del día, debido a que el cuerpo y la mente están cansados del trajín de la jornada y falta la frescura mental necesaria para actuar de forma libre y consciente.

Los fracasos no dependen tanto de las dificultades en sí, sino de la forma incorrecta en que reaccionamos ante ellos. Conscientes de que nos sobrevendrán fracasos por distintas razones, necesitamos estar preparados mentalmente para reaccionar de forma inteligente y controlada. Lo peor que podemos hacer es angustiarnos más allá de lo normal y dramatizar las cosas, pues, necesitamos la mente fría para encontrar la solución.

Cada persona tiene una forma de reaccionar ante los fracasos. Esta forma de reaccionar es un hábito que ha creado cada persona, el cual se ha consolidado con los años. Por esta razón las personas reaccionan siempre de la misma forma ante los fracasos. Existen técnicas que pueden ayudarnos a controlar las emociones y a reaccionar de forma más inteligente y eficaz.

En los fracasos no todo es negativo. Los fracasos son el crisol que pone a prueba el valor de las personas. Quienes no han tenido que superar adversidades tienen poco valor como persona. Gracias a los fracasos nos hemos visto obligados a reaccionar, a aprender, a encontrar mejores formas de hacer las cosas, a superarnos. Sin embargo, no necesitamos fracasar para evolucionar, podemos hacerlo a través del espíritu de superación.

Cómo superar el temor al fracaso

• Analizar las posibilidades reales.
• Establecer planes viables y expectativas lógicas.
• Obtener ciertos éxitos.
• Dedicación, paciencia, constancia y dedicación.
• Todo logro tiene su precio.
• Los acontecimientos en sí no son la causa del fracaso, lo es la forma en que reaccionamos.
• Más que esperar de los demás o de la vida piensa en lo que vas a aportar a la sociedad.
• Es fundamental capacitarse y tener proyectos y alternativas que garanticen el éxito de varias formas.

Si pones el éxito en el logro de cosas materiales, siempre vivirás bajo amenaza, porque la fortuna es caprichosa; pero si pones el éxito en los valores propios del ser humano, tales como el conocimiento, la constancia, la honestidad, la disciplina, etc. siempre tendrás recursos para triunfar, y, si la desgracia te visita, volverás a surgir como el Ave Fénix.
Debemos tener fe en que poco a poco las aguas volverán a su cauce, que la mente tiene elementos suficientes para reconstruir la estructura mental y recuperar su funcionalidad. Así como después de una enfermedad grave se necesita un tiempo de convalecencia, después de un fracaso grave se necesita un tiempo para ordenar la mente.

24

Abundancia de frustraciones

Las frustraciones son el pan de cada día. Las personas tienen necesidades, sentimientos, ilusiones, expectativas y proyectos que necesitan satisfacer pero la vida es una lucha en la que a veces se gana y a veces se pierde.

El ser humano desde que nace está sujeto a privaciones y exigencias que son necesarias como aprendizaje para la vida.

Las privaciones más sentidas son las de carácter afectivo (la falta de amor, la traición, la soledad, la culpa)

Muchas personas viven frustradas durante toda su vida debido a que se aferran a recuerdos y a formas de pensar y de vivir que no responden a la realidad. Debes adaptarte a las curvas del camino, pues el camino no se adaptará a tu voluntad. No esperes que los demás cambien, cambia tú.

Como las frustraciones son el pan de cada día, debemos aprender desde niños a fortalecernos contra ellas, aceptándolas como parte natural e inevitable de la vida y como maestras que nos enseñan a ser humildes, previsores y responsables.

Cuanto mayor es el desarrollo de las personas mayor es su conciencia y sensibilidad y por tanto son más susceptibles de ser heridas por la frustración, pero también poseen valores y capacidades que les ayudan a sobrellevar las frustraciones.

Pero no todo es malo en la frustración. El dolor es un S.O.S que nos informa de alguna disfunción corporal, dándonos la oportunidad de subsanarla. La frustración es un S.O.S de la psiquis que nos informa de que algo no funciona en la adaptación a la vida y que existe una incongruencia que es necesario resolver; por tanto, más que temer a las frustraciones hay que prestar atención a las causas que las originan.

La frustración desencadena la agresividad del sujeto. La agresividad puede expresarse en forma de cólera, culpando a los demás, a la vida, al destino... o bien, puede internalizarla, dirigiéndola contra sí mismo; reprochándose.... En este caso, la frustración puede ser un estímulo poderoso para superarse o por el contrario, puede conducir a la reducción de la autoestima.

En épocas pasadas las personas eran más realistas, más conscientes de sus límites y posibilidades. Sus expectativas eran más acordes con la realidad. Dependían más de sí mismos que de las circunstancias, pero en la actualidad somos programados desde niños para la competencia, para la ambición y para el consumismo. Nuestra mente está llena de ilusiones, de necesidades y de expectativas que no podemos satisfacer, lo cual genera frustración.

La resistencia a la frustración es un hábito que depende de la filosofía de la vida que tiene cada persona. Quienes viven de acuerdo a principios de desarrollo están fortalecidos contra la frustración; porque son conscientes de que poseen un valor personal que está por encima de los fracasos circunstanciales; pero, quienes se apoyan en valores pasajeros como la riqueza, el poder, la belleza o la fama, están sujetos a frustraciones continuas.

¿Cómo fortalecerse contra las frustraciones?

- Elabora un proyecto viable. (Qué hacer. Por qué)
- Estrategias (Prever, planifica, ten distintas alternativas...)
- Ten un plan de acción concreto (Cronograma, prioridades)
- Adáptate a la realidad.
- Fe, esperanza y paciencia. “Mañana será otro día”
- Actitud positiva. Ver el lado bueno de los acontecimientos.
- Acepta los fracasos como una forma de aprendizaje necesario para triunfar a niveles superiores.
- Sé humilde y agradecido a la vida por tantas cosas maravillosas que pone a nuestra disposición cada día.
- Espera lo mejor pero debes estar conscientes de que a veces ocurrirá lo peor.
- Acepta lo inevitable y sigue adelante.
- Si tienes un proyecto valioso, las frustraciones sólo serán accidentes pasajeros.
- Existen frustraciones profundas debido a fracasos en aspectos fundamentales de la vida (familia, empresa, salud...), previendo que esto puede acaecer, necesitamos tener asideros (principios, valores, éxitos alcanzados...)

- No esperes demasiado de la suerte ni de las personas y prepárate porque el fracaso y la frustración están a la vuelta de la esquina; no sólo por causa tuya sino, por causa de los demás. Así es la vida.

• Da prioridad a los valores internos. Los valores internos pueden mantener en alto la dignidad y la esperanza.

• Piensa que, a pesar de todo, eres un privilegiado.

• Acepta la vida y la gente como son. “Deja el mundo como está porque está bien hecho” Máxima oriental.

• Sé justo. Si al hacer balance entre lo bueno que te ha dado la vida y las frustraciones, te encuentras con crédito a tu favor, entonces, eres un triunfador.

• Aunque no soy partidario de las comparaciones, porque siempre resultan injustas y odiosas; es bueno, echar un vistazo al mundo de vez en cuando para darse cuenta de lo privilegiados que somos. Si has elegido leer este tema se debe a que eres una persona bastante evolucionada y posees motivación y herramientas para el desarrollo y el éxito.

• Sé paciente y perseverante porque el éxito es el premio a la paciencia y a la constancia. El hecho de luchar en vez de tirar la toalla es una victoria.

En realidad no son las frustraciones las que nos hacen daño. Lo que nos hace daño es nuestra incapacidad para reaccionar ante el fracaso de forma inteligente y asertiva, el no pensar en forma creativa y el no entender que la vida es lucha e incertidumbre.

Las preguntas del siguiente test te ayudarán a conocer las ideas, actitudes y comportamientos propios de una persona segura y decidida y a conocer las fallas que conducen al fracaso y a la frustración. A partir de ahí podrás elaborar un plan de acción para rectificar y eliminar muchos que se interponen en tu camino hacia la el éxito.

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos y, en consecuencia la forma en que te va en la vida. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Test A – Resistencia a las frustraciones

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2º Responde la primera idea que te venga a la mente.
3º Analiza tus respuestas, establece un plan de acción, sé perseverante y rectifica.

		SÍ	No	Res
1	¿Te sientes satisfecho de tu vida?			S
2	Cuando te molestan ¿Reaccionas con violencia?			N
3	¿Desconfías mucho de las personas?			N
4	¿Tienes mucho temor al fracaso?			N
5	¿Crees que tu éxito depende de la calidad de lo que haces?			S
6	¿Vives a la defensiva?			N
7	¿Crees que tienes suerte en la vida?			S
8	¿Eres una persona espiritual?			S
9	¿Te importa mucho la opinión de los demás?			N
10	¿Tienes algún complejo que te hace mucho daño?			N
11	Cuando fracasas ¿Tardas mucho en recuperarte?			N
12	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
13	¿Te gusta corres riesgos "controlados"?			S
14	¿Dedicas suficiente tiempo al ocio?			S
15	¿Te gustan los retos?			S
16	¿Eres honesto?			S
17	¿Estás sacrificando el vivir por el trabajo?			N
18	¿Te consideras una persona exitosa?			S
19	¿Tienes la autoestima alta?			S
20	¿Prefieres perder antes que entrar en conflicto?			N
21	¿Prevés y planificas las cosas con tiempo?			S
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Te consideras fuerte desde el punto de vista emocional?			S
24	¿Tienes demasiado miedo a equivocarte?			N
25	¿Vives habitualmente angustiado?			N

Test B – Resistencia a las frustraciones

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2º Responde la primera idea que te venga a la mente.
3º Analiza tus respuestas, establece un plan de acción, sé perseverante y rectifica.

		SÍ	No	Res
1	¿Estás preparado para posibles adversidades?			S
2	¿Te cuesta mucho tomar decisiones?			N
3	¿Estás satisfecho con tu trabajo?			S
4	¿Estás preparado para enfrentar el futuro?			S
5	¿Te gustaría volver a nacer para ser de otra forma?			N
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Eres conformista?			N
8	¿Esperas mucho de los demás o de la suerte?			N
9	¿Te consideras una persona creativa?			S
10	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
11	Cuando te equivocas ¿Reconoces tus errores con facilidad?			S
12	¿Tienes planes para enfrentar las dificultades de la vida?			S
13	¿Pierdes el control con frecuencia?			N
14	¿Te consideras autosuficiente en muchos aspectos?			S
15	¿Tardas mucho en olvidar los fracasos?			N
16	¿Eres una persona rígida contigo y con los demás?			N
17	Cuando pierdes ¿Aceptas los resultados humildemente?			S
18	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
19	¿Te dejas manipular con facilidad?			N
20	¿Aceptas que la vida es un juego de perder y ganar?			S
21	¿Tienes varias alternativas por si las cosas fallan?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Tienes personas que te apoyan en tus proyectos?			S
24	¿Sientes que luchas solo?			N
25	¿Te consideras una persona privilegiada?			S

25

Abundancia de angustia y de estrés

La incertidumbre, la angustia y el estrés han sido compañeros inseparables de camino a lo largo de toda la historia, pero antes, el ritmo de la vida era más lento y los seres humanos tenían tiempo para reaccionar y controlar las cosas. En la actualidad el ritmo de la vida se acelera de tal forma que la experiencia de ayer no sirve para hoy y los esfuerzos de hoy no garantizan el mañana. Esta incertidumbre es causa de angustia y de estrés.

Cada día observamos cómo quiebran grandes empresas, cómo grandes países entran en crisis, cómo escasea el trabajo y cómo el dinero no alcanza. Esta situación genera incertidumbre respecto de lo que nos depara el futuro y la angustia se instala en la mente de las personas, generando un caos interno, invisible pero real.

La angustia y el estrés son señales de alarma, causadas por la incertidumbre. Existe una incertidumbre natural, pero la sociedad ha creado numerosas incertidumbres, como consecuencia de una vida planificada en términos de competencia y consumismo. Un poco de incertidumbre es buena porque estimula, pero, mucha incertidumbre genera angustia y atenta contra la calidad de vida.

Es necesario aceptar que somos nosotros mismos los que creamos la angustia por no aceptar las cosas como son; por aspirar a lo que no podemos ni merecemos, porque no hemos hecho méritos para ello; por compararnos con los demás, por lamentarnos en vez de luchar, por ser mediocres, por no entender que la vida se rige por la ley de causa.
Lo peor de cualquier "desastre" no es tanto lo terrible del mismo sino la dramatización que hacemos del suceso.

Hoy están muy de moda los fármacos, utilizados para inhibir la ansiedad, la angustia, la depresión, el estrés... Estos medicamentos, pueden ayudar, pero es conveniente recordar que se trata de "enfermedades psicológicas" causadas por una inadecuada integración mental y que una terapia eficaz debe estar dirigida a aclarar la mente.

La angustia no es un sentimiento aislado; es el resultado de una programación mental errónea; por lo cual, se trata de rectificar algunas ideas y sentimientos generadores de angustia. Todos los estudios psicológicos pronostican que para el año 2020 la enfermedad más generalizada será la angustia y el estrés

El estrés es inevitable, al igual que la angustia. Es el impulsor de la vida. Es una condición de la naturaleza humana, debido a que la vida es acción, lucha, adaptación, desarrollo, cambio y riesgo.

La sociedad es cada día más dinámica, cambiante y competitiva, lo cual obliga a vivir en estado de alerta permanente. Esta situación de emergencia genera una descarga excesiva de adrenalina en la sangre, que incrementa la tensión arterial, acelera el

pulso y produce una tensión general en el cuerpo y en la mente, conocida como estrés.

El estrés repercute en todas las áreas, trastornando el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente, dando origen a conductas desadaptadas que comprometen la salud, la vida, el progreso y la felicidad de la persona, de la familia y de la sociedad.

Acciones concretas para superar la angustia y el estrés

Para evitar la angustia es necesario capacitarse de forma integral (a nivel de conocimientos, experiencia, habilidades, autoestima, etc.) La capacitación integral genera una sensación interna de seguridad que nos protege contra la angustia, los temores y las preocupaciones.

El cerebro envía constantemente mensajes de acuerdo a la situación interna de la persona. El cerebro es un continuo fluir de energía y de información que llega a todas las instancias de nuestro ser (a nivel biológico, psicológico, emocional, etc.)
El cerebro envía mensajes de energía y de salud, cuando el cuerpo funciona bien, debido a que la persona se alimenta, se ejercita y descansa de forma correcta.
El cerebro envía también mensajes de seguridad, motivación y alegría, cuando la persona funciona bien, debido a que tiene buena autoestima, hábitos eficaces y criterios, conocimientos y valores que le garantizan el éxito.

Si logras controlar a tus enemigos internos: la ignorancia, los temores, la pereza y la irresponsabilidad, tendrás control sobre tu vida y sobre el mundo que te rodea y no habrá lugar en tu mente para la angustia.

Éstas son algunas de las acciones concretas para superar la angustia

1. Aprende a controlar tu vida. Establece unos límites lógicos y expectativas adaptadas a "tu" realidad.

2. Proponte objetivos concretos, a corto, mediano y largo plazo. Un paso cada día. Y trabaja con paciencia y constancia en la dirección correcta.

3. Prográmate "constantemente " en positivo (ideas, sentimientos, lenguaje...) a pesar de lo que ocurra. Por ejemplo: Soy inteligente. Soy buena persona. Soy un triunfador. etc. Estos mensajes repetidos de forma constante, terminan por convertirse en convicción que activa lo mejor de ti.

4. Aprende a valorar tantas cosas buenas que te ha dado la vida (salud, etc.) Eres más exitoso, rico y feliz de lo que crees, solo que no lo reconoces ni valoras. Si fueras ciego ¿Cuanto darías por poder ver? etc. etc.

5. Trata de ser lo más capaz e independiente posible en todos los aspectos. Toma el control de tu vida. La dependencia y la sumisión generan personas inseguras, con baja autoestima y propensas a la angustia.

6. Desarrolla criterios y valores correctos, y cultiva un sentido transcendente de la vida que te proteja contra el vacío y angustia existencial que hoy afecta mucho a la sociedad

26

Abundancia de enfermedades físicas y mentales

La salud es un estado de equilibrio, armonía y bienestar que se produce cuando todo funciona bien; es decir, cuando se respetan las leyes que rigen el cuerpo y la mente. Cuando se quebranta alguna de estas leyes surge la enfermedad.

Los niños nacen con un cuerpo nuevo, sano y en perfectas condiciones pero la sociedad represiva los programa con angustia y con temor. Se cree que el 90 % de las enfermedades se deben a un proceso de somatización, es decir, a una energía psíquica reprimida, la cual, al no poder expresarse correctamente, trastorna el buen funcionamiento del organismo.

La mente y el cuerpo forman un todo, de modo que, cada uno repercute en el otro.
La salud física y mental son el mayor bien de la vida, sin embargo, los consultorios y hospitales están llenos de personas aquejadas de enfermedades físicas, pero tras de la enfermedad física se oculta una causa de tipo psíquico (baja autoestima, inseguridad, temor, frustración...)

La humanidad está más enferma del alma que del cuerpo y existe una tendencia que apunta al incremento de las enfermedades mentales.
Existen más de 2.000 enfermedades laborales; muchas de estas enfermedades son conocidas como enfermedades psicosomáticas, originadas por angustia y estrés. Como la angustia y el estrés tienden a crecer, también las enfermedades psicosomáticas tienden a incrementarse.

Cada día son más las personas que acuden a consulta médica, aquejadas de agotamiento y de enfermedades psicosomáticas. El problema no son el cansancio ni las enfermedades en sí, ellos sólo son los síntomas de una situación insoportable. Surgen cuando la resistencia del cerebro llega a su límite y se corre el peligro de incurrir en trastornos que pueden dejar secuelas graves.

Hemos creado una forma de vida competitiva, saturada de necesidades, de trabajo y de compromisos. La mayoría de las personas se sienten desbordadas. Las preocupaciones, la angustia y el estrés presiden su vida, y, ahora, la globalización acelera la dinámica de la vida y no hay tiempo para crecer, madurar, ni asimilar los cambios, lo cual produce una desconexión cada vez mayor, respecto de sí mismo, de las personas, de la naturaleza y de la vida.
Como no podemos detener la dinámica de la vida, sólo nos queda adaptarnos y plegarnos a ella para no perder el tren del futuro. El problema no está en la globalización, ni en la dinámica de la vida, el problema está en nuestra rigidez mental, en nuestra incapacidad para aprender, cambiar y adaptarnos inteligentemente a la realidad.

Es necesaria una higiene mental habitual para liberar la mente de ideas y de sentimientos negativos, pero, sobre todo, se trata de prevenir, para que no sea necesario curar. Se trata de crear las condiciones mentales que favorezcan el buen funcionamiento de la mente y también del cuerpo.

Cómo lograr salud mental

1. Necesitamos protegernos de nuestros enemigos internos como son (los temores, la ignorancia, la pereza, la dependencia, el egoísmo...)

2. Necesitamos protegernos de nuestros enemigos externos.
Recuerda que tus amigos y tus enemigos están muy cerca de ti.

¿Cómo distinguirlos?
Quienes te estimulan al desarrollo y te proporcionan paz y alegría, son tus amigos y quienes te causan angustia y desaliento, son tus enemigos. Ojo, porque tus mayores enemigos pueden ser tus padres, tu cónyuge, tu mejor "amigo". Estos seres cercanos no actúan con mala intención, lo hacen inconscientemente. Cuídate de ellos. Su influencia puede ser muy dañina, pues, como son seres queridos, confías en ellos y estás desprotegido contra sus mensajes, los cuales entran en tu mente sin ser analizados, y, una vez dentro, escapan al control de tu mente y actúan con plena libertad. La mejor protección es tener las "defensas" alta.

Cada persona necesita aprender a defender su espacio físico y mental. Psicólogos americanos afirman que el 90% de los mensajes que recibimos desde niños son negativos (expresan temor, angustia, crítica, preocupación...).

Lo expuesto no es para angustiarte, sólo es un llamado de atención para que te mantengas despierto y filtres los mensajes. De esta forma podrás protegerte de ese 90% de mensajes negativos procedentes de la sociedad.

En una sociedad que se anuncia cada día más conflictiva y ambigua es necesario estar claro en los principios y valores y seguir tu camino sin preocuparte por lo que dicen o hace los demás.

El hecho de que existan tantas personas con problemas de salud, se debe a que se han equivocado de camino y no tienen control sobre su vida. Se han equivocado no sólo ellas, sino también quienes les han precedido (padres, colegio,…) y les han informado mal. De aquí la importancia de desarrollar cierto espíritu crítico y someter a prueba las cosas y tomar el control de la propia vida; sobre todo, cuando se trata de aspectos importantes que comprometen la salud, el éxito y la felicidad.

3. *Necesitamos seleccionar el entorno social* por eso de que "Una manzana podrida..."
No te creas invulnerable, aléjate a tiempo de las personas mediocres y conflictivas, porque una vez que entras en su radio de acción puedes quedar atrapado.
Las personas que se superan están siempre en la mira de los demás y son causa de envidia y de crítica perenne; la sociedad no les perdona, porque su actitud positiva es una crítica a la ignorancia, a la pereza y a la mediocridad.

La salud mental es el resultado de una filosofía correcta de la vida y de una conducta que respeta los principios morales, psicológicos, sociales y espirituales.

Así como el cuerpo necesita nutrirse todos los días, la mente también necesita alimentarse de forma constante con lecturas y reflexión para mantener en alto los ideales y la motivación.

4. Necesitamos seleccionar los sentimientos. Las ideas son la luz que ilumina el camino y los sentimientos son la fuerza que impulsa a la acción.

En cada ser humano existen fuerzas ocultas muy poderosas llamadas sentimientos. Los sentimientos pueden ser positivos o negativos. Los sentimientos positivos ayudan a crecer, mientras que, los sentimientos negativos son autodestructivos. Cada persona tiene el poder y la responsabilidad de controlar sus sentimientos, pues de ello depende su salud mental.

Como todo en la vida se rige por la Ley de Causa - Efecto. Cada persona es causa de su propio desarrollo y efecto de sus propias decisiones.
Para controlar los sentimientos es necesario tener convicciones firmes, hábitos de disciplina mental y ser consecuente.

Los sentimientos son maravillosos como fuerza impulsora de la acción pero son ciegos y por tanto no puede guiar la acción. Son como un caballo brioso que bien controlado pude llevar te al éxito, pero, si no lo controlas te precipitará en el abismo.

Establece un plan de acción lógico y viable y no te dejes deslumbrar por el espejismo de la emoción ni caigas en la trampa de lo fácil. Elije lo auténtico y lo duradero.

Muchas personas viven *rumiando* sentimientos negativos, lo cual produce un gasto inmenso de energía, deterioro de la mente y frustración.

Los sentimientos positivos constituyen la esencia de la inteligencia emocional.
El mundo occidental, pragmático y racionalista ha dado siempre un valor especial a la inteligencia racional pero hoy sabemos que la inteligencia emocional es más importante. Einstein decía. “Vale más un gramo de imaginación que una tonelada de inteligencia”.

La inteligencia emocional se alimenta del subconsciente. Por tanto, el éxito en tu proyecto de vida depende de una actitud emocional positiva, es decir, de la correcta selección de sentimientos. Cuando las cosas y las personas son marcadas por el amor, adquieren un poder increíble, debido a que absorben en beneficio propio la energía de la mente.

Los pensamientos y sentimientos positivos sanan y los pensamientos y sentimientos negativos enferman; por tanto, tu salud mental no depende de lo que te ocurre sino de la forma en que reaccionas ante las cosas.

27

Abundancia de temores

El temor es una condición natural de todos los seres humanos. Todos los seres humanos tenemos temores en mayor o menor intensidad; debido a que somos hijos de una educación represiva y de una sociedad represiva y crítica. Los animales criados con sus padres son seguros, curiosos, espontáneos y sociables; mientras que los animales criados solos tienden a ser tímidos, inseguros y hasta cobardes. Lo mismo podemos decir de los seres humanos.

Los temores se graban básicamente en la infancia y luego se activan en la v ida cada vez que tenemos que enfrentarnos a situaciones difíciles.

El temor constituye un mecanismo de supervivencia y de defensa. Impulsa al individuo permitir a responder con rapidez y eficacia ante situaciones adversas. En este sentido, el temor es normal y beneficioso para el individuo y para la especie, pues, nos hace vivir alerta, pensar, sopesar las posibilidades y evitar riesgos innecesarios, y, a la vez, nos estimula a enfrentar las dificultades y a superarnos. El problema surge, cuando el temor va más allá de lo normal e inhibe las capacidades físicas y mentales.

Clases de Temores
Existen miles de temores. Aquí vamos a hablar únicamente de los más comunes.

1 Temor a actuar.
2 Temor a ser espontaneo.
3 Temor a equivocarse.
4 Miedo a tomar decisiones.
5 Temor a la competencia
6 Miedo escénico.
7 Temor a mirar a los ojos.
8 Temor a la crítica.
9 Temor a decir no.
10 Temor al fracaso.
11 Temor al éxito.
12 Temor al conocimiento. (Temor a la verdad)
13 Temor a la libertad.
14 Temor al desarrollo.
15 Temor al futuro.
16 Temor al sexo.
17 Temor a amar.
18 Temor a exigir nuestros derechos.
19 Temor a llamar la atención.
20 Temor a la responsabilidad.
21 Temor a ser feliz
22 Temor a la conciencia.
23 Temor a la pobreza.
24 Temor a la vejez.
25 Temor a la enfermedad (Dolor)
26 Temor a la soledad.
27 Temor a la muerte.
28 Temor a Dios.
29 Fobias.
30 Manías.

Efectos del temor

El temor es causa de sufrimiento constante y el principal obstáculo para el desarrollo y el éxito; por tanto, hay que atacarlo para sobrevivir psíquicamente, para sentirse bien y para liberar el amor, la inteligencia y la creatividad. “El temor se apodera de los espíritus débiles, ahogando toda idea y deseo de libertad”.

El temor determina la forma de percibir la vida y de reaccionar ante los acontecimientos. Es temor es dinámico y tiende a crecer, a no ser que la persona tome conciencia de él y aprenda a controlarlo.

En cada época se desarrollan unos temores más que otros, de acuerdo a la situación económica, política y social.
Los temores crecen en tiempo de crisis y pueden alcanzar niveles de pánico.

El temor nos hace vulnerables. Las personas emiten señales de salud o de enfermedad, de seguridad o de temor. Cuanto más intensa sea la señal de temor, la persona queda más al descubierto y se hace más vulnerable.

Observa a una leona en actitud de caza. Permanece atenta al movimiento de la manada y espera que algún animal se distraiga o dé señales de debilidad. Las personas no pueden dar señales de temor ni de debilidad en una sociedad como la nuestra, lista para juzgar y condenar, porque serán motivo de desprecio o bien de explotación. Con esto, no recomiendo que te pongas una máscara, sino que cuides tu imagen y expreses lo mejor de tu persona. ¿Cómo? _ Apoyándote en la dignidad y en el valor que posees por el sólo hecho de ser persona.

En la actualidad, los temores más comunes son: El miedo escénico, el temor al futuro, al fracaso, a la pobreza, a la enfermedad, a la vejez y a la soledad. Estos temores son propios de una sociedad competitiva, individualista y poco solidaria, que ha dejado al ser humano sólo y abandonado a su propio destino.

El temor desencadena automáticamente los procesos psicológicos que conducen al fracaso: inhibe las capacidades físicas y mentales, de modo que las personas se sienten sin ideas, sin energía y sin valor para decidir.

Cómo superar los temores

La raíz de los distintos temores es casi siempre la misma (baja autoestima) y la solución también es la misma (fortalecer la autoestima y la seguridad a través de éxitos concretos y de programación mental)

Los temores ocupan el lugar que debería llenar la autoestima. Construye una imagen de ti, clara, brillante, simpática y poderosa y comprobarás que ningún temor puede detenerte en el camino hacia el éxito.

Nadie puede hacerte daño si tú no lo permites.

Lo desconocido causa miedo. A medida que nos familiarizamos con los “objetos” del temor, estos se vuelven menos peligrosos; por tanto, no huyas de los temores, porque

estarás condenado a huir por el resto de tu vida. Enfréntelos. Acércate a ellos, de forma progresiva; es decir, sin forzar las cosas y descubrirás su inconsistencia.

Visualiza el temor cómo un gigante y luego, observa cómo se empequeñece hasta convertirse en un muñequito insignificante. Realiza este ejercicio cuantas veces quieras.

Controla la imaginación porque tiende a magnificar y dramatizar las consecuencias negativas y a crear las condiciones propicias para el fracaso.

Mejora tu filosofía de la vida. Si concibes la vida como competencia; te sentirás obligado a ganar siempre y vivirás bajo el signo del riesgo y del peligro, y, por tanto, bajo muchas formas de temor. En cambio, si piensas que sólo estás obligado a hacer lo que puedes hacer, entonces, te aceptarás como eres; aceptarás tu situación y tus límites; aceptarás a la gente como es, con lo cual te liberarás de responsabilidades inútiles.

Sé humilde, compresivo, tolerante y acepta la vida y las personas como son. Al concebir la vida en forma más simple y más humana, los temores pierden ese aspecto peligroso y trágico.

En realidad, el temor procede de la duda que tiene el ser humano de poder satisfacer las exigencias impuestas por el Súper yo (Padre). Cuando se descubre que esas exigencias impuestas no tienen que ver con la realidad de la vida, pierden validez. Al liberarse de esa responsabilidad inútil y dañina, desaparece el temor.

Por tanto, recomendamos profundizar en el conocimiento de la estructura psíquica y purgarla de muchas exigencias inútiles y absurdas que son la raíz de los temores.

28

Abundancia de soledad

El hombre nace solo, vive solo y muere solo. La primera experiencia existencial, fuera del seno materno, es la soledad.

El ser “solo” es una condición de la individualidad. Gracias a que el ser humano es “solo” tiene su propia conciencia y su propia libertad, que le permiten ser dueño de sí y de su destino. Pero el hombre es también un ser sociable. Nace en una familia y necesita de la familia y de la sociedad para desarrollarse a través de la interrelación de cada día.

Existe una soledad física. La soledad física consiste en aislarse de los demás para encontrarse consigo mismo, para reflexionar y para crear. Es la soledad del sabio, del científico, del artista, del religioso... los cuales viven absortos en su que hacer, disfrutando el placer de crear. Esta soledad es fuente de desarrollo y de creatividad. En estos casos el hombre se siente conectado con la vida, con las ideas, con la sociedad...

Existe la soledad psíquica del que se encierra en sí mismo. Se produce como un mecanismo de defensa, debido a temores, complejos, desadaptación, baja autoestima, etc. Este aislamiento, lejos de proteger, genera más angustia y desadaptación.

Existe una soledad existencial. Se trata de un sentimiento de aislamiento social y de vacío interior. Es como una sensación íntima y dolorosa de desintegración. Esta clase de angustia se debe a carencias de amor, de fe y de autoestima. La persona puede estar rodeada de mucha gente pero siente un vacío y una soledad inmensa.

La soledad existencial se debe a la falta de fe y de esperanza en instancias transcendentes (Dios), que podría dar sentido a la vida y mitigar esa angustia existencial. Esta soledad empobrece y es causa del más profundo de los dolores humanos, como es el dolor del alma. Muchas personas tratan de paliar inútilmente esta soledad existencial a través de la actividad, del éxito, de la fama, de los placeres.

Una persona normal no sufre de soledad, porque su mente está conectada con la vida, ocupada en realizar sus sueños, deseos y proyectos. No tiene tiempo muerto y por tanto, no hay espacio para la soledad. El mejor antídoto contra la soledad consiste en tener la mente ocupada en proyectos agradables que trasciendan lo puramente existencial.
Como la soledad es causada por una desconexión respecto de sí mismo, de la sociedad, de las ideas, de los valores y de la fe, necesitamos tomar conciencia de la necesidad que tenemos de conectarnos con cada una de estas instancias.

Algunas personas tienen tendencia a la introversión mientras que otros tienden a ser sociables. Esta actitud se debe en gran medida a factores temperamentales pero, sobre todo, a razones de estimulación. Cada persona necesita hacer un esfuerzo constante para relacionarse en positivo con los demás. Esta relación no se produce por el hecho de estar juntos. La gente vive apiñada en las ciudades, muy juntos desde el punto de vista físico, pero muy distantes desde el punto de vista afectivo. La relación humana exige una actitud permanente de apertura y de buena voluntad.

Nadie puede relacionarse con los demás si no tiene una buena relación consigo mismo. La relación humana se basa en la confianza, en la honestidad y en la generosidad; por cual, la mejor forma de conectarse con la vida y con la gente y así evitar la soledad consiste en funcionar en positivo. Quien funciona bien tiende a ser amistoso y sociable.

El problema de la soledad se ha incrementado en las últimas décadas. Antes el ser humano vivía unido a un medio geográfico y social que le proporcionaban sentimiento de pertenencia, pero la movilización social, la transculturización, la apertura a nuevas ideas, valores y formas de vida, hacen que muchas personas se sientan “perdidas en el espacio”. La vida evoluciona en forma tan rápida que las personas no tienen tiempo para asimilar los cambios y las cosas que hasta hace poco nos resultaban familiares, ahora nos parecen lejanas y extrañas.

Hay que aprender desde niños a hacer amistad con el silencio y con la soledad, como partes naturales de la vida. La sociedad actual, atrapada en el agite y en la prisa, no dispone de tiempo para reflexionar ni para crear, ni para encontrarse consigo misma, lo cual le impide tener una conciencia clara de la propia vida y de sus posibilidades, comprometiendo su desarrollo y su madurez.

El verdadero significado de la soledad se lo damos nosotros mismos, permitiendo que este tiempo se convierta en aislamiento doloroso, físico y emocional, o por el contrario, sea una jornada de alegría y renovación.
La soledad es un estado mental que puede servirnos para encontrarnos con nosotros mismos, reflexionar, madurar, comprender el valor de la vida y planificar un futuro exitoso y feliz, o bien, puede ser un momento amargo si dejamos que los temores invadan nuestra mente.
Las personas vacías por dentro tienen terror a la soledad. No por la soledad en sí, sino porque la soledad es como un espejo que refleja su vida de fracaso y frustración; por esta razón necesitan evadirse, aturdirse y olvidar, pues les resulta insoportable su existencia.
Cuando no se llena la persona de los contenidos necesarios (ideas, amor, amistades, relación con la naturaleza, fe, esperanza, etc. de forma progresiva van cayendo en un existencialismo vacío que genera angustia existencial. La soledad del adulto está muy relacionada con la soledad sufrida en la infancia

Las personas que sufren esta clase de soledad se refugian en el alcohol, las drogas, el juego, internet, etc. Cada día son más las personas adictas a los videos-juegos, chateo, etc.

En una ocasión le preguntaron a Dalí sin no se aburría estando tan solo, a lo que respondió: "No me aburro, porque siempre estoy don Dalí”

29

Abundancia de corrupción

Según el diccionario, corrupción significa: depravación, degradación, soborno, perversión. También significa descomposición y putrefacción.

Cualquiera de los sinónimos mencionados causa repugnancia; sin embargo la corrupción se ha convertido en una conducta habitual, aceptada por la sociedad. Antes, las personas cuidaban su buen nombre, existía un poco de decencia y dignidad y la sociedad plantaba cara a las personas corruptas en cualquier ámbito de la vida. Era una forma de respetarse a sí mismas, de defender sus propios principios y valores, de defender su familia y su entorno; pero hoy, la corrupción campea por todas partes y en todos los ámbitos de la vida, y camina con plena libertad e impunidad, debido a que las personas honestas han renunciado a la defensa de la salud de la sociedad. "El mundo no está amenazado por las malas personas sino por aquellos que permiten la maldad" Albert Einstein

El ser humano nace con fuertes instintos animales y de no mediar la educación su comportamiento sería idéntico al de cualquiera animal; pero la humanidad ha evolucionado y ha aprendido a controlar los instintos y a desarrollar conductas inteligentes y éticas que le permiten controlar su conducta y vivir de forma honesta y civilizada. De modo que, la conducta de las personas depende de la educación o programación recibida y también del uso que hace de su libertad.

La corrupción tiene su origen en una educación errónea, carente de principios y valores, carente de auto respeto y carente de dignidad.

Las leyes sirven parcialmente para el control de la sociedad pero no garantizan el control personal. El control personal nace de dentro y es responsabilidad de cada persona. El control personal supone actuar de acuerdo a valores y criterios que ayudan a superar el egoísmo y las pasiones. Supone disciplina interior y actuar de forma proactiva.

Casi todas las madres del mundo enseñan a sus hijos el respeto y la honestidad, porque saben que son la roca firme sobre la cual podrán construir el verdadero éxito y la verdadera felicidad. La honestidad es la mejor forma de protegerse contra los enemigos de fuera y contra los propios enemigos internos.

A lo largo de la historia, la experiencia enseña que la honestidad es la base de todos los logros personales, profesionales, familiares y sociales, mientras que la corrupción es causa del fracaso en todos los aspectos.
La honestidad está asociada a la verdad, a la justicia, a la dignidad y a otras muchas cualidades que son la base de la evolución; mientras que, la corrupción está asociada a la falta de valores.

Las personas corruptas siempre encuentran razones para justificar su conducta, y aprenden a adormecer su conciencia para no sentirse culpables, pero la conciencia nunca muere y les advierte de muchas formas de su mal proceder, por lo cual, ninguna persona corrupta puede ser verdaderamente feliz.

Hay personas que carecen de principios y valores sólidos que pongan límites a sus instintos, por lo cual, tienden a ser corruptas; mientras que, las personas que poseen principios y valores sólidos tienen una vida regida por principios y valores, tienden a ser buenas, honestas y responsables.

El peor enemigo de una persona es una programación mental débil y errónea, hecha de hábitos que no responden a la verdad, ni al bien, ni a la realidad de la vida.
Las personas buenas y honestas, tienen una estructura mental diseñada en base a valores de verdad y de bien. Su conducta es un reflejo de su esencia interna; mientras que, las personas corruptas tienen una programación mental carente de valores, por lo que tenderán a ser siempre corruptas, porque esa es su naturaleza interna; sin embargo, somos humanos y tenemos el poder de rectificar nuestros esquemas mentales. Al cambiar la forma de pensar, también cambiará nuestra forma de actuar.

Son demasiadas las conductas corruptas, instaladas en la sociedad y en la vida de cada persona, con las cuales nos hemos familiarizado, y, de tanto convivir con ellas, las aceptamos como parte normal e inevitable de la vida. Nos hemos acostumbrado a convivir con la corrupción, con la inseguridad, con las drogas y con otras muchas lacras y absurdos, convertidos en males endémicos; es decir, en males que han echado raíces en la mente de las personas y en la conciencia social.

En todos los aspectos de la vida existe un proselitismo, lo que hace que los corruptos traten de corromper a otras personas. Existen distintas formas de corrupción (económica, política, laboral, social, etc.) Muchas personas son atraídas hacia el terreno de la corrupción, y, poco a poco, van perdiendo la sensibilidad moral y aceptan como bueno aquello que en otro momento consideraban inaceptable. Es increíble cómo los seres humanos acomodan sus criterios y sus conductas a su conveniencia. La justificación es una forma infantil de autoengaño.

La sociedad evoluciona y hay ciertos criterios y ciertas conductas que necesitan evolucionar, pero, en nombre del desarrollo y de la libertad, se intentan implantar ideas y conductas que tienen poco que ver con la libertad y mucho con el libertinaje. La consecuencia es el relativismo moral que se está imponiendo en la sociedad como consecuencia del debilitamiento de los valores. Es una forma de validar y de justificar cualquier conducta.

En nombre del relativismo moral y del libre albedrío, muchas personas creen que pueden hacer lo que les venga en gana, entre otras cosas, ser corruptos.
Hans Jonás, dice así. “Obra de tal modo que los efectos de tu acción sean compatibles con la permanencia de una vida humana auténtica en la Tierra”
Este principio es un imperativo categórico, es decir, un deber ineludible. No lo impone nadie, se impone por ley natural, porque es lógico y necesario para el desarrollo de las personas y para el buen funcionamiento de la sociedad.

El ser humano es libre y puede cumplirlo o no, pero deberá atenerse a las consecuencias, pues la vida se rige por leyes que se cumplen de forma inexorable, y, cada uno recibe lo que merece en atención a sus acciones.

La experiencia y la historia nos enseñan que las personas y las sociedades se desarrollan mientras son impulsadas por principios, valores e ideales y degeneran cuando se debilitan sus estructuras morales.

El poder sugestionador de la sociedad es terrible, sobre todo para los niños y jóvenes, debido a que su influencia es poderosa y constante, por lo cual es necesario apelar constantemente a los valores morales consistentes.

Es necesario entender que la moral es mucho más que un conjunto de leyes. Es una forma de ver la vida, de actuar, de amar, de creer, de relacionarse y de vivir.
Es importante aprender a asumir la propia responsabilidad y evitar cualquier tipo de justificación. La justificación es propia de personas inmaduras, mediocres e irresponsables.

Las principales responsabilidades del ser humano son consigo mismo. Tienen que ver con el cuidado y desarrollo de su salud física, mental y espiritual. Con su capacitación, productividad y convivencia.

Los delincuentes y corruptos no son extraterrestres, son producto de nuestra sociedad. Tenemos lo que hemos creado. En esta situación todos tenemos algo de responsabilidad.

De poco sirven las leyes. Todas las leyes del mundo no sirven para controlar a una persona si ésta no sabe controlarse a sí misma.

Los programas sociales sólo sirven para paliar temporalmente los problemas, pero no resuelven el problema, porque generan personas dependientes. "No le des un pez a la gente, enséñale a pescar"

Los problemas varaderos de la sociedad no son la pobreza, la corrupción o la inseguridad, estos problemas son sólo la expresión del verdadero problema, como es la ignorancia y la falta de valores.
De modo que, para resolver los problemas de corrupción, hay que comenzar por el cambio de mentalidad. Todo cambio se inicia en la mente. “Moral y luces son nuestras primeras necesidades”

Tenemos que recuperar el verdadero funcionamiento de las familias.
Superar la marginalidad.
Mejorar la educación. La mediocridad de la educación escolar programa a las personas para ser mediocres por el resto de su vida en todos los aspectos. Los países con más calidad de vida son los que tienen mayor preparación.

30

Abundancia de crisis y conflictos

1. Las crisis y los conflictos son parte inevitable de la vida. Son molestos y causan sufrimiento, pero, a veces son necesarios para evolucionar.

2. Las crisis y los conflictos indican que algo no funciona bien y es necesario rectificar, con el fin de que las crisis y los conflictos no se agraven.

3. Cuando las personas no evolucionan de forma natural, por medio de la superación constante, quedan desadaptadas y se origina una tensión que genera malestar y conflictos.

4. Los conflictos ocurren por frustración e insatisfacción de las personas. Cuando las personas no son felices tienen a ser conflictivas. Evita las personas conflictivas, porque su vibración negativa es contaminante.

5. Los conflictos provienen de la estructura mental de las personas, que es la que determina las reacciones y la forma de actuar; por tanto, los conflictos sólo se pueden resolver cuando cambie la forma de pensar de las personas.

6. En todo conflicto hay mucho de ignorancia y de frustración, por tanto la solución está en aclarar la mente y en mejorar la autoestima.

7. Los conflictos pequeños pueden surgir por causas circunstanciales, pero los conflictos serios tienen su génesis.

A un conflicto serio se llega cuando la injusticia, el odio, la ira, la envidia, el resentimiento o la frustración toman el control de la mente.
Las personas son conscientes de este proceso que va *in crescendo* pero no hacen nada o no saben controlarlo. Al final llega el desenlace.

8. Los conflictos sociales graves, como las guerras, surgen cuando la injusticia y la frustración llegan a un nivel límite y explotan. Una vez iniciado un conflicto grave se desencadena una serie de hechos violentos, impulsados por fuerzas que habían estado reprimidas. En su avance destruyen todo lo que encuentran a su paso. Es como un tornado que sólo se detiene cuando se le acaba la emergía.

9. Todos somos parte de la sociedad y nos beneficiamos, de muchas formas, de su buen funcionamiento, así como también pagamos las consecuencias de los conflictos.
Es deber de todos contribuir al buen funcionamiento de la sociedad.

Una vez puestas las premisas se desencadenan los procesos correspondientes. De aquí la importancia de aprender a controlar las ideas, sentimientos y emociones antes de que tomen fuerza. Es fundamental aprender a prever y evitar.
Los conflictos no se resuelven con fuerza de voluntad, pues dependen de una estructura mental muy compleja, de aquí la importancia de auto educarse para la

honestidad, la paz, la justicia, la convivencia, el dialogo y todas esas cualidades que determinan la salud mental.

10. Los conflictos no benefician a nadie. Pero hay personas con problemas emocionales que necesitan de los conflictos, porque a través de ellos “drenan” su tensión interna. En este caso los utilizan como un mecanismo de defensa. Les ayuda a demostrarse que son fuertes, que son capaces de enfrentarse. Como ya aclaramos, los mecanismos de defensa, lejos de resolver las cosas, las complican. Cada día son más las personas que utilizan este mecanismo, por lo cual, debes estar atento para detectarlas y no quedar enganchado en sus problemas.

11. Muchos conflictos surgen por falta de capacidad y de adaptación. Cuando las personas funcionan bien, se sienten bien y viven en paz consigo mismas y con la sociedad.

12. Cuando te veas atrapado en un conflicto personal o social, no busques excusas ni culpables, porque en gran medida tú eres el causante del conflicto por no prever, por ingenuo, por no tomar previsiones a tiempo, etc. etc.

13. Los conflictos serios no surgen del día a la noche, son el resultado de conductas repetidas y de actitudes habituales, por lo cual, las solución puede llevar un tiempo mientras las personas rectifican su puntos de vista y su actitud emocional.

14. Los conflictos surgen por diferencia de ideas, pero, sobre todo, por razones de intereses y de sentimientos.

15. Es fundamental adelantarse al futuro y tomar las previsiones necesarias en relación con el trabajo, la producción, etc.

La fluidez y la creatividad son fundamentales para vivir en actitud de cambio. Es necesario contar con distintas alternativas y respuestas preparadas para adaptarse tiempo a los cambios y evitar conflictos.

