

Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 4

Terapia poner a la mente
a funcionar en ORDEN

¿Por qué poner tu mente en orden?

Después de haber entendido cómo se encuentra tu niño o niña interior; luego de haber cambiado el enfoque de tu mente, de modo víctima a modo responsable; y habiendo alineado tu mente a positivo con la terapia del amor, en esta nueva jornada debes considerar cómo poner orden a tu mente.

¿Por qué poner orden a tu mente?, pues, porque todo lo bueno tiene orden en este mundo, y tu mente debe funcionar en orden para que cada pensamiento, sentimiento, decisión y acción pueda conducirte a resultados de crecimiento.

Dicho de otro modo, poner a funcionar tu mente en orden, es como instalar un software de orden en tu cerebro. Tus pensamientos, sentimientos, elecciones, decisiones y acciones que desarrolles estarán alineados a un orden específico.

Cuando aprendas a vivir dentro de un marco de orden en todas las cosas, tu mente percibirá siempre un círculo a tu alrededor. Es tu círculo de responsabilidad. Tú estarás siempre en el centro, y tu responsabilidad es crecer, desarrollarte hasta la línea del círculo. Ese es el límite. Esos son tus límites. Cuando tú no te desarrollas hasta esos límites fijados por el orden, tu vida gira en medio de un mar de problemas de escasez. Sin embargo, cuando tú vas más allá de esos límites con tus pensamientos, sentimientos, elecciones, decisiones y acciones, entonces tienes problemas de invasión. Porque, este dicho es cierto: “tus límites terminan donde empiezan los límites de los demás”. O sea, donde termina tu círculo de responsabilidad, empieza el círculo de responsabilidad de otras personas. Sobrepasar los límites fijados por el orden te hace generar conflictos con los demás.

El orden te permite estructurar en tu mente las piezas necesarias para tu crecimiento personal, conyugal y familiar. Y lo que es más importante, vivir en orden eleva tu autoestima al nivel más alto. Y Para fijar esa línea circular y ayudarte en tu desarrollo progresivo, necesitas, primero, hacer tu evaluación. Vanos ahí a ver tus resultados.

Recomendaciones para responder la ficha

Lee detenidamente cada ítem y responde: SÍ o NO, según corresponda. Cuanto más respuestas afirmativas tengas, mejor es tu práctica de orden.

El propósito de esta ficha no es hacer un diagnóstico psicológico de tu caso, sino demostrarte con datos concretos cómo va tu práctica de orden personal, esto es muy importante. Ya sabes, **todo lo que no se puede medir, difícilmente se puede mejorar**. Gracias a los cientos de psicólogos y miles de educadores que contribuyeron a este trabajo, hoy puedo ayudarte con fichas de evaluación y sus respectivas terapias de transformación.

Lo que sucede es que todas las personas tenemos muchas facultades, dos de ellas te las menciono aquí: **facultad de adaptación y facultad de motivación**. Si tu mente trabaja con orden, la primera te ayudará a desarrollar recursos y capacidades para hacer frente a los cambios, situaciones fortuitas o nuevas realidades; sin embargo, si no vives en orden, la misma adaptación te puede acomodar a una zona de confort, mediocridad o pobreza.

Ahora, bien, si la facultad de motivación está desarrollada y muy alta, la adaptación es usada como soporte para moverte hacia tu mejora personal de muchas maneras, pero si la motivación está en mínimo, la adaptación puede inmovilizarte para vivir de migajas toda la vida.

Como vez, por muchas razones es importante conocer cómo va tu práctica de orden, si tu calificación es positiva, entonces tu motivación se elevará, y tu influencia hacia los demás será muy buena; pero si tu calificación es negativa, te quedan dos opciones, o desarrollas una nueva actitud y das tu primer paso hacia un nuevo comienzo con orden, o te acomodas a la realidad que vives y buscas justificar y esconder tu desorden.

Lo peor que te puede suceder si vives alejado del orden es que pierdes tu libertad, ya sea creando condiciones insanas y de escasez, o permitiendo que otros atropellen tu libertad. Tu libertad es algo sagrado, porque de ella depende también tu felicidad. Sin libertad, no hay mejora personal.

Muchas personas creen que son libres, por el simple hecho de no estar en una cárcel, pero sus conciencias están siendo maltratadas por la culpa de saber que, teniendo conocimiento de cómo hacer lo bueno, no lo hacen. A propósito, reza un viejo dicho: “Las personas conocen mucho más de lo que practican en sus vidas”. La verdadera libertad radica en conocer la verdad y vivirla coherentemente, en hacer el esfuerzo de hacer todo lo bueno que se conoce y de estar libre de culpa.

Cada ítem que has marcado, es una parte importante de tu desarrollo personal, todos los ítems están en positivo, mientras más respuestas afirmativas obtengas en la ficha, mejor es tu comportamiento; pero si hay alguna respuesta negativa, entonces es en ese campo donde debes trabajar para superarte.