16. Muchos conflictos ocurren por no actuar a tiempo. Cuando algo no funciona es necesario rectificar antes de que el problema tome cuerpo.

Muchos de nuestros problemas y conflictos actuales se deben a errores de acción o de omisión cometidos años atrás Estos errores constituyen deudas contraídas con la vida, las cuales pagamos de muchas formas.

17. Si bien los conflictos son parte de la vida, a medida que las personas evolucionan se alejan de los conflictos y su vida es más plena, más feliz. De aquí la utilidad de elaborar un proyecto de desarrollo personal.

18. Los métodos que existen para resolver conflictos son importantes, pero es más importante saber aplicarlos, y, sobre todo, mantener una actitud mental positiva.

19. Es importante que analices tu vida y anotes cuáles han sido tus conflictos serios y encuentres las razones por las cuales los has tenido.
También es importante que analices la forma en que hoy resuelves tus conflictos personales y sociales y busques estrategias más eficaces.

20. Elabora un plan de acción para evitar conflictos a futuro y para resolver eficazmente las preocupaciones, problemas o conflictos en los que te sientes atrapado en la actualidad.

Si logras controlar tus ideas y tus sentimientos, podrás controlarte a ti mismo, y entonces, podrás controlar al mundo.

31

Raíz de la violencia

La violencia es parte de la dinámica de la naturaleza. En el cosmos se producen constantemente explosiones cósmicas de proporciones gigantescas. "En los pocos segundos que puede durar una explosión se libera más energía de la que ha irradiado el Sol en su existencia de cinco mil millones de años", explica Gorosabel.

La Tierra ha sufrido a lo largo de su historia infinidad de cataclismos y nadie puede predecir los efectos que pueden derivarse de las fuerzas geológicas. Lo cierto es que los continentes flotan sobre placas tectónicas que un día podrían saltar por los aires hechas añicos, si son presionadas por las fuerzas internas de la Tierra. Los terremotos y tsunamis están a la orden del día.

Crece el deterioro del ecosistema, crece la contaminación de la naturaleza y crece la extinción de miles de especies que habían logrado evolucionar y sobrevivir durante millones de años. Según algunos especialistas, 17.000 especies se extinguen cada año, como consecuencia de la deforestación y de la contaminación del aire, de la tierra y de las aguas, causadas por el hombre. Sin duda, somos los seres humanos los que producimos más violencia en el reino de los seres vivos.

Siguen las guerras, los genocidios, las crisis económicas y sociales.

La violencia humana existe en todas partes, en forma de guerra, de odio, de injusticia, de explotación, de ignorancia, de pobreza, de fracaso, de frustración,...

La violencia también se disfraza de formas muy sutiles que pasan desapercibidas, pero que causan mucho daño en la mente de las personas, y, en consecuencia, en la sociedad.

Existen muchas ideas e imágenes cargadas de violencia que pululan por las redes, TV,... que se instalan en la mente de las personas generando las conductas correspondientes.

La violencia anda suelta y sin control, creando las condiciones de los futuros conflictos, pero son pocas las personas que tienen conciencia de lo grave de esta realidad, por lo que la aceptamos en nombre de la "libertad de expresión"

La violencia del cosmos está más allá de nuestra comprensión y nada podemos hacer al respecto. Tampoco podemos hacer nada en relación con los tsunamis y terremotos, pero sí podemos hacer mucho en relación con la conservación del ecosistema y de las especies animales. También podemos hacer mucho para evitar las guerras, los genocidios, las crisis y para establecer la justicia y la paz.

Nadie nace violento. La violencia es una conducta adquirida por imitación de modelos familiares o sociales, o como reacción a estímulos o situaciones que atentan contra nuestra seguridad.

La vida es cambio, evolución, lo que significa que las fórmulas de ayer no sirven para hoy. La ley de la vida es "adaptarse o morir" lo cual exige vivir en proceso constante de renovación.

Los seres humanos tienen necesidades biológicas, afectivas, etc. y todo lo que hacen está orientado a satisfacer estas necesidades. Cuando son satisfechas existe paz y entendimiento, pero, en la medida en que no son satisfechas, se activan los mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa son "conductas de emergencia" que utilizan las personas cuando no encuentra otra salida para mantener en pie su autoestima o su dignidad; pero estas conductas no pueden ser frecuentes y menos aún habituales, porque lejos de resolver los problemas, los van represando, y al final estallan de forma violenta.

Raíz de la violencia

Los seis primeros años son los más importantes de la vida, debido a que en ese período se forman las estructuras mentales básicas, especialmente las afectivas, las cuales determinan su forma de ser, de percibir la vida, de sentir las cosas, de pensar y de actuar. De aquí la importancia de proporcionarle estímulos positivos y un buen método de aprendizaje que le ayuden a desarrollar hábitos mentales, autoestima y control mental.

El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración) las respuestas serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir en forma constante de reaccionar.

Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría, de motivación. El niño tiende a ser optimista, sociable y generoso; sabe ganarse el respeto y el apoyo de las personas y, en consecuencia, le irá bien en la vida.

Si, por el contrario, el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se graban sentimientos de temor, de impotencia, de angustia y de soledad en el subconsciente. Estos sentimientos hacen que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y hacen que tienda a reaccionar de forma violenta.

Las raíces de la violencia son subconscientes. Son originadas por experiencias negativas grabadas en la infancia y alimentadas posteriormente a través de estímulos negativos (ideas, sentimientos y experiencias cargados de violencia)

Estas vivencias se convierten en hábitos, en fuerzas dinámicas que controlan la mente a nivel subconsciente y hacen que la persona tienda a ser violenta de forma compulsiva. Esta tendencia natural manda en su vida y es poco lo que la persona puede hacer para controlar su impulso natural a la violencia, a menos de que trabaje en rectificar su estructura mental profunda.

De aquí la importancia de educar para la paz desde niños y de aprender a solucionar las cosas de forma civilizada, entendiendo que lo que no se resuelve a través del diálogo no se resuelve de ninguna otra forma.

La violencia es una conducta instintiva que necesita ser controlada y encauzada a través de la educación en principios y valores. Los principios y valores son como el cauce que impide que el agua del río se salga de madre e inunde y destruya todo a su paso.

La violencia que observamos en las personas, en las familias y en la sociedad no es otra cosa que la manifestación de la violencia interna que viven las personas, y, puesto que todo se inicia en la mente, es ahí donde debemos cambiar la forma de percibir las cosas, de pensar y de sentir. No es culpando a los demás, ni dirigiendo nuestra ira contra ellos, como vamos a resolver nuestros problemas. Necesitamos aclarar la mente y reinterpretar la vida de forma constructiva.

La violencia es un problema personal que cada uno debe resolver para luego resolver los problemas familiares o sociales.

32

Cómo convertir en realidad la Ley de Abundancia y Prosperidad

Los capítulos anteriores han servido para entender que existe abundancia de todo, de lo bueno y de lo malo. En cada persona está el tomar lo bueno y alejarse de lo malo. Ésta es una responsabilidad personal ineludible.

En los siguientes capítulos podremos encontrar la forma de convertir nuestros deseos en realidad.

Es importante estar convencidos de que tenemos un cerebro muy evolucionado desde el punto de vista genético, que estamos dotados de grandes poderes biológicos y mentales y que disponemos del libre albedrío; por lo cual, nuestro destino está en nuestras manos, por encima de cualquier condicionamiento social. Ahora bien, todo este potencial sirve de poco si no desarrollamos la inteligencia cognitiva, la conciencia, la inteligencia emocional y la voluntad.

La inteligencia cognitiva ayuda a comprender la naturaleza de las cosas, su funcionamiento y utilización. El conocimiento es el camino hacia el éxito y la libertad. El conocimiento es poder.

La conciencia informa sobre el valor moral de las acciones, es decir, sobre lo que es correcto o incorrecto, en consecuencia nos guía por el camino de la verdad y del bien. Vivimos en tiempos de relativismo moral y de ambigüedad en los comportamientos sociales, por lo cual, es fundamental desarrollar criterios claros y valores consistentes. Ésta es la única forma de protegernos de nuestros enemigos internos (tendencia al libertinaje, egoísmo, pereza, corrupción, etc.) y de nuestros enemigos externos (trampas de la vida…)

La inteligencia emocional hace referencia a la afectividad. La afectividad nos hace humanos, nos hace sensibles a las cosas y nos impulsa a reaccionar. Impulsa al ser humano, a salir de sí mismo, del egoísmo y de la soledad para relacionarse con las personas, aprender y crecer. De ella nace el amor, las emociones, la creatividad, la motivación y la alegría de vivir.
La fuerza que impulsa nuestra vida es la emoción, la motivación, el interés. Esto significa que necesitamos encontrar razones importantes para actuar, de lo contrario el cerebro no se activará. Cuando las personas tienen un proyecto importante por el cual vale la pena vivir y luchar, el cerebro se activa y trabaja sin descanso para convertir el proyecto en realidad. De todos modos, es necesario vivir centrado en el proyecto y activar el cerebro por medio de la lectura, la reflexión y una actitud emocional positiva.

La voluntad es un hábito que ayuda a perseverar en la acción. Todo en nuestra vida depende de hábitos. Puesto que toda nuestra vida depende de hábitos, deberíamos aprender, desde niños, numerosos hábitos fluidos y eficaces, tales como: leer bien, pensar, hablar bien, escribir, relacionarnos, disciplina, alimentación, responsabilidad, ser felices, compartir, etc.) Estos hábitos hacen que la vida fluya de forma natural y espontánea y que la acción resulte fácil y efectiva.

Sin hábitos correctos, todo resulta difícil y desagradable. De aquí la importancia de desarrollar **buenos hábitos intelectuales** (lectura, reflexión, creatividad,…) **buenos hábitos morales** (honestidad, disciplina, responsabilidad,…)

A todo lo dicho hay que añadir una **estrategia y tácticas.**
La estrategia es un elemento indispensable en todo proyecto político, económico, social y de desarrollo. Sin una buena estrategia no hay posibilidad de éxito.
La estrategia constituye el marco teórico de la acción (Qué hacer y por qué hacerlo) Se refiere a los fines, a los objetivos a lograr; además, contiene la razón por la cual luchar.
La táctica (Cuándo y cómo hacerlo) Se refiere a la planificación concreta y detallada de las acciones a tomar.

El objetivo de la estrategia y de las tácticas se alcanza en etapas. La lentitud hace que todo se haga pesado, que la energía se diluya y se pierda la eficacia; por lo cual, la acción debe ir directamente a lo fundamental y los hechos deben sucederse en forma fluida, pero, sin precipitación.
La buena estrategia comienza por elaborar un proyecto de vida, claro, preciso, valioso y motivador, capaz de absorber en beneficio propio la energía mental.
En muchos casos cambian las circunstancias y se impone una rectificación. Esta posibilidad exige ser previsor, flexible y creativo.
La estrategia es un esquema que necesita vida y motivación constante.

Como las cosas cambian con rapidez, es necesario renovarse constantemente, estar atento a los signos de los tiempos y prever muchas cosas para no perder el tren del futuro.

Existen cientos de leyes que rigen la vida, las cosas y la mente humana. (Leyes económicas, políticas, sociales, psicológicas, etc. Obedecerlas puede ayudar a las personas a ganar control sobre su vida, mejorar sus relaciones, elevar su productividad personal y experimentar la paz interior.

Todo éxito supone una cierta forma de hacer las cosas.

Todo funciona de acuerdo a leyes que es necesario conocer y obedecer

Existen leyes para hacerse rico, leyes para ser líder, leyes para…

33

Ley de Mentalismo

Según el Mentalismo, el pensamiento (ideas) es el origen de todo lo que existe. Todo ser vivo tiene el poder de hacer algo por sí mismo, pero sólo el que piensa puede crear. Las ideas son la raíz de toda conducta superior y de toda creación superior.

El ser humano vive un proceso de evolución que se acelera cada día, debido a la información. La información permite ampliar el conocimiento en profundidad y en extensión. El conocimiento ayuda a la expansión de la inteligencia y de la conciencia, y, en consecuencia, a la expansión del afecto, de la libertad y de todas las conductas superiores que favorecen la mutación, es decir, la evolución.

Gracias a la asimilación de los valores, los seres humanos han superado la tiranía de los instintos y de las pasiones y han dejado atrás la barbarie para evolucionar hacia una forma de vida superior, basada en el respeto, la convivencia y la libertad.

Hoy, las personas tienen poco tiempo para contemplar la naturaleza, para la amistad, para compartir, para disfrutar y para reflexionar.

La competencia, la prisa y la lucha por la supervivencia absorben el tiempo y la energía, y, sin darse cuenta, demasiadas personas se convierten en simples piezas del gran robot económico y social.
En medio de este panorama ¿Qué papel desempeñan las Leyes Metafísicas?

¿Qué es el Mentalismo?

El Mentalismo es un principio básico según el cual, el pensamiento es el principio de toda creación.
Se trata de un poder natural que tenemos todos los seres humanos, pero, que necesitamos desarrollar a través del aprendizaje para adquirir el poder creador.
El pensamiento (idea) precede a toda creación y a toda acción humana superior.
El pensamiento es el origen del Universo.
“En el principio existía el Verbo (Palabra = Idea) y el Verbo era Dios” .Juan 1,1”

Dijo Dios: “Hágase la luz ...” Génesis.

Tepen y Gutumatz, unieron sus pensamientos y sus palabras y dijeron: “Hágase así: Que se llene el vacío. Que se retire el agua y surja la tierra...” Popol Vuh, libro sagrado de los Mayas – Quichés.

Resulta sorprendente, que hace más de cuatro mil años, dos pueblos distintos, separados por miles de kilómetros tuvieran la intuición del valor de la palabra como fuerza creadora.

Las ideas son estímulos que nacen de dentro, generan una visión de los objetivos a lograr, una idea de cómo lograrlos y una motivación para lograrlos.

El desarrollo del pensamiento va unido al desarrollo de la inteligencia, de la conciencia y de la evolución humana.

La idea y la palabra van unidas de forma indisoluble. No existe idea sin palabra ni palabra sin idea. Cuando pensamos lo hacemos a través de un lenguaje interno y cuando hablamos, el discurso va precedido de un pensar, que puede ser consciente o inconsciente.

El poder mental de las personas depende del nivel de conocimiento y desarrollo que han alcanzado. El poder mental determina la capacidad de la persona para crear cosas y soluciones.

El conocimiento técnico, científico y profesional, son importantes en sí, pero el mentalismo se refiere especialmente, al conocimiento relacionado con la sabiduría, es decir, al conocimiento que transciende el mundo material y ayuda a comprender el valor real de las cosas y el sentido y finalidad de la vida.

Los seres humanos creemos que controlamos nuestra vida y que nuestros pensamientos y nuestras decisiones dependen de la voluntad de cada momento, pero no es así.
Es el inconsciente quien marca la pauta de la conducta de los seres humanos y el que determina el estado de la psiquis, dependiendo de los contenidos que hemos grabado en él a lo largo de la vida, de las actitudes y del uso que hacemos del libre albedrío.

La parte consciente depende del inconsciente. El inconsciente es el almacén de la información recogida que ha sido reprimida. Resulta muy difícil traer a la mente consciente dicha información. El subconsciente es un estado intermedio entre el inconsciente y la conciencia, al cual se puede acceder con facilidad, si se presta atención a la conciencia.

A cada momento, consultamos al subconsciente, para extraer información, con el fin de evaluar la situación y actuar o no actuar. Cuando las condiciones

son favorables y existe un objetivo que estimamos bueno, se produce el impulso que nos lleva a actuar.

El inconsciente y el subconsciente contienen la materia prima que alimenta la inteligencia, la memoria, la conciencia, la creatividad, las emociones y el estado de ánimo habitual.
De aquí la importancia de llenar la mente con información valiosa, de adquirir valores y criterios correctos, que iluminen el camino hacia el éxito verdadero, y de capacitarse para ser eficaces en la acción, pues, en definitiva, todo lo que deseamos lograr, debe salir de nuestra mente.

La forma en que nos va en la vida es el resultado de cómo funcionamos por dentro.

Muchas personas, aparentemente buenas y capaces, logran poco éxitos. Es posible que tengan algún contenido mental a nivel inconsciente (ideas, creencias, sentimientos…) que les impide triunfar. Las ideas claras y los buenos sentimientos es la mejor forma de de liberarse de contenidos negativos y de proteger la mente

Hay personas que desean cambiar ciertas conductas pero les resulta muy difícil, a pesar del esfuerzo que realizan. Se debe a que la dinámica de la mente es muy poderosa e impone su ley. Esta dinámica, la crea cada persona a través de la educación recibida y de las decisiones que toma a lo largo de su vida. Todo cambio importante supone un proceso largo.

Todo lo que pensamos, sentimos, hablamos o hacemos, nos marca de alguna forma para siempre. Si tuviéramos conciencia del bien o del mal que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás, seguro que cuidaríamos más nuestras actitudes.

Los siguientes temas ayudan a comprender el alcance del mentalismos, las implicaciones que tiene en la vida de las personas y los beneficios que podemos obtener, si aprendemos a desarrollar y a utilizar de forma inteligente nuestro poder mental.

1. El subconsciente
2. El poder del pensamiento
3. Así como piensas así te suceden las cosas (Ley de atracción)
4. Cómo desarrollar el poder mental
5. Cómo programar la mente para el éxito y la Felicidad.
6. Tú no decides, tu cerebro decide por ti
7. Conócete a ti mismo
8. Teoría del caos

34

Ley de Atracción

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación o Atracción. Esta ley está impresa en los átomos, en las células y en los organismos. Hace que todo lo que existe tienda a asociarse de acuerdo a sus características. (Se asocian las partículas de hierro, las partículas de cobre, las hormigas, los árboles y las personas, para sobrevivir. “La unión hace la fuerza”

Esta ley rige también los contenidos mentales (ideas, sentimientos, recuerdos) los cuales luchan por sobrevivir y evitar desaparecer en el olvido. Pero, como la vida es movimiento, cambio y evolución, también existe la Ley de Desintegración o Ley de Entropía que tiende a desintegrar todo lo que existe, reduciéndolo a su estado original para que inicie un nuevo proceso de integración, siguiendo la Ley de los Ciclos.

Lo expuesto sirve para entender que, en nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

Las soluciones teóricas pueden llegar de forma instantánea, pero las soluciones prácticas pueden tardar días, meses, y, hasta años. Lo importante es tener la certeza de que se avanza por el camino de la solución. Lo más triste en la vida es vivir sin esperanza.

Sin cierta esperanza nadie puede vivir. Por suerte, siempre existe la esperanza de que las cosas puedan cambiar, de que puede ocurrir un milagro. Pero no podemos vivir de la esperanza ni de los milagros. Nuestro destino no puede depender de nadie porque la vida es un reto personal.

Somos hijos de una sociedad represiva que nos enseña a percibir la vida como problema. De cada diez mensajes que hemos recibido a través de la educación, nueve han sido represivos de alguna forma. A nivel social ocurre lo mismo. El 90% de los mensajes expresan problemas, angustia, agresividad y sólo el 10% son reconfortantes. Esta es la razón principal por la cual las personas tienden a centrarse en sus problemas en vez de pensar en proyectos y en soluciones.

A pesar de que hemos sido programados con muchos mensajes negativos, hay una fuerza vital en lo íntimo de cada ser, que vibra con intensidad e impulsa a crecer. Necesitamos activar este impulso todos los días con mensajes positivos y nos sorprenderemos de hasta dónde podemos llegar; sólo es cuestión de programación. Todo en la vida funciona de acuerdo a una programación.

Piensa en soluciones. Sé asertivo. La asertividad no es sólo una actitud mental, es una forma activa de vivir, de esforzarse, de capacitarse, de resolver las cosas, en vez de esperar que éstas cambien.

Piensa en soluciones, porque así como piensas así te suceden las cosas.

"Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.
Cuida tus palabras, porque se volverán acciones.
Cuida tus acciones, porque se volverán costumbre.
Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.
Cuida tu carácter, porque forjará tu destino" Gandhi

35

Ley de Causa y Efecto

Todo tiene su causa. Todo sucede por una razón. Las causas más poderosas son el pensamiento y el amor.

El pensamiento genera energía que vibra y se convierte en acción; pero no todos los pensamientos llegan a materializarse. Las personas piensan muchas cosas y diseñan muchos proyectos que al final quedan reducidos a simples ilusiones. Las gavetas de las oficinas y el cerebro de muchas personas están llenos de proyectos que nunca verán la luz.

El pensamiento puede ser positivo (amor) o negativo (odio); de modo que, la causa puede ser positiva o bien, negativa. Las causas positivas siempre producen efectos positivos y las causas negativas siempre producen efectos negativos.

Los efectos del pensamiento recaen en primer lugar sobre la persona que los produce y luego sobre los demás; de aquí la importancia de pensar, hablar y actuar en positivo y de eliminar todo sentimiento de envidia, odio y resentimiento porque son altamente contaminantes.

Toda acción humana está precedida de una intención. La intención "puede ser consciente o inconsciente. La mayoría de nuestras conductas obedecen a necesidades e intereses inconscientes profundos, pero, debido a la educación, hemos aprendido a planificar y controlar conscientemente la acción.

La humanidad es causa de su propia historia. Cada país, cada familia y cada persona son causa de sí mismos.

El dinero y el poder son causas "poderosas" son necesarias, pero son sólo causas materiales. La verdadera causa del desarrollo es el pensamiento y el amor. El progreso material crea mejores condiciones de vida y puede favorecer el desarrollo del hombre pero, por sí sólo, no es garantía de desarrollo, como lo confirman tantas personas ricas en bienes de fortuna pero pobres de espíritu.

Las personas creen que los estímulos positivos nos ayudan y que los obstáculos nos perjudican; sin embargo, ambos son necesarios para triunfar. Los estímulos nos impulsan y los obstáculos ponen a prueba nuestro verdadero temple; de modo que, no temas a los obstáculos, porque ellos no son tus enemigos.

Con frecuencia te saldrán obstáculos que te impedirán seguir adelante. En realidad, los obstáculos estaban ahí antes de que iniciaras el camino pero no los habías previsto, por eso te sorprenden y te molestan. Esos obstáculos no te han causado ningún daño; es más, te han enseñado algo. Te han dicho que debes prepararte mejor para llegar lejos. Ahora tú puedes tirar la toalla, buscar un atajo, como hace mucha

gente o enfrentar el reto. Si tiras la toalla o buscas el atajo nunca llegarás lejos, porque, si hoy no eres capaz de superar este reto ¿Cómo piensas superar los retos del futuro que pueden ser más difíciles?

Existen muchas personas adultas que no desarrollaron hábitos adecuados en la infancia ni en la juventud y después lo pagan muy caro; son personas inseguras, dependientes y con baja autoestima.

En vista de lo expuesto, es importante desarrollar los hábitos necesarios para ser causa autosuficiente en todo aquello que necesitamos manejar en la vida.

La humanidad evoluciona a través de un devenir constante. En este devenir todo es resultado de un proceso formado por una sucesión incontable de causas, de modo que, no existen causas aisladas; todas las causas forman parte de un entramado (vida, historia, evolución) Esto significa que todos somos causa de todo pero comenzamos por ser causa de nosotros mismos a través de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Al nacer somos causa incipiente de nuestro desarrollo pero, a medida que adquirimos conocimiento y experiencia, nos vamos convirtiendo en causa, cada vez más eficiente, capaz de producir efectos superiores, los cuales nos nutren con más experiencia y autoestima.

Este proceso continúa durante toda la vida. El crecimiento biológico tiene un ciclo determinado por la genética pero el desarrollo humano depende de las decisiones personal, por lo cual, cada persona puede llegar hasta donde decide llegar.

En la vida, nada importante se resuelve "ya"; sino después de cumplir con los pasos necesarios. Todo, absolutamente todo, es el resultado de un proceso. Las cosas ocurren cuando tienen que ocurrir; cuando las causas son realmente eficientes; por tanto, no se trata de correr; se trata de saber hacia dónde vas, por qué vas en esa dirección y si estás capacitado para ser causa eficiente y lograr el objetivo; porque, de nada sirve hacer el viaje si no se traduce en un efecto positivo.

Esta consideración nos lleva a comprender que, de poco sirve ser causa de efectos materiales intranscendentes; necesitamos ser causa de cambios importantes.

En esta vida todas las causas positivas son importantes por pequeñas que sean. El último albañil de una construcción es importante pero, diez mil simples albañiles jamás podrán construir obras de envergadura porque su nivel de desarrollo sólo les permite ser causa del trabajo elemental que realizan.

A medida que la humanidad evoluciona necesita ser causa más eficientes, pero nadie puede ser causa más eficiente si no adquiere niveles superiores de desarrollo. Una persona adquiere niveles superiores cuando crece en inteligencia, en conciencia, en autoestima, en motivación, en creatividad y en todas esas cualidades humanas que caracterizan a las personas desarrolladas y triunfadoras

Nosotros somos el resultado de lo que hemos pensado, de lo que hemos amado u odiado y de lo que hemos decidido durante toda la vida. Dentro de unos años seremos

lo que somos más las ideas y sentimientos que cultivemos y más las decisiones que tomemos.

Es maravilloso saber que somos obra de una Causa Primera maravillosa y que, además, somos causa de nosotros mismos por encima de todo lo que ocurra en el mundo, porque somos libres; somos, como decía Platón, demiurgos, pequeños dioses, encargados de convertir las ideas en realidad; pero, esta libertad y este poder conllevan un riesgo y una responsabilidad que la naturaleza premia o castiga de muchas formas.

La Ley de Causa - Efecto es la misma de Acción y Reacción. Todo ser, al actuar como agente causal, produce una modificación en el medio universal que le rodea, el cual reacciona de alguna forma. En el plano intelectual y en el moral se cumple esta ley con exactitud. Lo que se llama suerte o desgracia, no es más que la reacción del mundo a la acción de uno, según la ley de Acción y Reacción; por lo que, a nadie debemos culpar de nuestras desdichas.

Esta ley de Causa y Efecto o Acción y Reacción es equitativa; es la justicia de la Naturaleza, la cual hace que cada quien reciba aquello que sus actos han provocado, en proporción a su cantidad y de acuerdo a su calidad. El que mete la mano en ácido sulfúrico se quema en proporción al tiempo que tenga la mano dentro. El afectado no puede echar la culpa al ácido, sino a sí mismo y debe sacar una lección y una experiencia para el porvenir.

Los efectos de las acciones vuelven siempre sobre el sujeto que las realiza. Si dejas caer un objeto en un estanque se producen ondas concéntricas que se alejan hasta chocar con las orillas, después regresan al centro de donde partieron, hasta restablecer el equilibrio perturbado. Así es la vida, toda acción produce un efecto que regresa.

Las causas originan efectos y estos efectos son causa de otros efectos, forjándose así el hilo del Destino. La ley de Causa y Efecto es fatal y se cumple matemáticamente, pero no quita el libre albedrío, por cuanto queda reservado a la voluntad de cada persona el hacer o no hacer una cosa u otra. Lo que no se puede evitar es el efecto una vez realizado el acto.

Según esta ley, pareciera que todo está sujeto a un determinismo absoluto; sin embargo, el ser humano es libre y cuanto mayor sea su iniciativa y voluntad, más posibilidades tiene de ser dueño y señor de su destino.

A veces ocurre que personas buenas, honestas y capaces tienen "mala suerte" Resulta difícil creer que en estos casos se cumpla la Ley de Causa y Efecto; sin embargo, la ley es sabia y justa y se cumple de forma fatal, por lo cual, deben existir causas o razones que escapan al análisis humano.

La ley de Causa y Efecto es un llamado a la honestidad y a la responsabilidad porque, en definitiva, cada persona depende de la calidad de lo que hace

36

Ley de Vibración

Todo vibra, pero lo espiritual vibra más. El ser humano es como un imán magnetizado. Tiene el poder de atraer y de rechazar las vibraciones. Cuanto más desarrollada está la persona, más intensas, poderosas y rápidas son sus vibraciones. Según la ley de vibración todo lo que sentimos y pensamos se expresa a través de vibraciones y se expande en todas direcciones, influyendo para bien o para mal en uno mismo y en los demás.

Los seres se relacionan y se asocian de acuerdo a sus vibraciones; es decir, de acuerdo a su forma de pensar, de sentir y de actuar. Así se agrupan las personas en clases sociales, partidos políticos, profesiones, religiones, etc.

Algunas vibraciones son percibidas de forma consciente pero la inmensa mayoría son captadas a nivel subconsciente, desde donde actúan sobre la mente sin que tengamos conciencia de ello.

Las vibraciones positivas tienen mayor frecuencia que las vibraciones negativas; lo que se traduce en un poder superior de lo positivo sobre lo negativo; sin embargo, observamos con frecuencia, cómo las fuerzas del mal triunfan sobre el bien, pero a la larga siempre se impone la verdad y el bien, debido a que lo negativo lleva dentro de sí la semilla de su propia destrucción.

Las vibraciones forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar el aura positiva. Si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si tienes miedo o dudas de tu poder, entonces te haces vulnerable. Para vibrar en positivo es necesario tener cierta calidad de persona, cultivar ideas, sentimientos, actitudes y conductas positivas.

Cuando te quejas por no tener dinero y dices "no tengo", por Ley de Vibración te conectas con toda la miseria del mundo. Cuando piensas en positivo y agradeces a Dios y a la vida por tantos bienes recibidos, tu mente crea las condiciones para producir y recibir más bienes. Pero esta situación no se produce de un día para otro; es resultado de una actitud cultivada durante largo tiempo.

Los valores poderosos como la verdad y el amor, emiten vibraciones de alta frecuencia y de alta intensidad, capaces de vencer todos los obstáculos. Nada convence tanto como la verdad y nada es tan fuerte como el amor; sin embargo, con frecuencia tardan en imponerse.

El signo de las vibraciones depende de los valores y sentimientos que rigen la vida de las personas. Esta acción es invisible y por tanto, no puede ser juzgada ni sancionada por la sociedad; pero sí por la naturaleza. Nadie sabe cuándo, dónde ni cómo, pero

podemos estar seguros de que la naturaleza hace justicia de acuerdo a la ley de correspondencia.

Si las personas supieran que las vibraciones se vuelven contra ellas mismas, evitarían los pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones negativos. Toda vibración negativa comienza por herir a quien la produce; de modo que, necesitamos ser honestos y bondadosos, no sólo por razones morales, sino por sentido común.

Todo vibra en un proceso constante de transformación. Vibra el pensamiento, vibra la conciencia, vibra el sentimiento, vibra la mirada, vibra la voz y vibra el cuerpo. Todos están activos y se expresan a través de la vibración.

Los guitarristas hacen vibrar su instrumento, pero sólo los guitarristas consagrados logran que su guitarra ría, llore o hable a su voluntad.

Nuestra persona es sólo un instrumento que vibra; la calidad de la vibración depende del espíritu que la anima. Cuando existe fe, autoestima, capacidad y motivación, la vibración es poderosa. Esto explica el poder de los grandes líderes religiosos o políticos.

También existen líderes del mal que tienen un poder negativo muy elevado y logran atraer hacia su causa a millones de personas negativas que vibran en su misma onda.

El poder vibratorio de la palabra

El lenguaje es mucho más que un código; forma parte de la estructura mental de la persona y de la sociedad. Es el elemento esencial de la cultura, de la historia y de la evolución.

El lenguaje programa y condiciona la mente; por tanto, cuida tu lenguaje porque te modela día a día, de forma consciente e inconsciente.

Cuando hablas, lo primero que oyes es la vibración de tu voz. Si tu palabra es débil e insegura, te transmite el mensaje de que vales poco. Imagina el daño que te causas escuchando constantemente este mensaje. Por el contrario, si tu palabra es clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, te transmite el mensaje de que eres un triunfador. Corno ves, tu voz puede ser tu peor enemigo o tu mejor aliado; dependiendo de sus vibraciones.

La palabra es la expresión de toda la persona. Cada quien produce las palabras de acuerdo a la clase de persona que es; por esta razón: Digas lo que digas, sólo dirás lo que eres.

A medida que ascendemos en la escala de la evolución las vibraciones son superiores. Las vibraciones de las personas dependen de su calidad humana.

La evolución de la especie humana depende básicamente de las personas más desarrolladas, quienes emiten vibraciones de alta potencia, capaces de despertar y de estimular la conciencia dormida de los pueblos. Un líder de verdad (Buda, Confucio, Cristo...) es capaz de cambiar la historia. Después de tantos siglos su mensaje sigue vivo.

Vivimos en una sociedad que emite vibraciones de temor, angustia, competencia, desconfianza y agresividad. Si dejamos entrar esas vibraciones nos iremos contaminando de las mismas enfermedades que aquejan a la sociedad. El antídoto son las vibraciones de signo opuesto; por tal razón, se impone la fidelidad a las leyes metafísicas del éxito que no son otras que las leyes del desarrollo humano.

Como hemos señalado, el desarrollo produce un aura alrededor de la persona que le protege contra las vibraciones negativas. Si funcionas en positivo, nadie podrá hacerte daño y los problemas que puedan causarte se convertirán en retos de los cuales saldrás fortalecido. Recuerda, lo más importante, como es tu dignidad, depende de ti y, por tanto, nadie puede robártela, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

La ley de vibración tiene muchas aplicaciones. Si deseas que tus hijos tengan buenas amistades, sean estudios y responsables, ayúdales a evolucionar y a vibrar en positivo, después ellos sabrán elegir lo que sintoniza con su forma de vibrar.

Si quieres superar el miedo escénico. Si quieres hacer buenas amistades, etc. ponte a valer. Esta es la decisión más inteligente y más eficaz

Conclusiones:
Tu mente vibra y emite señales de acuerdo a tu estado de ánimo. A través de las vibraciones expresas lo que eres (tu autoestima, convicciones, capacidad y felicidad, o bien, tus complejos, temores y frustraciones) Como vivimos en una sociedad de competencia no podemos dar señales de debilidad, de aquí la importancia de trabajar constantemente en el desarrollo de una personalidad valiosa.

Tus ideas, sentimientos y lenguaje vibran, influyendo primero en ti y después en los demás.
También vibra la sociedad y su vibración es poderosa. Si vibra en positivo nos transmite fe y seguridad y nos estimula al conocimiento, al desarrollo y a la libertad, pero vivimos en una sociedad mediocre, desorientada y conflictiva que emite demasiadas vibraciones de angustia y agresividad.

Selecciona tus ideas sentimientos y lenguaje porque ellos te modelan día a día, de forma lenta pero profunda y pueden conducirte al éxito o bien al fracaso.

37

Ley de Armonía

Todo lo que existe forma parte del universo y todo se relaciona entre sí de alguna forma. Nada ni nadie aislado tiene razón de ser. Cada "elemento" sólo tiene significado en la medida en que se relaciona con el todo. Todo, según esta ley, coopera ordenadamente al plan natural, cumpliendo el papel correspondiente a su naturaleza y grado evolutivo.

La ley de armonía aplicada al cuerpo humano estriba en la justa cooperación de cada órgano al buen funcionamiento general del mismo, lo cual se traduce en salud.

La ley de armonía aplicada a la vida social exige que cada individuo sea fiel a su propio desarrollo y además cumpla una función social. La armonía social supone la necesidad de un principio de orden superior que sea capaz de conciliar los intereses de todas las personas.

Entre la armonía y el caos existe una gama de estados intermedios. El objetivo es alejarse del caos y acercarse a la máxima armonía. El caos desde el punto de vista humano significa: desorden, fracaso, frustración; mientras que la armonía significa: desarrollo, equilibrio, eficacia, éxito, felicidad.

Los seres humanos sólo podemos alcanzar una armonía relativa debido a que vivimos en un proceso de desarrollo y la lucha de los contrarios (personal y social) nos hace vivir en la incertidumbre

Las culturas orientales valoran mucho la armonía basada en el respeto a sí mismo, en el respeto a los demás y en el respeto a la naturaleza. La cultura occidental es más racionalista y competitiva, lo cual atenta contra la armonía.

La humanidad ha vivido en crisis permanentes. El camino de la historia, desde sus orígenes hasta hoy, está regado de sangre y no hay que hacerse ilusiones pensando que algún día sonarán las trompetas de la paz definitiva. La Ley de Polaridad o Ley de Los Contrarios nos recuerda que la vida es una lucha sin tregua en todos los aspectos; lo importante es alejarse del caos y avanzar lo más posible hacia la armonía personal y social.

Al observar la ignorancia y la pobreza que aquejan a la sociedad da la sensación de que estamos retrocediendo, pero no es así, la historia no tiene marcha atrás, las leyes de evolución impulsan a crecer. Todas las células de nuestro ser llevan impresa la orden de crecer. La sociedad crece cada día de forma irreversible y se prepara para dar nuevos pasos en el camino de la evolución. Los niños nacen cada día más inteligentes, lo cual garantiza que sabrán abrir caminos nuevos.

Las crisis permanentes que vive la sociedad son señal de salud. Las crisis indican que algo anda mal y estimulan a realizar los ajustes necesarios antes de que las cosas se compliquen. Una crisis pequeña indica la existencia de un problema pequeño y una crisis grande advierte de la existencia de un gran problema. Las crisis en sí no son malas, así como tampoco son malos el dolor o la fiebre que informan de un desajuste corporal. Si no se manifestara el dolor o la fiebre la persona no podría defenderse y moriría; de la misma forma, si no existieran las crisis, las personas y la sociedad desaparecerían.

Las crisis ponen a prueba la capacidad de supervivencia de las personas, de la familia, de las sociedades y de las culturas; obligándoles a sacar lo mejor de sí, a realizar ajustes en muchos aspectos, a establecer pactos de convivencia y a diseñar proyectos más inteligentes, más justos y más humanos.

Como es lógico, toda crisis es molesta y, con frecuencia, dolorosa. En las crisis mueren muchas cosas inútiles y también muchas cosas importantes. Mueren ideas, ilusiones, sentimientos, proyectos, instituciones, y, hasta personas.

Para que no existan crisis es necesario que las personas y la sociedad aprendan a adaptarse de forma constante y que todos los seres humanos tengan acceso al conocimiento y a la libertad. Pero esta posibilidad es pura utopía, debido a que la suerte ya está echada; las cuotas de riqueza y de poder ya están repartidas; los poderosos se resisten a compartir y los pobres no tienen interés por superarse como personas, debido a su estado de alienación, lo cual les veda el acceso a la riqueza. Dadas estas premisas, las crisis seguirán.

A través de las crisis se drenan las injusticias y los errores cometidos por la sociedad.

Todo lo que funciona bien está protegido contra las crisis, al igual que el cuerpo sano está protegido contra las enfermedades. ¿Cuál es la razón? Tiene las defensas altas. Es como un castillo inexpugnable.

¿Qué función tienen las crisis?

Las crisis tienen una función similar a la del tiburón, limpiar la sociedad de todos los desechos humanos. No temas al tiburón de la crisis; teme más bien, a no estar a la altura para superar las crisis.

El devenir, los contrarios y las crisis, son los grandes impulsores de la evolución.

La historia humana es un compendio de conflictos y guerras, a través de los cuales, los más poderosos han subyugado a los débiles. Este es un hecho que se da también en el reino vegetal y en el reino animal.

La ignorancia, pobreza y violencia que sufre la sociedad generan pesimismo y pone en entredicho el Principio de Evolución. Sin embargo, la experiencia indica que la humanidad evoluciona de modo irreversible hacia formas de vida más perfectas.

La garantía de que la humanidad evoluciona está en la Causa Primera, la cual no

puede fracasar y en las Leyes Genéticas que impulsan al desarrollo. Estas leyes escapan al control del hombre, que es el único que puede interferir en la evolución.

La sociedad hace a los seres humanos y, de acuerdo a la Ley de Correspondencia, los seres humanos hacen a la sociedad.

Hitler fue hechura de la sociedad, de la educación que recibió y del apoyo que le brindó la sociedad alemana. El autoritarismo, el fanatismo y el racismo de Hitler se alimentó de la sociedad y, al final, la sociedad pagó las consecuencias, debido a la Ley de Correspondencia y de Causa y Efecto.

Esta experiencia fue una lección y una advertencia para que trabajemos unidos en la eliminación de las causas que conducen al caos y en crear las condiciones que conducen a la armonía.

El único camino para alcanzar la armonía consiste en que, cada persona en particular, y la sociedad unida, desarrollen una conciencia personal y una conciencia social. Lo cual supone trabajar en el desarrollo de sí mismo y en el desarrollo de los demás. Una vida sin proyección social carece de sentido.

Ni tú ni yo podemos cambiar la historia pero sí podemos lograr que haya dos fracasados menos y dos triunfadores más.

La historia humana es un proyecto a largo plazo. El único que puede cambiar las cosas "ya" es la Causa Primera ; la cual no lo va a hacer porque ésta es una tarea de los seres humanos, pero ellos tampoco lo pueden hacer "ya", porque la vida es devenir y cada generación sólo puede dar un paso adelante.

La propaganda vende ilusiones, esperanzas, expectativas y oportunidades fáciles y las personas trabajan sin descanso para satisfacer infinidad de necesidades creadas, comprar cosas que no necesitan, mantener un estatus, aparentar lo que no son, buscar en otros lugares la felicidad que no encuentran dentro de sí, etc. etc. En una sociedad como ésta, no puede existir armonía.

En el universo existe una armonía preestablecida que depende de las Leyes Universales. Todo está sincronizado como las piezas de un reloj. En el mundo vegetal y en el mundo animal existe una armonía perfecta que garantiza el equilibrio ecológico. Sólo ocurre lo que debe ocurrir. El problema de armonía sólo se plantea en el mundo de los seres humanos. Los seres humanos somos los únicos "depredadores" del universo capaces de romper la armonía.

Es importante aprender desde niños a reconocer y apreciar la armonía que existe en todo, en el amanecer, en la puesta del sol, en el mar, en la música, en la danza y en el comportamiento de los animales) pues esta capacidad ayuda a valorar las cosas desde un nivel superior.

La armonía existe en los sonidos, en las líneas, en las formas, en los colores, en el movimiento. La armonía es sinónimo de perfecto. Es característica de todo lo que funciona bien.
Armonía corporal (buen funcionamiento, salud)
Armonía afectiva (salud mental, paz, autoestima, felicidad)

Armonía intelectual (equilibrio entre conocimiento, experiencia y sabiduría)
Armonía personal (equilibrio, madurez, desarrollo...)
Armonía familiar (Amor, convivencia, paz...)
Armonía social (convivencia, justicia, paz...)
Armonía moral (principios, valores, honestidad, responsabilidad...)
Armonía espiritual (fe, transcendencia...)

La ley de Armonía preside la vida de los seres humanos y según esta ley, sólo quienes funcionan de acuerdo a las leyes naturales que rigen la evolución, pueden alcanzar sus objetivos de forma exitosa. Los demás están condenados a vivir en el caos.

Son muchas las personas que viven en un caos afectivo, económico, social...

Vivimos en una sociedad mediocre, desorientada y competitiva. Es importante que encuentres la forma de proteger tus principios, tus valores y tu equilibrio mental. La armonía es uno de los valores más importantes de la evolución humana. Está asociada al desarrollo, al éxito, a la paz y a la felicidad

Recuerda que las ideas no cambian el mundo; es necesaria la acción.

38

Ley de selección

La Ley de Selección natural tiene como objetivo garantizar la evolución desde el punto de vista genético, ético, cultural... Para quienes creen únicamente en la materia, la evolución es un proceso simplemente biológico en el cual, los más capaces se imponen sobre los más débiles. Para quienes creen en instancias superiores, la selección abarca aspectos biológicos, éticos, culturales y espirituales.

En la lucha por la supervivencia prevalecen los más sanos, los más fuertes y los más inteligentes; garantizando de este modo el progreso evolutivo de la Naturaleza. Los estudios de Darwin y Lamarck son el mejor testimonio de esta ley.

Las epidemias, las enfermedades, las guerras y numerosas desgracias, cumplen con la Ley de Selección, dejando sobrevivir a los organismos más fuertes.

La ley de selección a veces resulta incomprensible. Muchas personas, al parecer vigorosas, cultas y virtuosas, son eliminadas, porque a la Naturaleza no le importan las ideas y los espíritus (pues éstos no mueren), sino los organismos físicos sobre los cuales avanza la evolución.

La selección física es también garantía de la selección ética e intelectual; por eso de "mente sana en cuerpo sano" Esto no quiere decir que no pueda darse un alma grande en un cuerpo deteriorado, pues no hay que olvidar que en los designios de la naturaleza entra el dolor como importante factor de sensibilización del espíritu y de evolución de la conciencia.

Además de la selección biológica existe la selección desde el punto de vista humano. Esta selección tiene por objetivo el triunfo de los valores de desarrollo (conocimiento, verdad, justicia, honestidad, democracia, sensibilidad, convivencia, progreso, etc.) sobre el egoísmo, la ignorancia o la agresividad.

Esta selección se produce en el campo de la vida diaria. Las personas interactúan y cada quien defiende sus derechos e intereses. Como la sociedad ha evolucionado existen unas reglas de juego dentro de las cuales actúan las personas.

La Ley de Selección no se impone de forma automática como ocurre en el caso de la selección biológica. En el caso humano respeta el libre albedrío que tiene cada persona y deja que cada quien ejerza libremente su albedrío. Cada persona se ve obligada a competir utilizando sus mejores herramientas. Los éxitos y fracasos proporcionan experiencia que ayuda a encontrar formas más eficaces de actuar. De esta forma, las personas más inteligentes y más esforzadas se imponen sobre los demás y sus ideas y conductas se convierten en paradigmas a seguir porque son más eficaces y garantizan el éxito. Es así como la sociedad evoluciona y cómo se impone la Ley de Selección.

Pero, la Ley de Selección, con frecuencia tiene que presenciar las locuras del ser humano. Esto ocurre, cuando las personas evolucionadas no asumen su responsabilidad social y dejan el campo libre para que tomen el poder personas poco capaces. Las personas poco capaces, tienen muchas carencias intelectuales, psicológicas y morales, por lo cual, utilizarán el poder para beneficio propio, para combatir a quienes consideran "enemigos" en la competencia de la vida y para imponer leyes que garanticen su dominio a futuro.

Pero esta situación no le preocupa a la Ley de Selección. La Ley de Selección no tiene prisa, porque tiene el tiempo a su favor. La Ley de Selección sabe que ésta situación, a pesar de los desastres que causa, a la larga, favorece la evolución humana, pues, impulsa a las personas capaces a reaccionar para recuperar espacios y libertades perdidas. Esta lucha obliga a encontrar formas de acción superior, por lo cual, siempre se impone la Ley de Selección, aunque sea a costa de dolor y muerte, pues, a la Ley de Selección solo le interesa la supervivencia de la especie.

Al margen de lo dicho, lo más importante es saber cómo influye la Ley de Selección en la vida de cada persona en particular.

Como somos libres, la Ley de Selección nos deja actuar, pero nos advierte de muchas formas si estamos actuando bien o mal, lo hace a través de la conciencia y de esa sensación interna que nos hace sentirnos bien o angustiados.

La Ley de Selección deja en nuestras manos la elección de las ideas, sentimientos, proyectos o decisiones. Una vez seleccionados se graban en la mente y comienzan a actuar, desencadenando las conductas correspondientes. Si respetamos la Ley de Selección y elegimos los valores de desarrollo, nos irá bien; en caso contrario surgirá el fracaso y la frustración, como advertencia de la Ley de Selección que nos invita a rectificar.

Según la Ley de selección, sólo triunfan quienes cumplen con las leyes naturales de la vida y con la ley de desarrollo personal.

39

Ley de Motivación

La motivación son los estímulos que impulsan a la acción. La motivación genera el impulso necesario para lograr los objetivos. La motivación es la fuerza que mueve el mundo. Es sorprendente la facilidad con la cual aprendemos aquello que nos interesa.

La Ley de Motivación está muy relacionada con la Ley de Atracción.

Es importante conocer que fuerzas nos mueven a actuar de una forma o de otra.

Hoy sabemos que las personas funcionan de acuerdo a la programación mental que tienen grabada en su cerebro. Sabemos también que esta programación es básicamente subconsciente y que se graba especialmente en la infancia a través de la educación recibida de los padres. En cierta forma: Son los padres quienes programan a los hijos para el éxito o para el fracaso. Sin embargo, el ser humano es libre, por lo cual, también juegan un papel fundamental, las decisiones personales.

La motivación o impulso a actuar de determinada forma, nace de la estructura fundamental de la persona; es decir, de lo que la persona es, de lo que piensa, cree, ama y desea.

Esta estructura se forma y consolida con los años. La decisión es el resultado de un proceso mental. Con frecuencia nos cuesta decidir porque no están dadas las condiciones internas, por lo cual, carecemos de motivación, de razones y de convencimiento.

La decisión, más que un acto de voluntad, es producto de la convicción, y la convicción es una certeza interna que proporciona el cerebro cuando existe una estructura mental que garantiza el logro del objetivo. La convicción no se basa tanto en ideas cuanto en una experiencia interna que nos informa de que están dadas las condiciones para logra el objetivo. Cuando estés convencido, nada ni nadie podrá detenerte en tu camino hacia el éxito

La decisión nace de la programación del cerebro y de la motivación. Benjamín Libet, neurólogo de la Universidad de California ha demostrado que nuestro cerebro toma las decisiones casi un segundo antes de que las asumamos conscientemente. Según Singer, lo que el ser humano experimenta como una decisión, no es otra cosa que la justificación posterior a algo que ya ha consumado el cerebro, el cual actúa en base a la experiencia propia.

Muchas personas toman la decisión de cambiar... pero no lo logran porque las conductas humanas importantes no son el resultado de decisiones circunstanciales

sino de fuerzas subconscientes que constituyen el núcleo de la personalidad. Estas fuerzas se han ido organizando y consolidando a lo largo de los años. Son una síntesis de experiencias, conocimientos, sentimientos, creencias, principios, valores, éxitos y fracasos.

Todo lo que hacemos es un reflejo de lo que somos a nivel profundo y todas las cosas importantes que nos ocurren son el resultado de cómo funciona nuestra mente y de nuestras motivaciones profundas. Recuerda que, todo se rige por la Ley de Causa y Efecto. La casualidad sólo se aplica a hechos fortuitos intranscendentes. El éxito verdadero y la felicidad son una conquista personal que exige una buena programación, método, esfuerzo y perseverancia.

En consecuencia, la clave para controlar la propia vida, tomar decisiones eficaces y lograr objetivos importantes, está en programar la mente a nivel profundo con el fin de tener motivaciones fuertes. Lo cual supone: Incrementar los conocimientos y elevar el nivel cultural, mejorar la autoestima y las relaciones humanas; adquirir métodos más eficaces, desarrollar valores superiores y aspirar a metas realmente importantes.

A veces ocurre que hijos de una misma familia, educados con el mismo patrón, toman caminos muy distintos. Todos ellos han recibido semejantes principios y valores, por lo cual, su estructura mental es similar, pero ocurre que las motivaciones son distintas.

La motivación está relacionada con las creencias, principios, etc. pero, sobre todo, con las emociones. Las emociones dependen de la forma en que la persona percibe la vida, de cómo reacciona y de cómo le va en la vida.

La experiencia indica que en la lucha entre la razón y las emociones, casi siempre se imponen las emociones. Por tanto, la motivación depende de la estructura racional pero, sobre todo, de la estructura emocional, es decir, de aquello que amamos u odiamos. De aquí la importancia de amar profundamente aquello que deseamos alcanzar. Haz lo que amas o aprende a amar lo que haces.

Para amar profundamente aquello que deseamos alcanzar es necesario percibirlo como un valor importante y programarse todos los días para amarlo y desearlo.

40

Ley de dar

Esta ley metafísica viene a decir que es lo mismo dar y recibir, porque el universo fluye de esa manera; de modo que debemos dar aquello que deseamos recibir. Si buscas amor, tienes que dar amor. Si buscas prosperidad, tienes que ayudar a otros a prosperar. Si quieres tener alegría, debes ayudar a que otros estén alegres. Si buscas amistad, tienes que dar amistad.

La ley de Dar no es otra cosa que la aplicación práctica de la Ley de Causa y Efecto o Acción y Reacción. De modo que da todo lo que puedas mientras estás vivo, porque luego será tarde.

Se trata de desarrollar una mentalidad de abundancia y de actuar en consecuencia, lo cual no resulta fácil, porque hemos sido educados con mentalidad de escasez.

Llama la atención comprobar que las personas pobres, que, por tener, no tienen nada, comparten su pobreza con alegría y generosidad, mientras que las personas pudientes se resisten a dar y a compartir.

Para entender la Ley de Dar es necesario entender el mensaje de Cristo: "Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos será el reino de los cielos"
La sociedad de entonces no entendió este mensaje, como tampoco lo entiende la sociedad de hoy.

La Ley de dar no se refiere a dar cosas, sino a dar lo más valioso de sí, como el saber, la verdad, el amor, la comprensión... pero nadie puede dar estos dones a los demás si no los posee y nadie los posee si no los cultiva.
"Poco das si das de lo que tienes, mucho das cuando das de ti mismo" Khalil Gibrán

Cómo aplicar la Ley de Dar en nuestra vida diaria

Piensa cómo debes ser y cómo debes actuar para influir positivamente en las personas.

Lo mejor que puedes hacer por los demás es ser una persona buena, respetuosa, educada y feliz. De esta forma, tendrás una vibración poderosa que se derramará sobre las personas y serás un estímulo para que se sientan mejor y deseen superarse.

No te preocupes de hacer grandes cosas. Lo más importante es que te pongas a valer y adquieras calidad como persona, de esta forma se incrementará tu vibración e

influirás positivamente en las personas. Recuerda que, más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

Nuestra sociedad está aglomerada en grandes ciudades, pero el mundo se ha vuelto un lugar “frío, extraño y ajeno” Son muchas las personas que viven con un sentimiento profundo de soledad, debido a que se han desconectado de sí mismas, de la sociedad, de naturaleza, de las ideas, de los valores y de la fe. Necesitamos tomar conciencia de la necesidad que tenemos de conectarnos con cada una de estas instancias y cultivarlas. En esta situación es mucho lo que puedes dar. Un simple saludo, una mirada amable, un respeto o un elogio, pueden alegrar el día a muchas personas.

Cuida la expresión de tu cara. Este es el mejor regalo que puedes dar a la gente.
A través del control y entrenamiento de la expresión de la cara, podemos enviar mensajes positivos al cerebro y mejorar nuestro estado de ánimo, la motivación, la autoestima, el control de las emociones y la creatividad. Se trata de una terapia altamente eficaz. Tu estado de ánimo lo transmites a las personas que te observan y te conviertes en un estímulo positivo que activa en las personas las mismas sensaciones que sientes tú.

La cara que pones expresa tu actitud ante la vida. Aunque no veas tu cara, la sientes. Cuando das a tu cara una expresión relajada, envías a tu cerebro mensajes positivos de paz, de control, de seguridad y de fortaleza mental, lo cual ejerce un control sobre la parte oscura de tu mente, y se traduce en ahorro de energía, en lucidez mental, en mejores relaciones sociales y en eficacia, y, por lógica, quienes te observan, buscarán la forma de seguir tus pasos. Imagina el bien que puedes hacer, solo con ser feliz y expresar en tu cara bondad y alegría de vivir.

El mayor bien que puedes hacerte a ti mismo y a la sociedad es cultivar una cara que exprese paz, éxito y alegría de vivir. De esta forma enviarás mensajes positivos a tu cerebro y al cerebro de las personas y activarás lo mejor de ti y lo mejor de la gente.
El sonreír, saludar, agradecer y felicitar es una buena estrategia para desarrollar lo mejor de ti. Al principio puede exigir un poco de esfuerzo y de atención, pero, con el tiempo se puede convertir en hábito, es decir, en formas habituales de actuar. La satisfacción y los beneficios que genera esta conducta es de tal magnitud, que pronto se convertirá en una forma natural de ser.

La sonrisa, el saludo, el agradecimiento y la felicitación, son elementos esenciales de la inteligencia emocional. La inteligencia emocional es la fuerza que mueve el mundo.

No eres responsable de la cara que tienes, pero sí de la cara que pones.

Cada vez que te encuentres con alguien, deséale en silencio felicidad, alegría y bienestar. Dile con todo tu amor: "Te deseo que seas feliz"

Si enfocas tu vida en este sentido, te darás cuenta, a medida que pasen los años, de lo maravilloso y beneficioso que es aprender a dar lo mejor de ti.

41

Ley del propósito de vida

Todos venimos a la vida para cumplir un propósito y solamente nosotros podemos descubrir cuál es. Parte de nuestro aprendizaje tiene como objetivo conocer ese propósito y saber cómo usarlo para ayudar a los demás. Muchos conciben la misión como una actividad orientada a la producción de cosas, de ideas y de soluciones; esto es cierto en parte, pero la verdadera misión o propósito consiste en el desarrollo de sí mismo, porque más que cambiar el mundo por fuera se trata de cambiarlo por dentro.

No te compliques la vida, no la conviertas en un rompecabezas, no pretendas ser un salvador; cada persona debe salvarse a sí misma, tú sólo puedes ser el testimonio vivo de que es posible salvarse a través del desarrollo.

La Ley del Propósito en la Vida se activa cuando nos preguntamos ¿Cómo puedo ayudar? en lugar de ¿Qué gano yo con esto? Esta pregunta, hace que nuestro espíritu se haga presente y tome el control de nuestras acciones y genere una evolución espiritual.

Cada ser humano es enviado a la vida para cumplir una misión y por tanto, trae consigo las cualidades necesarias para llevar a feliz término su misión. La principal misión de todo ser humano es el desarrollo de sí mismo.

Muchas personas no cumplen con su misión, por eso existen tantas vidas vacías. Esta realidad nos perjudica a todos porque formamos parte de un mundo globalizado.

Cada persona necesita descubrir su vocación para así poder hacer lo que ama.

Cuando alguien hace lo que ama pone en ello su mente y su corazón, de modo que lo hace bien y la calidad de su trabajo es el mejor camino para el desarrollo de sí mismo y de la sociedad.

Quienes no encuentran su vocación o no tienen la posibilidad de hacer lo que les gusta, deben aprender a amar lo que hacen, porque de lo contrario, el trabajo, en vez de ser una ocasión para crecer, se convertirá en cadena para su cuerpo y para su espíritu.

Lo más importante de la misión no es lo grande o importante de lo que haces sino el amor que pones en ello.
Tan importante es la labor del médico que cura las enfermedades como la del barrendero que las evita.
Tan importante es la raíz del árbol que lo sostiene y alimenta como las flores y los frutos.

Muchos conciben la misión como actividad orientada a la producción de cosas, de ideas y de soluciones; esto es cierto en parte, pero la verdadera misión consiste en el desarrollo de sí mismo, porque más que cambiar el mundo por fuera se trata de cambiarlo por dentro.

La actividad que desempeñas es menos importante que la forma en que la realizas. Dios pudo haber hecho el mundo perfecto de una vez, pero dejó al hombre la oportunidad de continuar la obra, con la esperanza de que al realizarla con amor, el hombre se sintiera protagonista.

Aunque es importante la misión orientada al progreso, pues sin progreso no hay desarrollo; la verdadera evolución de la humanidad viene de dentro, del desarrollo de la inteligencia, de la conciencia y de la libertad. Esta es la misión más importante que hace posible un mundo más justo y más feliz.

El mundo progresa de forma impresionante, pero el progreso científico y económico sirve de poco si no se traduce en desarrollo humano; es decir, en inteligencia, conciencia y libertad.

De niño, no entendía qué aportaban al mundo las monjas de clausura, los monjes budistas y tantas otras personas dedicadas a la oración y a la contemplación; como tampoco habría podido entender la "inútil" misión del farolero en el cuento del Principito; pero el Principito, que era sabio, sí la entendió. Para él, "El farolero era menos absurdo que el comerciante, que el bebedor, que el administrador y que el pescador de perlas, porque se ocupaba de otras cosas y no de sí mismo".

La misión de cada ser humano es muy simple: Hacer bien lo que puede hacer, de modo que, nadie tiene excusas para dejar de cumplir con su misión.

No te compliques la vida, no la conviertas en un rompecabezas, no pretendas ser un salvador; cada persona debe salvarse a sí misma, tú sólo puedes ser el testimonio vivo de que es posible salvarse a través del desarrollo.

Simplifica, busca la verdad de las cosas y actúa con honestidad; no ambiciones las glorias humanas que pasan y sólo dejan frustración; y escucha la voz de la vida que te invita a vivir y a ser feliz

Busca una misión en la que seas lo más independiente posible, para que estés protegido de la envidia y de la competencia; para que dependas más de tus decisiones que de los condicionantes externos.

Tú, al igual que todas las personas, has recibido muchas semillas: ideas, amor, fe, ilusión, valores, etc. La finalidad no es que las guardes sino que las obsequies a los demás y a su vez, ellos las obsequien a otras personas para que se multipliquen. De este modo, la vida será una siembra y una cosecha permanente de amor, de progreso y de felicidad...

Observa a los grandes triunfadores. Triunfan porque tienen una visión y una misión que les proporciona inteligencia y voluntad.
¿Cuál es tu misión? ¿Crees que estás haciendo bien las cosas?

¿Estás satisfecho de lo que aportas a la humanidad?
Si hoy fuera el último día de tu vida ¿Qué desearías haber hecho por tu familia y por la humanidad? ¿Por qué no comienzas a hacerlo?

Hace muchos años ley una frase que me hizo reflexionar y que ha influido mucho en mi vida personal y profesional.

Decía: "Al final de tu camino, lo que diste, eso tendrás"

¿Cómo aplicar la Ley del Propósito en la Vida?

Pondré a funcionar la Ley del Propósito comprometiéndome a hacer lo siguiente:

1) Hoy, prestaré atención al espíritu interior que habita en mi cuerpo y en mi mente. Mantendré la conciencia del ser eterno que soy en esta dimensión limitada del tiempo.

2) Haré una lista de mis talentos. Haré otra lista de las cosas que me encanta hacer y otra lista de las cosas que puedo hacer en favor de los demás

3) Todos los días me preguntaré: "¿Cómo puedo servir?" y "¿Cómo puedo ayudar?" Las respuestas a estas preguntas me permitirán ayudar y servir con amor a los demás seres humanos, entendiendo que soy un privilegiado al poder ayudar a los demás, porque lo que doy es porque antes me lo ha dado a mí la vida, y, por Ley de Compensación, cada uno recibe lo que da. El ser humano se desarrolla a través de dar y recibir. Y lo importante es que al final del camino, lo que diste eso tendrás.

42

Ley de totalidad

Cada cosa es un todo, dentro de su naturaleza. Una planta es un ser que necesita funcionar como un todo para crecer y sobrevivir.

Una persona es un ser completo que necesita que todos los elementos que la constituyen (cerebro, órganos, ideas, sentimientos,... funcionen de forma correcta y sincronizada, respetando las leyes que rigen la materia, la inteligencia, la mente, la conciencia, etc.

De forma similar, la familia, las instituciones y los países son un todo y necesitan funcionar de forma armónica y sincronizada, de lo contrario pierden su razón de ser y terminan por desintegrarse impulsados por la Ley de Entropía que se encarga de sacar de circulación todo lo que no funciona.

La Ley de totalidad nos invita a tomar conciencia de que todo lo que hacemos o dejamos de hacer nos marca de muchas formas para siempre. Hoy somos el resultado de todo lo que hemos hecho a lo largo de nuestra vida. Somos la síntesis de billones de pequeñas ideas, acciones y sentimientos que hemos producido desde el día en que nacimos. Con lo bueno construimos nuestras cualidades y virtudes y con lo malo alimentamos nuestros defectos.

Todo lo que hacemos cada día se va acumulando y con ello vamos construyendo nuestro ser. De aquí la importancia de cuidar todos los aspectos que influyen en nuestra vida a nivel de salud física y mental, inteligencia, sentimientos, relaciones, trabajo, economía, valores, espiritualidad, etc.

No se trata de ser perfeccionista, pero sí de hacer bien las cosas, porque, al final, cada uno depende de la calidad de lo que hace.

Para que una máquina funcione bien es necesario que todos sus engranajes o circuitos funcionen de forma sincronizada. Una falla en un punto determinado puede paralizar la máquina o detener el proceso.

Un pequeño detalle aislado puede no significar nada, pero a veces es el origen de grandes fenómenos. Si has oído hablar del "efecto mariposa", sabrás que un aleteo de mariposa en la China puede generar un huracán en Estados Unidos. Con esto se quiere significar que los pequeños detalles pueden generar grandes cambios, positivos o negativos.

La vida es muy compleja y cualquier circunstancia mínima, no controlada a tiempo, puede complicarnos la existencia, por lo cual, es necesario prever, planificar y rectificar errores antes de que crezcan y se nos escapen de las manos.

Un simple fósforo puede dar origen a un incendio que acabe con toda una selva o con una ciudad, y una idea revolucionaria puede tomar cuerpo y generar una revolución. Así como una sonrisa, un gesto amable o una palabra oportuna pueden calmar los ánimos de miles de personas.

Como la vida fluye con rapidez, no tenemos tiempo para analizar los hechos, las palabras, gestos y actitudes de las personas, por lo cual, es conveniente analizar con

tranquilidad los momentos más importantes del día. Se trata de rebobinar los hechos y visualizarlos como en película. Con el tiempo aprenderás a captar muchos detalles que te proporcionarán información importante sobre ti mismo y sobre las personas.

Es fundamental elaborar un proyecto de vida. El proyecto de vida ayuda a centrarnos en objetivos importantes por los que vale la pena vivir y luchar. La mayoría de las personas viven atomizadas, ocupadas en mil cosas superfluas que les impiden tener conciencia de lo que ocurre en su mundo interior. Esta dispersión dificulta el crecimiento personal.

El proyecto de vida es como un mapa de ruta que nos permite orientarnos y saber dónde nos encontramos. Es importante revisar todos los días el mapa de ruta para no dar pasos en falso y para no desviarnos. Necesitamos estar conscientes y alerta, pues la conciencia tiende a acomodarse fácilmente a cosas inaceptables, debido a que somos propensos al libertinaje y a lo fácil.

Las personas se desvían con frecuencia del camino inicial. Al principio la desviación es pequeña y pasa desapercibida, pero la suma de pequeñas desviaciones acumuladas pueden alejarnos de la meta inicial y llevarnos a donde nunca hubiéramos querido.

Como la sociedad es mediocre y genera mucho desgaste psicológico, moral y espiritual, es necesario fortalecerse todos los días con lectura de desarrollo personal.

Los seres humanos tenemos una capacidad de supervivencia inmensa, gracias a un código genético perfecto que regula las funciones vitales y a un sistema inmunológico poderoso que nos defiende de microbios y bacterias, pero, a la vez, somos frágiles y podemos quebrarnos en cualquier momento como una copa de cristal.

La fortaleza mental no llega del día a la noche, es una conquista larga y trabajada, supone tiempo, esfuerzo, entusiasmo y dedicación. No se logra con hechos grandiosos, que no suelen ocurrir, sino con pequeños actos diarios, que sumados hacen grandes cosas. De modo que, cuando veas a una persona con gran fortaleza mental, luchadora y exitosa, no pienses que nació con ese don; sino que, un día decidió luchar y asumió las responsabilidades de su reto y fue consecuente y perseverante. El camino se hace día a día, paso a paso.

Elige objetivos importantes por los que vale la pena luchar. Trata de no equivocarte en la elección, como les ocurre a muchas personas, quienes luchan por la riqueza, el poder o la fama y al final sólo les queda vacío y frustración.

Cuida todos los aspectos que influyen en tu vida a nivel de salud física y mental, inteligencia, sentimientos, relaciones, trabajo, economía, valores y espiritualidad, porque una falla en alguno de estos aspectos puede dar al traste con tus aspiraciones de éxito, libertad y felicidad.

Lucha por aquello que forma parte de ti, por aquello que puedes llevar contigo a donde quiera que vayas y que nadie te puede robar. Conviértelo en reto y te sorprenderás de la fortaleza y de la personalidad que puedes desarrollar y de cómo puede cambiar tu vida.

43

Adelántate al futuro

En épocas pasadas la vida transcurría de forma lenta, sin grandes cambios, pero un día apareció la radio y la información llegó a todo el mundo y con ella se activó de forma masiva la mente de las personas, luego llegó la televisión y las telecomunicaciones y ahora viajamos a la velocidad de la luz a través de internet, de Twiter, de Facebook

En los próximos 20 años, la humanidad habrá cambiado más que en cientos de años; de modo que, nadie puede predecir cómo viviremos dentro de 10 años, ni cuáles serán las 10 profesiones más importantes, ni qué harán los trabajadores cuando se reduzcan o desaparezcan las empresas, tal como hoy las conocemos, ni como funcionarán las familias. Lo cierto es que se avecinan grandes cambios a nivel político, económico y social que afectarán la forma de vida del mundo entero.

La humanidad vive un proceso constante de evolución, lo que significa un crecimiento de la inteligencia, de la conciencia y de la libertad; por tanto, el futuro ofrecerá más oportunidades para convertir los sueños en realidad; pero, quienes no sepan ver los cambios que están ocurriendo en el mundo y no tomen a tiempo las decisiones correspondientes, perderán el tren del futuro.

Las cosas se suceden tan rápido que no hay tiempo para reaccionar ni para rectificar. De aquí la importancia de estar "siempre listo" para actuar, lo cual exige estar preparado y vivir en actitud de cambio.

El futuro es por naturaleza riesgo e incertidumbre pero son estas características las que le dan a la vida ese aspecto de novedad permanente.

Es importante recordar siempre que, a pesar de los cambios, hay algo que permanece a través del tiempo, es lo estructural de las cosas. Podemos afirmar que casi todo está descubierto y lo único que hacemos es recrear las cosas dándoles un aspecto más moderno, más funcional, más sofisticado, más fluido... pero en esencia es lo mismo. De modo que, la mejor forma de adelantarse al futuro y de tener respuestas para lo que vendrá, consiste en adquirir una buena estructura mental, académica, cultural, moral, social y espiritual. Las personas capacitadas no temen al futuro, debido a que son creativas, viven en actitud de cambio y tienen gran capacidad de adaptación.

Si regresara Einstein y otros sabios del pasado estarían muchos años adelantados a todos nosotros, debido a que las ideas no tienen tiempo, no son viejas ni nuevas, sólo son buenas o malas.

"La clave está en saber por donde pasará en el futuro y estar allí antes que los demás"

¿Qué necesitamos dominar para adelantarnos al futuro?

1. Teniendo en cuenta que el código utilizado por el cerebro es verbal y que el razonamiento, la memoria y la creatividad funcionan a través de un proceso verbal es fundamental adquirir un lenguaje amplio, rico y fluido.

2. La dinámica de la vida, la competencia y las necesidades creadas, absorben el tiempo y la energía de las personas, de modo que no queda espacio para la lectura, la reflexión, la creatividad, las relaciones familiares y la vida personal. Esta situación hace que muchas personas pierdan parte importante de su ser y se conviertan en autómatas, extraños para sí mismos y para los demás.

3. Hoy nada está garantizado, por lo que es necesario controlar todos los aspectos que influyen en nuestra vida. Necesitamos ser autosuficientes y no depender de nadie.

3. Las empresas, tal como las conocemos, tienden a desaparecer, de modo que es necesario pensar en una independencia laboral, lo cual no es fácil, debido a que hemos sido educados para el sometimiento. Necesitamos desarrollar un espíritu emprendedor y creatividad.

4. La economía se rige por leyes; por lo cual, es importante adquirir ciertos conocimientos sobre producción, administración e inversión, con el fin de no cometer errores que puedan llevarnos a la ruina. De poco sirve producir si no se administra bien y si no se invierte en desarrollo personal y en bienes seguros y rentables.

5. Gracias a las telecomunicaciones las personas del futuro estarán más informadas, pero, a causa de la deficiente educación familiar y académica, la sociedad masa tendrá menos criterios morales, será menos competitiva y más conflictiva.
La mejor manera de sobrevivir en la sociedad del futuro consiste en desarrollar criterios claros sobre los aspectos importantes de la vida, apuntalar los principios y valores fundamentales y unirte a quienes funcionan en tú misma frecuencia.

6. Teniendo en cuenta que la competencia del futuro se dará en el campo del pensamiento y que los conocimientos se multiplican en progresión geométrica, es fundamental diseñar un plan de capacitación permanente. No se trata de leer muchos libros. Hay personas que leen mucho y no tienen criterios ni respuestas para la vida; por tanto, se trata de desarrollar una estructura mental sólida y fluida, lo cual se logra aprendiendo lo importante de ciertos temas relacionados con los aspectos fundamentes de la vida.

7. Todo tiende al reposo a no ser que una fuerza interna o externa lo mantenga en movimiento. De aquí la importancia de tener proyectos, retos e ilusiones que nos impulsen a la superación.
Las personas tienden a repetir los mismos hábitos de siempre y a hacer las cosas de la misma forma; es una forma de envejecer y deteriorarse, por lo cual, es importante un plan de lectura estimulante y de ejercicios, tipo reto, que obliguen al cerebro a superarse constantemente. Ésta es una buena inversión y una forma de mantenerse mentalmente activo.

8. Cuando las personas viven en actitud de cambio, el cerebro permanece alerta, interpreta los signos de los tiempos y se renueva de forma natural y efectiva.

8. La naturaleza del hombre es siempre la misma. Sus necesidades fundamentales son siempre las mismas (seguridad, amor, pertenencia, valoración, libertad, éxito, felicidad) y las formas de satisfacerlas, también son las mismas. Por tanto, adelantarse al futuro significa estar mentalmente abierto a lo que venga, entender a las personas y aceptarlas como son, lo cual no significa que estás necesariamente de acuerdo con sus ideas o con su comportamiento. Simplemente las respetas porque eres una persona civilizada.

44

Ponle ritmo a tu vida

En la naturaleza todo tiene un ritmo natural. Todo está sincronizado y sucede cuando debe suceder, siguiendo el proceso natural correspondiente.

El ritmo hace que todo fluya de forma fácil, natural y sin esfuerzo.

A medida que conocemos la naturaleza podemos predecir casi todo lo que ocurrirá en el futuro; sin embargo, cuando se trata de la vida humana, es muy poco lo que podemos predecir con certeza, debido a que entran en juego el libre albedrío, intereses y pasiones, los cuales escapan al control de las personas, lo que hace que la vida humana esté llena de incertidumbre.

Mientras la naturaleza conserva su ritmo invariable a través de los siglos, el ritmo de la sociedad se acelera cada día. Las cosas cambian con rapidez. Se multiplican los conocimientos y se incrementan las necesidades y los compromisos; sin embargo el tiempo no se multiplica. Esta realidad hace que los seres humanos se encuentren atrapados en un callejón sin salida. Por una parte, no pueden detener el ritmo de la vida porque depende de una máquina social muy poderosa que impone pautas y formas de vida, y, por otra parte, tampoco pueden liberarse de la dinámica de la sociedad ni tienen capacidad para seguir su ritmo.

Este desfase entre las personas y la dinámica de la vida ha existido siempre, sólo que en otras épocas esta situación era manejable, pero hoy desborda la capacidad de resistencia de las personas.

La angustia, la depresión, el estrés y numerosas enfermedades psicosomáticas son característicos de nuestra época, y surgen como reacción en contra de una forma de vida incompatible con la naturaleza humana.

Por lo que podemos ver, la dinámica de la sociedad sigue impertérrita su camino, aupada por los avances de las telecomunicaciones y de la globalización. Esta dinámica es incontenible y su único objetivo es el progreso. No tiene conciencia ni valores, por lo cual, no le importa la ruina humana que va dejando en el camino.

Se ha producido un desfase muy grande entre el progreso y la evolución. Hemos progresado mucho en información y conocimientos, pero hemos evolucionado poco en conciencia, en valores y en sabiduría.

Hemos creado un monstruo científico y tecnológico y no sabemos cómo controlarlo para que esté al servicio del hombre, más bien, él nos está manejando y convirtiendo en pequeños robots. Los seres humanos se convierten en robots cuando pierden la

capacidad crítica, la conciencia y la sensibilidad humana, moral y espiritual. Normalmente, todas estas cosas se pierden a la vez.

Tal vez, lo que está ocurriendo en el mundo es el principio de una nueva forma de vida que no alcanzamos a comprender. El problema está en que, no tenemos tiempo para esperar a ver qué ocurre, ni tenemos por qué pagar las consecuencias de los errores que se han cometido, que se comente y se cometerán en este proceso de cambio y de adaptación. Por otra parte, no sabemos si esta situación va camino de un desastre social.

¿Qué podemos hacer ante este panorama?

Siempre debemos apostar a ganador, porque es la única forma de activar nuestras mejores energías y de ser felices, pero debemos ser realistas y crear distintas alternativas por si...

Debemos estar conscientes de que la sociedad tiene un poder gravitacional inmenso que impide que las personas se salgan de su radio de acción.

La sociedad la formamos todos. Todos estamos programados para ser represores de quienes intentan salirse de la dinámica de la sociedad. Nadie tiene conciencia de su acción represora porque esta acción depende de fuerzas subconscientes. La envidia, la crítica, la falta de apoyo, la indiferencia, etc. son formas de reprimir, descalificar y desanimar. Por esta razón, quienes aspiran a ser líderes o a emprender algo en busca de progreso y libertad, necesitan capacitarse para hacerse un espacio en una sociedad muy competitiva.

Nadie puede liberarse de una fuerza si no desarrolla una fuerza superior que le permita romper la atadura que le esclaviza. Esto ocurre a nivel físico y ocurre también a nivel económico, afectivo, social, moral y espiritual.

Para liberarse de cualquier clase de sometimiento sólo existe una forma: progresar y evolucionar; lo cual exige crear una forma propia de vida y un ritmo propio. Esto no quiere decir que haya que vivir al margen de la sociedad, sino que, en vez de dejarse manejar y utilizar por la sociedad, existe la posibilidad de beneficiarse de sus aspectos positivos.

Ponle ritmo a tu vida significa

1. Sé protagonista de tu vida. No permitas que otros piensen y decidan por ti.

2. Elabora un plan de desarrollo cultural. La cultura es la esencia de la evolución, producto del esfuerzo realizado por millones de personas durante millones de años. La cultura es el disco duro que contiene la información necesaria para la creatividad.

3. Vence a tus enemigos. Tus enemigos no están en la sociedad, están dentro de ti, sus nombres son: ignorancia, egoísmo, temor, baja autoestima, pereza, falta de disciplina y falta de responsabilidad. Si logras derrotar a estos enemigos, no habrá enemigo en la vida que no puedas derrotar.

3. Prevé, adelántate al futuro. Vive en actitud de cambio. Las cosas cambian con

rapidez y lo que hoy es novedad, mañana será obsoleto; sin embargo, los aspectos estructurales permanecen en el tiempo. Lo esencial no cambia, lo que cambia son las formas, los estilos y la dinámica de las cosas.

Casi todo ya está inventado y lo que inventamos hoy se parece mucho a lo que ya existe; así ocurre en los carros, modas, etc. Por tanto, da importancia a lo esencial de las cosas y estarás siempre actualizado, sólo necesitarás hacer algún ajuste para vivir adelantado al futuro. De esta forma, no importa por dónde vaya la sociedad, tú ya tienes tu camino trazado.

4. Cambia el ritmo de tu cerebro. Libérate de hábitos mentales viejos que te impiden crecer. Asimila las técnicas de Súper Aprendizaje Alfa y desarrolla una mente ágil, fluida e intuitiva, que te ayude a ir directamente a lo importante de las cosas, a procesar con rapidez, a seleccionar lo esencial y a tomar decisiones rápidas y eficaces. La rapidez de la cual hablamos no tiene nada que ver con la prisa ni el estrés. Se trata de velocidad mental, producto de una programación mental superior.

5. No te dejes engañar ni manipular. Establece objetivos y metas valiosas, por las cuales vale la pena vivir y luchar, para que no te ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que consideraban importantes y al final sólo les queda cansancio y frustración.

6. Ten siempre presente que tu mayor capital es tu desarrollo personal. Este capital no se devalúa, no te lo pueden robar y lo sientes como un poder, como una riqueza interna y como una felicidad que llevas contigo a donde quiera que vayas.

45

Actitud positiva

Las actitudes son formas habituales de reaccionar ante la vida. Las actitudes, como toda conducta superior, son aprendidas en la primera infancia, en respuesta a los estímulos del medio ambiente. Con los años estas actitudes tienden a consolidarse

Las actitudes son básicamente la expresión del inconsciente, de lo que la persona es y siente en lo profundo de su ser. Es producto de la filosofía de la vida, de los principios, valores, criterios y creencias; así como de las vivencias, del temperamento y del carácter.

Existen personas muy inteligentes desde el punto de vista profesional pero con actitudes desadaptadas a la realidad de la vida, lo cual les dificulta la relación con las personas y pierden la oportunidad de triunfar y de ser felices.

Las actitudes determinan la forma en que los seres humanos se relacionan entre sí.
El éxito y la felicidad del ser humano dependen más de su actitud ante la vida que de las cosas que le ocurren. En las mismas circunstancias unas personas triunfan y son felices y otras fracasan y son infelices.

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen; de modo que, lo que nos ocurre y la forma en que nos sentimos habitualmente es producto de nuestra actitud ante la vida.

Existen actitudes externas que son la forma de reaccionar ante los estímulos o acontecimientos externos. Las actitudes externas determinan la forma en que nos relacionamos con los demás y, en consecuencia, favorecen o perjudican la convivencia y el éxito. Existen también actitudes internas, que son la forma de reaccionar frente a los estímulos que vienen de dentro (ideas, sentimientos, temores y recuerdos...). Las reacciones internas son más profundas e instintivas y cuesta más controlarlas. Estas reacciones son las que más influyen en nuestra vida, por lo cual, es fundamental aprender a manejarlas.

Un signo de madurez y de equilibrio mental es el control de las emociones y de las actitudes.

Las personas positivas tienen actitudes positivas y emiten energía positiva que llega a las personas y estimula su parte positiva de las mismas, lo cual hace que las personas reaccionen de forma positiva. Por el contrario, las personas negativas (pesimistas, desconfiadas...) emiten energía negativa que llega a las personas y hace que éstas reaccionen de forma defensiva; lo que dificulta cualquier relación o negociación, porque nadie quiere nada con perdedores.

En la vida todos necesitamos adquirir un trabajo o vender algo (ideas, servicios, cosas...) para adquirir dinero y sobrevivir. Hoy sabemos, a través de muchos estudios realizados, que no es suficiente con tener capacidad, un título o buenos productos para triunfar, es necesario también tener una imagen agradable. Necesitamos hacernos querer y respetar, lo cual supone que debemos conocer más a fondo los aspectos negativos de nuestro carácter para erradicarlos y hacernos personas más cálidas, más humanas, más capaces de sintonizar con los demás

Observa cuáles son las actitudes fundamentales de aquellas personas que "triunfan de verdad" y trata de hacerlas tuyas.

A través del Proyecto Alfa, no te limites a superarte académicamente, trabaja en mejorar tu personalidad. "Es bueno ser importante, pero es más importante ser bueno"

Las actitudes agresivas o temerosas impiden la conexión con la gente y lo que es peor, son causa de rechazo, lo cual genera frustración y en consecuencia, mayor agresividad o mayor timidez.

En una sociedad tan crítica, represiva y agresiva como la que nos toca vivir, necesitamos cultivar actitudes positivas y emitir vibraciones amistosas que aplaquen la agresividad y estimulen la confianza, de modo que todos nos aporten la parte buena de sí.
El ser humano puede tomar conciencia de sus actitudes y controlarlas con el fin de sentirse bien y evitar confrontaciones inútiles. Para ello, es necesario conocer un poco sobre la estructura de la mente humana. Cómo somos. Qué fuerzas internas nos impulsan a reaccionar, etc.

Cuando te sientes bien, tu cuerpo y tu mente emiten señales de satisfacción, de plenitud y de felicidad. Estas señales te protegen de las vibraciones negativas, te ayudan a llegar a los demás y logras que te tomen en cuenta, te valoren y te apoyen de muchas formas.
Como puedes ver, necesitas ponerte a valer en todos los aspectos; pues nadie puede transmitir lo que no es.

¿Qué significa tener actitudes positivas?

Significa pensar, hablar y actuar de forma positiva.
Si quieres ser inteligente, debes actuar de forma inteligente y creativa
Si quieres tener amigos, debes ser buen amigo y cultivar la amistad como un valor importante.
Si quieres ser rico, debes saber producir, administrar e invertir de forma inteligente
Si quieres triunfar en un negocio o en un asunto, debes conocer las leyes que rigen ese negocio, porque todo en la vida se rige por leyes. Además necesitas experiencia y habilidad en el negocio.
Si quieres ser respetado, debes comenzar por respetarte a ti mismo, por ser una persona digna
Si quieres ser tomado en cuenta, debes ser educado, respetuoso, sociable...
Si quieres ser libre, debes comenzar por liberarte de tus enemigos internos: de la ignorancia, de los temores, del egoísmo, de la pereza, de la ira, de la envidia, etc.
Si quieres cosechar amor, éxito y felicidad, debes sembrarlos y cultivarlos.

Test - A

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas y saca tus conclusiones.

		SÍ	**No**	**Res**
1	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
2	¿Te gustan los retos?			S
3	¿Te cuesta decir no?			N
4	¿Te consideras una persona creativa?			S
5	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
6	¿Sabes defender tus ideas con valentía?			S
7	¿Eres una persona conformista?			N
8	¿Vives habitualmente contento?			S
9	¿Tienes un proyecto de vida valioso?			S
10	¿Eres eficaz en lo que emprendes?			S
11	¿Eres una persona proactiva?			S
12	¿Tienes buen equilibrio emocional?			S
13	¿Tienes un proyecto de vida?			S
14	¿Tienes espíritu de superación?			S
15	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			s
16	¿Te consideras una persona preparada?			S
17	¿Eres honesto?			S
18	¿Eres una persona confiable?			S
19	¿Eres emprendedor?			S
20	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
21	¿Disfrutas de lo que haces?			S
22	¿Tienes autodisciplina?			S
23	¿Acostumbras a dar siempre la cara?			S
24	¿Te consideras una persona luchadora?			S
25	¿Estás siempre en busca de soluciones para ti y para los demás?			

Test - **B**

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas y saca tus conclusiones

		SÍ	**No**	**Res**
1	¿Pones interés y emoción en lo que haces?			S
2	¿Trabajas por dejar una huella importante en la vida?			S
3	¿Inviertes suficiente tiempo en desarrollo personal?			S
4	¿Sientes que tienes mucha energía psíquica, moral y espiritual?			S
5	¿Tienes objetivos claros en la vida y luchas por ellos?			S
6	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
7	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
8	¿Acostumbras a compartir con los demás?			S
9	¿Sabes perder sin desmoralizarte?			S
10	¿Sabes hacer respetar tus derechos en el trabajo, en la calle…?			S
11	¿Eres previsor?			S
12	¿Crees que la victoria más importante es el dominio de sí mismo?			S
13	¿Nutres todos los días tu mente con ideas de calidad?			S
14	¿Tienes una visión clara de lo que deseas llegar a ser?			S
15	¿Dedicas unos minutos todos los días a revisar tu "mapa de ruta"?			s
16	¿Te acuestas con la sensación del deber cumplido?			S
17	¿Dedicas tiempo a leer, reflexionar…?			S
18	¿Te relacionas bien con las personas?			S
19	¿Sabes resolver los problemas a través del diálogo?			S
20	¿Vives siempre en actitud de superación?			S
21	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?			S
22	¿Tienes mucha fe e ilusión en tus proyectos?			S
23	¿Acostumbras a culpar y criticar a los demás?			S
24	¿Sientes que estás triunfando?			S

46

Entrenamiento constante

Es importante la acción física pero es más importante la acción mental. Cuanto más desarrollados son los países, es mayor el porcentaje de personas dedicadas a trabajos que exigen acción mental. El progreso y la producción están directamente relacionados con el desarrollo mental.

El cerebro no descansa de día ni de noche. Durante el día trabaja más el área consciente y durante el sueño la parte subconsciente. Durante el sueño el cerebro procesa la información que contiene, la reorganiza, establece nuevas conexiones, etc. con el fin de crear las mejores condiciones posibles para que las personas puedan evolucionar. Sin embargo, el cerebro depende de la información que le suministramos, de la autoestima y de las motivaciones que tenemos. El cerebro es un genio pero lo tenemos mal alimentado y poco motivado.

Las personas se acostumbran a una forma de ser, de pensar y de actuar que dificulta el cambio. De aquí la importancia de vivir en actitud de cambio, de ser creativo y seleccionar siempre las opciones que conducen a la renovación y a la mutación.

La experiencia nos indica que cada día las personas son más rutinarias, menos reflexivas y menos creativas. Estas circunstancias atentan contra el desarrollo y la evolución personal y social y también contra la felicidad, pues, una de las mayores satisfacciones de la vida es sentirse libre y protagonista del propio destino. Esto sólo lo entienden las personas creativas y emprendedoras.

La angustia, la prisa y el estrés no se deben a la acción en sí, puesto que el cerebro trabaja sin descanso día y noche y tiene un poder casi ilimitado. Se deben a la actitud de las personas, al estado emocional, a la presión.
La presión puede ser externa (exigencias de la empresa, excesivo trabajo, ambiente de trabajo, competencia) o puede ser interna (expectativas exageradas, temor al fracaso, a la competencia, a perder el empleo)

La palabra acción deberíamos reemplazarla por eficacia.

Un buen trabajador no es el que trabaja muchas horas sino el que produce mucho en pocas horas.
Un buen estudiante no es el que estudia mucho sino el que aprende con facilidad.
Un buen médico no es el que sabe mucho sino el que sabe curar las enfermedades.
Buenos padres no son los que enseñan muchas cosas sino los que enseñan a sus hijos el arte de vivir.
Un buen amigo no es el que acude a todas tus invitaciones sino el que viene a ayudarte cuando los demás se han ido.

Acción, acción, acción, significa muchas cosas.

Abre los ojos y no te distraigas para que no te ocurra como al inventor del robot.

Acción, significa: Vive cada segundo de forma intensa y consciente, como si fuera el último de tu vida. "El dinero va y viene, el tiempo sólo se va"
Acción, significa: Desarrolla al máximo tus capacidades, tus conocimientos, tu sensibilidad, tus valores y trata de ser la mejor persona que puedas ser para que vivas tu vida con plenitud y felicidad. Es importante el tiempo que se vive, pero es más importante la forma como se vive.

Es necesario trabajar mucho para ganar y vivir bien. No esperes que las cosas cambien, debes cambiarlas tú; pero no puedes ser esclavo del trabajo ni de ninguna otra cosa. Necesitas aprender a ser libre y a controlar el ritmo y los tiempos de tu vida, porque sólo vivirás esta vida, que, de paso, es efímera y llena de incertidumbre.

No puedes convertirte en pieza del gran robot económico o social. Necesitas ser libre y vivir y disfrutar del ocio y de la creatividad; de los amigos y de la naturaleza. El tiempo pasa rápido, y, cuando quieres darte cuenta, estás al final de tu vida.

Todas las acciones son importantes para que la sociedad funcione, pero, las acciones verdaderamente importantes son las orientadas al desarrollo interno de la persona, porque, más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro. Todo cambio se inicia en la mente.

Evita la rutina

Necesitamos despertar el pequeño genio que llevamos dentro y entrenarlo constantemente a través de la lectura, de la reflexión y de la renovación.

1. Observa los problemas y situaciones desde distintas perspectivas.
2. Visualiza.
3. Produce soluciones eficaces.
4. Haz nuevas combinaciones, inventa.
5. Relaciona toda tu experiencia y tu saber.
6. Piensa en los opuestos y piensa hasta en lo contradictorio.
7. Prepárate para reconocer y aprovechas nuevas oportunidades.
8. Vive en actitud creativa.
9. Aprende de las personas creativas y emprendedoras.
10. Se filósofo. Busca más allá de las apariencias.
11. Sé sabio. Busca el sentido y el valor real de la vida y de las cosas.
12. Proponte retos a corto, mediano y largo plazo y sé consecuente hasta el final.
13. Aprende sólo lo esencial de todo lo que consideres importante.
14. Libérate de muchos parámetros establecidos por la sociedad.
15. Descubre la forma de aprender que mejor se adapta a tu persona.
16. Adquiere cultura general.