Es necesario que pongas tus manos en el timón de tu vida, que te hagas cargo de lo que te corresponde, porque nadie lo hará por ti. Por eso, la totalidad del contenido de este programa es terapéutico o práctico. En cada terapia hay fichas que llenar y terapias que ejecutar. ¿Qué sucede si no las hiciste?, solo leíste ligeramente y llegaste aquí sin nada. Pues la mayoría de personas no lee, ni busca información para ser mejor en la vida; y de los pocos que sí leen, más de la mitad solo leen y leen creyendo que los resultados se producirán por lo que saben dentro de su cabeza, pero no hay ningún cambio importante. No seas negligente, ya no sigas más de la misma manera, de nada te servirá, te recomiendo que reconsideres tus prioridades.

Elévate a la práctica, porque la acción trae cambios importantes. Y las personas que han aplicado esas recomendaciones han logrado excelentísimos resultados positivos.

Evaluación de tu práctica de orden	Sí	No
Todo el dinero que recibo se distribuye, estrictamente según el presupuesto establecido.		
No tengo deudas atrasadas, todo lo que debo tiene respaldo y está presupuestado.		
Cuido que mi alimentación sea saludable, aprendo cada día lo es bueno aunque no me guste.		
Antes de hablar cuido que mis palabras sean verdaderas, no ofensivas y necesariamente útiles.		
Cuando un sentimiento negativo tiende a posicionarse en mí, busco ayuda para corregirlo o la mejor manera de eliminarlo.		
He aprendido a gobernar mis pensamientos y dirigirlos a lo que es productivo, sano y que genera armonía y paz.		
Acciono pensando en hacer lo mejor, no quiero lamentar después; si me equivoco y ofendo, pido perdón a tiempo.		
Si estoy a cargo, me esfuerzo en lo posible para mantener la casa limpia y organizada, o apoyo con el mismo objetivo.		
Trato con respeto a todas las personas, pero selecciono con cuidado a mis amigos, serán quienes me ayuden a ser mejor.		
Participo de todo tipo de reuniones que fortalecen las familias, elevan el espíritu y permiten compartir alegría sanamente.		
Yo no obedezco a mi cónyuge, tampoco a mis jefes, tampoco a mí mismo, sino al orden existente en cada momento y lugar.		
Descubrí mis talentos y lo que hago está alineado a lo que mejor sé hacer. Mi trabajo es recreación y me hace feliz.		
En mi trabajo me respetan por mi responsabilidad, productividad y mi prontitud para ayudar y servir.		
Cada día me esfuerzo para comunicarme mejor con las personas, aprendo lo conveniente y evito las groserías y palabras ofensivas.		
Mi imagen es muy importante para mí, por eso cumplo lo que prometo, hablo moderadamente y visto con decencia.		
Totales		

Terapia para vivir en orden

El orden universal exige aplicar tres aspectos a la vida personal:

1. Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.

Si la persona no logra comprender este primer aspecto, jamás podrá desarrollar identidad, responsabilidad y verdad. Medita en lo siguiente: Una vacada regresa del campo a su pesebre después de haberse alimentado durante el día, porque conoce dónde debe pasar la noche. Un niño que se pierde en una ciudad, aun en medio de un mar de madres reconocerá cuál es la suya. Así, también tú, debes saber con precisión cinco cosas: quién eres, de dónde has venido, para qué estás en este mundo, cuánto vales y hacia dónde vas con tu vida. Saber estas cinco cosas desarrollarán en ti el sentido de pertenencia y aumentará tu capacidad para asumir mayores responsabilidades, podrás diferenciar la verdad del error, y lo que es mejor, podrás corregirte a tiempo, a partir del reconocimiento de tus debilidades y equivocaciones.

Te lo explico con otro relato. Se dice que dos sacerdotes se relacionaban muy bien y nunca habían tenido una pelea en más de treinta años. Uno le dice a otro, ¿qué te parece si buscamos una razón para pelearnos y saber qué pasa en nuestra experiencia? El otro sacerdote acepta. El primero dice: voy a trazar una línea y pondré un ladrillo sobre ella, mitad a lado tuyo y mitad a lado mío. Yo preguntaré, dice uno de los sacerdotes, ¿de quién es el ladrillo?, y tú responderás: ¡Mío es!. Yo digo: “¡No!, ¡el ladrillo es mío!”. Entonces, ya está la pelea.

Pero no sucedió así, cuando el sacerdote que puso el ladrillo preguntó: ¿de quién es el ladrillo?; el otro sacerdote respondió: Será tuyo, tú lo pusiste allí, porque mío no es.