La única forma de no perder el tren del futuro consiste en renovarse un poco cada día.

47

Renueva tus códigos cerebrales

El cerebro humano ha evolucionado a lo largo de cuatro millones de años. En este largo proceso ha creado infinidad de códigos mentales que contienen los misterios de nuestra existencia y de nuestra evolución.
El cerebro es un libro vivo que contiene la historia de nuestra vida. El cerebro aprende cada día, rectifica, se adapta y evoluciona.

A lo largo de los años aprendemos distintos códigos relacionados con el lenguaje, las matemáticas, el aprendizaje, los comportamientos sociales, las conductas morales, el manejo de herramientas, las habilidades en distintos deportes, etc. Estos códigos se convierten en hábitos que determinan nuestra forma de percibir las cosas, de pensar, de sentir y de actuar.

Los seres humanos aplicamos estos códigos en nuestra vida diaria y nos sirven para resolver las cosas con eficacia. Las personas que aprenden a leer bien cuando son niños, adquieren un código cerebral correcto en relación con la lectura para toda su vida. Lo mismo ocurre con otros códigos como manejar, memorizar, hablar en público, etc. De aquí la importancia de aprender desde niños numerosos códigos y que los códigos sean de calidad.

Los códigos elementales proporcionan una capacidad elemental de aprendizaje, un conocimiento elemental, un vocabulario elemental, un pensamiento elemental y una capacidad de éxito reducida.
En base a estas ideas, debería cambiar de forma radical la educación familiar, la educación escolar y universitaria, la organización y funcionamiento de las empresas e instituciones, etc.

Con estudio y experiencia crecen los conocimientos en amplitud y profundidad y los códigos adquieren mayor potencial. Es fundamental que los conocimientos estén bien organizados y bien definidos para que el pensamiento fluya con rapidez. La velocidad de los procesos mentales es fundamental. Como el código utilizado por el cerebro es verbal (el cerebro procesa en base a palabras) resulta fundamental el desarrollo de un vocabulario amplio, rico y fluido.

La naturaleza tiene su ritmo y su proceso natural que depende de leyes establecidas, pero el cerebro humano vive un proceso de evolución que se acelera cada día, gracias al incremento de la información; sin embargo, los seres humanos no necesitan toda la información. Además, la capacidad del cerebro es limitada, por lo que cada persona necesita aprender a seleccionar únicamente la información que necesita para lograr sus objetivos.

La Neurociencia trata de entender los mecanismos cerebrales y sus raíces evolutivas que hacen del hombre lo que es y determinan su conducta, su visión del mundo y las normas que rigen su relación con los demás.

Sabemos que todo cuanto percibe y concibe el hombre depende de circuitos específicos del cerebro. Por tanto, el estudio de la corteza cerebral y de nuestro sistema límbico (emociones) ayuda a entender las raíces de la naturaleza humana.

Así como el descubrimiento del código genético proporciona un conocimiento amplio sobre la naturaleza y funcionamiento del cuerpo humano y ha abierto caminos insospechados en el campo de la medicina, de forma similar, el conocimiento de los códigos cerebrales ayuda a entender la raíz de las conductas humanas y a vivir con más criterio, con más éxito y con más felicidad.

El caos en que vive la sociedad (ignorancia, pobreza, crisis, guerras, frustración...) es producto del subdesarrollo mental y del quebrantamiento de ciertos códigos cerebrales.

¿Cuáles son los códigos mentales que rigen la vida de las personas sanas, exitosa y felices?
¿Cuáles son los códigos mentales que hacen a las personas envidiosas, egoístas, frustradas?
¿Cuáles son los códigos mentales que llevan al autoritarismo, a la venganza, al genocidio?
¿Qué códigos mentales hacen a las personas sumisas y cobardes?
¿Qué códigos mentales hacen a las personas corruptas o criminales?
¿Qué códigos mentales hacen a las personas simpáticas, amables y sociables?
¿Qué códigos mentales impulsan al esfuerzo, al éxito y a la responsabilidad?
¿Qué códigos mentales hacen a las personas creyentes o ateas, morales o libertinas, felices o infelices?

Cuando veas que alguien triunfa en algún aspecto, se debe a que utiliza un código mental correcto y cuando veas que fracasa, se debe a que utiliza un código mental inadecuado.
Revisa tus códigos mentales, porque en ello te va el éxito o el fracaso, y recuerda que, no importa cómo funciona la sociedad, importa cómo funcionas tú.

Los seres humanos vivimos de forma rutinaria e inconsciente, repitiendo todos los días las mismas conductas, a sabiendas de su poca eficacia. La ley de la vida es: "Renovarse o morir"

La humanidad funciona como un todo y para que las cosas funcionen bien es necesario tener en cuenta los derechos de todos los seres humanos, sin embargo, en la vida real se imponen la competencia, el egoísmo y la ambición. Las razones son muchas, pero el resultado es una sociedad "moderna" en apariencia, pero anclada en estructuras viejas y rígidas que impiden crecer y evolucionar. Progresamos mucho debido a que la materia es manejable, pero evolucionamos poco. Esta situación hace que las instituciones y las personas sean rígidas y que sea imposible una verdadera renovación intelectual, moral, social, económica, política, religiosa y espiritual.

La renovación no significa echar por la borda todo lo anterior, pues, el pasado es la base de lo que somos hoy. La renovación solo supone ajustes progresivos, acordes con el proceso natural de la evolución. Cuando no se producen estos ajustes se genera una tensión en el campo de las ideas y en el campo moral, social, laboral, económico, político, religioso y espiritual, debido a que la ley de la vida es crecer y evolucionar.

El efecto de la falta de renovación es la frustración con todas sus consecuencias (crisis, corrupción, violencia...) La frustración y las crisis no son malas en sí, pues, advierten de que algo no funciona y es necesario rectificar.
Necesitamos renovar los códigos intelectuales, morales, sociales, económicos, políticos y espirituales, primero a nivel personal para luego aplicarlos a nivel social. Todo cambio se inicia en la mente.

Tal vez lo único que puedas hacer por ti y por la sociedad es renovar tus códigos mentales.

48

Piensa como un genio

Aunque no seas un genio, puedes usar las mismas estrategias que Aristóteles y Einstein para utilizar el poder de tu mente creativa y manejar mejor tu futuro. Si te limitas a hacer únicamente lo que te exigen, nunca llegarás a nada importante.
El ser humano puede inventar casi todo lo que se propone, debido a que en cada ser se esconde un pequeño genio; pero la creatividad es un proceso que supone ciertas condiciones. Hoy tenemos cosas que hace sólo unos años eran impensables, y, dentro de unos años inventaremos cosas que hoy no podemos imaginar.
Según la teoría quántica, todo ya existe y está ahí, al alcance de la mano, pero no lo podemos ver, debido a nuestro escaso grado de desarrollo. La solución para el sida y para otras enfermedades incurables ya existe, ha existido siempre pero son necesarios años de investigación para aprender sobre el tema y encontrar la solución.

Delante de nuestros ojos desfilan cada día infinidad de oportunidades para aprender y progresar, pero no las percibimos porque el nivel de nuestra inteligencia es bajo. Los seres humanos percibimos con el cerebro y sólo percibimos lo que se relaciona con lo que sabemos.

Necesitamos despertar el pequeño genio que llevamos dentro y entrenarlo constantemente a través de la lectura, de la reflexión y de la experiencia. Existen experiencias de personas poco dotadas intelectualmente, quienes, con un buen entrenamiento han logrado grandes éxitos, debido a que el cerebro tiene el poder de reprogramarse y de organizarse para ser eficaz.

Quienes aspiran a ser taxistas en Londres necesitan presentar un examen que exige el reconocimiento de miles de rutas y ubicaciones de la ciudad; pues bien, estudios realizados a estos taxistas de Londres han demostrado que tienen más desarrollada la parte del hipocampo encargada de procesar la visión espacial y la memoria espacial. Este desarrollo es mayor cuantos más años llevan manejando. Lo cual indica que el cerebro puede crecer y desarrollar estructuras nerviosas por medio de entrenamiento, cuando se trata de lograr objetivos importantes

Las siguientes estrategias te ayudarán a pensar en forma inteligente y a lograr los objetivos que te propongas. Estas estrategias han sido utilizadas a lo largo de la historia por los genios creativos de la ciencia, del arte y de la industria.

1. **Observa los problemas y situaciones desde distintas perspectivas** y halla nuevas soluciones que nadie antes ha tenido.

Para ello tienes que olvidarte, por el momento, de de lo convencional, de los parámetros establecidos por la ciencia y la sociedad. Atrévete a pensar de otra forma. Cuando Einstein pensaba sobre un problema, formulaba la cuestión de tantos modos diferentes como fuera posible, hasta de posiciones absurdas

2. **¡Visualiza!**

Dicen que el escultor Miguel Ángel veía atrapada en el bloque de mármol la estatua que iba a esculpir y que su trabajo consistía en retirar el material que rodeaba la estatua.

Einstein visualizaba soluciones. Por ejemplo, visualizó la teoría de la relatividad. Estaba seguro de que las cosas eran como él las visualizaba pero tardó muchos años en poder explicarlo con palabras.

3. ¡Produce!

Una característica del genio es la productividad.

Thomas Edison registro 1.093 inventos. Invirtió toda su fortuna y dedicó muchos años hasta lograr la lámpara incandescente. Lo que indica que todas las cosas importantes exigen tiempo, fe y perseverancia.

Un estudio realizado por Dean Keith Simonton de la Universidad de California, sobre 2.036 científicos de toda la historia reveló que la mayoría de los más respetados científicos habían producido grandes obras, pero también habían cometido grandes errores; lo cual indica que, lo importante en la vida es buscar la excelencia y no detenerse por causa de los errores.

4. Haz nuevas combinaciones.

Combina y recombina ideas, imágenes y pensamientos de diferentes modos, no importa cuán incongruentes o insólitos sean. El monje austriaco Gregorio Méndel, llevado por la curiosidad, cultivó dos especies de guisantes en 1856 y los fecundó entre sí, obteniendo en cada combinación guisantes con características distintas. Las leyes de la herencia en las cuales se basa la genética moderna, provienen del monje, quien tuvo la idea y la curiosidad de descubrir algo nuevo.

5. Relaciona toda tu experiencia y tu saber.

Realiza conexiones entre diferentes temas. Da Vinci relacionó el sonido de una campana con una piedra cayendo al agua. Esto le permitió establecer la conexión de que el sonido viaja a través de ondas.

Samuel Morse inventó las estaciones de relevo para las señales telegráficas cuando observó los puestos de relevo para los caballos de las diligencias.

6. Piensa en los opuestos y piensa hasta en lo contradictorio.

Porque te puede ofrecer una visión nueva que resulta imposible desde la lógica habitual de las cosas.

Si logras acceder a tu mente creativa podrás sacar ideas y soluciones hasta de lo negativo y de lo absurdo.

Si quieres triunfar necesitas salirte de los parámetros establecidos e idear forma nuevas de hacer las cosas y encontrar soluciones nuevas.

7. Prepárate para reconocer y aprovechas nuevas oportunidades.

Cada día desfilan delante de tus ojos numerosas oportunidades que no percibes, porque tu cerebro está acostumbrado a lo común y rutinario.

Existe un principio conocido como "error creativo". Muchos de los descubrimientos han surgido de un error en el proceso de investigación.

Las personas inteligentes aprenden tanto de sus aciertos como de sus errores, porque están preparadas para ver en muchas direcciones.

8. Vive en actitud creativa

El ser humano es creativo y curioso por naturaleza. Observa a los niños; siempre están inventando y preguntando. La falta de creatividad hace que las cosas resulten difíciles y es la principal razón de la baja autoestima y de la pobreza a nivel económico y a nivel mental.

Vivir en actitud creativa significa, en primer lugar maravillarse de tantas cosas bellas y fantásticas que ofrece la vida y despertar la curiosidad por saber acerca de tantas cosas importantes.

9. Aprende de las personas creativas y emprendedoras.

Es poco lo que se puede aprender de personas comunes y corrientes, por lo que es recomendable relacionarse con personas creativas, emprendedoras y con alto espíritu de superación.

10. Se filósofo.

No te conformes con ver las cosas hechas, busca el principio y el fin de las cosas; es decir, la razón de todo lo que existe.

11. Sé sabio.

El sabio busca el sentido de la vida y el verdadero valor de las cosas.

12. Proponte retos a corto, mediano y largo plazo.

La tendencia de la mayoría de los seres humanos es hacer lo estrictamente necesario para sobrevivir.

Hace poco me contaba un amigo sobre un pescador que le transportó a una isla. En el viaje se limitó a pescar sólo un pez. Era lo que necesitaba para comer.

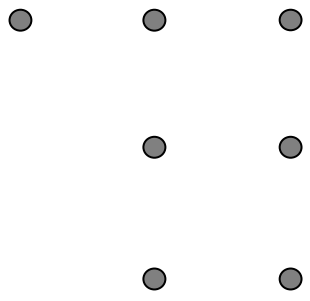
Hay personas que viven la vida vegetando, como este pescador. Aparentemente es feliz, porque tiene todo lo que necesita. Pero el ser humano es racional y curioso. Como decía el filósofo Platón: El ser humano es un

demiurgo, un pequeño dios, cuya misión es convertir las ideas y los sueños en realidad.
Las personas pueden pensar de forma cómoda y vegetar como el pescador, o pueden convertirse en demiurgos y crear cosas maravillosas.
El pescador, quizás no ambicione ser un demiurgo o pequeño dios, porque no tienen conciencia de lo grandioso que es el hecho de crear y resolver retos; pero, de lo que sí estoy seguro es que, ningún pequeño dios quiere ser un pescador como el de esta historia.
El cerebro tiende a habituarse a lo cotidiano y a actuar de forma repetitiva. Para desarrollar poder mental es necesario proponerse retos que nos ayuden a escalar un poco cada día. No es suficiente con dar un paso adelante cada día, esto lo hacen muchos. Lo importante es dar un paso hacia adelante y hacia arriba. Entonces, a medida que pasen los años comprobarás que, mientras tú creces, los demás siguen como pequeños enanos pegados a la tierra.

13. Aprende lo esencial de todo lo que consideres importante
"Nada de lo que es humano me es extraño"
Esta frase escrita por un filósofo viene a decir que todo lo que se relaciona con el ser humano es importante. Pero, como no tenemos tiempo ni capacidad para aprender todo, necesitamos encontrar la forma de apropiarnos de las cosas esenciales que ha creado la humanidad y que constituyen la cultura.
La clave está en aprender sólo lo importante de lo importante, es decir, estrictamente lo esencial. "Quién mucho abarca poco aprieta" La mucha información sirve de poco si no se traduce en criterios. Los conocimientos tienden a crecer en progresión geométrica, y, para no ser desbordados por la avalancha de conocimientos, necesitamos seleccionar y condensar lo esencial.

14. **Libérate de muchos parámetros establecidos por la sociedad**. Por ejemplo, el siguiente ejercicio no puedes resolverlo, a menos que te salgas de los parámetros que rigen tu mente. Necesitas atreverte a pensar de otra forma.

Une todos los puntos con tres líneas rectas, sin levantar el lápiz.



15. Descubre la forma de aprender que mejor se adapta a tu persona.

Estudios realizados indican que aproximadamente:
El 40% de los estudiantes son visuales. Se apoyan en imágenes.
El 50% aprenden mejor manipulando las cosas…
El 10 % son auditivos.
Sin embargo el 80 por ciento de la enseñanza se efectúa auditivamente.
Los alumnos analíticos prefieren el detalle; aprenden paso por paso;
Los alumnos globales aprenden las cosas como un conjunto.
Como puedes observar las forma de estudiar más efectiva consiste en utilizar la visualización (los esquemas, los mapas mentales, los ejercicios prácticos, la síntesis…)

16. Adquiere cultura general

El ser humano ha creado una cultura maravillosa a lo largo de miles de años. Dicha cultura está al alcance de todos y se ofrece de forma gratuita pero la mayoría de las personas no tienen hambre de saber, debido a que la sociedad es represiva y crítica, e inhibe el impulso al conocimiento, porque, el conocimiento conduce a la libertad y a la sociedad no le interesan los hombres libres, porque pueden escapar a su control y cambiar el orden establecido.

El lenguaje es lo más valioso de la cultura; todas las demás creaciones (arquitectura, escultura, pintura, música...) son muy valiosas, pero dentro de miles de años desaparecerán; sin embargo, la palabra será compañera inseparable del pensamiento y de la evolución humana, hasta el fin. Los conocimientos se multiplican en progresión geométrica y la información fluye a la velocidad de la luz, de modo que el cerebro se siente desbordado. La solución está en procesar con rapidez, seleccionar con rapidez lo importante, condensarlo, asociarlo en esquemas simples, definirlo con rapidez y precisión y grabarlo en la memoria como un tesoro, pues, tu verdadera riqueza es lo que llevas grabado en la memoria y en el corazón. Esta riqueza forma parte de ti, la sientes, la vives, la llevas contigo a todas partes y da plenitud a tu vida. Cuídala, porque en realidad, es lo único que tienes.

Recomendamos un plan de acción para el desarrollo de las capacidades mentales y para adquirir una cultura general.

En la actualidad, las personas, urgidas por la competencia, tienden a la especialización, lo cual es positivo; el problema se presenta cuando la especialización crece en detrimento de la cultura general.

El vocabulario científico está ocupando el espacio mental que la naturaleza tiene reservado para la emoción y la creatividad. Como consecuencia, los seres humanos se están robotizando, perdiendo la sensibilidad humana y moral. Lo cual conduce a la desadaptación, a la pérdida del sentido de la vida y a la soledad.

La cultura general proporciona piso, seguridad, una visión amplia de la vida y muchas respuestas para resolver con éxito los retos de la vida. La lectura y el estudio son una necesidad de vida o muerte.

49

Aprende a controlas las emociones

Tanto el control como el descontrol mental son conductas aprendidas, especialmente en la infancia. El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración, disciplina y motivación) las reacciones serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir, en forma constante de reaccionar. De modo que, un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante, mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría y de motivación. El niño tenderá a ser optimista, sociable y generoso; tendrá control sobre sus emociones y reaccionará de forma lógica y adaptada a la realidad; en consecuencia, le irá bien en la vida.

Por el contrario, si un niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se grabarán sentimientos de soledad en el subconsciente, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos harán que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que reaccione de forma defensiva. Las reacciones compulsivas escapan al control de la mente, son irracionales y desadaptadas y generan muchos problemas

Hoy vivimos en una sociedad muy competitiva y agresiva que provoca reacciones impulsivas. Como ya hemos indicado, las reacciones impulsivas no resuelven nada y complican las cosas; por lo cual; necesitamos tomar conciencia de esta realidad y aprender a controlar las emociones. La vida es así y la gente es como es. Tú no puedes cambiar esta realidad pero puedes evitar caer en su juego.

En la lucha entre el pensamiento y las emociones casi siempre ganan las emociones. La inteligencia es la luz que ilumina el camino pero son las emociones las que deciden la dirección de las acciones. Las personas tienen buenas intenciones y buenos deseos y saben qué tienen que hacer pero...

Hemos sido programados con muchas carencias afectivas. De pequeños no vimos a nuestros padres tratarse de forma afectuosa, ni resolver sus diferencias a través de un diálogo amistoso, sin reproches, sin culpas y sin acusaciones.

Somos hijos de una sociedad represiva que no nos enseñó a expresar nuestros sentimientos ni a manejar las frustraciones. Hoy somos adultos pero nuestros patrones emocionales fueron diseñados en la infancia y ellos determinan nuestra forma de sentir la vida y de reaccionar. Ahora no es fácil cambiar los patrones emocionales porque están formados por esquemas muy complejos en los que están implicados numerosos aspectos de la personalidad.

A todo lo dicho hay que añadir que la vida tiende a complicarse y que la salud emocional de las personas se deteriora más cada día. ¿Qué hacer?

Los eses humanos tenemos muchas reservas mentales que suelen surgir en momentos de crisis. Es hora de actuar. ¿Por dónde comenzar?
Hay que comenzar por conocer la estructura de la mente humana. Cómo somos. Cuáles son nuestros contenidos mentales. Cuál es su dinámica. Cómo manejar las emociones. etc.
Además necesitamos mentalizarnos sobre temas importantes que nos ayuden a desarrollar criterios, creencias, valores, convicciones y una visión positiva de la vida y de la gente.
También necesitamos aprender a manejar nuestras emociones porque nos hacemos mucho daño y causamos daño a los demás. Y, no importa como actúen los demás, lo importante es cómo actúas tú.

El control mental es fundamental para triunfar en cualquier actividad. En principio porque produce una sensación interna de seguridad y de poder que motiva a la acción y después, porque permite utilizar el potencial mental sin interferencia de temor, de angustia o de agresividad, lo cual incrementa la capacidad de razonamiento y la toma de decisiones correctas.

Necesitamos una intensa presencia de la mente, sobre todo, cuando se dan situaciones que generan mucha emoción, por ejemplo, cuando sentimos amenazada nuestra imagen, cuando nos encontramos frente a un problema grave que amenaza nuestra estabilidad, cuando las cosas van mal en peor y no vemos solución, etc. En estos casos, la emoción se apodera de uno, y, si nos descuidamos nos convertimos en títeres de su impulso reactivo. Las personas dominadas por esta clase de emociones, cometen muchos errores de los que luego se arrepienten.

En estas situaciones es importante, tomar conciencia de lo que está ocurriendo y pensar que no es el fin del mundo. De esta forma la emoción pierde energía y queda desactivada.
Es importante pensar que, ocurra lo que ocurra, siempre tenemos capacidad para salir adelante. A veces el problema es grave y no vemos luz en el camino, pero debemos tener fe en que, poco a poco, la mente irá encontrando ideas y soluciones.

El ser humano es siempre libre y responsable, porque puede prever y planificar; puede elegir cómo sentir las cosas, cómo pensar y cómo actuar.

Cómo desarrollar

* Empatía.
* Expresión y compresión de los sentimientos.
* Control de nuestro genio, de la ira, de la rabia, de las frustraciones.
* Independencia, autoestima, seguridad
* Capacidad de adaptación.
* Simpatía, educación, respeto, amabilidad
* Capacidad para resolver los problemas a través del diálogo
* Perseverancia
* Capacitación, productividad, solvencia económica.
* Aprender a utilizar técnicas concretas de programación mental: Visualización, Autohipnosis, Autosugestión, Programación Neurolingüística

La reprogramación emocional exige cambios importantes a nivel de cognición y a nivel emocional.
Los cambios a nivel de cognición (criterios, creencias, valores y convicciones, se logran con lecturas de calidad bien programadas y habituales)
En los cambios a nivel emocional hay que tener en cuenta que las emociones son respuestas a estímulos que vienen de fuera (personas, circunstancias) y a estímulos que vienen de dentro (éxitos, frustraciones...)
Es importante entender que las personas no van a cambiar y que somos nosotros quienes tenemos que dar el primer paso y enviarles mensajes positivos, de esta forma, por ley de Causa y Efecto, mejorarán nuestras reacciones. Con el tiempo desarrollaremos mayor inteligencia emocional

Las emociones también son respuestas a situaciones internas (vivencias, éxitos, fracasos, frustraciones, forma personal de percibir las cosas). Una persona que se siente capaz, segura, triunfadora y feliz, por lógica, le va bien en lo que hace y experimenta de forma constante emociones y sentimientos positivos; mientras que, una persona temerosa e insegura experimenta de forma constante emociones y sentimientos negativos, por lo cual, es fundamental capacitarse para triunfar en aspectos importantes de la vida.
Las personas que deseen mejorar su rendimiento laboral deben comprometerse emocionalmente con su propio desarrollo personal y para ello, es necesario que se superen en lo que realmente es importante (autoestima...)

El auténtico desarrollo emocional se asienta en una visión holística que tiene en cuenta toda la riqueza de la vida humana y va más allá de la profesión, del trabajo y de la solvencia económica. Para lograr el desarrollo emocional es necesario desarrollar valores humanos, morales y espirituales sólidos que ayuden a fortalecer el valor como persona, la autoestima y la dignidad.

Es necesario también desarrollar una visión trascendente que dé sentido a la vida, y hacer las cosas con una intención de "misión" es decir, con el deseo de contribuir a la construcción de un mundo mejor. Esta programación hace que nos impliquemos en el funcionamiento de la sociedad, lo cual ayuda a apuntalar las estructuras profundas de la inteligencia, de la conciencia y de la emotividad.

Las emociones son la fuerza que mueve el mundo y pueden llevarnos al éxito, o bien, hundirnos en el fracaso.

Test - **A**

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	**No**	**Res**
1	¿Estás satisfecho de tu forma de ser?			S
2	¿Te consideras una persona preparada?			S
3	¿Estás muy preocupado por el futuro?			N
4	¿Tienes principios religiosos y morales?			S
5	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
6	¿Te molestas con facilidad por cosas poco importantes?			N
7	¿Reclamas de forma agresiva?			N
8	¿Te consideras una persona impaciente?			N
9	¿Vives generalmente estresado?			N
10	¿Eres muy discutidor?			N
11	¿Comes muy rápido?			N
12	¿Quieres hacer muchas cosas a la vez?			N
13	Cuando alguien opina distinto que tú, ¿Te molestas?			N
14	¿Te pones muy impaciente cuando el tráfico está trancado?			N
15	¿Manejas de forma tranquila y controlada?			S
16	¿Planificas y prevés las cosas?			S
17	¿Tiendes a ser muy competitivo?			N
18	¿Tienes prisa por hacer dinero?			N
19	¿Eres de las personas que no pueden quedarse quietas?			N
20	¿Habitualmente te centras en lo que estás haciendo?			S
21	¿Consideras que tienes buena autoestima?			S
22	¿Eres perfeccionista?			N
23	¿Cometes muchos errores por actuar antes de pensar?			N
24	¿Consideras que eres una persona impulsiva o precipitada?			N
25	¿Dices las cosas sin pensar de las cuales te lamentas?			N

Test – **B**

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	**No**	**Res**
1	¿Te dejas llevar con frecuencia por la ira?			N
2	¿Eres muy sensible a las críticas?			N
3	¿Recuerdas con frecuencia tus fracasos?			N
4	¿Reaccionas habitualmente con mucha emoción?			N
5	¿Vives con muchas preocupaciones?			N
6	¿Te desestabilizan mucho las frustraciones?			N
7	¿Reaccionas de forma excesiva por cosas poco importantes?			N
8	¿Tienes un carácter agradable?			S
9	¿Ofendes mucho sin querer?			N
10	¿Cuándo fracasas tiendes a culpar a los demás?			N
11	¿Te cuesta mucho controlar tus emociones?			N
12	¿Aceptas los fracasos como parte natural de la vida?			N
13	¿Te duele el triunfo de los demás?			N
14	¿Tiendes a descalificar a las personas?			N
15	¿Acostumbras a saltarte las normas?			N
16	¿Te esfuerzas en hacer bien las cosas?			S
17	¿Consideras que eres mediocre?			N
18	¿Tratas de desquitarte cuando alguien te hace algo?			N
19	¿Tiendes a pensar mal de la gente?			S
20	¿Tiendes a ser caprichoso?			N
21	¿Cuándo saludas lo haces con emoción?			S
22	¿Tu persona expresa éxito y felicidad?			S
23	¿Mantienes la cabeza fría ante una emergencia?			S
24	¿Pierdes el control en las discusiones?			N
25	¿Conoces técnicas para controlar las emociones?			S

50

Fortaleza mental

Un objeto tiene consistencia cuando sus elementos están fuertemente cohesionados y son capaces de resistir la presión externa.

Las instituciones y las familias tienen fortaleza cuando funcionan bien, cuando son fieles a los objetivos que son la razón de su existencia.

La fortaleza mental proviene del convencimiento de que somos capaces de lograr lo que nos proponemos, porque nuestro éxito no depende de las circunstancias externas sino de nuestra actitud mental. No hay que buscar fuera lo que uno tiene dentro de sí.

"La verdadera sabiduría consiste en evitar todo pensamiento que nos debilite" Wayne W.Dyer

La fortaleza mental depende de varios factores:

1. Del desarrollo de las capacidades intelectuales, afectivas y sociales y de los poderes mentales, habilidades, convicciones y experiencias. Estos elementos constituyen la estructura de la mente humana.

2. De las motivaciones profundas. La palabra motivación significa motor o fuerza que impulsa a la acción.

3. Del esfuerzo constante, de la perseverancia, de la insistencia.
La tendencia natural del ser humano es la pereza, el libertinaje y la irresponsabilidad; por lo que es necesario vivir en actitud constante de superación, lo cual no significa vivir con angustia y preocupación; se trata de vivir con la conciencia despierta, pues, cualquier distracción puede dar al traste con nuestros proyectos.

4. De la adaptación. La vida es evolución. La sociedad vive un proceso de cambio en todos los aspectos, lo cual indica que muchas de las ideas y métodos actuales quedarán obsoletos en pocos años, de modo que, quienes no vivan en actitud permanente de cambio quedarán fuera de circulación. Esta realidad no es para lamentarse, por el contrario, es un estímulo para esforzarse y sentir el placer de evolucionar y triunfar.

La evolución pone a prueba la fortaleza mental de las personas, de las familias y de las instituciones. La fortaleza depende de la estructura mental. La estructura mental está formada por principios, valores, creencias, convicciones y hábitos que se han consolidado con los años y sobreviven a los cambios.

El éxito, la satisfacción interior y la alegría de vivir generan la suficiente energía y fortaleza mental para superar cualquier obstáculo.

La naturaleza humana no cambia sustancialmente a lo largo de los siglos. Las necesidades fundamentales de los seres humanos son las mismas siempre y en todos los lugares del mundo. Lo que si cambia son las necesidades creadas, las modas y las tendencias sociales; pero las necesidades fundamentales (amor, seguridad, amistad, paz, etc. siguen siendo las mismas)

La Ley de Entropía tiene como función desintegrar lo que no funciona bien y reducirlo a su estado original para que forme parte de nuevos procesos evolutivos.

En cierta forma, la sociedad colabora con la Ley de Entropía. La sociedad genera mucho desgaste mental, emocional, moral y espiritual, lo que obliga a las personas a fortalecer sus valores y convicciones con lecturas de desarrollo humano o a sucumbir.

Los seres humanos producen determinada cantidad de energía mental, de acuerdo a su nivel de autoestima, valores, convicciones y motivaciones. Esta energía se expresa en forma de vibraciones. Cada persona siente estas vibraciones como energía y poder que estimula al logro de objetivos. La intensidad de las vibraciones determina el espíritu de superación.

El éxito y la satisfacción son las mayores fuentes de energía mental, de aquí la importancia ce capacitarse para lograr éxitos.

Las demás personas también perciben la intensidad de nuestras vibraciones y nos valoran y respetan de acuerdo a nuestras vibraciones.

Cómo desarrollar la fortaleza mental

El pensamiento positivo siempre trabaja en beneficio de la persona que lo tiene. La mente que actúa de esta forma atrae lo positivo y rechaza lo negativo. La fuerza mental reside en el convencimiento de que si tú quieres, tú puedes. No hay que buscar fuera lo que uno tiene dentro. "La verdadera sabiduría consiste en evitar todo pensamiento que nos debilite" (Wayne W.Dyer).

Nuestra vida depende de hábitos que se han consolidado con los años.

Nuestro pensamientos, nuestra palabras y nuestras acciones nos modelan, día a día, de forma lenta pero profunda. Por tanto, la fortaleza mental se desarrolla pensando en positivo, hablando en positivo y actuando en positivo.

Observa cuáles son las características de las personas que sobresalen por su fortaleza mental y descubre cuál es el camino que han seguido para alcanzar sus metas.

La fortaleza mental exige esfuerzo pero las gratificaciones que reporta son inmensas.

Existen técnicas efectivas de programación mental que pueden ayudarte a fortalecer tu autoestima, tu personalidad, tu liderazgo y tu fortaleza mental.

51

Acción, acción, acción

El título del tema parece una invitación trabajar sin descanso, pero no es así.

Se suponía que el avance de la ciencia simplificaría el trabajo de las personas, incrementaría la productividad y dejaría más tiempo para el ocio, pero las cosas han resultado al revés. La ambición económica de las empresas, la dinámica laboral, la competencia y las necesidades creadas, imponen un ritmo de vida caracterizado por la prisa, la angustia y el estrés.

Los seres humanos se han convertido en piezas del gran robot económico.

En este momento me viene a la mente un corto de película que nos pasaron en el colegio hace nada menos que unos 50 años. La historia es la siguiente. En una ciudad pequeña, un inventor creó una máquina robot que producía pelotas de goma. Al principio produjo una sola pelota. Como era costosa, sólo puedo comprarla el hijo del señor más rico de la ciudad. El niño se convirtió en jefe del equipo de fútbol y los demás niños debían obedecerle.

Poco tiempo después, el robot produjo pelotas en serie, como eran más baratas todos los niños compraron una pelota. Ahora cada niño jugaba con su pelota y era imposible formar un equipo. El individualismo y el egoísmo acabaron con la amistad.

Pasado un tiempo el robot produjo una pelota roja especial. Era tan costosa que sólo el hijo del señor rico puedo comprarla. Al ver la pelota especial, los demás niños desecharon su pelota y aceptaron someterse al niño rico.

Así sigue la historia, con un inventor empresario muy hábil para manipular el mercado y obtener cuantiosas ganancias. Pero un día el robot extendió su brazo como siempre para tomar una de las piezas de plástico con las cuales alimentaba la máquina productora de pelotas. Por desgracia, el inventor se hallaba en el lugar equivocado, el robot lo agarró como si fuera un muñeco y lo introdujo en la máquina. Se supone que se convirtió en pelota.

La moraleja es la siguiente: Los robots o monstruos que creamos son armas de doble filo; pueden ayudarnos a progresar o pueden devorarnos.

Acción, acción, acción

Es importante la acción física pero es más importante la acción mental. Cuanto más desarrollados son los países, es mayor el porcentaje de personas dedicadas a trabajos que exigen acción mental. El progreso y la producción están directamente relacionados con el desarrollo mental.

El cerebro no descansa de día ni de noche. Durante el día trabaja más el área consciente y durante el sueño la parte subconsciente. Durante el sueño el cerebro procesa la información que contiene, la reorganiza, establece nuevas conexiones, etc. con el fin de crear las mejores condiciones posibles para que las personas puedan evolucionar. Sin embargo, el cerebro depende de la información que le suministramos, de la autoestima y de las motivaciones que tenemos. El cerebro es un genio pero lo tenemos mal alimentado y poco motivado.

La angustia, la prisa y el estrés no se deben a la acción en sí, puesto que el cerebro trabaja sin descanso día y noche y tiene un poder casi ilimitado. Se deben a la actitud de las personas, al estado emocional, a la presión.

La presión puede ser externa (exigencias de la empresa, excesivo trabajo, ambiente de trabajo, competencia) o puede ser interna (expectativas exageradas, temor al fracaso, a la competencia, a perder el empleo)

La palabra acción deberíamos reemplazarla por eficacia.
Un buen trabajador no es el que trabaja muchas horas sino el que produce mucho en pocas horas.
Un buen estudiante no es el que estudia mucho sino el que aprende con facilidad.
Un buen médico no es el que sabe mucho sino el que sabe curar las enfermedades.
Buenos padres no son los que enseñan muchas cosas sino los que enseñan a sus hijos el arte de vivir.
Un buen amigo no es el que acude a todas tus invitaciones sino el que viene a ayudarte cuando los demás se han ido.

Acción, acción, acción, significa muchas cosas.

Abre los ojos y no te distraigas para que no te ocurra como al inventor del robot.

Acción, significa: Vive cada segundo de forma intensa y consciente, como si fuera el último de tu vida. "El dinero va y viene, el tiempo sólo se va"

Acción, significa: Desarrolla al máximo tus capacidades, tus conocimientos, tu sensibilidad, tus valores y trata de ser la mejor persona que puedas ser para que vivas tu vida con plenitud y felicidad. Es importante el tiempo que se vive, pero es más importante la forma como se vive.

Es necesario trabajar mucho para ganar y vivir bien. No esperes que las cosas cambien, debes cambiarlas tú; pero no puedes ser esclavo del trabajo ni de ninguna otra cosa. Necesitas aprender a ser libre y a controlar el ritmo y los tiempos de tu vida, porque sólo vivirás esta vida, que, de paso, es efímera y llena de incertidumbre.

No puedes convertirte en pieza del gran robot económico o social. Necesitas ser libre y vivir y disfrutar del ocio y de la creatividad; de los amigos y de la naturaleza. El tiempo pasa rápido, y, cuando quieres darte cuenta, estás al final de tu vida.

Es importante aprender a tomar el control de tu vida para que dependas de tus propias decisiones; para ello necesitas desarrollas las capacidades que te permitan ser libre, productivo y eficaz en los aspectos fundamentales de la vida.

En la medida en que dependas de los demás estás condenado a trabajar en proyectos que no son tuyos, que no responden a tus intereses y necesidades y que te impiden desarrollarte como persona. Ésta es una forma de esclavitud que aliena a las personas, pero como se ha convertido en una forma habitual de vida y de trabajo, la aceptamos pasivamente, sin percatarnos que es causa de nuestra desgracia.

Todas las acciones son importantes para que la sociedad funcione, pero, las acciones verdaderamente importantes son las orientadas al desarrollo interno de la persona, porque, más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro. Todo cambio se inicia en la mente.

- Es importante cultivar una imagen de persona inteligente y sabia.
- Es importante cultivar una imagen de persona segura, sociable y exitosa.
- Es importante cultivar una imagen de persona equilibrada, saludable y feliz.
- Es importante cultivar una imagen de persona honesta, digna y responsable.
- Es importante cultivar una imagen de persona de fe auténtica y de alta espiritualidad.

Todas estas imágenes constituyen la esencia de la verdadera identidad del hombre y cualquier carencia en este sentido significa alienación.

52

No esperes a que el mundo cambie, actúa

No esperes a que el mundo cambie. Hay muchas personas que han sido programadas para seguir sumisamente el camino trillado de los mediocres. Son personas sin ambición y sin iniciativa, condenadas a vivir sin pena y sin gloria. Viven a la espera de que las cosas cambien y que pueda tocarles un golpe de suerte y en esa espera pasan la vida.

Alguien ha escrito: "Quiero despertar la aurora" Son palabras de un visionario que en vez de esperar que la vida le dé un espacio, intenta construir un mundo acorde con sus aspiraciones. Un mundo en el cual él sea el protagonista de su propio desarrollo y de su propio destino.

Lo más grande que hay en esta vida es sentirse libre y creativo, pero nadie puede ser libre si no es capaz de abrir su propio camino, sin importar cuáles sean las circunstancias en que le toque vivir.

Lo más importante de la vida, como son: el conocimiento, la experiencia, la libertad, el éxito y la felicidad no lo puede dar nadie, porque son una conquista personal. Todo lo que te rodea, bueno y malo, es una oportunidad que te ofrece la vida para aprender y crecer. En ti está el saber sacarle beneficio a lo bueno y a lo malo.

La gente teme los retos y la responsabilidad. Teme los riesgos. Pero la vida no perdona y nos pedirá cuentas por los errores cometidos pero, sobre todo, por los riesgos no tomados y por las omisiones. Las personas adultas se lamentan más de las decisiones no tomadas a tiempo que de los errores cometidos

Todos los días desfilan delante de ti infinidad de oportunidades para aprender y para ser feliz; aprende a verlas y no las dejes pasar. La ignorancia, la pobreza y la frustración que sufre la sociedad se deben a oportunidades perdidas.

Podemos aceptar que existe la suerte y el destino que nos han permitido nacer, pero a partir de aquí, lo que determina nuestra vida es la educación recibida en la infancia y las decisiones que hemos tomado.

Todos inventamos mil razones para justificar nuestras fallas, pero a la naturaleza no le interesan excusas ni razones, le interesan los hechos. Por lo cual, debemos aceptar que, a cada quién le va en la vida de acuerdo a las decisiones que toma.

Todos tenemos un cerebro con una evolución genética similar y con potencialidades similares. La diferencia entre quienes triunfan y entre quienes fracasan depende de su actitud, de su espíritu de superación. Quienes triunfan han comprendido que la vida es lucha y asumen la responsabilidad de su propio desarrollo como un reto ineludible,

mientras que, quienes fracasan viven esperando que las cosas cambien y que las circunstancias les favorezcan.

Las personas creen que para triunfar hay que hacer grandes esfuerzos y sacrificarse constantemente, pero no es exactamente así.

Cuando alguien toma la decisión inquebrantable de triunfar, el cerebro se programa y produce tal cantidad de energía, de ideas y de motivación, que le resulta asequible lo que para otros es imposible.

Cuando las personas asumen que algo es un deber, les resulta fácil aceptarlo y responsabilizarse por ello. Luego, con el ejercicio se convierte en un hábito que hace agradable lo que para otros resulta insoportable. Así, el trabajo, el estudio, etc. pueden convertirse en un placer. Por ejemplo, escribo este tema por dos razones: Porque siento el deber de ayudar a la gente y porque disfruto escribiendo.

Cuando las personas entendamos que cada uno depende de sus decisiones, de sus actitudes, de sus ideas, de su lenguaje y de sus decisiones; cuando entendamos que "La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días". Benjamín Franklin, entonces seremos más conscientes y responsables. Comprenderemos que es importante hacer bien las cosas, porque todo lo que hacemos nos marca de alguna forma para toda la vida y comprenderemos que el verdadero éxito está en tratar de ser la mejor persona que podemos ser en cada momento.

Si el éxito dependiera de "grandes golpes de suerte" tendríamos mil justificaciones para no triunfar; pero, el éxito depende de "pequeñas cosas que ocurren todos los días" las cuales están al alcance de todos; por lo cual, quienes fracasan no tienen excusas. Por esta razón la naturaleza es inflexible y no perdona a nadie.

Hoy somos el resultado de las decisiones que hemos tomado a lo largo de la vida y mañana seremos el resultado de las decisiones que tomemos a partir de hoy. Tú decides como quieres que te vaya en la vida.

La vida es como un espejo, refleja tu propia imagen. Lo que te ocurre es el reflejo de lo que eres y de la forma en que actúas. Si no estás satisfecho con las cosas que te ocurren, necesitas analizar tus ideas, creencias, sentimientos, actitudes, amistades, etc. y rectificar.

Todo cambio supone esfuerzo y perseverancia, debido a que se trata de rectificar conductas que se han consolidado a lo largo de los años, las cuales tienen una dinámica poderosa; pero, cuando una persona toma la decisión inquebrantable de cambiar, su cerebro comenzará a trabajar a su favor.

Lo cierto es que, no importa lo que hagan o dejen de hacer los demás, lo que importa es lo que haces con tu vida.

No esperes nada de la suerte ni de la vida, porque la vida ya te ha dado todo lo que necesitas para triunfar. Tampoco esperes de la gente, pues cada uno ya tiene bastante con resolver su propia vida.

Tú dependes de tus propias decisiones.

- Tú eliges ver este día con optimismo o con pesimismo.
- Tú eliges esforzarte o esperar que el mundo cambie.
- Tú eliges respetarte a ti mismo o mentirte.
- Tú eliges comprometerte en tus proyectos o justificar tus fracasos.
- Tú eliges ser responsable o sentirte víctima.
- Tú eliges ser autocrítico o culpar a los demás de tus fracasos.
- Tú eliges mejorar tus relaciones o dejar que el mundo ruede.
- Tú eliges ser protagonista o espectador en la vida.
- Tú eliges asumir o dejar pasar.
- Tú eliges correr riesgos o transitar por el aburrimiento.
- Tú eliges ser exigente o permisivo en tu vida.
- Tú eliges la humildad o la arrogancia.
- Tú eliges tomar tus decisiones o dejar que la vida las tome por ti.
- Tú eliges escuchar la voz de tu conciencia o hacerte el loco.
- Tú eliges escuchar las razones del los demás y entenderte o...
- Tú eliges ganar o perder.
- Tú eliges seguir como hasta ahora o cambiar.

Ahora entenderás por qué los que triunfan tienen su mérito y por qué los que fracasan son responsables de su fracaso.

Abre los ojos, planifica y actúa. No te quedes a la orilla del camino esperando que pase el éxito, porque lo último que verás pasar será la carroza fúnebre, transportando tu féretro.

53

Todo lo que hacemos nos marca para siempre

Todo lo que sucede en la naturaleza genera consecuencias positivas o negativas; de forma similar, todo lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos genera consecuencias para toda la vida.

Nuestra memoria es muy limitada y muy frágil, sólo recordamos hechos importantes que han dejado huella en nuestra vida, pero el 99,99% de las experiencias vividas pasan al subconsciente, es decir, al olvido. Sin embargo, son contenidos activos que influyen de muchas formas en nuestra vida.

Nosotros no tenemos conciencia de infinidad de cosas que hemos hecho y experimentado en el pasado, pero la mente no olvida absolutamente nada, por lo que, lo bueno que hemos hecho es como un capital que nos sirve para triunfar en la vida; mientras que, lo negativo es un peso que nos impide avanzar hacia el éxito.

Cuando las cosas fluyen, se debe a que están dadas las condiciones internas, y, cuando nos va mal, se debe a que algo no funciona correctamente.

De alguna forma somos el resultado de todo lo que hemos hecho a lo largo de nuestra vida, de aquí la importancia de cuidar nuestras ideas, sentimientos y acciones, porque son ellos quienes determinan nuestro éxito o nuestro fracaso.

A la naturaleza no le interesan las razones por las que actuamos bien o mal. La naturaleza aplica sus leyes de forma inflexible, por lo que debemos dejar de buscar razones o excusas, porque no sirven de nada. Lo único que podemos hacer es actuar de forma correcta.

Los seres humanos podemos engañar a los demás, y, hasta podemos engañarnos a nosotros mismos, pero nadie puede engañar a la naturaleza, la cual, tarde o temprano hace justicia de alguna forma; de modo que, toda clase de engaño no es más que un engaño a sí mismo, el cual se paga muy caro. De aquí la importancia de ser honestos a pesar de que los demás no lo sean.

Lo más fácil es dejarnos llevar por los instintos, por lo fácil, por los placeres, por la corriente de la sociedad; pero, debemos estar conscientes de que la sociedad es mediocre, bastante ignorante y moralmente débil, por lo cual, no debemos seguir su ejemplo. Necesitamos desarrollar criterios claros sobre la verdad de las cosas y tener muy presente que todo lo que pensamos o hacemos nos marca para toda la vida. Cuida tus ideas, tus sentimientos, tu lenguaje y tus decisiones porque ellos te modelan día a día, de forma lenta pero profunda.

Hoy, son demasiadas las personas que sufren de angustia existencial, de frustración y de soledad, por errores cometidos a lo largo de su vida. Siempre hay tiempo para rectificar.

Es importante aprender a cuidar de sí mismo, puesto que nadie puede hacerlo por nosotros.

Lo lógico es que cada persona actúe de forma libre y consciente; es decir, con conciencia clara de lo que hace y de las implicaciones que tiene su comportamiento, lo cual supone, asumir las consecuencias de sus actos. Pero, cuando se impone la conciencia de la masa, es como si cada persona perdiera su propia conciencia y fuera poseída por un ente superior (grupo) que controla su pensamiento, sus sentimientos y su decisión. En esta circunstancia, las personas actúan como zombis. Dependen de una fuerza social superior que les arrastra, decide por ellas y las libera de la responsabilidad de lo que hacen, pero al final, nadie se responsabiliza por uno.

Cada día hay más personas alienadas. La alienación no se produce del día a la noche. Es el resultado de un proceso de programación mental, en el cual se va adormeciendo la conciencia de forma progresiva hasta que llega el momento en el cual la persona pierde su propia identidad.

El alienado pierde la conciencia, la capacidad crítica, el sentido de la realidad y se somete a la dinámica de la sociedad o a la voluntad de alguien que lo controla.

En estas condiciones, surgen los movimientos de masas que agrupan a las personas de acuerdo a sus intereses y a su problemática.

1. En la masa el individuo adquiere un sentimiento de poder invencible, porque son muchos.

2. Se produce un sentimiento de pertenencia a un proyecto que trasciende los intereses personales y da sentido a su vida.

3. Las personas se identifican con una causa que satisface sus impulsos internos.

4. Las personas pueden dar expresión a su instinto gregario o tendencia natural del ser humano a unirse con otros para evitar la soledad. La masa es un renacimiento de la Horda primitiva, dado que en ésta se daban las mismas características que en la masa.

5. Hace que las personas se sientan unidas por lazos, a veces, superiores a los lazos de la sangre.

6. Desaparece la responsabilidad individual, la persona en la masa es anónima, lo cual le permite actuar impunemente.

7. En la masa se puede exteriorizar las mociones reprimidas, pues desaparece la conciencia moral, lo cual hace que el pertenecer a la masa resulte muy gratificante.

8. Queda reducida o eliminada la capacidad crítica. La dinámica de la masa está gobernada por los sentimientos, de modo que al no imperar la razón, todo anda a la deriva.

De alguna forma, todos somos víctimas de cierto grado de alienación y estamos atrapados en la dinámica poderosa de la sociedad. Necesitamos recuperar la libertad, trabajar en la realización de nuestros sueños y proyectos y no olvidar nunca que todo lo que hacemos nos marca para toda la vida, y al final, cada uno es lo que hace de sí mismo.

54

No hipoteques tu vida

Una hipoteca es un préstamo que se recibe de una entidad bancaria para comprar un inmueble (apartamento, finca, etc.) De esta forma, la persona adquiere un bien, pero queda endeudada por muchos años. A veces, la hipoteca es la única forma de adquirir una vivienda, por lo cual está justificada. El asunto está en evaluar las posibilidades que tiene la persona para cumplir con sus compromisos adquiridos, porque, de lo contrario, podría perder la vivienda. Además hay que tener en cuenta distintas vicisitudes de la vida (inflación, pérdida del trabajo, etc.) Por estas y otras razones, la hipoteca significa un riesgo y supone una gran responsabilidad.

La hipoteca es una forma de esclavitud económica que no permite levantar cabeza. Los intereses y la deuda que hay que amortizar significan una sangría permanente, por lo cual, es conveniente saldar la hipoteca, sobre todo, cuando los intereses son altos.

Las personas adquieren muchas deudas con la vida desde niños. Hay personas que quedan hipotecadas para toda su vida, a nivel intelectual, afectivo, social, moral y espiritual, debido a una educación deficiente. En adelante, estas personas deberán enfrentar la vida sin recursos intelectuales, afectivos, etc. lo cual les condena a ser pobres y mediocres en todos los aspectos.

Todos los seres humanos adquirimos muchas hipotecas en la infancia, debido a fallas graves en la educación recibida. La sociedad que exige título para todo, no exige nada a los padres para formar el matrimonio ni para educar a su hijos, lo cual es absurdo.

De cada diez mensajes que recibimos de los padres y de la sociedad, nueve son represivos de alguna forma. Estos mensajes represivos son la causa de la ignorancia, de la mediocridad, de los temores, de los complejos y de la frustración que padece la sociedad.
Esta hipoteca es universal y nos afecta a todos. Como es universal la consideramos normal y la aceptamos de forma pasiva, pero, en el fondo, es un absurdo inadmisible en el siglo XXI. Y lo peor es que no se vislumbran cambios positivos en la educación académica ni en la educación familiar.

En vista de lo expuesto, es importante que cada persona tome nota y se esfuerce, desde joven, en saldar sus deudas con la vida; de lo contrario, las hipotecas contraídas a nivel intelectual, afectivo, social, moral y espiritual, le impedirán levantar cabeza.

¿Cómo pagar las hipotecas adquiridas desde niño?

A nivel intelectual.

Capacitándose constantemente. Adquiriendo conocimientos, habilidades y formas más simples y eficaces de hacer las cosas.

Como las cosas cambian con rapidez es necesario desarrollar creatividad, vivir en actitud de cambio y adelantarse al futuro, lo cual supone un plan de lectura, de capacitación...

A nivel afectivo.

Los seres humanos tenemos muchas carencias afectivas. Somos hijos de una sociedad poco amorosa que ha reprimido la expresión de las emociones. Necesitamos salir de nuestro temor y egoísmo y ser más amables, generosos, sociales y comprensivos. "Haz bien y no mires a quién"

El bien que haces a los demás te lo haces a ti mismo, y, por la misma razón, el mal que haces a los demás te lo haces a ti mismo.

A nivel social.

La sociedad vive a la defensiva. Esta actitud inhibe las capacidades e impide crecer y adaptarse a la realidad positiva de la vida. De aquí la importancia de aprender a relacionarse bien con las personas y aprender a resolver las cosas a través del diálogo. Lo que no se resuelve a través del diálogo, no se resuelve de ninguna otra forma.

La fórmula correcta es ganar-ganar; es decir que, para que las relaciones funcionen bien, deben ser beneficiosas para todos. No se trata de ganar a costa del otro, sino de ganar gracias al otro, lo cual significa que las relaciones humanas deben ser nutritivas, deben basarse en la verdad, en la justicia y en la colaboración.

Aunque los demás funcionen mal, si tú funcionas de acuerdo a estos principios, te irá bien, porque tendrás credibilidad y la gente te respetará y confiará en ti.

A nivel moral.

Hoy está en boga el *relativismo moral* como consecuencia de la pérdida de muchos valores. El relativismo moral es la consecuencia de una filosofía materialista de la vida que exalta la libertad y el placer por encima de principios y valores.

En realidad, todo parte de un concepto falso de la libertad, pues, la libertad no está en hacer lo que uno quiere, sino en conocer la verdad y el bien y ser consecuente con ellos.

En el fondo, lo que pretende el relativismo moral es liberarse de los principios morales para vivir a sus anchas, sin conciencia, sin responsabilidad y sin remordimientos. No

se trata de la defensa de la libertad del ser humano sino de libertinaje, de dar rienda suelta a los instintos.

Las consecuencias de esta filosofía de la vida son la corrupción, la irresponsabilidad, la alienación de las personas y la desintegración de la sociedad. "Moral y luces son nuestras primeras necesidades" Simón Bolívar.

Las leyes civiles y las leyes morales son la muralla que separa la civilización de la barbarie.

A nivel espiritual.

Los seres humanos somos espirituales por naturaleza. Necesitamos trascender la realidad material y relacionarnos con un Dios que dé sentido y valor a nuestra vida. En lo íntimo de cada ser humano hay una fe, una ilusión, una esperanza y una necesidad de Dios y de todo lo que él significa: Eternidad, Felicidad...

Todas las cosas de esta vida son efímeras. Vemos cómo el tiempo se lleva todo lo que amamos y cómo envejecemos, lo cual genera angustia. Necesitamos llenar con espiritualidad el vacío interno.

Necesitamos liberarnos de la angustia existencial. Necesitamos de Dios. "Señor nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti" San Agustín

La única forma de saladar nuestras hipotecas y deudas contraídas con la vida consiste en funcionar bien en cada uno de estos niveles.

55

Por qué unos triunfan y otros fracasan

Es cuestión de programación mental. Si quieres triunfar y ser feliz, tienes que desarrollar las cualidades de los triunfadores.

Todo en la vida es el resultado de leyes y de programaciones.
El conocimiento de las leyes naturales nos permite conocer y dominar la naturaleza.
El conocimiento de las leyes del mercado nos ayuda a triunfar económicamente.
El conocimiento de las leyes psicológicas nos ayuda a mejorar las relaciones humanas. Por tanto, si quieres triunfar necesitas saber cómo hacerlo.

Los seres humanos nacen con un cerebro evolucionado que produce más de cuatro mil millones de impulsos y puede llegar a generar más de 60 mil ideas por minuto; pero este cerebro sirve de poco si no es programado correctamente a través de la educación.

Los seis primeros años son los más importantes de la vida, debido a que en este período se forman las estructuras mentales básicas, especialmente las afectivas, las cuales determinan la forma de ser, de percibir la vida, de sentir las cosas, de pensar y de actuar. De aquí la importancia de proporcionar a los hijos estímulos positivos y un buen método de aprendizaje que les ayuden a desarrollar hábitos mentales, disciplina y motivación

El niño recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración) las respuestas serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir en forma constante de reaccionar. Pasan los años y en cada hombre sigue viviendo el niño que reacciona casi como en la infancia.

Las personas adultas adquieren conocimiento y experiencia que les ayuda a madurar y a controlar los impulsos pero, en gran medida, siguen reaccionando de acuerdo a los esquemas mentales aprendidos en la infancia.

¿Quién nos programa para el éxito o para el fracaso?

La ley de la naturaleza establece que los padres son los educadores naturales de sus hijos, debido a la relación natural, genética y afectiva, que existe entre ellos. Nadie puede reemplazar a los padres y, cuando esto ocurre, los niños lo pagan caro a lo largo de toda su vida.

Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante, mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría, de motivación. El niño

tiende a ser optimista, sociable y generoso; sabe ganarse el respeto y el apoyo de las personas, y, en consecuencia, le irá bien en la vida.

Si, por el contrario, el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, se graban en el subconsciente, sentimientos de soledad, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos hacen que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que tienda a reaccionar en forma defensiva, utilizando mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa son conductas impulsivas, irracionales y desadaptadas que, lejos de resolver, tienden a complicar las cosas.

Los padres influyen de forma determinante en el éxito o en el fracaso de sus hijos. También los educadores son determinantes.

En general, los padres educan lo mejor que saben y en el proceso educativo transmiten sus cualidades, sus errores y sus carencias. Muchos padres, por distintas razones, programan a sus hijos para el fracaso. Sin embargo, el ser humano es libre y puede encontrar el camino que conduce al éxito.

Todos somos hijos de una sociedad represiva y hemos heredado muchas fallas y carencias. Todos tenemos mil razones para justificar nuestras fallas, pero a la naturaleza no le interesan las excusas, le interesan los hechos, por esta razón saca del camino lo que no funciona.

Los árboles echan las raíces necesarias para afrontar la fuerza de los vientos. En los lugares donde son más fuertes los vientos, los árboles echan raíces más profundas. Cuando un árbol crece apoyado en una pared, no echa raíce profundas, porque no las necesita, debido a que la pared lo sustenta y lo protege, pero, cuando crezca, no tendrá raíces que soporten la fuerza del viento y será derribado.

Tal vez, por esta razón, la naturaleza que nos regala de todo, no nos obsequia experiencia, porque ésta es una conquista personal indispensable para aprender y fortalecerse y para sobrevivir y triunfar.

Si la experiencia fuera transferible, las personas se apropiarían de la experiencia de las personas exitosas y no tendría ningún sentido el esfuerzo, el estudio, ni la perseverancia. Como es lógico, nadie se esforzaría, todos nos convertiríamos en parásitos, y, al final llegaría el colapso.

Existen millones de personas que crecieron en situaciones muy adversas pero reaccionaron, lucharon y lograron triunfar.

Hace años paseaba por la calle central de una ciudad. Un niño limpiabotas se ofreció a lustrarme los zapatos. Mientras hacía su trabajo le pregunté:
_ ¿Cuántos años tienes?
_ Ocho años.
_ ¿Qué haces, además de limpiar zapatos?
_ Estudio en la tarde.
_ ¿Qué hacen tus papás?
_ No tengo papá y mi mamá está en casa cuidando de mis cuatro hermanos pequeños

_ Y, ¿Cómo hacen para vivir?
_ Lo que gano se lo doy a mi mamá y ella... Pero yo no voy a ser siempre limpiabotas. Estoy ahorrando para comprar una caja de manzanas y venderlas en la calle...

Te imaginas, un niño de 8 años que mantiene una familia de seis personas, estudia y ahorra para convertirse en un pequeño empresario. ¡Increíble!

De esto, han pasado más de veinte años y te aseguro que aquel niño es hoy un buen hijo, un buen hermano, un buen amigo, un buen esposo y un empresario exitoso. Pudo convertirse en delincuente pero decidió tomar el camino del éxito.

Numerosas veces me viene a la mente la imagen de este niño de 8 años; él jamás sabrá que me dio un lección de madurez y de responsabilidad que nunca olvidaré

En definitiva, los padres programan a los hijos, pero son los hijos quienes deciden triunfar o no. Cuando una persona decide triunfar, el cerebro se activa y comienza a trabajar para producir ideas y soluciones y convertir los sueños en realidad.
El problema de las personas radica en que, por temor, inseguridad, pereza o cobardía, no asumen el compromiso de triunfar.

Es importante entender que aquí no hablamos de éxitos pasajeros como son el poder, la fama o la riqueza, los cuales no dependen de uno. Hablamos de un éxito integral, basado en el desarrollo de sí mismo y en el logro de cierta calidad de vida, lo cual está al alcance de todos

Ante la vida, cada uno es responsable de sí mismo, y, de acuerdo a las leyes de Causa y Efecto, cada quien tiene lo que merece.

Muchos creen que el éxito depende de la suerte, pero, no es así. La suerte no viene al encuentro de uno. La suerte la construye cada uno. La suerte está ahí, al alcance de la mano, pero no podemos verla porque somos miopes mentales. Cuando desarrollemos las cualidades que caracterizan a las personas verdaderamente exitosas, encontraremos la suerte.

Existen ciertos parámetros universales que definen el éxito; sin embargo, el éxito es algo muy íntimo y personal. Lo importante es sentirse bien consigo mismo.

56

El precio del éxito y el precio del fracaso

Antes de iniciar un camino o un proyecto es fundamental preguntarse por qué iniciar el camino o el proyecto. ¿Cuáles son las razones? ¿Existen posibilidades de alcanzar el objetivo? ¿Cuáles son los beneficios y cuál es el precio que hay que pagar?

Es importante comenzar por definir el éxito con claridad y precisión. Existen muchas clases de éxitos. Cada persona tiene un concepto del éxito de acuerdo a su nivel de desarrollo humano. Las personas poco evolucionadas conciben el éxito como el logro de cosas materiales, tales como dinero, poder, placer... Las personas bastante evolucionadas conciben el éxito como logro de conocimientos, éxito profesional, bienestar económico, estatus social, y, las personas muy evolucionadas conciben el éxito como el logro de todas las cosas importantes y necesarias que nos ofrece la vida, pero dan especial importancia a su desarrollo personal, a los valores y a la sabiduría.

Muchas personas luchan durante toda su vida por objetivos que consideran importantes y al final sólo les queda vacío y desilusión, debido a que los objetivos por los cuales han luchado no satisfacen sus expectativas.
Los seres humanos necesitan llenar el bolsillo con dinero, la inteligencia con conocimientos y el corazón con afecto.

La solvencia económica es fundamental, debido a que vivimos en una sociedad en la que manda la economía. La solvencia económica proporciona seguridad y ayuda a satisfacer las necesidades de supervivencia, de modo que la mente queda libre de preocupaciones materiales para dedicarse a labores de superación.
La riqueza, por sí sola, no garantiza el desarrollo, pero crea las condiciones para lograrlo; mientras que, la pobreza dificulta o impide el desarrollo; por lo cual, las personas necesitan alcanzar cierta solvencia económica.

El conocimiento desarrolla la inteligencia y la conciencia. La inteligencia y la conciencia son los valores más importantes de la evolución, por lo cual, los mayores objetivos de los seres humanos deberían ser el logro de una cultura general, el logro de sabiduría y el desarrollo de una conciencia ilustrada en principios, criterios y valores.

El amor es la fuerza que mueve el mundo. Existen muchas formas de "amor", amor al sexo, amor al dinero, amor a... todos estos amores son aceptables en su justa medida, pero no son los amores que mueven el mundo. Son amores que buscan la satisfacción personal sin la intención de compartir ni dar nada al otro. Por tanto, pueden convertirse en un obstáculo para lograr el verdadero éxito.
El verdadero amor es una fuerza que nace de dentro y que impulsa a la expansión, a salir de sí, a dar, a crear y a convertir los sueños en realidad.

Las cosas que hacemos por deber o necesidad suelen ser de baja calidad, debido a que no está presente el amor, y, en consecuencia, tampoco está presente la creatividad. En cambio, lo que hacemos con amor lleva el sello distintivo de calidad.
Las cosas más importantes que se han logrado en el mundo se deben al amor. Es cierto que el poder y la ambición han logrado grandes conquistas y han construido imperios, pero siempre ha sido a costa de otros, los cuales han sido explotados, sometidos o aniquilados.

Cuando vemos a alguien que triunfa en el deporte, en la ciencia, en el arte o en cualquier otro aspecto de la vida, enseguida pensamos que se trata de gente privilegiada. Hacen las cosas con tanta facilidad que pensamos que son seres superdotados, que nacieron con habilidades especiales, pero no es así. Existen casos excepcionales, pero la inmensa mayoría triunfa porque un día decidieron triunfar, y, a partir de ese momento su mente se enfocó en la dirección correcta e invirtieron el tiempo, la energía y la vida entera en el proyecto, convertido en un reto ineludible.

Cuando el cerebro se dispersa porque presta atención a cosas diversas, no logra nada importante, pero cuando se centra en un objetivo importante, es capaz de lograr cosas increíbles.
Todo éxito importante tiene un precio. El que quiere escalar el Everest, necesita entrenarse de forma constante e intensa. Necesita disciplina, entrega absoluta y perseverancia, lo cual supone renunciar a muchas comodidades y placeres de la vida. Las personas mediocres jamás podrán entender a los escaladores que "sacrifican" su vida por el sólo placer de conquistar la cumbre. En cambio, los escaladores, no ven su actividad como un sacrificio sino como un placer. Es cuestión de mentalidad.

Cuando amamos lo que hacemos, deja de ser un trabajo pesado para convertirse en una actividad agradable, estimulante y gratificante.
Vistas las cosas de esta forma, el precio del éxito es muy bajo si tenemos en cuenta los beneficios que reporta. En cambio, el precio del fracaso es alto y doloroso.

Con demasiada frecuencia vemos cómo personas responsables y luchadoras fracasan en su vida personal, matrimonial, profesional o empresarial. Sin duda algo han hecho mal. La solución no está en quejarse, culpar o esperar que los demás cambien. El dolor y la frustración que causa el fracaso es una invitación para rectificar y evitar futuros fracasos. Hay personas que viven de fracaso en fracaso porque no cambian de actitud y hay personas que viven de éxito en éxito porque su programación mental es la correcta.
Mientras que el éxito es el resultado de un sueño o de proyecto convertidos en realidad, el fracaso es el resultado de un sueño o de un proyecto abortado. Las razones para triunfar o para fracasar son muchas y los factores que entran en el resultado también son muchos.

Si estás satisfecho con lo que has logrando en la vida, sigue adelante; de lo contrario, haz un alto en el camino, reflexiona y cambia. Lo más absurdo que podemos hacer es seguir en la misma dirección sabiendo que el camino no conduce a ninguna parte.
No es suficiente con cambiar las ideas, es necesario cambias los hábitos (acción).
Cada persona es causa de sus éxitos y de sus fracasos por encima de lo que pueda ocurrir en la sociedad. Y, puesto que, de todas formas, debemos recorrer el camino de la vida, vale la pena hacerlo a paso de vencedores.

57

Como producir soluciones

Desde niño hasta el final de tu vida deberás resolver millones de problemas, unos simples y otros complejos. Desde que te levantas hasta que te acuestas resuelves miles de problemas. Muchos los resuelves de forma casi inconsciente gracias a hábitos que has adquirido. Otros problemas te exigen una toma de conciencia y un esfuerzo considerable.

Toma un lápiz y anota todas las cosas que has hecho, a nivel físico y a nivel mental, desde que te has levantado, aunque sean mínimas. Cada una de estas cosas es un problema que has resuelto.

La vida es un proceso constante de desarrollo a través del aprendizaje y de la solución de problemas, por lo cual, el mayor placer de la vida es aprender y resolver los problemas de forma exitosa.

Las personas preparadas disfrutan mucho de la vida porque saben resolver las dificultades. Se sienten capaces y poderosas. Esta experiencia de éxito les proporciona autoestima y seguridad. Viven sin grandes problemas y su vida fluye de forma fácil y natural; mientras que, las personas que no están capacitadas viven angustiadas, debido a que son desbordadas por un sin fin de problemas.

Los problemas son relativos. Lo que para unos es fácil para otros resulta difícil o imposible.

¿Por qué unos triunfan y otros fracasan?
¿Por qué unos son felices y otros no?
¿Por qué unos hacen amigos y otros no?
¿Por qué unos ganan mucho y otros gana poco?
¿Por qué unos encuentran trabajo y otros no?
¿Por qué unos son emprendedores y otros no?

Podemos hacer un millón de preguntas y la respuesta para todas las preguntas es la misma: ¿Por qué unos funcionan bien y otros funcionan mal?

¿Cuál es la causa de que muchas personas capacitadas tengan problemas laborales?

Las personas pueden estar capacitadas a nivel profesional pero tener fallas a nivel personal: baja autoestima, poco espíritu de competencia, falta de iniciativa, poca empatía y poco liderazgo. A veces una falla pequeña en apariencia genera grandes problemas.

En realidad, toda actividad humana superior depende de muchos factores. Existen factores subconscientes, sobre todo, de tipo emocional, que influyen en nuestra vida. Al ser subconscientes no tenemos conciencia de ellos, por lo cual, no podemos controlarlos.

En el fondo, las personas no conocen las razones profundas por las cuales triunfan o fracasan.

Toda conducta superior es aprendida. Podemos aprender a crear soluciones eficaces; para ello necesitamos conocer las ideas y métodos que conducen al éxito en los distintos aspectos de la vida.

Todo aprendizaje es progresivo, de modo que las soluciones eficaces van surgiendo poco a poco, a medida que asimilamos conocimiento y experiencia. En la vida todo es acumulativo.

Es importante entender que, sin una buena estructura humana y mental, no podemos aspirar a grandes cosas, por lo cual, para crear decisiones eficaces necesitamos comenzar por funcionar bien a nivel humano y mental.

Así como cada árbol procesa la sabia y produce sus propios nutrientes, así las personas deben procesar su vida y producir sus propias soluciones. El conocimiento, el éxito, la libertad y la felicidad nadie nos los puede dar porque son una conquista personal.

En este momento ¿Qué soluciones deseas para tu vida?
Nuestra inteligencia es limitada, nuestra energía escasa y el tiempo fluye con rapidez, por lo cual, es fundamental establecer prioridades e invertir nuestro potencial en objetivos importantes. La dispersión mental hace que no logremos cosas importantes.

Las soluciones eficaces y el éxito deben surgir de forma natural como resultado del buen funcionamiento de la persona. De nada sirven las planificaciones, los proyectos y las buenas intenciones si no están dadas las condiciones mentales. Por lo cual, la primera de las decisiones debe ser la capacitación y el desarrollo personal. Ahora bien. ¿Cómo debe ser la capacitación y cómo debe ser el desarrollo personal?

Existen muchos talleres de capacitación y desarrollo personal. Muchas personas asisten a distintos talleres, sin embargo, no logran cambiar sustancialmente y tampoco logran los objetivos deseados.

¿Qué ocurre?

Ocurre que están atrapadas en hábitos mentales que se han consolidado con los años. Estos hábitos generan una dinámica mental que se impone con fuerza y

determina nuestra forma de ser y de vivir. Esta es la razón por la cual las personas no cambian sustancialmente. En realidad, todos los días estamos haciendo casi lo mismo y de la misma forma.

¿Cuál es la solución?

Si sigues haciendo las cosas como las has hecho hasta ahora te ocurrirá lo mismo que te ha ocurrido hasta ahora. Para que cambien las cosas debes cambiar tú y el cambio debe ser estructural.

Es posible que tus ideas y tus valores sean correctos. El problema está en que la dinámica de tu cerebro es lenta. Necesitas agilizar los procesos mentales. Ir de forma directa y rápida a lo importante de las cosas y a lo importante de la vida, y no perder tiempo en procesar información basura.

La dinámica y la velocidad de la que hablamos no tiene nada que ver con la prisa ni con el estrés; se trata de desarrollar una capacidad metal superior que nos permita procesar las cosas a nivel superior y de forma rápida. De este modo obtendremos soluciones superiores y rápidas para los problemas de la vida.

Cada persona produce soluciones de acuerdo a la clase de persona que es. Las soluciones importantes no dependen de la voluntad de la persona sino de su estructura mental que es la que manda. Si las soluciones dependieran de la voluntad, todas las personas resolverían sus problemas de forma exitosa.

Conclusiones

La única forma de crear soluciones eficaces y alcanzar los objetivos deseados consiste en ponerse a valer a nivel intelectual y a nivel humano. De modo que, no pierdas tiempo en lograr objetivos si antes no te has capacitado para ello. Cuando estés capacitado las soluciones surgirán de forma espontánea.

Deberías dedicar todos los días unos minutos para desarrollar mayor fluidez mental en distintos aspectos. El objetivo no es tanto aprender cosas nuevas cuanto ser más rápido en los procesos mentales.

58

Busca las respuestas dentro de ti

Lo que está fuera de nosotros no nos pertenece y tampoco nos sirve para resolver la vida.

Sólo contamos con las ideas, sentimientos, valores y experiencias que hemos asimilado a lo largo de los años. Todos estos contenidos forman la estructura de nuestra mente y de nuestra personalidad y determinan la forma como nos va en la vida.

La mente humana está formada básicamente por la conciencia y por el inconsciente.

La conciencia nos permite conocer las características y el valor de las cosas y discernir entre el bien y el mal. El desarrollo de la inteligencia y la asimilación de valores es fundamental para que surja la conciencia.

Los seres humanos sólo tenemos una conciencia relativa de las cosas, debido a que nuestro conocimiento es muy limitado y a que vivimos muy distraídos. Por esta razón cometemos muchos errores y logramos pocos objetivos.

El inconsciente forma parte de la mente humana. Es el disco duro que contiene todo lo que hemos vivido, hasta los mínimos detalles.

El cerebro no descansa nunca. Siempre está activo procesando los contenidos mentales, relacionándolos entre sí, con el fin de encontrar respuestas para la vida. Estos contenidos son activos, lo que significa que, todo lo que dejamos entrar en nuestro cerebro, bueno o malo, influye en nuestra vida para bien o para mal.

Hoy somos el resultado de todo lo que hemos introducido en nuestra mente.

Las conductas y decisiones poco importantes dependen de la voluntad de cada momento y tienen como finalidad resolver las cosas que se van presentando; pero, nuestras conductas importantes, aquellas de las cuales depende nuestro éxito o nuestro fracaso, proceden de nuestra estructura mental profunda; es decir, de lo que somos en lo íntimo de nuestro ser.

Por esta razón, la conducta de cada persona es siempre la misma, y, por esta razón las personas tienen serias dificultades para eliminar ciertos comportamientos que les causan problemas.

De aquí la importancia de desarrollar buenos hábitos, de seleccionar ideas,

sentimientos, amigos, etc. porque todo lo que pensamos, sentimos o hacemos nos marca de alguna forma para toda la vida.

Nuestras conductas están automatizadas; en consecuencia, la mayoría de las cosas las hacemos con poca conciencia. Muchas personas caminan hacia el fracaso, paso a paso, casi sin darse cuenta. Al final se sorprenden y no saben explicarse cómo han llegado a esa situación. Cosa similar ocurre con los triunfadores. La razón está en que sólo tenemos conciencia de algunos factores que influyen en éxito o en el fracaso. La mayoría de los factores son subconscientes, por lo cual no tenemos conciencia de ellos.

En la vida todo tiene sus causas y su proceso. Es un axioma elemental que, puestas las premisas, se desencadenan los procesos correspondientes.

¿Cómo encontrar las respuestas dentro de ti?

La vida es una experiencia personal. Nadie puede vivir por nosotros. Nuestros problemas y nuestros proyectos son personales, por tanto, nadie puede resolverlos por nosotros.

Cada uno tiene en su cartera únicamente el dinero que ha introducido; en su jardín, las flores que ha sembrado; en su cerebro, las ideas que ha aprendido; en su corazón, los afectos que ha cultivado. En síntesis, sólo tenemos lo que hemos adquirido con esfuerzo propio, lo demás no nos pertenece.

Si hubiéramos entendido esta realidad cuando éramos pequeños, nos habríamos preocupado más por llenarnos de ideas, de afecto, de autoestima y de creatividad, y hoy encontraríamos dentro de nosotros las respuestas que necesitamos para triunfar y para ser felices. Pero, desgraciadamente, la mayoría de las personas no han cultivado las ideas, valores y sentimientos que constituyen la riqueza interior que es la base para resolver los problemas de la vida. Sin embargo, en el interior de cada ser humano, siempre queda un poco de inteligencia, de conciencia, de fe, de dignidad y de espíritu de libertad, que pueden ser activados y dar origen a la renovación del espíritu y de la vida.

Es importante entender que las soluciones no vienen de fuera. Cada persona debe producir sus propias soluciones, comenzando por reorganizar su mente y su vida.

Es necesario hacer un alto en el camino y revisar el mapa de ruta con frecuencia.

Es necesario aprender a reflexionar, a ser lógicos y a utilizar el sentido común.

Es necesario comprender que la sociedad es mediocre e irresponsable y que su ejemplo, ideas y paradigmas no pueden ser el modelo a seguir.

Es necesario entender, de una vez por todas, que la vida es lucha y evolución, disciplina y responsabilidad; por lo cual, necesitamos superarnos constantemente para no perder el tren del futuro.

El éxito depende de muchos factores que es que necesitamos conocer y manejar.

Es necesario entender que para llegar a la menta, antes hay que recorrer el camino que conduce a ella. Que para llegar a la cumbre, antes hay que escalar la montaña. Que para aprender hay que observar, leer y estudiar. Que para tener verdaderos amigos es necesario ser buen amigo. Que para tener una buena calidad de vida es necesario ser una persona de calidad. Que cada uno obtiene bienes, éxito y felicidad en la medida en que es capaz de producirlos. Así que, si quieres que las cosas cambien debes cambiar tú.

No esperes mucho de nadie. La vida te ha dado todo lo que necesitas, sólo tienes que ponerlo a funcionar.

Cuántas oportunidades has perdido por depender de otros, por esperar ayudas que nunca llegaron o por esperar que las cosas cambien. Esto significa que, no debes delegar ni dejar en manos de nadie los aspectos fundamentales de tu vida.

Como todo logro importante es resultado de un largo proceso, es necesario prever y alimentar constantemente todo lo que queremos lograr. El cerebro necesita tiempo y estímulo para construir la estructura mental que sirvan de soporte a los objetivos que deseamos lograr.

Las cosas fluyen con demasiada rapidez y las crisis y la incertidumbre son parte habitual de la vida. No sabemos lo que nos depara el futuro, por lo cual, debemos vivir atentos y tomar posición antes de que las cosas nos desborden.

Es fundamental liberarse del agite, de la prisa, de la competencia y de las necesidades creadas, y cultivar la reflexión, el silencio y la paz.
Re - flexión significa volver mentalmente sobre sí, analizar detenidamente la lógica de las cosas, de la vida, de las conductas, de los resultados...

El cuerpo, la conciencia, el cerebro y el inconsciente nos envían mensajes sobre nuestro estado de salud física, emocional, moral, espiritual, etc. La finalidad de estos mensajes es ayudarnos a tomar conciencia de nuestra realidad interna, de modo que actuemos las previsiones necesarias, pero no hemos aprendido a escuchar esas voces que vienen de dentro, tal vez porque piden rectificación y nosotros nos resistimos a cambiar.

Necesitamos fortalecer todos los días los valores, la autoestima, los conocimientos, la disciplina, la amistad y la alegría de vivir.

Conclusión

Hoy eres lo que has hecho de ti. En ello ha influido la educación que has recibido, la forma en que has manejado tu libertad, las personas con la cuales te has relacionado, las decisiones que has tomado o has dejado de tomar y las ideas y sentimientos que has cultivado. En adelante te irá de acuerdo a la forma en que manejes tu mente.
Existen circunstancias externas que pueden complicarte la vida, pero es tu deber prever, evitar y estar capacitado para actuar con eficacia, porque, al final, sólo importa lo que eres por dentro y la forma en que actúas.

59

Cuál es tu verdadera riqueza

Al hablar de riqueza, lo primero que nos viene a la mente es el dinero y las posesiones. Nos han vendido un concepto material acerca de la "riqueza" que hace que valoremos el dinero y las cosas como algo prioritario. "Tanto tienes, tanto vales"

A partir de esta idea errónea valoramos a las personas por lo que tienen y no por lo que son, y establecemos como objetivo fundamental de la vida el logro de dinero, en la creencia de que, con dinero lograremos el éxito y la felicidad.

El dinero es un bien necesario para liberarse de la ignorancia y de la pobreza y muy útil para lograr una calidad de vida y ascender al desarrollo; pero las cosas más importantes de la vida como la autoestima, la amistad y la felicidad, no se pueden comprar con dinero; si así fuera, todos los ricos serían buenas personas e irradiarían felicidad; pero, precisamente, los países con altos niveles de "riqueza" son también aquellos en los que las tasas de suicidio son más altas. Cuanto más vacía de valores se siente una persona, más necesita compensar con riqueza y con cosas el vacío interior.

El problema radica en que el dinero es necesario para satisfacer las necesidades básicas de la vida (techo, comida, etc.) pero, "No sólo de pan vive el hombre" El ser humano necesita también seguridad, afecto, autoestima, desarrollo, éxito y felicidad. Por lo que, necesitamos aclarar el concepto de "riqueza" pues, una interpretación errónea puede llevarnos al fracaso y a la frustración.

Es importante comenzar por definir correctamente en qué consiste la riqueza, el éxito y la felicidad, para que no nos ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que creían importantes y al final sólo les queda fracaso y frustración.

En realidad somos más ricos de lo que creemos, solo que no nos hemos dado cuenta de ello. La mayoría de las personas se sienten pobres porque se evalúan de acuerdo al criterio de valoración establecido por la sociedad. Este criterio es material. Valoran el dinero, el poder, la fama y la belleza. Los verdaderos valores como son el conocimiento, la experiencia, la creatividad, la honestidad, la responsabilidad, la bondad... no participan en el mercado de valores.

Si te guías por este criterio de valoración, serás pobre e infeliz, pero, si te guías por verdaderos criterios de valor humano como son: la salud, el desarrollo personal, los valores, la creatividad, la responsabilidad, la perseverancia, la honestidad y el espíritu de superación, serás rico y feliz.

Cierra los ojos.
Piensa que ya nunca volverás a ver.
Imagina por unos segundos cómo sería tu vida.
¿Cuánto estarías dispuesto a dar por recuperar tu vista?
Tu vista vale millones.

Imagina cómo sería tu vida si quedaras paralítico.
¿Cuánto darías por poder caminar...?
Tu movilidad vale millones. etc. etc.

Cada uno de tus órganos vale millones.
Tu cerebro vale millones.
Tus estudios valen millones.
Tu familia y tus amigos valen millones.
Tus sueños e ilusiones valen millones.

Observa lo que ocurre a tu alrededor. ¿Qué ves?

Todo cambia sin cesar. Necesitas abrir los ojos y adelantarte al futuro.

Las ideas expuestas pueden servirte de mucho si aprendes a utilizarlas.

Lo cierto es que, el gran drama del mundo es de pobreza física y mental; por lo cual, es importante aprender desde niños a ser ricos en todos los aspectos.

Los seres humanos necesitan llenar el cerebro con ideas, el corazón con afecto y el bolsillo con dinero. Una falla en cualquiera de estos tres sistemas complica la vida.

La riqueza más importante está en la mente.

Utiliza tu cerebro y tu imaginación. Cada día desfilan delante de tus ojos numerosas oportunidades de hacer dinero y de ser feliz, pero no puedes percibirlas porque tu cerebro no está programado para ello.

No confundas dinero con riqueza. El dinero es sólo eso, “Money” La riqueza es mucho más, es salud, fe, ilusión, amistad, esperanza, eficacia, libertad, felicidad.

Todos los bienes materiales son importantes, pero, nadie puede asegurarlos; por eso, tu mayor riqueza eres tú mismo. Invierte en tu propio desarrollo para que puedas volar alto como el águila, y, si un día, por circunstancias de la vida, te visita la adversidad, puedas renacer de tus cenizas como el ave Fénix.

Finalmente. "No midas tu riqueza por el dinero que tienes. Mide tu riqueza por aquellas cosas que tienes y que no cambiarías por dinero" tales como familia, salud, amistad...

La riqueza es un concepto relativo.

A dos grupos de personas se les hizo la siguiente pregunta:
¿Qué es riqueza?

El primer grupo contestó de la siguiente manera:

El arquitecto: Tener proyectos que me permitan ganar mucho dinero.

El ingeniero: Desarrollar sistemas que sean útiles y muy bien pagados.

El abogado: Tener muchos casos que dejen buenas ganancias y tener un BMW.

El médico: Tener muchos pacientes y poder comprar una casa grande y bonita.

El gerente: Tener la empresa en niveles de ganancia altos y crecientes.

El atleta: Ganar fama y reconocimiento mundial, para estar bien pagado.

Como puedes observar, para estas personas, la riqueza está en lograr éxitos materiales.

El segundo grupo contestó:

El preso de por vida: Caminar libre por las calles.

El ciego: Ver la luz del sol y a la gente que quiero

El sordo: Escuchar el sonido del viento y cuando me hablan.

El mudo: Poder decir a las personas cuánto las amo.

El inválido: Correr en una mañana soleada.

Persona con una enfermedad terminal: Poder vivir un día más.

El huérfano: Poder tener a mi mamá, mi papá, mis hermanos y mi familia.

Para estas personas la riqueza está en el logro de valores y éxitos humanos.

Hace años, una persona me contó que vio morir a su padre porque eran pobres y no tenían dinero para comprarle medicinas. Esta experiencia traumática le llevó a jurarse que un día no lejano llegaría a ser rico. Trabajó como un animal y a los pocos años su juramento era una realidad. Tenía una empresa brillante con ramificaciones a nivel internacional; tenía una buena esposa, una niña bella y todas las comodidades del mundo, pero se sentía inmensamente infeliz. En aquel momento yo era joven y no entendía cómo un hombre tan exitoso no era feliz. Hoy lo comprendo. Hizo del dinero una ilusión y una obsesión que ocupó toda su mente. Cometió el error de dar al dinero un valor absoluto y cuando lo tuvo en sus manos descubrió que el dinero era hueco y vacío, pero ya era tarde, el daño estaba hecho.

La verdadera riqueza, no es lo que tenemos sino lo que somos y valemos como personas. Eso es lo que nos llena por dentro y da plenitud a nuestra vida. Desgraciadamente, la mayoría de las personas nunca entienden esta realidad, otras personas la entienden muy tarde, y, sólo unas pocas personas aprenden a ser sabias desde temprana edad.

La verdadera riqueza es la autoestima, el éxito verdadero, la amistad y la felicidad. Esta riqueza forma parte de ti, nadie te la puede robar y puedes llevarla contigo a donde quiera que vayas.

60

Cuánto vale tu corazón

El corazón es el símbolo de lo más grande que existe en el mundo, es símbolo del amor, de la bondad y de la felicidad. Lo más grande que podemos decir de una persona es que tiene buen corazón. Creo que todos deseamos que digan de nosotros que somos una buena persona y que nos recuerden con amor.

En todas las culturas se da importancia a la inteligencia, a la riqueza y al poder, pero sobre todo, se valora el corazón. Hace más de cinco mil años los egipcios ya rendían culto a los muertos.

Según el Libro de los Muertos, el centro de la ceremonia lo ocupaba el corazón. El difunto era conducido de la mano por Anubis, "el conductor de almas". Al llegar al centro de la escena había una balanza; en un platillo se colocaba el corazón del difunto y en el otro platillo se colocaba una pluma (símbolo de la diosa Maat, que personificaba la verdad, la justicia y la armonía universal). Si los platillos quedaban en equilibrio, el difunto era considerado libre de culpa y alcanzaba la inmortalidad. Si los platillos no quedaban en equilibrio el difunto era devorado por un cocodrilo.

El universo es casi infinito y es un derroche de inteligencia y de belleza, pero no tiene conciencia de sí, ni tiene la capacidad de sentir el amor. Sólo el hombre es capaz de sentir y de amar. El universo entero carece de sentido sin la presencia de seres que lo conozcan y amen. La tierra, sin la presencia humana es sólo un planeta vacío. Una familia sin amor es únicamente un grupo de personas solas. Una persona sin amor es un ser vacío, sin sentido de pertenencia, sin misión en la vida y sin destino.

El amor es la fuerza que mueve el mundo. También el odio es una fuerza que influye de forma poderosa en la conducta de los seres humanos. Cuando las personas sienten frustrado su amor, producen odio. Según Sigmund Freud, el odio surge del deseo de destruir lo que nos causa infelicidad. A través del odio las personas intentan descargar la tensión producida por la pérdida del objeto amado.

Hasta hace unas décadas el hombre era definido como ser racional, debido a la visión racionalista propia de la cultura occidental, pero, desde hace un tiempo se habla mucho y se escribe mucho sobre inteligencia emocional.

Sin duda, es importante lo que piensas, pero es más importante cómo te sientes.

Es importante ser inteligente, pero es más importante ser feliz.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción la que impulsa a la acción. El amor activa la inteligencia emocional. Es impresionante la facilidad con la

cual las personas aprenden aquello que aman. Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que se han realizado en el mundo se deben a la inspiración generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinando la dirección de todas nuestras decisiones, incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales.

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trata de defender posiciones fundamentales.

La inteligencia emocional está reñida con la ira, el odio, la envidia, el egoísmo, la pereza, la hipocresía y con la mediocridad.

La psicología moderna ha demostrado el poder del amor como fuerza para la salud, para el conocimiento y para la creatividad.

Ahora bien, ¿Cuánto vale tu corazón?, ¿Cuál es tu capacidad para amar, para comprender, perdonar y establecer lazos sólidos? y ¿Cuál es tu grado de sensibilidad afectiva?

La afectividad es la base de la vida psíquica; es decir, de la vida afectiva, intelectual, social, moral y espiritual. La afectividad abarca todas las reacciones de carácter humano. La afectividad nos hace humanos, nos hace sensibles a las cosas y nos impulsa a reaccionar según las circunstancias con el fin de adaptarnos a la realidad. La afectividad impulsa al ser humano, a salir de sí mismo, del egoísmo y de la soledad para relacionarse con las personas, aprender y crecer

La afectividad, al igual que la inteligencia son capacidades que necesitan ser desarrolladas por medio de estímulos adecuados. La madre juega un papel insustituible en el desarrollo de la afectividad. Una madre cariñosa desarrolla una afectividad sana, libre y espontánea. Cuando el niño llegue a adulto, será capaz de amar y de relacionarse en forma exitosa; mientras que, una madre poco afectiva, bloquea la expresión de la afectividad y graba en el hijo la imagen de un mundo frío y hostil. A partir de ahí, el hijo tendrá dificultad para relacionarse y para hacer amigos. Su motivación y capacidad creativa también quedarán bloqueadas.

Hoy son muchas las personas con problemas de autoestima, de afectividad y de relación debido a errores que cometieron sus padres en el proceso educativo, pero los seres humanos son inteligentes y libres para rectificar, por lo cual, no se justifica que las personas sean poco amorosas.

En la sociedad encontramos personas maravillosas, con gran corazón; así como también encontramos personas mezquinas, egoístas, insensibles, crueles y despiadadas.

Lo más valioso que podemos decir de una persona es que tiene buen corazón. Creo que a todos nos gustaría que dijeran de nosotros que fuimos una persona de buen corazón y que nos recordaran con amor.

En el mundo hay un problema grave de ignorancia, pero, sobre todo, hay falta de amor. Muchas personas temen amar porque corren el riesgo de ser rechazadas o de ser traicionadas y no aceptan ser amadas porque temen quedar atrapadas en una responsabilidad. Para evitar cualquier compromiso de amor que amenace su libertad, eluden la amistad, el matrimonio y cualquier otro compromiso afectivo.

Nadie puede amar si no ha sido amado y son muchos, demasiados, los que no han recibido en la vida el beso del amor; por esta razón, los que se sienten poseedores de la chispa del amor, tienen la gran responsabilidad de despertar el corazón dormido de tantas personas con las que se encuentran a diario.

Es importante tener alguien que nos ame, pero es más importante amar a alguien, porque el dar enriquece más que el recibir. El que recibe amor es un simple receptor de amor, pero el que lo da es una fuente productora de amor y no hay nada más valioso y gratificante en esta vida que producir amor

La psicología enseña que la inteligencia emocional es el camino obligado para el conocimiento de las cosas. Resulta muy fácil conocer lo que amamos y resulta imposible conocer lo que no amamos.

"Sólo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible para los ojos" El Principito de Antoine de Saint Exupery

Si en el jardín de tu vida no crecen las flores del amor y del perdón, entonces, tu corazón está muerto. Sin amor, la vida carece de transcendencia y se reduce a una existencia biológica, simplemente animal.

Realiza cada día por lo menos un acto de amor y un acto de perdón, porque, mientras no seas capaz de perdonarte ni de perdonar a los demás estarás incapacitados para amar.

Busca siempre razones para amar y para perdonar, en vez de criticar, de juzgar y de condenar.

Después de lo expuesto podemos afirmar que, el valor de cada persona es igual al valor de su corazón. En adelante presta más atención a tus sentimientos y recuerda que, el examen final no será sobre cuánto sabes o cuánto has ganado, sino sobre cuánto has amado, ayudado y comprendido a los demás.

61

Teoría cuántica

Las personas no ven con los ojos, ven con el cerebro

Los ojos son sólo la ventana que permite la entrada al cerebro de los estímulos provenientes del exterior; luego, el cerebro convierte los estímulos en imágenes y las interpreta basándose en la información que tiene grabada.
La capacidad de percibir, de procesar y de comprender que tiene el cerebro, depende del conocimiento y experiencia que ha desarrollado.

Los seres humanos percibimos las cosas y aprendemos por analogía, por tanto, el cerebro sólo puede percibir y comprender lo que se relaciona con lo que ya conoce. Esta es la razón por la cual, todo aprendizaje nuevo resulta difícil y exige tiempo y dedicación hasta que el cerebro se familiariza con el asunto.

La teoría cuántica tiene muchas aplicaciones de orden práctico. La naturaleza es inmensamente rica en todos los aspectos y esta riqueza está ahí, disponible para todos, al alcance de nuestra mano, pero, sólo podemos apropiarnos de ella si somos capaces de percibirla.

Delante de nosotros vemos una atmósfera vacía, pero esta atmósfera no está vacía; está llena de mensajes que van y vienen en todas las direcciones pero no podemos percibirlos porque no somos capaces de sintonizar con ellos. Si enciendes una radio potente o un televisor y sintonizas una frecuencia determinada, puedes captar los mensajes emitidos por una emisora que funciona a miles de kilómetros.
A medida que el ser humano desarrolle su mente podrá percibir mundos increíbles que existen a niveles que aún no somos capaces de percibir.

El ser humano no sabía que existían los microbios hasta que descubrió el microscopio, el cual le permite potenciar su vista. Un telescopio gigante ha permitido descubrir millones de galaxias que están a millones de años luz. Instrumentos sofisticados han permitido descubrir el código genético del ser humano. A medida que el ser humano desarrolle su inteligencia irá descubriendo cosas que están ahí pero que no puede ver.

Es importante desarrollar una mente abierta y perceptiva que nos permita captar información sabia y valiosa que flota en el ambiente. Hay en el mundo millones de personas buenas, inteligentes y sabias que vibran a alto nivel y emiten vibraciones poderosas que se expanden en todas las direcciones. Estas vibraciones flotan en el ambiente y llegan a todas partes, pero sólo pueden ser captadas, a nivel subconsciente, por las personas que vibran en la misma frecuencia. Esto explica, por qué en muchas partes del mundo se producen ideas y descubrimientos similares al mismo tiempo. Existe una comunión mental entre todos los seres humanos, especialmente entre aquellos más evolucionados que vibran con alta frecuencia.

Nuestro subconsciente es un mundo de sabiduría. Posee un poder denominado *pantomnesia* (memoria subconsciente de todo lo percibido a lo largo de la vida).
Nuestro subconsciente sabe todo acerca de nosotros. Conoce nuestras debilidades y fortalezas, nuestros problemas profundos y la forma de resolverlos; pero no logramos encontrar la solución, debido a nuestro desconocimiento de la mente humana,

La creatividad, la intuición y la evolución de las personas, se deben a la sabiduría contenida en el subconsciente. Según la teoría cuántica, ya tenemos en nuestra mente las programaciones necesarias y las respuestas correctas para desarrollarnos y ser felices; pero no podemos encontrarlas porque no hemos evolucionado lo suficiente, debido a que hemos recibido una educación muy pobre, limitada a unos pocos conocimientos elementales. Además la educación ha sido represiva, lo cual ha generado inhibición, temor y disminución de la sensibilidad perceptiva y de la creatividad.
Esta pobre programación nos hace miopes mentales, lo que nos impide ver las infinitas oportunidades que nos brinda la vida para aprender, progresar y ser felices, pues, no podemos percibir, amar y desear lo que no conocemos.

Cada persona percibe el mundo de acuerdo a su desarrollo

La realidad ofrece infinidad de posibilidades pero cada persona sólo puede percibir algunas cosas o posibilidades para las cuales está programada su mente. Por ejemplo, un buen investigador ve detalles que pasan desapercibidos para las demás personas, debido a que su cerebro ha desarrollado alta sensibilidad perceptiva en ese campo.

Un buen comerciante ve oportunidades de negocio que otros no ven.

Los grandes deportistas sobresalen porque tienen una percepción amplia de cada situación, lo cual les permite elegir, entre varias opciones, la mejor.

Una hoja y un lápiz son simplemente eso, una hoja y un lápiz, pero, en manos de un dibujante creativo es un mundo de posibilidades.

Un bloque de mármol es para la gente, simplemente, un bloque de mármol y sólo puede visualizar un bloque de mármol; sin embargo, un escultor puede visualizar infinidad de posibilidades que puede convertir en esculturas. Cuentan que Miguel Ángel veía atrapada dentro del bloque de mármol la escultura que quería realizar y su trabajo se limitaba a eliminar el material sobrante.

Existe un mundo visible que podemos percibir por medio de los sentidos y también existe un mundo invisible de cosas que están ahí, delante de nosotros, pero no podemos percibirlas porque no hemos evolucionado lo suficiente. Cuanto más evolucionadas son las personas más capacidad tienen para percibir cosas que las demás personas no pueden percibir.

A medida que la humanidad ha evolucionado ha descubierto cosas que antes eran desconocidas, y, a medida que siga evolucionando, descubrirá cosas que están ahí, pero no podemos percibirlas porque somos miopes mentales.

Por tanto, los obstáculos para aprender, crecer y lograr objetivos importantes, no están fuera del ser humano sino en los límites que él mismo se pone.

En cierta forma, como decía el sofista Protágoras hace dos mil quinientos años: "El hombre es la medida de todas las cosas". Es el hombre quien descubre las cosas y les da sentido y función.

62

El poder del pensamiento

El ser humano es como un imán magnetizado, tiene el poder de atraer y de rechazar las vibraciones. Las vibraciones positivas o negativas se expanden en todas direcciones influyendo para bien o para mal en las demás personas.
Las vibraciones forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar en el aura positiva. Si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si temes o dudas de tu poder, entonces, eres vulnerable.

Existe un principio básico según el cual, el pensamiento es el principio de toda creación. Las ideas son fuerza, energía, acción; cuando pensamos en positivo, la energía es creadora, sanadora. Si nuestro pensamiento es negativo genera angustia y enfermedad. Se cree que el 90% de las enfermedades obedecen a las somatización de energía psíquica negativa; por tanto, la clave de la salud y del éxito está en una programación positiva.

"El ser humano es un campo de energía magnética, cuanto más sensitivo se hace mejor transmisor y receptor es"
La mente produce una energía psíquica formada por sustancia muy sutil, que puede trasladarse en forma instantánea, venciendo todas las barreras, desde la mente del emisor hasta la mente del receptor. Esta transferencia puede ser positiva o negativa, dependiendo de los sentimientos y de la intención del emisor.

Bernhardt descubrió que el sistema nervioso podía, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.
Esta técnica fue aplicada en el siguiente caso: Muchas madres que trabajaban en una fábrica, regresaban muy tarde a su casa, por lo que no podían dar a sus hijos el afecto y los cuidados que necesitaban. Esta pobre relación entre madres e hijos dio origen a una carencia afectiva; los hijos no se sentían queridos. Este sentimiento comenzó a repercutir en los estudios y en la conducta. Las madres angustiadas acudieron al psicólogo de la empresa, quien les enseñó a funcionar en onda Alfa. Aprendieron a relajarse y a descender al nivel subconsciente; a visualizar sus hijos en una pantalla, a rodearles de luz blanca y a enviarles pensamientos positivos cargados de fe y de afecto. No importa si en ese momento la persona está dormida o despierta.
Los pensamientos positivos penetraron en el subconsciente de sus hijos y éstos cambiaron radicalmente, porque en su interior se sentían queridos. Estos pensamientos, una vez grabados, permanecen activos y emiten ondas positivas que se irradian a toda la persona, produciendo un estado de paz, de energía, de fe...

Todos los seres humanos poseemos este poder mental, pero necesitamos liberarlo, desarrollarlo y proyectarlo en las condiciones señaladas de fe, relax y amor. Proyectarlo primero sobre nosotros y después sobre los demás.

Cómo proyectar el poder mental sobre sí mismo

1. Recordar con frecuencia todo lo que somos y tenemos.
2. Traer a la mente los mejores recuerdos de nuestra vida.
3. Hacer balance de los éxitos logrados.
4. Activar ilusiones, proyectos y esperanzas...
5. Alimentar constantemente la alegría de vivir.
6. Cultivar principios y valores porque constituyen la estructura de la personalidad
7. Pensar, hablar y relacionarse siempre en positivo.

Si haces todo esto serás invencible y no tendrás que preocuparte por lo que ocurre en el mundo que te rodea. Lo que importa verdaderamente es lo que ocurre en tu mundo interno. Si tienes control sobre tus ideas y tus sentimientos serás poderoso y nada ni nadie podrá hacerte daño.

Cómo proyectar el poder mental sobre los demás

El poder mental es una fuerza que se proyecta en forma de vibraciones y llegan al subconsciente de las personas, allí se activa y comienza a influir en la dinámica mental de las personas. La fuerza o intensidad de las vibraciones depende del poder mental que tiene la persona que las emite. Las vibraciones pueden ser positivas o negativas, dependiendo de la intención de la persona que las emite.

La influencia que ejercen las vibraciones en el receptor depende de su consistencia mental. Las personas temerosas e inseguras son muy influenciables, mientras que las personas seguras están más protegidas contra cualquier influencia externa.

Como indicamos al principio, las vibraciones positivas forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar en el aura positiva; por tanto, si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si temes o dudas de tu poder, entonces, eres vulnerable. La mejor protección es una buena autoestima.

Los pensamientos son decretos que tienden a convertirse en realidad, de aquí la importancia de seleccionar los pensamientos porque ellos modelan la personalidad y determinan el rumbo de la vida. Así como piensas así te sucede; por tanto, piensa bien y se te dará lo mejor. Sin embargo, no es suficiente con pensar, es necesario actuar y persistir en la acción.

Hoy se habla mucho de comprensión, tolerancia y perdón. Hasta hace poco estos conceptos tenían un cariz puramente religioso, si bien, todas las madres del mundo los han enseñado a lo largo de la historia; tal vez porque son muy intuitivas y perciben su valor. Hoy, estas conductas son apoyadas por la psicología, porque ha descubierto que son necesarias para sobre vivir, para el equilibrio mental. Estas conductas ayudan a controlar los peores enemigos del ser humano. Los peores enemigos del ser humano no están fuera, están dentro y se llaman: egoísmo, odio, envidia, resentimiento, intransigencia...

Se necesitan muchas personas positivas que proyecten su poder mental sobre los demás. El poder mental no tiene sentido si no es para ser proyectado sobre sí y sobre los demás; así como el sol sólo tiene sentido en la medida que irradia su luz. El día que deje de irradiar será un astro muerto.

De todo lo dicho concluimos que: es necesario tomar conciencia de nuestro poder mental y aprender a controlar el pensamiento, los sentimientos, el lenguaje y las decisiones, porque ellos determinan nuestra forma de sentir, de pensar y de actuar. Somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hablamos y lo que hacemos. De aquí la importancia y la responsabilidad de seleccionar los contenidos mentales y de ser congruentes con ellos.

63

El poder de la palabra

La palabra de Dios crea el mundo.
La palabra de la verdad convence.
La palabra del amor conquista.
Y la palabra del charlatán se la lleva el viento.

“En el principio existía el Verbo (Palabra) y el Verbo era Dios.” Y dijo Dios:“ Hágase la luz...” Génesis y el Popol Vuh, libro sagrado de los Mayas – Quiches, narra cómo Tepen y Gutumatz, unieron sus pensamientos y sus palabras y dijeron: “Hágase así: Que se llene el vacío. Que se retire el agua y surja la tierra...”

Resulta sorprendente, que hace más de cuatro mil años, dos pueblos distintos, separados por miles de kilómetros tuvieran la intuición del valor de la palabra como fuerza creadora.

El lenguaje es mucho más que un código; forma parte de la estructura mental de la persona y de la estructura social. Es el elemento esencial de la cultura, de la historia, de la vida superior, del pensamiento, del sentimiento, de la conciencia y del progreso.

El lenguaje programa y condiciona la mente. Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente.

El mundo está ahí, extenso, profundo y misterioso, pero en la conquista del mundo, sólo podemos llegar, hasta donde llega nuestro vocabulario; porque la palabra establece los límites de la inteligencia, de la imaginación y de la creatividad. Por esta razón, la palabra es el valor más importante de la especie humana.

El nivel cultural de cada pueblo y de cada persona está relacionado con su lenguaje. Los seres humanos inventamos máscaras para ocultar nuestra realidad interna, sin embargo, nuestra mirada, nuestra expresión corporal y, sobre todo, nuestro lenguaje, nos delatan. Digas lo que digas siempre dirás lo que eres. El lenguaje expresa lo que es la persona y los demás lo perciben, a veces de forma consciente y siempre de forma inconsciente. “Habla joven para poder conocerte.” Sócrates.

La palabra es un arma de doble filo, posee el poder creador, sanador y motivador, cuando va cargada de respeto, de afecto y de sabiduría; pero es destructora y mortal, cuando expresa mentira, envidia o frustración.

Ser dueño de la palabra es ser dueño del mundo. Los poderes establecidos lo saben muy bien, por eso controlan de muchas formas el pensamiento y la palabra. La

libertad está en el conocimiento y el conocimiento está en la palabra. Sin palabra no hay conocimiento y sin conocimiento no hay desarrollo, progreso ni libertad.

El poder de la palabra radica en que el código utilizado por el cerebro humano es verbal. Pensamos, imaginamos y hasta soñamos por medio de un habla interna. El cerebro no descansa nunca, vive pensando constantemente, ocupado en procesar las ideas, palabras y experiencias que tenemos grabadas en el disco duro de la mente.

Cuanto más amplio sea el vocabulario de una persona y cuanta mayor sea la calidad del mismo, mayor capacidad tendrá para pensar, imaginar y crear nuevas ideas y soluciones; de aquí la importancia de la lectura y del aprendizaje permanente.

La pobreza física está asociada a la pobreza mental y la pobreza mental está asociada a la pobreza verbal, es decir, a la falta de vocabulario, o lo que es lo mismo, a la falta de ideas.

Existen muchas personas que tienen una mente enciclopédica, es decir, tienen mucha información, pero no tienen criterios ni valores, por lo que se trata de personas muy leídas, pero poco evolucionadas, pues, la esencia de la evolución es el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia. "Es mejor una cabeza bien formada que una cabeza muy informada" Corneille, dramaturgo francés del siglo XVII.

Los conocimientos se multiplican y se expanden con rapidez y llegan a todas partes del mundo, gracias a las telecomunicaciones, sin embargo, esta expansión del conocimiento sirve de poco si las personas no lo asimilan a través de la lectura y de la reflexión. En la actualidad las personas leen poco y reflexionan poco, debido a muchas razones (trabajo, prisa, falta de interés...) lo que hace que carezcan de contenidos mentales sólidos, de criterios y de valores y que sean presas fáciles de muchas formas de engaño y de explotación.

Como indicamos al principio, el mayor poder del mundo es la palabra, pero el poder de la palabra depende del valor y del poder que tiene la persona que la pronuncia. La palabra de Dios tiene el poder de crear el mundo. Dijo Dios: “Que se haga la luz” etc. La palabra de la verdad convence y la palabra del charlatán se la lleva el viento.

El mundo es un libro maravilloso que sirve de poco para quienes no saben leerlo.

Hace poco, un alumno a quien no le gustaba leer, me comentaba que, en el Curso de Súper Aprendizaje Alfa, se había dado cuenta de la importancia que tiene la lectura y que él se había comprometido a leer diez páginas cada día, le felicité y le aseguré que si era fiel a su compromiso tenía asegurado el éxito en la vida.

Si quieres triunfar en la vida, lee todos los días, alimenta tu espíritu con ideas y experiencias que te proporcionen la motivación y la sabiduría que necesitas para ser la mejor persona que puedas llegar a ser, y para convertir tus sueños en realidad. Tu cerebro da para esto y para más, todo es cuestión de cómo lo programas y de cómo lo alimentas.

El poder del lenguaje radica en que las palabras son idea, imagen y sentimiento. Pensamos, soñamos y creamos en base a palabras; de aquí la importancia de cultivar un lenguaje positivo y de calidad. Los triunfadores se alimentan de lecturas, de palabras y de pensamientos de éxito. Mientras que los fracasados viven lamentándose, quejándose y culpando a la gente y al destino de sus desgracias.

Los pensamientos negativos y el lenguaje negativo son los poderes más destructivos de la tierra.

“Somos lo que somos, porque pensamos como pensamos y hablamos como hablamos”. Nuestros pensamientos y nuestras palabras nos modelan lenta pero profundamente.

David K. Berlo, autor de “The Process of Comunication” señala que existen estudios realizados en EE.UU , según los cuales, los estadounidenses invierten el 70% de sus horas de actividad comunicándose verbalmente (escuchando, hablando, leyendo y escribiendo, lo que revela que el éxito dependerá más cada día del buen manejo del lenguaje.

La educación es básicamente un condicionamiento realizado a través de la palabra. Los padres y maestros tienen un poder especial sobre los niños debido a su ascendiente moral. Si su lenguaje es estimulante, les programan para crecer con seguridad, motivación y éxito; pero si su lenguaje es crítico y humillante, entonces les programan para ser tímidos, inseguros y fracasados.

El mayor poder del lenguaje es el subliminal (lenguaje inconsciente) que entra en la mente en forma sutil y luego actúa con plena autonomía.

El lenguaje directo suele chocar con las defensas de las personas, porque a la gente no le agrada ser dirigida o mandada, por lo cual se recomienda el lenguaje indirecto y sugerente.

Es conveniente elaborar para sí y para los hijos mensajes en positivo, de acuerdo a lo que se desea lograr y repetirlos constantemente hasta que se conviertan en una firme creencia.

64

Lenguaje asertivo

La palabra asertivo significa: Afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz. Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad y mentira.

Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo. Sólo una persona realizada puede percibir, sentir, ser, pensar, hablar y actuar en forma asertiva.

La asertividad más que un concepto es una actitud vital. Aunque todos percibimos el mismo mundo, cada uno lo percibe de acuerdo al conocimiento y experiencia que tiene del mismo.

La sabiduría popular resume esta verdad en forma muy gráfica: “El mundo es del color del cristal con que se mira”. Arturo Uslar Pietri, nos lo define en una forma más literaria " El mundo es para cada uno del tamaño de su vocabulario”.

Las palabras son imagen. Cuando hablamos, creamos mentalmente las cosas, las situaciones....
La palabra es también idea, la idea cultivada se convierte en convicción y ésta en decisión.

La palabra es sentimiento; un sentimiento cultivado se convierte en emoción y en acción. Por tanto la palabra además de imagen, idea y sentimiento es creación, decisión, acción.

El vocabulario depende en gran medida de la educación recibida y de las experiencias posteriores. Es a través del propio vocabulario que las personas perciben los mensajes y las cosas.

Las cosas y las palabras son iguales para todos desde el punto de vista de la forma externa, pero cada uno las percibe a su modo, de acuerdo a la carga intelectual y afectiva que contiene su lenguaje. El lenguaje humano posee un código intelectual y otro afectivo, por eso al hablar expresamos a la vez ideas y sentimientos.

¿Por qué unas personas tienen un lenguaje asertivo y otras no?

Quienes han sido educados con respeto y con amor, perciben el mundo en positivo, sienten, piensan y actúan en positivo; mientras que, quienes poseen carencias educativas graves, perciben la vida en forma negativa y su lenguaje expresa su experiencia negativa.

Esta experiencia personal es determinante en la vida. Donde unos fracasan otros triunfan, por tanto, el éxito depende de las circunstancias internas de cada persona más que del entorno.

Una de las leyes que rigen el mundo es la Ley de Polaridad o Ley de los Contrarios. Existe un abanico inmenso de posibilidades enmarcadas entre dos polos opuestos.

En la medida en que las personas se acercan al polo negativo, se identifican con las ideas, sentimientos, lenguaje y conductas, propios de esa realidad. Nadie desea en forma consciente acercarse al polo negativo, porque las consecuencias son siempre dolorosas, pero existen fuerzas oscuras que impulsa al hombre hacia la autodestrucción.

En la medida en que las personas se acercan al polo positivo, tienden a actuar de acuerdo a mecanismos de desarrollo.

Las ideas, sentimientos, conducta y lenguaje, forman un todo y no puede existir contradicción entre ellos. No podemos pensar en negativo y sentir, hablar o actuar en positivo. Por tanto, al hablar de lenguaje asertivo, nos estamos refiriendo también a las ideas, sentimientos y conductas.

El lenguaje asertivo supone congruencia, autenticidad, sinceridad, ética, valores, proyectos y metas importantes.

Lee con atención y piensa cómo se sentirán las personas que viven cerca de estos polos: Pobreza, enfermedad, odio, muerte, ignorancia, soledad, esclavitud, fracaso. Estas palabras contienen los “desechos de la vida”; son la negación del desarrollo, del éxito y de la felicidad. Por tanto, las personas programadas con este lenguaje, sólo pueden “vomitar”, odio y violencia.

Ahora, lee y piensa lo bien que se sentirán las personas que se identifican con los siguientes valores: Salud, riqueza, amor, vida, sabiduría, amistad, libertad, éxito, felicidad. Estas dos posiciones son extremas y no se dan en el ser humano. “Nadie es tan malo y nadie es tan bueno”.

En términos generales, el lenguaje utilizado por las personas es crítico y represivo en un noventa por ciento y asertivo en sólo un diez por ciento. Esto tiene una explicación. La sociedad es envidiosa y competitiva; es consciente de que el lenguaje asertivo es el mayor poder sobre la tierra, pues tiene el poder de liberar la conciencia de la ignorancia, del temor, del egoísmo y de convertir a las personas en líderes. Y un líder es “peligroso”, porque tiene el poder, la necesidad y el valor de luchar por su libertad y por la libertad de los demás. Un líder asume el compromiso del cambio social y esta posibilidad asusta a la sociedad mediocre y perezosa. La sociedad se defiende ahogando todo deseo de desarrollo y de libertad a través de un lenguaje crítico y represivo.

“Somos lo que somos, porque pensamos como pensamos y hablamos como hablamos”. Nuestros pensamientos y nuestras palabras nos modelan lenta pero profundamente.

Si te pido que te repitas el mensaje: "Soy idiota , soy idiota, soy idiota" no lo vas a hacer, porque va en contra de tu dignidad; porque sabes que encierra veneno. Y si te pido que te repitas el mensaje:"Soy un triunfador, soy un triunfador, soy un triunfador" Sí lo vas a repetir porque te transmite poder y bienestar.

Ahora, imagina el bien que hace el hecho de tener habitualmente ideas, sentimientos, deseos y lenguaje positivos y el daño que se causa a sí misma y a los demás una persona que vive angustiada, amargada, quejándose y lamentándose de todo.

Los medios de comunicación social, conocedores del poder de la palabra y del pode de la imagen, nos bombardean constantemente con mensajes consumistas de "productos" para convertirnos en adictos a los mismos.

¿Por qué no aprovechar el poder de palabra?

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores, que actúan como aura protectora y además, generan energía positiva, la cual estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

Es conveniente elaborar mensajes en positivo y repetirlos constantemente hasta que se conviertan en una creencia firme. La T.V. conocedora del poder de la imagen y del lenguaje nos bombardean a cada momento con mensajes poderosos.

El lenguaje delata a las personas y expresa todo sobre ellas: Sus valores, creencias, sentimientos, intereses, nivel cultural... "De la abundancia del corazón habla la boca". "Habla joven para poder conocerte" Sócrates.

La humanidad ha tardado miles de años para adquirir un nivel de educación aceptable. El lenguaje es el elemento fundamental de la evolución y de la cultura, por lo que resulta lamentable que personas "inteligentes" y preparadas pierdan su categoría, al utilizar un lenguaje vulgar.

Además del lenguaje vulgar existen otros lenguajes de bajo perfil, como criticar, quejarse, acusar, culpar. Este lenguaje es propio de personas frustradas, por tanto, cuide su lenguaje porque al hablar deja al descubierto su verdadera personalidad.

Aléjate de las personas de bajo perfil, porque tienes poco que ganar y mucho que perder, por eso de que "Una manzana podrida..."

El lenguaje está cargado de mensajes que pueden ser el alimento del espíritu o el veneno que mata ilusiones y esperanzas.

65

Tu lenguaje te modela

Tu lenguaje te modela de forma lenta pero profunda.

En teoría, las palabras significan lo mismo para todos, pero, en la práctica, su significado y la interpretación que hacemos de las mismas, varía mucho de unas personas a otras. El significado de las palabras depende de la educación recibida, de las vivencias personales y del estado anímico de cada persona. “El mundo es del color del cristal con que se m ira”

Existen palabras cargadas de contenido positivo, son conocidas como palabras asertivas. La palabra "asertivo" significa muchas cosas buenas; significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz...

Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad, mentira...

El lenguaje asertivo supone congruencia, autenticidad, sinceridad, ética, valores, proyectos y metas importantes. Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo.

Ahora bien, las palabras no son simples sonidos que se pierden en el aire. Las palabras son energía, fuerza, vibración positiva o negativa, que influye para bien o para mal, primero en quien las pronuncia y después en las demás personas.

Al pensar y al hablar creamos una "realidad mental activa" que envía mensajes positivos o negativos al cerebro, activando la parte positiva o la parte negativa de nuestra persona e impulsándonos a actuar de una forma o de otra.

“Somos lo que somos, porque pensamos como pensamos y hablamos como hablamos”.

Las ideas, sentimientos, lenguaje y conducta, forman un todo y no puede existir contradicción entre ellos. No podemos pensar o hablar en negativo y actuar en positivo.

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores que actúan como aura protectora y generan energía positiva que estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

El código utilizado por el cerebro es verbal. Lo cual significa que el cerebro piensa e

imagina en base a palabras. Cuando pensamos utilizamos un lenguaje interno; de modo que, tanto al pensar como al hablar, producimos vibraciones que influyen en nosotros y en las demás personas. Si las vibraciones son positivas nos transmiten estímulo, seguridad, alegría y paz; pero, si son negativas, trastornan nuestra mente y nuestra vida.

Los triunfadores se alimentan de lecturas, de palabras y de pensamientos de éxito. Mientras que los fracasados viven quejándose y culpando a la gente y al destino de sus desgracias.

Los pensamientos negativos y el lenguaje negativo son los poderes más destructivos de la tierra.

Una persona capacitada sólo necesita escuchar a una otra persona durante unos segundos para saber quién es, cómo piensa, cómo se siente y cuál es su proceder. Nuestro lenguaje nos delata y deja al descubierto nuestra realidad interna.

Un médico sólo necesita una muestra de sangre para averiguar nuestro estado de salud o nuestro código genético. Un grafólogo sólo necesita nuestra firma o una frase escrita para describir nuestro perfil psicológico. En las letras escritas queda plasmada la huella de un movimiento que integra a su vez impulsos, controles, percepciones, conocimientos, experiencias, actitudes... Todo puede quedar al descubierto si sabemos observar y descifrar ese rastro, esa huella, ese retrato de nosotros mismos que es nuestra propia escritura. Lo mismo ocurre con la palabra hablada. La claridad, consistencia, fluidez, vibración y calidez de la voz revelan la realidad interna de las personas.

El lenguaje programa y condiciona la mente

Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente. Un lenguaje positivo te estimula, mientras que un lenguaje negativo te envenena y te lleva al fracaso.

Si te pido que repitas el mensaje: "Soy idiota, soy idiota, soy idiota" no lo vas a hacer, porque va en contra de tu dignidad; porque sabes que encierra veneno. Y si te pido que te repitas el mensaje:"Soy un triunfador, soy un triunfador, soy un triunfador" Sí lo vas a repetir porque te transmite poder y bienestar.

El lenguaje de cada persona tiene una vibración específica que expresa su realidad profunda. Da a conocer su nivel cultural, así como sus valores, su estado anímico, etc.

Cuando hablamos de algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando más pensamos o hablamos del tema, más incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa y habla todos los días de problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación

angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones y habla en positivo, no se detiene en problemas. Busca alternativas...ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el "disco duro" de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "Eureka", encontré la solución.

Cómo podemos utilizar nuestra palabra para programarnos en positivo.

Las palabras tienen un poder de acuerdo a su contenido, pero ese poder se incrementa cuanto mayor es la vibración de la voz. La vibración está muy relacionada con el nivel de autoestima, el cual determina el nivel de éxito en la vida.

La vibración de la voz depende de ciertas características que podemos cultivar: Claridad, Consistencia, Fluidez, Vibración, Calidez.

Cuando hablamos, oímos nuestra voz llena de significados. Si nuestra voz expresa fe y seguridad, nos envía mensajes, tales como: Tú puedes, eres importante, vales mucho, etc. Imagina lo que significa recibir estos mensajes cada vez que hablas. Además, las personas perciben también estos mensajes, lo cual hace que te valoren, te respeten y te tomen en cuenta.

Por el contrario, una persona cuya voz es débil, temerosa e insegura, se envía mensajes negativos a sí misma cada vez que habla, tales como: Soy inútil, es difícil, no sé, no puedo...Imagina el daño que se causa cada vez que habla. La persona no tienen conciencia de esta realidad, pero, lo cierto es que daña su autoestima y su personalidad.

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona. Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades.

Conclusiones

La palabra es la expresión de toda la persona; por tanto, es fundamental desarrollarse como persona, ponerse a valer, para que nuestras palabras sean el producto natural de nuestro ser: De nuestros valores, de la autoestima, de los buenos sentimientos y de los éxitos logrados.

Cuida y cultiva tu voz. Una persona que tiene una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, expresa capacidad, poder y seguridad. Su voz es un estímulo constante para sí misma y para los demás. La gente respeta y admira a esta clase de personas.
Si tienes algo bueno que decir; habla; si no, calla.

66

Sincroniza tu mente con la vida

La sincronización hace referencia a la coordinación de acciones o procesos que se ejecutan de forma simultánea con el fin de lograr el objetivo deseado.

La Ley de Sincronización rige todo lo que existe. Esta ley coincide con la Ley de Causalidad, según la cual todo tiene un proceso en el que las cosas se suceden de forma causal; es decir, que todo genera un efecto y a su vez, este efecto genera otro efecto...

Sai Babá enseñaba las cuatro leyes espirituales que dicen así:
La primera ley dice: "La persona que llega es la persona correcta", es decir que nadie llega a nuestras vidas por casualidad. Todas las personas que nos rodean, que interactúan con nosotros, están ahí por algo, para hacernos aprender y avanzar en cada situación.

La segunda ley dice: "Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido". Nada, pero absolutamente nada de lo que sucede en nuestras vidas podría haber sido de otra manera. Ni siquiera el detalle más insignificante.
No existe el "si hubiera hecho tal cosa, hubiera sucedido tal otra..." No. Lo que pasó fue lo único que pudo haber pasado, y tuvo que ser así para que pudiésemos aprender ésa lección y seguir adelante.
Todas y cada una de las situaciones que nos suceden en nuestras vidas son perfectas, aunque nuestra mente y nuestro ego se resistan a aceptarlo.

La tercera ley dice: "En cualquier momento que comience es el momento correcto" Todo comienza en el momento indicado, ni antes ni después. Cuando estamos preparados para que algo empiece en nuestras vidas, es entonces cuando comenzará.

La cuarta ley dice: "Cuando algo termina, termina" Simplemente así.
Si algo terminó en nuestras vidas es para nuestra evolución, por tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar enriquecidos con esa experiencia.

Lo expuesto no significa que somos títeres en manos del destino ni del determinismo que rige la naturaleza. Los seres humanos somos inteligentes y tenemos libre albedrío, lo cual nos permite pensar, prever, planificar, tomar decisiones, aprender y rectificar. Por tanto, podemos sincronizar nuestros procesos mentales y nuestra vida, de tal forma que nos ocurra lo mejor. Podemos ser protagonistas de nuestra vida y liberarnos del sometimiento a muchas formas de vida establecidas de la sociedad, la cuales tienen poco o nada que ver con nuestras verdaderas necesidades e intereses. Podemos elaborar un proyecto de vida y decidir nuestro destino. Quienes no tienen el control sobre su vida, están condenados a ser juguetes en manos del destino y de la sociedad.

¿Qué cosas necesitamos sincronizar?

El ser humano funciona como un todo y el objeto de la sincronización es aprovechar al máximo nuestra energía biológica y mental; para lo cual es necesario establecer ritmos eficaces en todos los aspectos (biológico, cognitivo, afectivo, social, laboral, etc.)

Se trata de conocer y seguir las leyes que rigen nuestra vida. Se trata de fluir, de superar los temores, la angustia, la prisa y la rigidez. Se trata de ser espontáneos, naturales, inteligentes, creativos, libres, exitosos y felices. Estas conductas son hábitos que se pueden adquirir con ejercicio y perseverancia.

Se cree que los seres humanos gastamos el 70% de nuestra energía física y mental en controlar los instintos, la angustia, los temores, el estrés. ¡Imagina las cosas que podíamos lograr si invirtiéramos esta energía en desarrollo!

Necesitamos:

1. Sincronizar ambos hemisferios cerebrales, el hemisferio izquierdo (lógico y analítico y el hemisferio derecho (intuitivo y creativo)
Al sincronizar ambos hemisferios trabajamos con todo el potencial de la mente y podemos lograr cosas importantes. Esta sincronización se logra cuando las personas funcionan en estado Alfa; es decir, cuando estudian o trabajan con interés, con emoción y de forma creativa y eficaz.

2. Sincronizar la parte física, mental, emocional y espiritual. Se trata de funcionar de forma integral, lo cual favorece la salud física y mental, el éxito y la felicidad. Esto es posible debido a que todas las energías trabajan en equipo y en la misma dirección. No existen obstáculos ni incongruencias.

3. Sincronizar el lenguaje y la expresión corporal. Se trata de ser congruente y de vivir en armonía consigo mismo y con las personas. Se trata de ser honesto y responsable.
El cerebro funciona con un código verbal; es decir, a través del lenguaje. El lenguaje nos condiciona poco a poco, de forma lenta pero profunda. El pensamiento y el lenguaje son una misma cosa; por esta razón, hablamos como pensamos y pensamos como hablamos. De modo que, si quieres saber cómo es una persona, escucha cómo habla habitualmente; pues, "De la abundancia del corazón habla la boca"

La credibilidad es la base de toda relación humana. Es fundamental para convivir y negociar.
Para que exista credibilidad es necesario sincronizar el lenguaje y la expresión corporal; es decir, lograr congruencia entre lo que decimos y nuestra expresión corporal; para lo cual necesitamos ser honestos con nosotros mismos y con los demás.

Muchas personas utilizan máscaras por muchas razones, pero existe un sexto sentido llamado intuición que permite sentir cuando hay incongruencia entre el lenguaje y la expresión corporal.

En conclusión:

Necesitamos **sincronizar el cuerpo,** a través de la buena alimentación, del ejercicio y del descanso, para tener salud y energía.

Necesitamos **sincronizar el cerebro** para funcionar con todos nuestros poderes mentales integrados y enfocados en un proyecto.

Necesitamos **sincronizar la conciencia** y funcionar en base a criterios claros y creencias y valores correctos.

Necesitamos **sincronizar los sentimientos y emociones.** Activar el amor, la bondad, la comprensión y el perdón, y controlar los instintos, temores, egoísmo, envidia, odio y resentimiento.

Necesitamos **sincronizar con las personas** a través de la amistad, del amor, de la ayuda,...

Necesitamos **sincronizar el espíritu** y vivir en contacto con lo transcendente, con Dios, a través de la oración, de la meditación y de la contemplación.

Si los órganos del cuerpo humano no trabajan de forma sincronizada, sobrevienen la enfermedad y la muerte, y, si las piezas de una máquina no funcionan de forma sincronizada, deja de funcionar. De igual forma, el ser humano funciona como un todo (bio – psico – social - espiritual) por lo que necesita funcionar de forma armónica y sincronizada en los aspectos físico, afectivo, cognitivo, social, moral y espiritual.

Sincroniza tu mente y tu vida.
La sincronización es una labor de todos los días. Es una labor de mantenimiento, pues la sociedad genera mucho desgaste en todos los aspectos, y, si nos descuidamos podemos quedar atrapados en sus redes.

67

Sincroniza tu mente y tu cuerpo

En la naturaleza todo tiene un ritmo: El átomo, las olas, el crecimiento de los seres, el cerebro, el corazón. Este ritmo es natural y sincronizado; hace que la energía fluya sin esfuerzo y alcance en forma eficaz su objetivo.

El ritmo es el ingrediente fundamental de los buenos hábitos. La eficacia de los buenos hábitos radica en que, al eliminar los movimientos inútiles, la acción adquiere ritmo, velocidad y control; lo cual supone ahorro de tiempo y de energía.

El ritmo determina la calidad de las creaciones humanas. La calidad del baile, de la música, de la pintura, de la escultura, de la arquitectura, de la oratoria, de la escritura, del deporte, etc. esta determinada fundamentalmente por el ritmo de sus movimientos, de sus líneas y de sus formas.

La función del ritmo es la eficacia. El ritmo permite estudiar o trabajar durante horas, sin sentir cansancio y más aún, ayuda a disfrutar el placer de la acción.

El ritmo no es una cualidad aislada; es un producto del buen funcionamiento de toda la persona.

Los peores enemigos del ritmo son el temor, la angustia y la rigidez, mientras que, los mejores aliados son la confianza y el relax.

El buen ritmo es producto de hábitos eficaces. Los hábitos son una forma de economizar energía para invertirla en nuevos proyectos. El desarrollo depende de la adquisición de hábitos eficaces.

Según la Ley del Ritmo, las personas sólo pueden lograr el éxito y la felicidad cuando crean las condiciones necesarias para actuar con eficacia.

Por Ley de Jerarquía “Todo ser o cosa está subordinado a todo aquello que es superior en grado evolutivo” de modo que el espíritu rige la materia, la inteligencia al cuerpo, el cerebro a los miembros, etc.

También existe la Ley de Armonía, según la cual, todo lo que existe forma parte del universo y todo se relaciona entre sí de alguna forma. Nada ni nadie aislado tiene razón de ser. Cada elemento sólo tiene significado en la medida en que se relaciona con el todo. Todo, según esta ley, coopera ordenadamente al plan natural, cumpliendo el papel correspondiente a su naturaleza y grado evolutivo.
La ley de armonía aplicada al ser humano estriba en la justa cooperación de cada órgano al buen funcionamiento del cuerpo y en la correcta sincronización entre la mente y el cuerpo, lo cual se traduce en salud física y en salud mental.

En la naturaleza todo se rige por leyes. Las leyes derivan de la misma naturaleza de las cosas y se imponen porque son necesarias para el correcto funcionamiento. El quebrantamiento de las leyes conduce al caos y a la destrucción, tanto en la naturaleza como en la vida de los seres humanos. Cuando tenemos éxito y somos felices, se debe a que vivimos de acuerdo a las leyes naturales, psicológicas, morales y espirituales, y, cuando fracasamos, se debe a que estamos quebrantando alguna de estas leyes. De aquí la importancia de conocer las leyes que rigen la naturaleza, la conciencia, la vida, la economía, etc.

Cómo alinear la mente y el cuerpo

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad, cuyos componentes fundamentales son la salud física y mental. La mente y el cuerpo caminan de la mano, se necesitan y se influyen mutuamente "Mente sana en cuerpo sano"

El estado de la mente repercute en el cuerpo. Cada día se incrementan los problemas mentales, como consecuencia de la pérdida de valores, de la pérdida del sentido de la vida, de la competencia, etc. El deterioro de la mente trastorna el buen funcionamiento del cuerpo dando origen a numerosas enfermedades de tipo somático. Existen más de 2000 enfermedades de tipo laboral como consecuencia del estrés ocasionado por la falta de alineación entre la mente y el cuerpo.
Para triunfar en la vida necesitamos de una mente saludable que nos guie por el camino correcto y necesitamos de un cuerpo sano que funcione de forma correcta y nos proporcione la energía que necesitamos para lograr nuestro objetivos.

La falta de alineación entre la mente y el cuerpo hace que produzcamos poca energía y que gastemos más del 70% de esta energía en controlar angustias y temores y en resolver problemas que nosotros mismos nos creamos, con lo cual, nuestras posibilidades de desarrollo y de éxito quedan muy disminuidas

Conclusiones:
Para alinear la mente y el cuerpo necesitamos:

1. Desarrollar nuestros poderes mentales y protegernos de muchas enfermedades que afectan a la sociedad, las cuales son contagiosas.

2. Desarrollar las defensas mentales a través del desarrollo de conocimientos, criterios y valores, lo cual exige elaborar un plan de superación permanente y ser fiel al mismo, pues la sociedad genera mucho desgaste psíquico, moral y espiritual.

3. Cuidar las ideas, palabras, sentimientos, amistades y decisiones, pues ellos nos modelan de forma lenta pero profunda.

4. Cuidar el cuerpo, pues es el único vehículo, no renovable, con el que contamos para recorrer el camino de la vida (Ejercítalo y dale alimentación sana y suficiente descanso) El ejercicio, la buena alimentación y el descanso son más importantes que lo que tú crees, pues, de ellos proviene la energía que necesitamos para convertir nuestros sueños en realidad. En la actualidad las personas maltratan su cuerpo de muchas formas.

5. Finalmente, vive en paz contigo mismo, con Dios, con la gente y con la naturaleza.

68

Expande tu cerebro

Así como el Universo está sujeto a un proceso de expansión acelerada, de igual forma, la especie humana vive un proceso de evolución acelerada, caracterizado por el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia.

El universo está sujeto a un proceso de expansión constante.
A partir de los descubrimientos logrados en los años 1990, sabemos que el universo se expande a una velocidad cada vez mayor. Hoy se habla de “expansión acelerada del universo” o “universo en expansión”

Las galaxias se alejan de la Vía Láctea en todas direcciones. Es como si la Vía Láctea y el resto de galaxias fuesen puntos situados sobre la superficie de un globo. Al inflar el globo, los puntos se alejan unos de otros.

Como se trata de un asunto puramente científico, ajeno a nuestras necesidades terrenales, no le damos importancia; sin embargo, estos grandes acontecimientos cósmicos deberían servirnos para abrir nuestra mente a nuevas dimensiones y trascender este pequeño mundo en el que estamos encerrados.

El Universo se expande de acuerdo a leyes cósmicas que rigen la energía y la materia. Te invito a leer temas relacionados con las galaxias y con la evolución del universo.
Los seres humanos necesitamos despertar del sueño en el que estamos sumidos y abrir la mente a los hechos grandiosos que suceden cada día, de los cuales no nos damos cuenta porque estamos ocupados en cosas intranscendentes y porque somos miopes mentales.

Estos acontecimientos cósmicos te sorprenderán, abrirán tu mente a una visión superior y te ayudarán a reaccionar, a descubrir tus posibilidades y a buscar el sentido transcendente de la vida.

Así como el Universo se expande de forma acelerada, así también la humanidad evoluciona de forma cada vez más rápida, los niños nacen más inteligentes cada día, los conocimientos se multiplican en progresión geométrica, la información se expande a gran velocidad a través de Internet, de la TV y de las Redes y llega hasta los confines de la tierra transformando la forma de pensar de las personas. La expansión demográfica crece de forma exponencial. En el año 1950 la población mundial era de 2.556 millones y en la actualidad alcanza los 7.200 millones.

Crece la competencia, millones de empresas surgen de forma espontánea y otras tantas desaparecen por falta de consistencia, con la misma rapidez con la que surgieron.

Estamos en la era digital. Las empresas físicas tienden a desaparecer tal como las conocemos y se incrementan las empresas virtuales.

Todo vibra en un proceso constante de transformación. Vibra la materia, el pensamiento, la conciencia, los sentimientos, la sociedad. Todo está activo y se expresa a través de la vibración y de los cambios.
Se aceleran los procesos mentales, lo cual significa que las personas necesitan activar su cerebro y aprenden a observar, procesar, reaccionar y actuar con rapidez y eficacia.
Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir sólo lo esencial y a procesarlo con rapidez y precisión.
La velocidad de la que hablamos, no tiene nada que ver con la prisa. Se trata de un proceso mental natural que todos podemos desarrollar.
Esta dinámica activa el hemisferio derecho (intuitivo y creativo) y hace que la personas funcionen en estado Alfa.

En medio de esta realidad ¿En dónde te encuentras tú? ¿Cuáles son tus proyectos? ¿Cuáles son tus capacidades y habilidades para enfrentar el futuro?

La clave para lograr el éxito y la felicidad está en la evolución, es decir, en la expansión de la inteligencia y de la conciencia.

Los seres humanos nacemos genios, como resultado de cuatro millones de años de evolución. Estamos programados genéticamente para expandirnos, para crecer, para buscar la verdad, el bien, la libertad, el éxito y la felicidad, pero estamos condicionados por una educación represiva, por temores y complejos que inhiben nuestras capacidades y nos condenan a ser sumisos y mediocres.

Para expandir el cerebro y la conciencia y lograr todos los bienes que nos ofrece la vida, necesitamos liberarnos de muchas ideas, hábitos, actitudes y de parámetros establecidos por la sociedad, los cuales no tienen que ver con nuestras necesidades e intereses profundos.

Necesitamos recuperar la espontaneidad, la creatividad, la libertad y la alegría de vivir. Necesitamos crecer a nivel cognitivo, afectivo, social, moral y espiritual. Necesitamos aprender a expansionarnos en los aspectos fundamentales de la vida como son: ser sabio, libre, bueno, exitoso y feliz.
Todos estos logros dependen de una decisión personal que comienza por una toma de conciencia, por la expansión o desarrollo del propio yo, y por la decisión inquebrantable de llegar a ser la mejor persona que podamos ser, independientemente de cómo funcione la sociedad.

Como la vida fluye con rapidez, para no perder el tren del futuro, necesitamos activar el cerebro y agilizar los procesos mentales (percibir, analizar, comprender y actuar con rapidez, precisión y eficacia) Necesitamos renovarnos constantemente y permanecer en estado de alerta Alfa, es decir, conscientes y relajados y atentos a los signos de los tiempos con el fin de ubicarnos en primera línea.

“La clave del éxito está en saber por donde pasará el futuro y estar allí antes que los demás”

69

Mantén una actitud crítica

El ser humano puede controlar sus pensamientos. Puede activar los pensamientos positivos y reprimir los pensamientos negativos. Los pensamientos son energía mental que impulsa a la acción. Así como son tus pensamientos así son tus sentimientos, tus palabras y tus acciones. De aquí la importancia de alimentar la mente con ideas positivas y evitar las ideas, palabras y actitudes negativas, porque desencadenan procesos mentales destructivos.

Vivimos en una sociedad muy confusa en ideas y valores. Si nos dejamos influenciar por sus ideas, nos iremos contaminando de las mismas enfermedades que aquejan a la sociedad. El antídoto está en vibrar en positivo. Para vibrar en positivo es necesario tener cierta calidad como persona y cultivar ideas y sentimientos positivos.

Así como piensas así te sucede; por tanto, piensa bien y se te sucederá lo mejor. Sin embargo, no es suficiente con pensar bien, es necesario mantener siempre una actitud crítica y objetiva. También es necesario actuar y persistir en la acción.

El pensamiento se produce de acuerdo a nuestro sistema de creencias y al proceso emocional que estemos viviendo en el momento. Cuando un pensamiento se conecta con la ira, celos, miedo, enojo, odio o cualquier otro tipo de sentimiento que nos lastime, entonces se convierte en un sentimiento negativo, y, la energía generada por el pensamiento empezará a crear una realidad, con la misma vibración y dirección. Entonces atraerá a nuestra vida situaciones y personas similares a la energía generada. Con lo cual se reafirma que, de acuerdo a la ley universal de causa y efecto, recibes de regreso lo que envías.

Vivimos en una sociedad ignorante, manipulada y manipuladora, en la que se impone la psicología de masas. En este sentido, los medios de comunicación y las redes sociales tienen una influencia demoledora, alienante; debido a que durante todo el día y por todos los medios, saturan la mente de las personas con mensajes que encierran muchas clases de veneno y que anulan la capacidad crítica.

Cada día las personas pierden más su capacidad crítica y aceptan ideas, costumbres, modas, e ideologías políticas, morales, y religiosas, sin una reflexión personal que les permita conocer cuánto de verdad o de mentira encierran.

Es importante saber que, las ideas son activas, y, una vez aceptadas, se internalizan a nivel subconsciente y toman el control de la mente, lo cual es grave, porque las personas pierden su capacidad crítica, su conciencia y su libertad. Se vuelven

fanáticas y esclavas de ideologías que complican su relación consigo mismas y con la sociedad.

El ser humano tiene inteligencia y libre albedrío, lo cual le hace responsable de sus acciones por encima de todos los condicionamientos sociales. Inclusive las personas que quedan atrapadas en sectas destructivas, tienen cierta conciencia de que no es correcto lo que hacen. Así lo confirman muchas personas que logran liberarse de las sectas.
De igual forma, las personas fanatizadas a nivel político o religioso saben que muchos de sus comportamientos no son honestos ni correctos, pero se impone la psicología de la masa y se dejan llevar por la corriente, lo cual no les exime de su responsabilidad, pues, cada persona tiene el deber de buscar la verdad, de juzgar con honestidad y de actuar en conciencia.

El problema de los fanatismos radica en que las personas no desarrollan actitud crítica, tienen poca madurez y se dejan llevar por sus emociones (temores, frustraciones, odios, complejos, resentimientos, etc.) Se trata de personas rígidas, carentes de visión y poco evolucionadas. Pueden tener títulos universitarios, pero carecen de valores y de conciencia moral.

Todos tenemos alto nivel de fanatismo por no haber desarrollado la capacidad crítica desde niños. (No hay que confundir capacidad crítica con el hecho de criticar)
La capacidad crítica se refiere a sopesar las cosas, analizar pros y contras, filtrar la información, encontrar la lógica de las cosas y utilizar el sentido común. Se refiere a pensar antes de hablar o de actuar y controlar las emociones en vez de actuar por impulsos.
Se trata de actuar desde el Adulto, desde la inteligencia y la razón, y no desde el Niño, es decir, desde los prejuicios, los sentimientos, la ira, la envidia o la frustración.

Se trata de ser sabios, honestos y responsables.
De esta forma nos evitaríamos muchos errores y problemas.

No es fácil mantener una actitud crítica, honesta y equilibrada consigo mismo y con los demás, debido a que estamos condicionados por una carga psicológica negativa, formada por temores, ignorancia, complejos, frustraciones, envidia, soberbia y egoísmo. Sin embargo, la actitud crítica, honesta y equilibrada, es la única forma de protegernos contra una sociedad conflictiva y fanatizada. Y es también una forma de enseñar a los demás a salir de su cárcel mental y avanzar al encuentro de los demás.

La actitud crítica comienza por saber juzgarse a sí mismo para después saber juzgar con criterio todo lo demás.

70

Hay oportunidades que pasan y no vuelven más

El nacer es una oportunidad que no se volverá a repetir. Vivimos una sola vez.

La infancia es una sola, lo mismo que la juventud.

La oportunidad de estudiar y de sacar un título es una sola, y luego no hay posibilidad de regresar a la juventud para recuperar el tiempo perdido. De aquí la importancia de vivir intensamente, de aprovechar el tiempo y las oportunidades que nos ofrece la vida y de cerrar cada ciclo con una sensación de haber hecho bien las cosas.

La vida es movimiento, evolución. Las células tienen impresa la orden de crecer y el espíritu tiene impresa la orden de evolucionar. La vida es un tiempo muy corto que Dios nos da para convertir nuestros sueños en realidad.

Los niños y los jóvenes derrochan el tiempo y las oportunidades, porque sienten que les queda una eternidad por delante. Para los niños y los jóvenes los días son muy largos y dan para mucho; pero, a medida que pasan los años el tiempo se acelera, y, cuando vienes a darte cuenta estás en la recta final. De aquí la importancia de aprender a invertir el tiempo desde niños de forma útil y placentera. Es importante disfrutar cada momento y no postergar la felicidad para mañana.

La historia es testigo del tiempo que se va llevándose consigo todo lo que existe. Sin embargo, los seres humanos nos agarramos a la vida y a las cosas como si fuéramos a vivir eternamente.

Aunque el tiempo se va, llevándose todo lo que amamos, hay algo que no puede arrebatarnos, son los éxitos logrados, los recuerdos y el afecto de los seres queridos. Tampoco puede llevarse las experiencias vividas, las ilusiones y esperanzas y las buenas obras realizadas. Por lo que, debemos aprovechar todas las oportunidades que nos da la vida para aprender, crecer, amar y ayudar a las personas.

No podemos detener el tiempo, ni comprar tiempo, pero sí podemos dar un valor infinito al tiempo que vivimos, aprovechando todas las oportunidades que nos da la vida, para lo cual necesitamos vivir de forma consciente y responsable.

Para la mayoría de las personas, el objetivo de la vida es trabajar para sobrevivir, debido a su ignorancia de los valores superiores. Se trata de un camino hecho de lucha, de angustia y de incertidumbre.

Ahora bien, si tenemos en cuenta que sólo disponemos de una vida para triunfar y ser felices y que las oportunidades no vuelven, resulta un mal negocio el trabajar únicamente para sobrevivir.

A muchas personas no les queda más remedio que aceptar esta situación, pero existen otras muchas personas que, si despertaran a la realidad de la vida y se dieran cuenta de su riqueza interior, estoy seguro de que reaccionarían, se liberarían de muchas cosas inútiles y se dedicarían a construir su Yo interior, porque, al final, cada persona sólo tiene su Yo. Todo lo demás es externo a nosotros, es sólo el escenario en el que se mueve nuestra vida. De modo que, el verdadero camino de la vida no es otro que el desarrollo del propio Yo.

Lo más grande que le ha podido ocurrir al ser humano es nacer inteligente y libre, lo que le permite ser dueño de su destino, abrir su propio camino hacia el futuro y convertir sus sueños en realidad. Sin embargo, el panorama social se presenta poco optimista. Son demasiadas las personas que existen pero no tienen camino hacia el éxito y la felicidad. Esta situación es muy compleja y es poco lo que podemos hacer personalmente para resolverla, pero podemos tomar conciencia y ayudar a que otros tomen conciencia, y, algún día existirá una conciencia general que cambie las cosas y ayude a muchas personas a encontrar su camino en la vida. Por ahora confórmate con abrir tu camino hacia el éxito y la felicidad, es la mejor forma en que puedes ayudar a cambiar el mundo, porque, "Más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro"
Como puedes ver, se trata de construir el camino interior que conduce a ese Yo desconocido que somos cada uno de nosotros. "No corras, ve despacio, que hacia donde tienes que ir es a ti mismo" J R Jiménez

Aún estás a tiempo, reflexiona y toma conciencia del gran milagro que es la vida y vive cada día con ilusión, con emoción, con intensidad. No necesitas para ello de cosas grandes, sólo necesitas tomar conciencia del valor que tiene cada cosa, hasta los más ínfimos detalles.

Organiza tu vida. Establece prioridades y céntrate en las cosas importantes por las que vale la pena vivir y luchar. No te llenes de necesidades ni de cosas inútiles. Sé libre.
Celebra la fiesta de la vida. Cada día puede ser como una fiesta, a pesar de los problemas y dificultades. Cuánto daría un ciego por ver, un paralítico por caminar,...
Disfruta el placer de la compañía de tus familiares y amigos y de tantas personas buenas con las que te relacionas cada día. Da amor y recibirás amor.

Cada día desfilan delante de nuestros ojos infinidad de oportunidades para aprender, para amar, para ayudar,... pero cada persona sólo puede percibir aquellas para las cuales está programada su mente.

Necesitamos abrir los ojos y tomar conciencia de los grandes bienes materiales y espirituales que nos obsequia la vida a manos llenas. Cuando abramos los ojos y ampliemos la dimensión de la conciencia, se activará nuestro cerebro y generará la energía, la motivación y la inteligencia necesarias para alcanzar el éxito y la felicidad.
La evolución nos permite acceder a un mundo superior que ya existe y está ahí, invisible, pero al alcance de nuestra mano. Este mundo superior nos ofrece muchas oportunidades para aprender, crecer, ser más libres y más felices; por lo cual, lo más inteligente que podemos hacer, es invertir tiempo y esfuerzo en evolucionar como personas.

Hay oportunidades que pasan y no vuelven más

71

El tiempo se lleva todo lo que amamos

La vida es un tiempo corto que se nos da para convertir nuestros sueños en realidad. Los niños son vitales y curiosos, no se preocupan por el tiempo, porque para ellos el mundo es suyo y el tiempo es eterno. Los jóvenes derrochan su juventud y derrochan el tiempo porque lo consideran interminable, pero, a medida que pasan los años, el tiempo se acelera y se va llevando, poco a poco, todo lo que amamos.

Los recuerdos de la infancia van quedando en la lejanía. Los amigos del colegio se fueron por caminos distintos y no sabemos nada de ellos. Tal vez una vieja fotografía de grado nos permite reencontrarnos imaginariamente.

Los hijos que llenaban la casa, se casan y se van, dejando un vacío inmenso que ya nadie llenará.

Siempre existe la posibilidad de hacer nuevos amigos, pero la vida es tan inestable y fugaz, que, apenas nos encariñamos con las personas, el tiempo se las lleva, de modo que, siempre tenemos que estar recomponiendo nuestro espíritu y llenando los espacios que dejan los que se van.

Necesitamos asir todo lo que amamos y grabarlo a fondo para que, ni el tiempo, ni el olvido, nos lo arrebaten, porque, en definitiva, somos lo que recordamos, lo que sentimos y lo que amamos. Somos la memoria de nosotros mismos. Por esta razón, necesitamos vivir intensamente, amar intensamente, y decir con frecuencia a los seres queridos lo mucho que los amamos, porque mañana tal vez sea tarde.

De lo que más se arrepienten las personas, cuando están al final de su vida, es de no haber amado más a la gente, de no haber ayudado más y de no haber perdonado más.

Aunque el tiempo se lleva todo lo que amamos (abuelos, padres, amigos...) hay algo que no se puede llevar (los recuerdos, el amor que hemos dado y el amor que hemos recibido, las obras buenas, los proyectos que hemos realizado, los éxitos, la felicidad que hemos compartido, las ideas que hemos dado y el ejemplo de bien que hemos sido para otros)

La vida es bella pero también puede ser dura y cruel, de modo que, debemos estar preparados para disfrutar de los éxitos sin deslumbrarnos y para soportar los fracasos sin rendirnos.

Conscientes de que la vida es corta y de que el tiempo se lleva todo lo que amamos, no podemos vivir distraídos, ni perder el tiempo en tonterías, ni preocuparnos por

tantas cosas inútiles que traen de cabeza a la gente, ni dejarnos llevar por el consumismo, la moda, o por el ritmo de una sociedad que vive a la deriva.

La mayoría de las personas se van de esta vida con una sensación profunda de fracaso, de sueños truncados y de proyectos inconclusos. Sin duda, se trata de personas, tal vez, muy luchadoras, pero poco creativas y poco emprendedoras. Las personas creativas y emprendedoras sienten que han dejado huellas que el tiempo no puede borrar.

Los seres humanos somos mortales en lo físico pero eternos en el espíritu. Podemos transcender el tiempo y considerar la vida como un simple trámite existencial. De esta forma nos ahorraremos la angustia de la vejez, de la soledad, de la muerte y de tantas otras preocupaciones que agobian a los seres humanos. Nos han programado con un sentido trágico de la vida. Nos han enseñado a dramatizar el tiempo que se va, en vez de enseñarnos a valorar el presente como un regalo maravilloso.

La vida adquiere un valor de "esencia", porque es fugaz y porque la experiencia de vivir es infinitamente maravillosa.

¿Hasta dónde podría llegar el hombre si la muerte no se cruzara en su camino? Pero la vida es así y el ser humano debe renunciar como Moisés a la tierra prometida que se extiende ante sus ojos. Es triste y doloroso el tener que renunciar a tantas promesas de éxito y de felicidad que ofrece el futuro. Por eso, el ser humano debe vivir con intensidad y agradecimiento el tiempo que le da la vida para realizar todos sus sueños.

Los seres humanos estamos acostumbrados a medir la duración de la vida en tiempo cronológico, pero la vida tiene también una dimensión psíquica y una dimensión espiritual. En estas dimensiones el tiempo no se mide por la duración cronológica sino por la intensidad de los fenómenos vividos. Un minuto de conciencia profunda, de relación íntima, de conexión con instancias supremas, es suficiente para dar un valor total y un sentido de plenitud y de trascendencia a la vida. Las personas que han alcanzado estas experiencias cumbres así lo atestiguan.

La vida es una experiencia maravillosa pero fugaz; por tanto, no te distraigas en cosas superfluas, no pierdas el tiempo en discusiones. No seas esclavo de nada. No gastes el tiempo en atesorar cosas que no podrás llevarte contigo. Vive cada momento como si fuera el último de tu vida.
"El dinero va y viene, el tiempo sólo se va"

Naciste al amanecer.
Fuiste flor de primavera.
Disfrutaste la brisa tibia
y el cálido beso del sol.

Te arrulló el trinar de las aves
y contemplaste embelesado
el amanecer, la puesta del sol
y la danza de las mariposas.

Pero llegó el otoño,

se secaron las flores y las hojas.
Sopló el viento
y los árboles desnudos
levantaron sus brazos al cielo
implorando misericordia.

Todos se habían ido:
El sol, las aves y las mariposas;
pero en el corazón de cada semilla
se esconde una esperanza.

Gracias a ellas volverá la primavera,
brillará el sol en el cielo
cantarán las aves en el bosque
y danzarán las mariposas.

Si guardas semillas en tu alma,
de bondad, de ilusión y de esperanza,
aún en el atardecer de tu vida
vivirás en primavera,
sentirás que el mundo es bello
y la gente buena.

Las aves cantarán en tu jardín,
el sol jugará a perseguir mariposas
y un día al atardecer
le dirás ¡adiós! a la vida.

David Angulo de Haro

72

Amar es la mejor inversión

El mayor bien que puedes hacer a las personas es amarlas y hacerlas felices. Al amarlas haces que crean en sí mismas, que aumente su autoestima y que sean felices.
Los seres humanos creemos que lo importante en la vida es hacer cosas grandes, de esas que llaman la atención e impresionan.
Como puedes ver, existen cosas humildes y sencillas que tienen un valor incalculable y quedan en el recuerdo para siempre, transformando tu propia vida y la vida de las personas.

Una historia real

En cierta ocasión durante una charla que dicté a un grupo de abogados, me hicieron esta pregunta: ¿Qué es lo más importante que ha hecho en su vida?
En mi calidad de abogado de la industria del espectáculo, sabía que los asistentes deseaban escuchar anécdotas sobre mi trabajo con las celebridades.
Pero, he aquí la verdadera anécdota que surgió de lo más recóndito de mis recuerdos.

Lo más importante que he hecho en la vida tuvo lugar el 8 de Octubre de 1990. Mi madre cumplía 65 años, y yo había viajado a casa de mis padres en Massachusetts, para celebrar con mi familia.

Comencé el día jugando con un amigo al que no había visto en mucho tiempo. Entre jugada y jugada conversamos acerca de lo que estaba pasando en la vida de cada cual. Me contó que su esposa y él acababan de tener un bebe y que el pequeño los mantenía en vela todas las noches.

Mientras jugábamos, un coche se acercó haciendo rechinar las llantas y tocando el claxon con insistencia. Era el padre de mi amigo, que consternado, le dijo que su bebé había dejado de respirar y lo habían llevado de urgencia al hospital. En un instante mi amigo subió al auto y se marchó, dejando tras de sí una nube de polvo.

Por un momento me quedé donde estaba, sin acertar a reaccionar, pero luego traté de pensar qué debía hacer. ¿Seguir a mi amigo al hospital? Mi presencia allí, me dije, no iba a servir de nada, pues la criatura seguramente estaría al cuidado de médicos y enfermeras, y nada de lo que yo hiciera o dijera iba a cambiar las cosas.

¿Brindarle mi apoyo moral? Bueno, quizá. Pero tanto él como su esposa provenían de familias numerosas y sin duda estarían rodeados de parientes que les ofrecerían el apoyo necesario. Lo único que haría sería estorbar. Además había planeado

dedicar todo mi tiempo a mi familia, que estaba aguardando mi regreso. Así que decidí reunirme con mi familia e ir más tarde a ver a mi amigo.

Al poner en marcha el auto que había rentado, me percaté que mi amigo había dejado su camioneta, con las llaves puestas, estacionada junto a las canchas. Me vi entonces ante otro dilema: no podía dejar así el vehículo, pero si lo cerraba y me llevaba las llaves, ¿Qué iba a hacer con ellas?

Podía pasar a su casa a dejarlas, pero como no tenía a la mano ni un papel para escribirle una nota, no podría avisarle lo que había hecho. Decidí pues ir al hospital y entregarle las llaves.

Cuando llegué, me indicaron en qué sala estaban mi amigo y su esposa. Como supuse, el recinto estaba lleno de familiares que trataban de consolarlos. Entré sin hacer ruido y me quedé junto a la puerta, tratando de decidir qué hacer. No tardó en presentarse un médico, que se acercó a la pareja, y, en voz baja les comunicó que su bebe había fallecido, víctima del síndrome conocido como muerte en la cuna.

Durante un corto tiempo, que pareció una eternidad, estuvieron abrazados, llorando, mientras todos los demás los rodeamos en medio del silencio y el dolor.

Cuando se recuperaron un poco, el médico les preguntó si deseaban estar unos momentos con su hijo. Mi amigo y su esposa se pusieron de pie caminaron resignadamente hacia la puerta. Al verme allí, en un rincón, la madre se acercó, me abrazo y comenzó a llorar. También mi amigo se refugió en mis brazos. "Gracias por estar aquí" me dijo.

Durante el resto de la mañana permanecí sentado en la sala de urgencias del hospital, viendo a mi amigo y a su esposa sostener en brazos a su bebe y despedirse de él. Eso es lo más importante que he hecho en mi vida.
Aquella experiencia me dejó tres enseñanzas:

PRIMERA: Lo más importante que he hecho en la vida ocurrió cuando no había absolutamente nada que yo pudiera hacer. Nada de lo que aprendí en la universidad, ni en los seis años que llevaba ejerciendo mi profesión me sirvió en tales circunstancias. A dos personas a las que yo estimaba les sobrevino una desgracia, y lo único que pude hacer fue acompañarlos y esperar el desenlace. Pero estar allí en esos momentos en que alguien me necesitaba era lo principal.

SEGUNDA: Estoy convencido que lo más importante que he hecho en mi vida estuvo a punto de no ocurrir, debido a las cosas que aprendí en la universidad y en mi vida profesional. En la escuela de derecho me enseñaron a tomar los datos, analizarlos y organizarlos y después evaluar esa información sin apasionamiento. Esa habilidad es vital para los abogados. Cuando la gente acude a nosotros en busca de ayuda, suele estar angustiada y necesita que su abogado piense con lógica. Pero, al aprender a pensar, casi me olvide de sentir. Hoy, no tengo duda alguna que debí haber subido al coche sin titubear y seguir a mi amigo al hospital.

TERCERA: Aprendí que la vida puede cambiar en un instante. Creemos que las desdichas les pasan a otros. Así, pues hacemos planes y concebimos nuestro futuro como algo exitoso y feliz y olvidamos que en cualquier momento podemos perder el

empleo, sufrir una enfermedad grave, toparnos con un conductor ebrio y miles de cosas más que pueden alterar ese futuro en un abrir y cerrar de ojos.

En ocasiones a uno le hace falta vivir una tragedia para volver a poner las cosas en perspectiva. Desde aquel día he buscado un equilibrio entre el trabajo y la vida; aprendí que ningún empleo, por gratificante que sea, compensa perderse unas vacaciones, romper con la pareja o pasar un día festivo lejos de la familia. Y aprendí que lo más importante en la vida no es ganar dinero, ni ascender en la escala social, ni recibir honores. Lo más importante es el tiempo que dedicamos a amar a los seres queridos, a los amigos y a las personas con las que nos relacionamos a diario"

El amor es la fuerza que mueve el mundo. Es la forma más poderosa de creatividad, así como el odio es la fuerza más destructiva.

Cuando amas, te desarrollas a ti mismo y a los seres que amas, a los cuales transmites energía y activas lo mejor de ellos. De aquí la importancia de amarnos a nosotros mismos, de amar a los seres queridos y también a quienes nos caen mal, pues, todos los seres humanos son naturalmente buenos, nacidos para amar, pero muchas personas, debido a programaciones erróneas, son víctimas de su propio proceder. Compréndelas, perdónalas y ámalas. Sólo a través del amor que les brindes pueden sanar sus heridas.

Lo que la gente espera de ti no son cosas, sino respeto, atención, interés por su persona,..."Poco das si das de lo que tienes, mucho das cuando das de ti mismo" Kalhil Gibrán.

Un saludo, una sonrisa o un respeto, tal vez son cosas insignificantes para ti, pero pueden ser transcendentales para alguien que lleva días sin recibir un saludo, una sonrisa o una palabra de apoyo. Nunca se sabe cuándo alguna de estas actitudes puede marcar la vida de las personas para siempre.

Las personas tienen carencias de amor, y agradecen profundamente estos gestos que pueden parecerte de poca importancia.

Trata bien a las personas. Es una muestra de amor en esta sociedad ajena e indiferente.

Ayuda a las personas. Tú no puedes resolver sus problemas, pero puedes ser solidario y hacerles sentir que no están solas.

Escucha a las personas. La gente vive de prisa y no tiene tiempo ni paciencia para escuchar a los demás. Escuchar es una forma de amar, una forma de solidaridad que ayuda a elevar la autoestima, a mitigar la soledad y la angustia existencial.

Recuerda que la vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen; por lo que, el bien que haces a los demás, te lo haces a ti mismo, y el amor que das a los demás, por Ley de Correspondencia, regresa a ti. Por tanto, amar es la mejor inversión.

El triunfo del Amor

Había una vez una isla en la que vivían los sentimientos y los valores: el Buen Humor, la Tristeza, la Sabiduría, el Amor…

Un día se anunció a los sentimientos que la isla estaba a punto de hundirse. Entonces todos prepararon sus barcos y partieron. Únicamente el Amor quedó esperando solo hasta el último momento. Cuando la isla estaba a punto de hundirse, el Amor decidió pedir ayuda.

La Riqueza pasaba cerca del Amor en una barca lujosa y el Amor le dijo: Riqueza ¿Me Puedes llevar contigo?

_ "No puedo porque tengo mucho oro y plata y no hay lugar para ti"
Entonces el Amor decidió pedirle ayuda al Orgullo que estaba pasando en una magnífica barca.

_ Orgullo, te ruego ¿Puedes llevarme contigo?
_ "No puedo llevarte, Amor" respondió el Orgullo. "Aquí todo es perfecto y podrías arruinar mi barca.

Entonces el Amor dijo a la Tristeza que se estaba acercando: "Tristeza, por favor, déjame ir contigo"
_"Oh, Amor" respondió la Tristeza. "Estoy tan triste que necesito estar sola"
Luego, el Buen Humor pasó frente al Amor, pero estaba tan contento que no oyó la voz del Amor que lo estaba llamando.

De repente, una voz dijo: "Ven Amor, te llevo conmigo" Era un viejo el que había llamado al Amor.

El amor se sintió tan contento y lleno de gozo que se olvidó de preguntar su nombre al viejo.

Cuando llegaron a tierra firme, el viejo se fue. El Amor se dio cuenta de cuánto le debía y preguntó al Saber: ¿Puedes decirme quién me ayudó?
_"Ha sido el Tiempo" respondió el Saber.
_ ¿El tiempo? ¿Por qué será que el Tiempo me ha ayudado?

El saber, lleno de sabiduría respondió: "Porque sólo el Tiempo es capaz de comprender cuán importante es el Amor en la vida"

73

Somos más felices que lo que creemos

En general, todos los seres humanos llegan a este mundo con un cerebro bastante evolucionado, dotado de numerosas potencialidades, para aprender, desarrollarse y ser feliz.
El objetivo de la vida es el desarrollo y la felicidad.

Entonces ¿Por qué hay tanta gente subdesarrollada e infeliz?
Se debe a los condicionantes sociales y al uso inadecuado que hacen del libre albedrío.
La felicidad se debe a la actitud que tomamos en la vida y a la forma en que reaccionamos a lo que nos ocurre.

Las personas que perciben la vida como problema, viven a la defensiva y se dedican a resolver problemas en vez de superarse para funcionar a nivel superior y dejar los problemas atrás. Como es lógico viven una vida de lucha y de angustia, lo cual genera mucho desgaste y escasos logros; por lo cual no pueden ser felices. Mientras que, las personas que perciben la vida como una oportunidad, como un reto. Son emprendedoras y disfrutan el placer de vencer dificultades y de triunfar en lo que se proponen. Su lenguaje, sus ideas y sus sentimientos son positivos.
Esta actitud mental mantiene activado constantemente su cerebro en la dirección del éxito. Pueden tener tropiezos pero su fe inquebrantable les impulsa a seguir adelante.
Esta clase de personas son seguras, inteligentes y creativas. Disfrutan de paz interior y se relacionan de forma excelente con las personas.
Disfrutan el placer de vivir cada momento, de expresar su creatividad en el trabajo y de planificar nuevos proyectos.

La falta de felicidad depende de un enfoque inadecuado de la vida que genera consecuencias negativas; mientras que, la felicidad depende de un enfoque positivo que genera desarrollo, éxito y felicidad.

Qué es la felicidad

Cada persona tiene su propio criterio sobre la felicidad
La felicidad consiste en satisfacer las necesidades fundamentales
Según Maxlow éstas son las necesidades fundamentales

1. Alimento, salud ...
2. Techo, empleo
3. familia, amistad
4. valoración, respeto
5. desarrollo personal, valores, éxito

Para el que tiene hambre la mayor felicidad es la comida.
Para el que no tiene casa, la mayor felicidad es lograr un techo o un empleo con el cual pagar un alquiler.
Para el que no tiene familia es encontrar un hogar al cual llegar y sentirse acogido.
Para quien ha sido humillado la prioridad es recuperar la auto estima, la dignidad y el respeto.
Para las personas más evolucionadas la felicidad está en sentirse realizadas, libres, creativas y exitosas.

Todas las formas de felicidad son validas y necesarias, porque indican la satisfacción de necesidades importantes que ayudan a crecer y evolucionar.

Según Maslow las personas aspiran a un nivel superior sólo cuando han sido satisfechas las necesidades del nivel inferior.
A medida que las personas ascienden a niveles superiores de funcionamiento, surgen las necesidades superiores, cuya satisfacción genera más felicidad que la experimentada en los niveles anteriores.
Esta es la razón por la cual, todos quieren ascender a niveles superiores y nadie quiere descender a niveles inferiores. Sin embargo, muchas personas renuncian a superarse, porque lo han intentado, pero han sentido que es difícil, debido a que están atrapadas en una estructura mental débil y en hábitos que han automatizado su conducta. Para salir de su situación necesita ayuda, pues, como dice Covey: "No se puede resolver un problema desde el nivel en el cual se ha producido" Se necesita una energía que venga de fuera.

Todas las personas necesitamos disfrutar de felicidad en los cinco niveles.

El hecho de que estés leyendo este tema, significa que eres una persona bastante evolucionada y que aspiras a una felicidad más profunda y duradera.

Muchas personas postergan la felicidad para cuando logren objetivos importantes. Otras ponen la felicidad en el logro de cosas materiales.

La vida es un tiempo breve que se nos da para convertir nuestras ideas y sueños en realidad. Nacer es comenzar a morir, por lo cual, es importante aprender a disfrutar de todo lo que nos ofrece la vida, especialmente de los seres que amamos, pues, el tiempo pasa raudo y se lleva las cosas, especialmente aquello que amamos, abuelos, padres, amigos...

La felicidad está básicamente en tomar conciencia de lo privilegiados que somos por haber nacido.

De medio millón de espermatozoides que eyaculó tu papá sólo tú has sobrevivido. En la carrera de la vida eres un triunfador. No lo olvides.

Tuviste la suerte de nacer en una familia que te dio educación, principios y afecto. La mitad de la humanidad anda a la deriva. Valóralo y toma nota.

Vives es un país maravilloso. Con grandes problemas pero con inmensas posibilidades.

Tienes salud, puedes ver, caminar... Cuántos enfermos, ciegos, paralíticos hay en el mundo. Toma nota.

Podíamos seguir la lista hasta enumerar más de 1000 razones que tienes para ser feliz.

Si quieres ser feliz, necesitas tomar conciencia a cada rato de los que tienes y agradecer a Dios y a la vida constantemente.

Cuando te bañas, no lo hagas de forma automática, toma conciencia de lo privilegiado que eres al poder bañarte con agua clara y tibia, siente el agua, disfruta y agradece. Al acostarte, agradece que tienes una cama con sábanas limpias. Cuántas personas duermen en el suelo...

Da gracias por las comidas que haces al día y saborea los alimentos. Casi la mitad de la humanidad come una sola vez al día.

Podíamos enumerar miles de cosas de las que no nos damos cuenta, porque somos inconscientes e insatisfechos. La mayoría de la gente es infeliz porque es inconsciente; porque ansía lo poco que le falta y no disfruta de lo mucho que tiene.

Maslow, después de analizar las experiencias cumbres de más de cien personas, encontró que, en esos momentos, las personas se sentían plenas de alguna de las siguientes características: *verdad, belleza, paz, armonía, alegría, bondad, libertad, autosuficiencia*, etc. Por tanto, si deseas ser feliz necesitas sintonizar con estos valores.

Para ser más feliz, necesitas evolucionar más, necesitas ser más humano, más consciente, más sociable, más ético, más espiritual.

Los seres humanos somos como una mina de oro, pero no sabemos explotar nuestros grandes tesoros.

Es muy triste saber que todas las personas han nacido para desarrollarse, triunfar y ser felices, pero la mayoría se irán de la vida con un sabor amargo de fracaso y frustración.

La felicidad debería ser el estado habitual de todos los seres humanos; de modo que, cuando no seas feliz, piensa que algo funciona mal y rectifica, porque tienes un problema que solo tú puedes resolver.

El secreto de la Felicidad

Hace muchos años, vivía en la India un sabio, de quien se decía que guardaba en un cofre encantado un gran secreto que lo hacía ser un triunfador en todos los aspectos de su vida, por lo cual , se consideraba el hombre más feliz del mundo.

Muchos reyes, le ofrecían poder y dinero, y hasta intentaron robarle el cofre, pero todo era en vano. Así pasaban los años y el sabio era cada día más feliz.
Un día llegó ante él un niño y le dijo: "Señor, yo quiero ser inmensamente feliz". ¿Por qué no me enseñas lo qué debo hacer para conseguirlo?"
El sabio, al ver la sencillez y la pureza del niño, le dijo: "Te enseñaré el secreto para ser feliz. Ven conmigo y presta mucha atención. En realidad, son dos cofres en donde guardo el secreto para ser feliz y éstos son mi mente y mi corazón. El gran secreto no es otro que una serie de pasos que debes seguir a lo largo de la vida.

El primer paso, es saber que existe la presencia de Dios en todas las cosas de la vida, por lo tanto, debes amarlo y darle gracias por todas las cosas que tienes.

El segundo paso, es que debes quererte a ti mismo, y todos los días al levantarte y al acostarte, debes afirmar: "yo soy importante, yo valgo, soy inteligente, soy bueno y no hay obstáculo que no pueda vencer". Este paso se llama: autoestima.

El tercer paso , es que debes poner en práctica todo lo que dices que eres, es decir, si piensas que eres inteligente, actúa inteligentemente; si piensas que eres capaz, haz lo que te propones; si piensas que eres bueno, expresa tu bondad con la gente; si piensas que no hay obstáculos que no puedas vencer, entonces proponte metas en tu vida y lucha por ellas hasta lograrlas. Este paso se llama: motivación.

El cuarto paso, es que no debes envidiar a nadie por lo que tiene o por lo que es, ellos alcanzaron su meta y tú debes lograr las tuyas. Este paso se llama conformidad.

El quinto paso, es que no debes guardar en tu corazón rencor hacia nadie; ese sentimiento no te dejará ser feliz; deja que Dios haga justicia y tú perdona y olvida.

El sexto paso, es que no debes tomar las cosas que no te pertenecen, recuerda que de acuerdo a las leyes de la naturaleza, si robas, mañana te quitarán algo de más valor.

El séptimo paso, es que no debes maltratar a nadie; todos los seres del mundo tienen derecho a ser respetados y queridos.

Y por último, levántate siempre con una sonrisa en los labios, observa a tu alrededor y descubre en todas las cosas el lado bueno y bonito. Piensa en lo afortunado que eres al tener todo lo que tienes; ayuda a los demás, sin pensar que vas a recibir nada a cambio; mira a las personas y descubre en ellas sus cualidades y dales también a ellos el secreto para que sean triunfadores y de esta manera, puedan ser felices.

Aplica estos pasos y verás qué fácil es ser feliz, porque, al final, la felicidad depende de ti." La felicidad está en tus manos.

74

Sé líder de tu propia vida

Un líder es una persona que tiene la facultad de influir en otras personas. Su conducta o sus palabras logran incentivar a los miembros de un grupo para que trabajen unidos en pro de un objetivo común.

Existen muchas clases de líderes (político, sindical, religioso, deportivo, intelectual, empresarial, etc. Cada uno de estos líderes poseen características específicas que les acreditan para dirigir a su grupo.

Un líder posee una serie de elementos que le ayudan a establecer lazos de empatía con sus seguidores. La empatía se crea más por motivos inconscientes que por razones lógicas. Se trata de una forma de identificación y de comprensión mutua.

El líder carismático se distingue porque arrastra a las masas y porque es capaz de modificar los valores, las creencias y las actitudes de sus seguidores.

Con frecuencia terminar por convertirse en un ídolo, en un mito.

Existen líderes manipuladores que saben actuar de forma muy sutil y ejercer un control de forma consciente o inconsciente. El asunto es que logran subyugar y manipular por medio del temor, del compromiso o de la culpa, de modo que las personas se sienten obligadas a cumplir sus deseos.

Pero aquí hablamos de tu liderazgo personal, de tu capacidad para administrar tu propia vida y ser dueño de tus decisiones y de tu destino.

Somos hijos de una sociedad represiva que nos educa para la obediencia y la sumisión. De esta forma, la sociedad nos controla y se mantiene el orden establecido, pero el precio que tenemos que pagar por causa de esta educación errónea es muy grande.
Los niños son por naturaleza espontáneos, creativos, libres y felices. Estas son las herramientas más importantes para crecer y evolucionar, pero la sociedad tiene miedo a las personas libres y creativas, por lo cual, las reprime e inutiliza desde la infancia, por eso existen pocos líderes. La humanidad es una masa de seres tímidos, inseguros, sumisos y cobardes. En otras épocas la represión era ruda, hoy es muy sutil, pero igualmente perniciosa.

Esta sociedad represiva la formamos todos. Nuestros padres fueron programados para ser nuestros represores y nosotros estamos programados para reprimir. La represión es una tendencia natural que surge cuando los seres humanos están

dominados por el temor, el egoísmo, la envidia y la ambición. Las personas desarrolladas no son represivas, más bien trabajan por dar la libertad a los demás.

Los seres humanos creemos que somos libres porque no tenemos cadenas al cuello, pero tenemos miles de hilos invisibles que nos atan a infinidad de necesidades, dependencias y temores.

Los seres humanos somos como pajaritos que ansían volar hacia la libertad, pero estamos controlados por hilos invisibles que nos impiden levantar el vuelo. Esos hilos invisibles son: Los temores, la inseguridad, la falta de espíritu de superación, el egoísmo, la pereza, la falta de disciplina, las necesidades creadas, los compromisos, el qué dirán, etc. nos impiden ser libres y felices, pero no tenemos conciencia del alcance de nuestra esclavitud, porque nos hemos acostumbrado a ella.
Si pudiéramos visualizarnos desde otra dimensión, nos causaría un gran dolor el ver cómo desperdiciamos la vida.

Muchas personas son educadas de forma represiva, o no son educadas de ninguna forma, por lo que no tienen oportunidad de independizarse ni de ser autosuficientes, por lo cual, necesitan depender de alguien que piense por ellas y decida por ellas. Es el caso de la inmensa mayoría de la humanidad. Esta situación se paga muy cara a lo largo de la vida.

Existen muchas formas y muchos grados de dependencia que nos afectan a todos.

Los seres humanos no nos damos cuenta de nuestras dependencias, porque nos hemos acostumbrado a ellas y las aceptamos como normales.

Necesitamos despertar, y abrir la mente y la conciencia a otras dimensiones y a otras posibilidades, lo cual depende:

1. Del desarrollo de las capacidades intelectuales, afectivas y sociales, habilidades, convicciones y experiencias. Estos elementos constituyen la estructura de la mente humana.

2. De las motivaciones profundas. La palabra motivación significa motor o fuerza que impulsa a la acción.

3. Del esfuerzo constante, de la perseverancia, de la insistencia.

La tendencia natural del ser humano es la pereza, el libertinaje y la irresponsabilidad; por lo que es necesario vivir en actitud constante de superación.

4. De la adaptación. La vida es evolución. La sociedad vive un proceso de cambio en todos los aspectos, lo cual indica que muchas de las ideas y métodos actuales quedarán obsoletos en pocos años, de modo que, quienes no vivan en actitud permanente de cambio quedarán fuera de circulación.

Nadie puede liberarse de una fuerza si no desarrolla una fuerza superior que le permita romper la atadura que le esclaviza. Esto ocurre a nivel físico y ocurre también a nivel económico, afectivo, social, moral y espiritual.

Para liberarse de cualquier clase de sometimiento sólo existe una forma: progresar y evolucionar; lo cual exige crear una forma propia de vida y un ritmo propio. Esto no quiere decir que haya que vivir al margen de la sociedad, sino que, en vez de dejarse manejar y utilizar por la sociedad, existe la posibilidad de beneficiarse de sus aspectos positivos.

Es necesario crear las condiciones que garanticen el éxito sostenido, independientemente de cómo funcione la sociedad, lo cual exige un plan inteligente de capacitación y un proyecto laboral independiente.

La mayoría de las personas no piensan en ser emprendedoras, ni pueden, ni lo intentan, debido a que su espíritu es sumiso, débil y dependiente. Tienen miedo al riesgo y a los cambios. Sin embargo, todas las personas tienen grandes poderes mentales y si los activan pueden llegar a donde nunca imaginaron.

La libertad es sólo un concepto. La libertad no existe en ninguna parte, sólo existe en el interior de cada persona. Se logra a través del conocimiento y del desarrollo. Nadie puede darnos la libertad, porque es una conquista personal.

Todos nacemos ignorantes y dependientes, pero luego, unos toman el camino de la libertad y otros el camino de la sumisión.

Si eres libre por dentro, encontrarás la libertad a donde quiera que vayas, pero si no eres libre por dentro, no la busques en ninguna parte porque no la encontrarás.

Si no aprendes a ser líder de tu propia vida, estarás condenado a ser esclavo de otras personas.

75

La virtud de los triunfadores

Debemos comenzar por definir en qué consiste el éxito, para que no nos ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por el logro de objetivos que consideran importantes y al final sólo les queda vacío y frustración.

El éxito tiene muchos aspectos y la riqueza material es solamente uno de sus componentes. El éxito también se compone de salud, energía, entusiasmo por la vida, realización profesional y buenas relaciones con los demás, libertad, creatividad, estabilidad emocional y psicológica, sensación de bienestar y paz. Pero, ni siquiera experimentando todas estas cosas podremos realizarnos plenamente, a menos que cultivemos los valores del espíritu que dan trascendencia a nuestra vida y nos colocan por encima de lo efímero y pasajero de las cosas.

La profesión es un medio para lograr estatus social y riqueza. A simple vista, este objetivo es razonable; pero, en el fondo, contiene un error de base: El no establecer como prioridad el desarrollo personal. Este error se paga muy caro, a lo largo de la vida, en forma de vacío y frustración. Son demasiados los profesionales y empresarios "exitosos" que se lamentan de haber descuidado su desarrollo humano; sobre todo, porque saben que no les exigía ningún esfuerzo extra, sólo era cuestión de incluirlo en la programación general de su vida, pero nadie les informó de esta posibilidad. Ahora, a medida que pasan los años y el tiempo se va llevando todo lo que aman, comprenden el verdadero valor de las cosas.

En una sociedad de cambios y de prisas, queda poco tiempo para dedicarse a las cosas con paciencia y perseverancia; sin embargo, el tiempo y la perseverancia son ingredientes importantes de toda obra valiosa.

Toda creación importante supone tiempo y dedicación. Los grandes triunfadores de la ciencia, de la empresa, del arte, del deporte... viven abocados en cuerpo y alma a su trabajo; piensan y sueñan en su trabajo, convertido en un reto ineludible.

La perseverancia debe ser un hábito de todos los días. Supone disciplina física y mental. La verdadera disciplina nace de dentro y es condición para alcanzar las metas. La verdadera disciplina no supone sacrificio, cuando nace de la motivación y de la convicción.

Para triunfar es necesario estar enamorado de lo que hacemos y disfrutarlo. Sólo así se activa la inteligencia emocional; intuitiva y creativa. La inteligencia emocional es la artífice del 90% de todo lo que ha creado el ser humano.
Es sorprendente la rapidez y facilidad con que aprendemos y resolvemos lo que nos gusta e interesa.

Los seres humanos buscamos los éxitos fáciles y rápidos. Ignoramos que todas las cosas importantes de la vida, como son: El conocimiento, la experiencia, la verdadera riqueza, el éxito empresarial o profesional, la libertad y la felicidad, son una conquista personal, producto de un proceso largo que exige conocimiento, dedicación, experiencia, perseverancia y tiempo.

Recuerda que, cuanto más alto quieres llegar, más profunda y extensa debe ser la base; de lo contrario, no tendrás interés en superarte, porque tu cerebro sólo se activa cuando existe un proyecto valioso y posible. Una buena base académica y humana proporciona seguridad y genera un impulso natural a crecer.

Cuando una persona toma la decisión inquebrantable de triunfar en algo, el cerebro se activa y crea las condiciones necesarias para lograr los objetivos.

Muchas personas no logran triunfar a pesar de los esfuerzos que hacen.
¿Por qué? Antes dijimos que el éxito es producto de un proceso largo que exige conocimiento, dedicación, experiencia, perseverancia y tiempo. Existen algunas personas precoces que logran el éxito en temprana edad, pero, la mayoría de las personas exitosas alcanzan la cumbre después de muchos años de aprendizaje. Parece que la experiencia es una clave fundamental del éxito.

De 100 empresas que se crean hoy, más del 80% habrán quebrado dentro de 5 años; mientras que de 100 Franquicias, sólo el 5% habrán quebrado dentro de 5 años.

¿Cuál es la razón?

Las nuevas empresas carecen de experiencia y cometen errores en muchos aspectos; mientras que, la Franquicia transmite un know how , un saber hacer , una experiencia. Este "saber hacer" es trasladado al franquiciado a través de cursos de formación, de material escrito, de conversaciones, a través de los cuales se transmiten los métodos operativos; es decir, las claves para triunfar.

En definitiva, lo que define a los triunfadores son sus metas y la decisión inquebrantable de triunfar en lo que se proponen. Las personas exitosas no son necesariamente más inteligentes que los demás, pero tienen la fe, la convicción y la perseverancia que les falta a los demás.

Según Tolman, las personas se definen por sus metas. Las metas dan valor y sentido a la acción y a la vida. Una vez establecidas las metas, el cerebro se encarga de encontrar el camino que conduce a ellas.

En la vida todo se rige por leyes, de modo que, si quieres triunfar en el estudio, en comercio o en las finanzas, necesitas conocer las leyes que rigen estas actividades. Nadie puede avanzar hacia el éxito académico, empresarial, comercial o financiero, si no conoce las técnicas y leyes que rigen estas actividades.

Conclusión
Conocimiento, dedicación, experiencia, perseverancia y tiempo son las condiciones para triunfar en cualquier actividad. Lo cual se traduce en actitud y determinación inquebrantable de luchar hasta el final.

76

El pajarito enjaulado

Esta es la historia de un pajarito encerrado en una jaula. Tenía lo que necesitaba para sobrevivir. Tenía alpiste, agua, lechuga fresca y un columpio en el que pasaba la mayor parte del tiempo.
Estaba a salvo del gato de la casa y de las aves rapaces que sobrevuelan el cielo.
Se podía decir que era un pajarito feliz en su pequeño mundo. Sólo unas finas rejas le separaban de la libertad.

Así pasaba los días, reprimiendo su instinto de libertad, porque, cada vez que intentaba volar, chocaba contra las rejas. Pero un día, la suerte jugó a su favor, se abrió puerta de la jaula y el pajarito voló hacia la libertad, hasta perderse en el cielo, y no regresó jamás.

Si el pajarito pudiera hablar, maldeciría al dueño que le encerró en la jaula y le robó lo mejor de su vida: Sus sueños y su libertad.

Ésta es la historia de muchas personas. En el fondo, todos estamos encerrados en una jaula más o menos grande. No se trata de una jaula de rejas, sino de una jaula mental que nos limita por todas partes.

Estamos atrapados en la jaula de la sociedad.

Es la jaula de la educación represiva e ineficaz; de la familia sin experiencia para educar, autoritaria o permisiva, el efecto es el mismo. Estamos atrapados en la jaula del colegio, de la universidad, de la empresa, del gobierno, etc.
Nos hemos acostumbrado tanto a obedecer órdenes sin pensar y a ser sumisos que hemos perdido la capacidad crítica y la creatividad, de modo que, ahora estamos atrapados en nuestra propia jaula.
Las peores cadenas son las que nos ponemos a nosotros mismos. Estas cadenas son la ignorancia, el temor, la pereza, el egoísmo y la dependencia.

El pajarito logró volar hacia la libertad, porque nunca perdió el instinto, pero la mayoría de las personas nunca podrán volar hacia la libertad, aunque se presente la oportunidad, porque no son esclavas físicas, son esclavas mentales.

El mayor problema de cada persona y de la sociedad, no radica en que están amarradas con numerosas cadenas, sino en que no ven las cadenas que les impone la sociedad, ni las cadenas que se crean ellas mismas; así como el pajarito tampoco sabía de su esclavitud y veía los barrotes de la jaula como parte natural de su casa.

Para salir de la jaula en la que estamos encerrados existen dos opciones. Una opción es que alguien nos abra la puerta de la libertad, y la otra opción es que la abramos nosotros mismos.
La primera opción es complicada, pues, quienes nos tienen oprimidos, no van a cambiar de actitud, debido a que no les interesa nuestra libertad, porque en la competencia de la vida, se benefician de alguna forma de nuestra situación. Además, nadie puede darnos la libertad, porque es una conquista personal.
La segunda opción no es fácil, porque nos faltan ideas, iniciativa y decisión, pues, como indicamos anteriormente, estamos condicionados por hábitos de sumisión, dependencia, complejos y temores.

¿Qué hacer?

Como el pajarito, todos llevamos en nuestros genes el instinto de libertad que nos impulsa a ser libres, pero la libertad humana está en conocer la verdad y el bien y en actuar en consecuencia; por eso es tan importante una educación de calidad.

Hoy se habla más que nunca de derechos y libertades y poco de superación, de compromiso y de responsabilidad. Confundimos libertad con libertinaje, en consecuencia, los instintos mandan sobre la razón, el egoísmo sobre el amor, la corrupción sobre la honestidad y la violencia sobre la paz. En estas condiciones no podemos ser libres.

El camino hacia la libertad es lento como el crecimiento. Resulta utópico creer que la libertad está al alcance de la mano y que se puede lograr con un golpe de suerte. La libertad, al igual que el desarrollo, que la experiencia o la felicidad, es la coronación de una vida presidida por la inteligencia y la responsabilidad.

En el fondo, todos sabemos lo que debemos hacer para llegar a ser libres y disfrutar de los grandes beneficios que ofrece la libertad, pero estamos encadenados a la ignorancia, al egoísmo y a la pereza, y, mientras no rompamos estas cadenas, sufriremos la frustración de no alcanzar nuestros sueños. Esta es la mayor desgracia de las personas que sólo se resuelve con libertad.

Si logras romper estas cadenas, serás libre y no habrá poder en el mundo que pueda encadenarte.

Nadie sabe hasta dónde está encadenado hasta que rompe las cadenas y experimenta la libertad, como el pajarito de esta historia.

77

Cómo será el futuro

La humanidad vive un proceso constante de evolución, lo que significa un crecimiento de la inteligencia, de la conciencia y de la libertad; por tanto, el futuro ofrecerá más oportunidades para convertir los sueños en realidad

Los niños nacen más inteligentes y con un instinto muy desarrollado de la justicia y de la libertad. Ven la vida a través de su fantasía y piensan que algún día sus ilusiones se convertirán en realidad, luego, con el paso de los años van comprendiendo que las cosas y la gente se resisten al cambio y se impone el principio de realidad.

Cada generación sólo puede dar un paso adelante; de modo que, el futuro será casi como el presente, debido a que la naturaleza humana es siempre la misma; los instintos, las necesidades básicas, los intereses y los valores humanos son y serán siempre lo mismo.

En la actualidad, la ciencia ha dado un salto quántico y ha producido cambios impresionantes a nivel técnico, debido a que la materia se puede manejar con facilidad, porque no ofrece resistencia a la acción del hombre. Estos cambios impresionantes hacen creer que el hombre ha tomado el control del futuro; pero esto es una simple fantasía. El progreso es bueno pero no es garantía de desarrollo humano. Basta ver la ignorancia, la pobreza y la violencia que impera en el mundo para comprender que la ciencia por sí sola no puede resolver el problema humano.

Si bien la materia no se resiste al cambio, los seres humanos sí se resisten a cambiar, debido a que, desde niños quedan marcados con una programación mental muy compleja que les condiciona para toda su vida. Esta es la razón por la cual los cambios sociales son superficiales y puntuales. Los cambios de fondo son el resultado de un proceso evolutivo lento y largo. De modo que, la vida seguirá cambiando en muchos aspectos, tal vez de forma impresionante, pero superficial. Los seres humanos seguimos siendo muy semejantes a nuestros ancestros prehistóricos, sólo que más pulidos y controlados, pero cuando se desatan las crisis (conflictos, guerras...) aflora nuestra realidad profunda.

Aunque la evolución de la humanidad es lenta, las personas, de forma individual o grupal, pueden evolucionar con rapidez si asimilan los principios, valores, criterios y conductas que constituyen la esencia de la evolución. Si quieres acelerar tu proceso evolutivo necesitas conocer estos principios...y trabajar en ellos.

La sociedad vive siempre en crisis. Crisis significa lucha: La crisis es buena porque es señal de salud; obliga a los seres humanos a buscar respuestas, a cambiar, a evolucionar... La ley de la vida es “Adaptarse o morir”. Pero, adaptarse, ¿a qué?

Los padres, conocedores de que la vida es una lucha interminable por sobrevivir; deben fortalecer a sus hijos con una educación consistente, fundamentada en principios religiosos, morales y sociales y en criterios claros sobre los aspectos fundamentales de la vida, tales como el valor del estudio, del trabajo, de la libertad, de la familia, de la amistad, de la disciplina, etc. para que nadie les engañe, pues, vivimos en una sociedad mediocre, materialista y manipuladora en la que la ingenuidad y la ignorancia se pagan muy caras.

Los grandes cambios políticos, económicos y sociales son simples cambios externos. Con frecuencia aparecen ideologías, costumbres y modas que parece que fueran a acabar con el orden establecido, pero pronto se desvanecen y vuelve la calma.

La verdadera historia es interna, y, como las grandes corrientes marinas, sigue impertérrita su camino. La historia personal depende básicamente de las propias decisiones; y, si bien es cierto que las circunstancias nos condicionan fuertemente, también es cierto que el hombre es libre por encima de todos los condicionantes, y, por tanto, es el protagonista y el responsable de su futuro. De modo que, el futuro de cada persona lo construye ella misma.

El futuro es por naturaleza riesgo e incertidumbre pero son estas características las que le dan a la vida ese aspecto de novedad permanente.

Antiguamente la ignorancia y la miseria eran inmensas, pero no existían los medios de comunicación ni se oían voces de libertad, de modo que, la gente aceptaba pasivamente su situación. En la actualidad ha despertado la conciencia dormida de los pueblos y la gente reclama sus derechos.

Los padres observan angustiados cómo la sociedad está perdiendo valores fundamentales y cómo las personas son aplastadas por una competencia despiadada. Por su mente cruzan mil preguntas cargadas de angustia. ¿Qué será de mi hijo?
¿Cómo puedo educarle para que sobreviva en una sociedad que se anuncia tremendamente hostil?

No te preocupes. La vida humana está sujeta a las leyes de evolución; por tanto, el futuro ofrecerá más oportunidades para crecer y ser más libre. Eso sí, quienes no se capaciten lo pasarán muy mal.

Como ya hemos señalado, los niños nacen más inteligentes cada día, con más sentido de la justicia y de la libertad. Educa a tus hijos siguiendo las pautas que hemos señalado en distintos lugares y confía en ellos.

Los seres humanos somos muy dados a excusarnos y a culpar a los demás; pero esa actitud le tiene sin cuidado a la naturaleza; la ley de vida dice que: Cada persona recibe beneficios de acuerdo a lo que hace, como también paga las consecuencias de su incapacidad, sin importar cuáles sean las causas; de modo que, cada uno debe hacerse cargo de sí mismo y no esperar mucho de nadie, ni siquiera de Dios, porque Dios ya nos ha dado todo lo necesario para convertir los sueños en realidad. Esto no impide el pedir y el agradecer a Dios; pues al pedirle estamos afirmando nuestros propios poderes y al agradecerle estamos reconociendo nuestros éxitos. Ambas cosas son fundamentales para robustecer la autoestima.

Cómo será el futuro. Leyenda

Cuenta una leyenda persa que a la orilla del camino que conducía de Nínive a Arbela vivía una anciano cuya fama se extendía por todo el reino. Unos decían que era un santo, otros que era un sabio y otros que era adivino. Acertó a pasar por allí un joven procedente de Nínive; su caminar era lento y su mirada triste. Atraído por la fama del anciano se atrevió a preguntarle:

_ Dígame anciano. ¿Cuál será mi futuro?
_ Dime joven. ¿Cómo te ha ido en Nínive? Le preguntó el anciano.
_ Mal. La gente es egoísta y poco amistosa...
_ Amigo. En la ciudad de Arbela te irá mal, porque la gente es egoísta y poco amistosa.
En efecto, le ocurrió como el anciano le había dicho.

Poco después llegó otro joven de paso ágil y mirada alegre.
_ Dígame señor. ¿Cómo será mi futuro?
_ Responde joven. ¿Cómo te ha tratado la gente de Nínive?
_ Bien. Es amable, hospitalaria...
_ Amigo. En Arbela y en todas las ciudades que visites encontrarás que la gente es amable y hospitalaria, te tratarán bien y harás muchos amigos.
Y ocurrió exactamente como dijo el anciano.

¿Qué piensa del anciano?, ¿Era un santo, un sabio o un adivino?
En realidad era una persona con gran sentido común, para quien la vida es como un espejo que nos devuelve nuestra propia imagen. Cada uno recibe lo que da.

La vida es un gran teatro y cada uno elige el papel que desea desempeñar. Unos eligen el papel de rey, otros el de villano, otros el de bufón...
Muchas personas, abrumadas por sentimientos de indignidad eligen papeles irrelevantes, de modo que pasan la vida sin pena y sin gloria. Otras eligen un papel protagónico y triunfan a lo grande.
Para triunfar en el teatro de la vida no se necesitan cualidades especiales, lo importante es identificarse con el personaje elegido; luego, la mente se programa para actuar con éxito.

Elabora un proyecto de vida valioso y motivador, piensa en él con fe y con amor y tu inteligencia encontrará el camino y tu voluntad la fuerza para llevarlo a feliz término.

El futuro es la casa de los sueños y de la esperanza. El temor al futuro mata los sueños y la esperanza y sin ellos, el hombre es un barco a la deriva. Así que, visualiza un futuro exitoso, luego sueña, trabaja y espera lo mejor, seguro de que te acontecerá lo mejor.
Es maravilloso levantarse cada día y ver que la vida nos ofrece otra oportunidad.
Vive intensamente cada día como si fuera el último de tu vida.
Ama, ayuda, perdona y disfruta cada día, porque mañana tal vez sea tarde.
No te preocupes demasiado por el mañana porque “A cada día le basta su propio afán”.

“Caminante no hay camino, se hace camino al andar”.

78

Sé sabio

El principio de la sabiduría es: “Conócete a ti mismo” del filósofo Sócrates. ..

Todo sabio es inteligente pero no todos los inteligentes son sabios.

Si sabes mucho eres inteligente, si sabes vivir eres sabio.

Si conoces los secretos de la naturaleza eres inteligente, si conoces el camino de la libertad eres sabio.

Los padres y educadores que enseñan el conocimiento de las cosas son inteligentes, los padres y educadores que enseñan a vivir son sabios.

Las personas que triunfan a nivel profesional son inteligentes, las personas que triunfan a nivel personal y familiar son sabias.

Si resuelves los problemas que te creas eres inteligente, si evitas crearte problemas eres sabio.

Si das un pez puedes ser inteligente, si enseñas a pescar eres sabio.

Si lees mucho puedes ser inteligente, si aprendes de lo que lees eres sabio.

Si administras bien tu dinero eres inteligente, si administras bien el tiempo y tus capacidades eres sabio.

Si creas respuestas para el progreso eres inteligente, si creas respuestas para la felicidad eres sabio.

Si sabes controlar a los demás eres inteligente, si sabes controlarte a ti mismo eres sabio.

Si tienes amigos exitosos eres inteligente, si tienes amigos virtuosos eres sabio.

Si te apoyas en los demás eres inteligente, si te apoyas en ti mismo eres sabio.

Si adquieres cultura eres inteligente, si creas cultura eres sabio.

Si te esfuerzas por progresar eres inteligente, si te esfuerzas por desarrollarte eres sabio.

Si pides perdón eres inteligente, si no necesitas pedir perdón eres sabio.

Si buscas conocimiento eres inteligente, si buscas la verdad y el bien eres sabio.

Si te haces respetar eres inteligente, si te haces querer eres sabio.

Si planificas tu trabajo eres inteligente, si planificas tu vida eres sabio.

Si sabes protegerte de tus enemigos eres inteligente, si no tienes enemigos eres sabio.

Si acumulas conocimientos eres inteligente, si acumulas experiencia eres sabio.

Si superas las crisis eres inteligente, si evitas las crisis eres sabio.

Si compartes tus conocimientos eres inteligente, si compartes tu verdad, tu experiencia y tu afecto eres sabio.

Si dedicas todos los días tiempo para capacitarte eres inteligente, si dedicas tiempo para crecer eres sabio.

Si sabes pensar eres inteligente, si sabes meditar y contemplar eres sabio.

Si sabes hablar eres inteligente, si sabes escuchar eres sabio.

Si aprendes de tus éxitos eres inteligente, si aprendes de tus fracasos eres sabio.

Si logras convencer a la gente eres inteligente, si logras que cambie la gente eres sabio.

Si logras despertar la inteligencia de las personas eres inteligente, si logras despertar su conciencia eres sabio.

Si logras que la gente crea en ti eres inteligente, si logras que crea en sí misma eres sabio.

La sabiduría es aquello que te queda cuando todo lo demás se desvanece.

No es que lo que tienes sino lo que eres.

No es tanto lo que sabes cuánto lo que vales.

La sabiduría se construye día a día, a medida que descubres el verdadero sentido de la vida y el verdadero valor de las cosas.

Si eres verdaderamente feliz, entonces eres verdaderamente sabio.

79

Sé libre

La libertad está en ser racionales en vez de instintivos. En este sentido, sólo el sabio puede ser libre. La libertad no está, por tanto, en hacer lo que quieres sino en conocer la verdad, en amarla y en realizarla.

Lo más importante para ser libre es conocer el bien; por eso es tan importante la educación de calidad. Sin embargo, aun conociendo el bien, podemos equivocarnos en la elección, porque dentro de nosotros actúan fuerzas (temor, necesidades y pasiones) que pueden inclinar la balanza del lado negativo. De aquí, el deber que tiene todo ser humano de buscarla verdad con empeño y sinceridad.

Nadie puede darnos la libertad. La libertad es una conquista personal; nace de dentro y es fruto del desarrollo.

La libertad no está en luchar en contra de nada ni de nadie sino en luchar a favor de...

El hombre libre no pierde tiempo en criticar ni en destruir viejas estructuras; utiliza su energía en construir un mundo nuevo, consciente de que los mayores poderes son la verdad, la justicia y el amor. Con frecuencia se impone la barbarie, pero al final, sólo sobreviven la verdad, la justicia y el amor.

La libertad consiste en disponer de sí mismo. Lo cual supone:
• Liberarse de condicionantes externos (dependencias)
• Reducir al mínimo los condicionantes internos (temores, complejos, necesidades...)
• Conocer la verdad para decidir con conocimiento de causa.

Existen varias clases de libertad

Libertad física, psicológica, intelectual, social, económica, moral, espiritual.

Las personas desarrolladas necesitan ser libres para realizar sus proyectos. Las personas menos desarrolladas necesitan menos libertad y las personas poco desarrolladas, no saben qué hacer con su libertad, por eso la rehúyen; viven más seguras en la dependencia y en el sometimiento a alguien que "vela por ellas". Esta es la razón por la cual, las personas y los pueblos ignorantes nunca salen del foso.

En la actualidad existe una preocupación creciente por defender las libertades de los demás, especialmente de los más desvalidos, pero este esfuerzo se centra en las libertades externas. Sería mucho más efectivo que se preocuparan por defender la

libertad interna y lucharan en contra de las principales formas de alienación, como son, la ignorancia y la pobreza.

"Somos verdaderamente libres cuando nos sentimos bien con nosotros y con los demás. Cuando sentimos que nuestro espíritu no puede ser atrapado por nadie, porque somos capaces, creativos, buenos y humildes"

Somos libres cuando sentimos que nuestra vida tiene significado, debido a que aportamos al mundo progreso, verdad, justicia, amor, etc. En cierta forma, nos sentimos pequeños dioses, forjadores de un mundo mejor.

Sólo los hijos de la libertad pueden ser los padres de la futura libertad.

El hombre libre está obligado a luchar por la libertad de los demás; de lo contrario no tiene sentido su propia liberación.

El deber de todo ser humano es trabajar en su propio desarrollo, pues sólo desde su propio desarrollo puede colaborar en el desarrollo y en la libertad de los demás.

“Los hombres pueden oprimirnos y hasta pueden destruir nuestro cuerpo, pero nadie puede tocar nuestro espíritu si nosotros no se lo permitimos”

Tests

A continuación tienes 7 **tests** cortos sobre distintas clases de Libertad. Realízalos únicamente si estás descansado y si dispones de tiempo para analizar los resultados, pues, de lo contrario ten va a ser de poca utilidad.

Tests

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
Libertad física				
1	¿Te sientes ciudadano libre del mundo?			S
2	¿Puedes caminar por tranquilidad por todas partes?			S
3	¿Te sientes seguro en la ciudad en que vives?			S
4	¿Desconfías mucho de la gente en la calle?			N
5	¿Te sientes amenazado por la delincuencia?			N
6	¿Vives a la defensiva?			N
7	¿Sientes que tu vida y tus bienes están seguros?			S
8	¿Sientes que la gente respeta tu espacio físico?			S
9	¿Sientes que gastas mucho tiempo por causa del tránsito?			N
10	¿Sientes tu cuerpo entrenado, ágil y relajado?			S
Libertad económica				
1	¿Tienes cierta solvencia económica aceptable?			S
2	¿Dependes de un sueldo básico?			N
3	¿Eres productor independiente?			S
4	¿Inviertes tiempo y dinero en capacitación?			S
5	¿Gastas en cosas superfluas?			N
6	¿Sabes administrar e invertir con criterio?			S
7	¿Sientes que estás progresando?			S
8	¿Te sigues capacitando a nivel laboral?			S
9	¿Tienes iniciativa para producir en caso de emergencia?			S
10	¿Tienes posibilidad de obtener algún crédito?			S

	Libertad laboral	SÍ	No	Res
1	¿Temes perder tu trabajo?			N
2	¿Hay mucha tensión en la empresa?			N
3	¿Te sientes atrapado en un trabajo que no te interesa?			N
4	¿Tu trabajo es creativo?			S
5	¿Estás capacitado para dar un salto a una independencia laboral?			S
6	¿Tu relación con los compañeros de trabajo es buena?			S
7	¿Te estás capacitando para los retos del futuro?			S
8	¿Disfrutas de lo que haces?			S
9	¿Eres eficaz en tu trabajo?			S
10	¿Tienes miedo a una independencia laboral?			N
11	¿Tu trabajo te ayuda a crecer como persona?			S
12	¿Crees que te estás estancando a nivel profesional?			N
13	¿Te sientes atrapado en un trabajo que no te satisface?			N
14	¿Sabes hacerte respetar en el trabajo?			S
15	¿Tu trabajo te causa estrés y agotamiento?			N
16	¿Sabes enfrentar los problemas laborales?			S
17	¿Tienes otras alternativas laborales?			S
18	¿Has pensado en lo que harás a futuro si las cosas cambian?			S
	Libertad intelectual			
1	¿Posees buena base cultural?			S
2	¿Tienes buena capacidad para leer, comprender y razonar?			S
3	¿Tienes bien desarrollado el sentido común o lógica de las cosas?			S
4	¿Tienes capacidad para analizar las cosas de forma crítica?			S
5	¿Tienes el hábito de la lectura?			S
6	¿Tienes una mente abierta a todas las ideas?			S
7	¿Comprendes a los que no piensan como tú?			S
8	¿Tienes buena memoria?			S
9	¿Eres una persona creativa?			S
10	¿Tienes un plan de capacitación intelectual?			S

Libertad psicológica		SÍ	No	Res
1	¿Crees que el conocimiento es la raíz de la libertad?			S
2	¿Eres flexible y te adaptas a distintas situaciones?			S
3	¿Manejas bien tus sentimientos y emociones?			S
4	¿Resuelves los problemas a través del dialogo?			S
5	¿A pesar de los problemas, te sientes en paz contigo mismo?			S
6	¿Crees que el ser humano tiene el deber de buscar la verdad?			S
7	¿Sabes manejar tus emociones?			S
8	¿Te afectan mucho los fracasos y frustraciones?			N
9	¿Te sientes preparado para enfrentar el futuro?			S
10	¿Tienes buen equilibrio mental?			S
11	¿Tienes muchas dificultades para decidir?			N
12	¿Tienes buena capacidad de adaptación?			S
13	¿Estás libre de graves problemas, temores y complejos?			S
14	¿Te sientes libre y creativo?			S
Libertad social				
1	¿Te sientes libre por dentro?			S
2	¿Te importa mucho la opinión de los demás?			N
3	¿Sabes hacerte respetar?			S
4	¿Sabes decir no cuando es necesario?			S
5	¿Dependes mucho de la opinión de los demás?			N
6	¿Te resulta difícil seguir la dinámica de la sociedad?			N
7	¿Tienes el valor para alejarte de las personas que no te convienen?			S
8	¿Te atreves a reclamar tus derechos?			S
9	¿Te relacionas bien con toda clase de personas?			S
10	¿Eres tímido e inseguro?			N
11	¿Tus relaciones humanas son fluidas?			S
12	¿Dependes mucho del qué dirán?			N
13	¿Callas lo que piensas para evitar discusiones?			N
14	¿Estás atrapado en situaciones sociales que no quieres?			N

	Libertad moral y espiritual	SÍ	No	Res
1	Cada persona tiene derecho a hacer con su vida lo que quiere			N
2	La corrupción de algunos perjudica a todos			S
3	El progreso hace menos necesarias la moral y la religión.			N
4	La moral es muy relativa, depende de cada persona.			N
5	Las leyes morales se imponen porque son lógicas y necesarias.			S
6	El hombre siempre es responsable porque es libre.			S
7	Cada quien percibe a Dios según la clase de persona que es.			S
8	¿Evitas herir los sentimientos de las personas?			N
9	¿Acostumbras a dar ideas y estimular a las personas?			S
10	¿Eres honesto en tu vida personal y con la gente?			S
11	¿Tienes valores morales sólidos?			S
12	¿Evitas criticar y descalificar?			S
13	¿La libertad moral está en hacer lo que uno quiere?			N
14	¿La ética obliga a ser responsable?			S
15	¿La moral quita libertad a los seres humanos?			N
16	¿La moral la impone la religión?			N
17	¿Eres por dentro lo que aparentas por fuera?			S
18	¿Te sientes libre por dentro?			S
19	¿Tienes mucha paz de conciencia?			S
20	¿Te esfuerzas por ser mejor persona?			S
21	La honestidad proporciona paz y libertad.			S
22	La espiritualidad es una necesidad del ser humano.			S
23	La fe y la espiritualidad ayudan a ser más feliz.			S
24	La libertad moral está en conocer el bien y realizarlo.			S
25	La libertad espiritual está en vivir en el amor a Dios y no en el temor.			S

80

Sé exitoso

Antes de iniciar un camino o un proyecto es fundamental preguntarse por qué iniciar el camino o el proyecto. ¿Cuáles son las razones? ¿Existen posibilidades de alcanzar el objetivo? ¿Cuáles son los beneficios y cuál es el precio que hay que pagar?

Es importante comenzar por definir el éxito con claridad y precisión. Existen muchas clases de éxitos. Cada persona tiene un concepto del éxito de acuerdo a su nivel de desarrollo humano. Las personas poco evolucionadas conciben el éxito como el logro de cosas materiales, tales como dinero, poder, placer... Las personas bastante evolucionadas conciben el éxito como logro de conocimientos, éxito profesional, bienestar económico, estatus social, y, las personas muy evolucionadas conciben el éxito como el logro de todas las cosas importantes y necesarias que nos ofrece la vida, pero dan especial importancia a su desarrollo personal, a los valores y a la sabiduría.

Muchas personas luchan durante toda su vida por objetivos que consideran importantes y al final sólo les queda vacío y frustración, debido a que los objetivos por los cuales han luchado no satisfacen sus expectativas.

Cuando vemos a alguien que triunfa en el deporte, en la ciencia, en el arte o en cualquier otro aspecto de la vida, enseguida pensamos que se trata de gente privilegiada. Hacen las cosas con tanta facilidad que pensamos que son seres superdotados, que nacieron con habilidades especiales, pero no es así. Existen casos excepcionales, pero la inmensa mayoría triunfa porque un día decidieron triunfar, y, a partir de ese momento su mente se enfocó en la dirección correcta e invirtieron el tiempo, la energía y la vida entera en el proyecto, convertido en un reto ineludible.
En consecuencia, el éxito está al alcance de todos. El error está en concebirlo como el logro de cosas (riqueza, poder, fama...) lo cual no está garantizado; además estos éxitos son efímeros, y, así como vienen, así se van.

Para no sentirnos decepcionados de la vida, ni de nosotros mismos, ni de los demás, necesitamos adquirir un criterio correcto acerca del verdadero éxito.
Existen muchas clases de éxitos "relativos" (aprobar un examen, conseguir un trabajo, etc.) Estos éxitos son importantes y necesarios, porque contribuyen a fortalecer la autoestima, pero son éxitos circunstanciales que dependen de muchos factores que no podemos controlar, lo cual genera temor e inseguridad.

El éxito tiene muchos aspectos, y la riqueza material es solamente uno de sus componentes. El éxito también se compone de salud, energía, entusiasmo por la vida, realización en las relaciones con los demás, libertad, creatividad, estabilidad emocional y psicológica, sensación de bienestar y paz; pero, ni siquiera experimentando todas estas cosas podremos realizarnos plenamente, a menos que

cultivemos los valores del espíritu que dan sentido y trascendencia a nuestra vida y nos colocan por encima de lo efímero y pasajero de las cosas.

Para quienes creen en Dios, el éxito es percibir la divinidad en cualquier lugar a donde vayamos, en cualquier cosa que veamos: en los ojos de un niño, en la belleza de una flor, en el vuelo de un pájaro, en el amanecer. Cuando comencemos a vivir la vida como un milagro maravilloso y como una oportunidad para aprender, para amar, para crear y para ayudar, entonces comprenderemos el verdadero significado del éxito. Necesitamos acercarnos de una manera más espiritual al éxito y a la riqueza.

Todo lo que existe funciona de acuerdo a leyes. Existen leyes físicas, psicológicas, sociales, morales y espirituales. La finalidad de estas leyes es lograr que todo funcione bien, de acuerdo a su naturaleza y logre el mayor desarrollo y plenitud posibles.

Todo éxito importante tiene un precio. El que quiere escalar el Everest, necesita entrenarse de forma constante e intensa. Necesita disciplina, entrega absoluta y perseverancia, lo cual supone renunciar a muchas comodidades y placeres de la vida. Las personas mediocres jamás podrán entender a los escaladores que "sacrifican" su vida por el sólo placer de conquistar la cumbre. En cambio, los escaladores, no ven su actividad como un sacrificio sino como un placer. Es cuestión de mentalidad.

Es importante que tengas una idea correcta del éxito para que no te suceda como a tantas personas que luchan durante toda su vida por el logro de objetivos que creen importantes y al final sólo les queda vacío y desilusión.

Como hemos indicado, el éxito tiene muchos aspectos, por tanto, es importante llenar el bolsillo con dinero, pero es más importante llenar el corazón con afecto, el cerebro con ideas, la conciencia con valores y el alma con fe, esperanza, ilusiones y felicidad.

81

Sé feliz

Todo lo que ocurre a nivel del Universo, a nivel social y a nivel personal no es más que un proceso continuo de acción y reacción. Por Ley de Acción y Reacción, cada persona se modela a sí misma y forja su carácter, su personalidad y su destino.

Las ideas y sentimientos que cultivamos determinan nuestra visión de la vida, nuestra actitud ante las cosas y la forma en que actuamos. Según sean nuestras ideas y nuestros sentimientos, serán nuestras reacciones y nuestras decisiones, y, según sean nuestras decisiones, será nuestra vida.

Los principios y valores se internalizan y constituyen la estructura de la mente. Esta estructura funciona básicamente a nivel subconsciente. Posee una dinámica poderosa y marca la dirección de la vida.

Nuestra mente está formada por estructuras mentales, convertidas en hábitos físicos, intelectuales, afectivos, morales, etc.) los cuales funcionan como un todo sincronizado. Cuando se activa un hábito (acción) se produce una reacción en cadena que determina una conducta. Una acción parece algo muy simple, pero es algo muy complejo que depende de muchos factores.

La felicidad es un hábito, como lo son el optimismo y la solidaridad, o bien, el pesimismo, la falta de fe, la falta de esperanza o la mala educación.

La felicidad es un hábito que se adquiere desde niño. Sin embargo, la vida es larga y compleja y la sociedad muy conflictiva, por lo cual, cada persona debe aprender desde la infancia a tomar el control de su vida y ser fiel a ciertos principios y valores que conducen al éxito y a la felicidad.

La felicidad nace de dentro, de la autoestima, de la fe, de la ilusión, de la seguridad y de la paz. Cuando una persona es feliz por dentro, siente una plenitud inmensa y encuentra la felicidad hasta en los mínimos detalles, pero, cuando no es feliz por dentro, se siente vacía, y no existe nada en el mundo que pueda hacerla feliz.

Esfuérzate por mantener el buen humor. El humor es como una música de fondo permanente que acompaña la vida afectiva. Es una sensación corporal, mental y espiritual constante.

Seguramente que conoces personas que tienen buen humor, que viven siempre alegres y satisfechas. Estas personas suelen tener una mente equilibrada (buenos principios y valores, una filosofía positiva de la vida, buena relación con las personas, autoestima, etc. Lo más seguro es que tuvieron una infancia básicamente feliz. También conocerás a personas habitualmente malhumoradas. No se debe a la situación del momento, sino a una forma negativa de reaccionar aprendida.

La felicidad, al igual que el amor y la salud, necesita alimentarse todos los días con estímulos positivos, de lo contrario puede debilitarse, y, hasta morir. Como la sociedad genera mucho desgaste y como la incertidumbre es parte de la vida, necesitamos blindar la felicidad, contra todos los imprevistos, aceptando de antemano lo que pueda ocurrir y valorando lo esencial de nuestro ser.

La felicidad no existe en ninguna parte, sólo existen en el corazón de cada persona. Donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo.

Cuando estés en paz contigo mismos y con el mundo que te rodea, la felicidad vendrá a ti sin buscarla " Lao Tse

"El reino de los cielos, dentro de vosotros está" Jesús de Nazaret.

Test de Felicidad - **A**

1. Imprime el test
2. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
3. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
4. Analiza tus respuestas. Si tu opinión no coincide con las respuestas. Necesitas rectificar

		SÍ	**No**	**Res**
1	¿Te gustan los niños?			S
2	¿Estás generalmente alegre?			S
3	¿Eres perfeccionista?			S
4	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
5	¿Vives generalmente angustiado?			N
6	¿Crees que en el futuro las cosas irán peor?			N
7	¿Crees que las personas son básicamente buenas?			S
8	¿Envidias a los demás?			N
9	¿Crees que tu vida es demasiado complicada?			N
10	¿Disfrutas del estudio y/o del trabajo?			S
11	¿Eres una persona curiosa y creativa?			S
12	¿Tienes con frecuencia ganas de cantar?			S
13	¿Te gusta ayudar a los demás?			S
14	¿Tienes proyectos importantes?			S
15	¿Prefieres un trabajo fijo más que ser independiente?			N
16	¿Te consideras hábil y capaz en muchas cosas?			S
17	¿Te aprovechas de los más débiles e ignorantes?			N
18	¿Estás satisfecho con lo que te ha dado la vida?			S
19	¿Te gustaría volver a nacer para programar tu vida de otra forma?			N
20	¿Eres una persona compasiva?			S
21	¿Conoces personas que son muy felices?			S
22	¿Sientes que tu felicidad depende demasiado de los demás?			N
23	¿Crees que el principal obstáculo para la felicidad es la pobreza?			N
24	¿Te esfuerzas todos los días por ser mejor persona?			S
25	¿Guardas resentimiento en tu corazón hacia alguien?			N

Test de Felicidad – **B**

5. Imprime el test
6. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
7. Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.
8. Analiza tus respuestas. Si tu opinión no coincide con las respuestas. Necesitas rectificar

		SÍ	**No**	**Res**
1	¿Eres optimista?			S
2	¿Los recuerdos de tu infancia son generalmente felices?			S
3	¿Crees que tus padres te han amado mucho?			S
4	¿Tienes muchas culpas y remordimientos?			N
5	¿Te consideras una persona exitosa?			S
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Sufres de soledad?			N
8	¿Tienes mucho miedo al futuro?			N
9	¿Disfrutas mucho de las bellezas de la naturaleza?			S
10	¿Consideras que tienes principios y valores sólidos?			S
11	¿Te levantas generalmente con ilusión?			S
12	¿Te sientes fortalecido cuando piensas en tu pasado?			S
13	¿Estás satisfecho de tu inteligencia?			S
14	¿Eres una persona tímida?			N
15	¿Tienes mucha fe en Dios?			S
16	¿Tienes resentimiento contra tus padres?			N
17	¿Te consideras una persona insatisfecha?			N
18	¿Acostumbras a criticar a los demás?			N
19	¿Te alegras de los éxitos de los demás?			S
20	¿Te consideras una persona buena?			S
21	¿Disfrutas cuando ayudas a alguien?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Te sientes muy orgulloso de tus raíces familiares?			S
24	¿Agradeces habitualmente por todo lo que tienes?			S
25	¿Te consideras una persona privilegiada?			S

82

Construye para la eternidad

Los seres humanos no somos eternos. Solo somos un instante en el reloj de la historia; sin embargo, debemos construir para la eternidad, porque somos parte de una historia milenaria que avanza hacia el futuro y que tal vez dure muchos millones de años.

La historia es testigo del tiempo que pasa, llevándose consigo todo lo que existe. Sin embargo, los seres humanos nos agarramos a la vida y a las cosas como si fuéramos a vivir eternamente.

Aunque el tiempo se va, llevándose consigo todo lo que amamos, hay algo que no puede arrebatarnos, son los éxitos logrados, los recuerdos y el afecto de los seres queridos. Tampoco puede llevarse las experiencias vividas, las ilusiones y esperanzas y las buenas obras realizadas; por lo que, debemos aprovechar todas las oportunidades que nos da la vida para aprender, crecer, amar y ayudar a las personas.

No podemos detener el tiempo, ni comprar tiempo, pero sí podemos dar un valor infinito al tiempo que vivimos, aprovechando todas las oportunidades que nos da la vida, para lo cual necesitamos vivir de forma consciente y responsable.

Lo más grande que le ha podido ocurrir al ser humano es nacer inteligente y libre, lo que le permite ser dueño de su destino, abrir su propio camino hacia el futuro y convertir sus sueños en realidad. Sin embargo, el panorama social se presenta poco optimista.

Son demasiadas las personas que existen, pero no tienen camino hacia el éxito ni hacia la felicidad. Esta situación es muy compleja y es poco lo que podemos hacer personalmente para resolverla, pero podemos tomar conciencia y ayudar a que otros tomen conciencia, y, algún día existirá una conciencia general que cambie las cosas y ayude a muchas personas a encontrar su camino en la vida. Por ahora confórmate con abrir tu camino hacia el éxito y la felicidad, es la mejor forma en que puedes ayudar a cambiar el mundo, porque, "Más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro"

Los seres humanos hemos llegado hasta aquí y hemos evolucionado y progresado tanto, y somos lo que somos, porque millones de personas durante más de cuatro millones de años han pensado en futuro y han dejado su huella en la historia.

Nadie ha nacido para ser el fin de sí mismo. Hemos nacido con la misión de construir un mundo mejor y dejar nuestro legado y nuestra impronta en la mente y en el

corazón de las personas. Si nuestro legado es bueno, se transmitirá de generación en generación, como ocurre con las ideas y las creaciones de las personas valiosas que nos han precedido, y de esta forma sobreviviremos a través de nuestras obras, como sobreviven las semillas a través de su descendencia.

Por esta razón debemos hacer bien las cosas, con sentido de eternidad, pensando que nuestras ideas y nuestras acciones tienen repercusión social, más allá de nuestra vida, sobre todo hoy en día que la información fluye con rapidez y llega hasta los confines del mundo.

Esta idea es un gran estímulo para superarnos, pensando que todo lo que hacemos ayuda a que el mundo sea un poco mejor, gracias a que nosotros existimos y estamos dejando huella.

Los seres humanos podemos transcender el espacio y el tiempo a través de nuestras ideas y acciones, siendo ejemplo que cambie la mente y la vida de las personas, las cuales irán pasando el testigo a las siguientes generaciones.

La mejor forma de construir para la eternidad, no es cambiando el mundo por fuera, como hemos visto antes, sino por dentro. Se trata de construir el camino interior que conduce a ese Yo desconocido que somos cada uno de nosotros. "No corras, ve despacio, que hacia donde tienes que ir es a ti mismo" José Ramón Jiménez (Premio Nobel de Literatura)

Hay personas que vivieron hace cientos y miles de años que son de actualidad y sus ideas y su ejemplo sirven de inspiración a los hombres de hoy. Las ideas no son antiguas o modernas, nuevas o viejas, simplemente son buenas o malas. La buenas ideas sobreviven en el tiempo, mientras que las malas ideas son relegadas al olvido.

Lo expuesto no les interesa a las personas mediocres que viven sin pena y sin gloria, pero les interesa mucho a las personas evolucionadas que sueñan con dejar su huella en la vida.

El hecho de que estés leyendo este tema se debe a que te interesa, lo cual indica que eres una persona bastante evolucionada y buscas superarte. Por tanto, trata de dejar tu huella en la vida de modo que tu existencia sea útil hoy y siempre. Esta es la mejor forma de dar pleno sentido a tu vida y de sobrevivir a la muerte.

Todos podemos dejar una huella importante en la vida, para lo cual no necesitamos ser poderosos, ricos o famosos, solo necesitamos ser una persona de buena voluntad, que trata de ser honesta, de hacer bien las cosas y de comprender y ayudar a los demás.

El mayor elogio que podemos decir de alguien se resume en: "Es una buena persona"

Recuerda siempre que:

"Es bueno ser una persona importante, pero es más importante ser una buena persona"

83

Deja tu huella en la vida

De niño oí decir a alguien que todas las personas debían plantar un árbol, tener un hijo y escribir un libro. Yo era niño y no entendí el significado de estas palabras, pero quedaron grabadas en mi mente por alguna razón. De adulto comprendí que los árboles son la base de la vida y que los árboles no mueren porque se perpetúan a través de sus semillas. Comprendí que los seres humanos no mueren, porque tienen hijos que perpetúan la especie. Y comprendí también, que las ideas no mueren porque pasan de una mente a otra y perduran en el tiempo.

Nadie quiere morir, parece que la muerte es el mayor absurdo de la vida, pero la ley es la ley, y la ley establece que somos mortales y debemos morir; pero el cuerpo y el espíritu se resisten a la desintegración y a perder en un instante tantos esfuerzos que tuvieron que realizar para aprender a vivir.

La vida es tan valiosa que, hasta los presos de los campos de concentración luchaban por sobrevivir con la única esperanza de llegar a ser libres un día y poder abrazar a sus seres queridos.

El ser humano desea ser inmortal. "No concibe la muerte de sí mismo; sólo concibe la muerte de los demás". Desde la prehistoria ha construido tumbas, pirámides, cementerios y ha rendido culto a los muertos en un intento de eternizar la presencia de los seres queridos. Los seres queridos forman parte de uno y al morir se llevan parte de nuestro ser y de nuestra vida.

La vida adquiere un valor de "esencia", porque es fugaz y porque la experiencia de vivir es infinitamente maravillosa. ¿Hasta dónde podría llegar el hombre si la muerte no se cruzara en su camino? Pero la vida es así. Por eso, el ser humano debe vivir con intensidad el tiempo que le da la vida para realizar todos sus sueños.

La historia es testigo de que el tiempo se va, llevándose consigo todo lo que existe, pero, aunque el tiempo se va, llevándose todo lo que amamos, hay algo que no puede arrebatarnos, son los recuerdos y el afecto de los seres queridos. Tampoco puede llevarse las experiencias vividas, las ilusiones y esperanzas y las buenas obras realizadas.

Piensa que estás al final de tu existencia. ¿Qué desearías haber hecho en vida?

Escríbelo, grábalo en tu mente y vive de acuerdo a lo que has escrito. Si lo cumples, a medida que pasen los años habrás hecho tantas cosas importantes y maravillosas que te parecerá que has vivido una eternidad.

Cada persona quiere sobrevivir al tiempo y al olvido y trata de hacerlo de distintas formas: A través de la fama, de la riqueza, del poder, del conocimiento, etc. Son modos de demostrar su valía, de dejar huella en la vida y de ganarse el derecho a sobrevivir en el tiempo.

Hay dos formas de dejar huella en la vida: Siendo famoso y siendo una celebridad.
Famoso es el que tiene fama, buena o mala. (Nerón, Atila, Hitler y otros muchos son famosos y han dejado huella profunda de perversidad)
Célebre es el que adquiere fama por sus méritos, por sus logros. De Einstein podemos decir que es una celebridad. Lo mismo podemos decir de tantas personas buenas, sabias y virtuosas que han dejado huella, a las cuales recordamos con admiración, con respeto, con amor y agradecimiento.

Para dejar huella en la vida, no es necesario hacer cosas impresionantes, pero sí es necesario ser buena persona y hacer el bien.

Los seres humanos estamos acostumbrados a valorar las cosas por su magnitud o apariencia, pero en la balanza de la vida, las cosas se aprecian por su valor intrínseco; porque, más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

De modo que, si quieres dejar huella duradera en la vida, comienza por ser la mejor persona que puedas ser, y emite vibraciones de alta intensidad que transformen la mente y el corazón de las personas con la cuales te relacionas. De esta forma trascenderás tu propia vida y vivirás en el espíritu de los demás. Es una forma de proyectarse hacia el futuro a través de miles de personas que llevarán impresa tu huella.

La huella que deberías dejar tras tu paso por esta vida es la huella de persona buena, amable, feliz, paciente, comprensiva, generosa y honesta. Deberías dejar esta huella, comenzando por tus seres queridos, es la mejor prueba de amor y el mejor de todos los regalos.