Estos son los resultados de tener grabado en la mente “un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar”. No hay conflictos. Las personas tienen muy claro cuáles son sus responsabilidades, reconocen sus fallas y se corrigen a tiempo. Cuando la mente tiene claridad sobre la parte que le toca a cada individuo, no produce conflicto, porque no cae en confusión ni caprichos egoístas.

2. Lo que hagas, hazlo bien desde el comienzo.

El orden acepta tu humanidad, limitaciones y equivocaciones. Está permitido fallar si te confundes o desconoces algo, parar cuando tienes dudas o te agotas y no puedes hacerlo mejor, pero no tolera que tu libertad y voluntad te lleven a empezar las cosas mal, solo para cumplir o hacer presencia. Es mucho mejor decir “no lo hago”, antes que aceptar sabiendo que se lo hará intencionalmente mal o con mediocridad.

¿Por qué es tan dañino no hacer las cosas bien desde el comienzo?, pues, porque la mente se programa para perder, abandonar o acomodarse a una zona de conformismo destructivo. Cuando no se tiene la convicción de hacer las cosas bien, todas las facultades humanas tienden a deprimirse, a perder potencial, a no desarrollarse.

3. Cuando hagas algo, que sea en su momento.

Antes o después de la hora, no es la hora; la hora, es la hora. Dicho de otro modo, mayor valor y utilidad tienen las cosas que se hacen en el tiempo previsto, que hacerlas antes o después. Insisto una vez más, no cuidar este detalle en tu vida programa tu mente para perder, abandonar o acomodarte a una zona de conformismo destructivo. Si aprendes a ejecutar tus responsabilidades a su debido tiempo, tu mente se programará para trabajar en función de procesos y resultados, no de conveniencias o apariencia. Dicho de otro modo, serás auténtico siempre y disfrutarás de tus logros. Para ti, el trabajo no será tortura, sino recreación.

Frutos de aplicar orden a tu vida

Aplicar orden a la vida personal, afecta positivamente en la relación de pareja y el ámbito familiar. El orden puede producir un sinnúmero de frutos. Como ejemplo, aquí te muestro algunos:

- 1. Buen gusto.** Toda persona que no aplica orden a su vida es desalineada y sucia, no tiene planes ni objetivos, no conoce sus talentos, le da lo mismo que sea de noche como que sea de día, desarrolla hábitos negativos, y no es aceptado por el mundo que le rodea, porque es una mala influencia para los demás. Por el contrario, una persona que aprendió a aplicar orden a su vida, su

mente aumentará su capacidad de percibir el sentido de las cosas, desarrollará buen gusto en todo lo que hace, su imaginación y creatividad serán extraordinarias al plasmarse en obras de alto valor. Porque, sabido es que, quien es capaz de hacer obras de alto valor, es capaz, también, de apreciar el alto valor de las cosas. En esa línea de pensamiento puedo decirte que, una persona que desarrolla orden en su vida aprecia y valora mucho a su cónyuge, a sus hijos, a su trabajo, a las personas en general, y se esfuerza para crecer económicamente, al mismo tiempo que ayuda a los suyos a crecer individualmente como personas.

2. **Justo juicio.** Como tú conoces, la mayoría de personas vive envuelta en conflictos, son especialistas en crear conflictos y hasta les gusta ser parte de los conflictos. ¿Por qué? Porque su juicio no es justo, tienen la mente nublada, no pueden percibir dónde está el error, quién ha fallado, y quien debe corregirse o asumir la responsabilidad. Lo que frecuentemente sucede, es que las personas viven sin límites, haciendo las cosas y comportándose a la deriva, entonces fallan y tratan de culpar a otros por sus errores, porque no quieren asumir las consecuencias. Desarrollar este fruto del orden es de vital importancia, pues te señala qué terreno estás pisando.
3. **Libertad personal.** Qué importante es la libertad. Cuando una persona logra fijar su círculo de responsabilidad, cuando tiene claro cuáles son sus límites, tanto para desarrollarse como para no sobrepasarse, entonces es verdaderamente libre. Imagina una persona que tiene un gusto exquisito para hacer las cosas que hace, pura calidad, ¿verdad? Si al buen gusto le agregas justo juicio, para ver con claridad y proceder con sabiduría, las obras que produce son de excelencia y, si además, a esos dos frutos le agregas libertad personal, ¿puedes contemplar los beneficios? Así es el orden. Es la herramienta clave del crecimiento humano, porque a medida que se lo aplica a la vida, el conocimiento, la especialización y las capacidades se afinan, los logros son mayores, y la estima personal se eleva sin límites.

¿En qué áreas se aplica el orden?

El orden se aplica en todas las áreas del desarrollo personal y familiar. Considera el siguiente relato.

Una mamá le **pide amablemente** a su hijo de ocho años de edad, que le alcance un cuchillo que **se encuentra en su lugar**. El niño alegremente responde con una pregunta: ¿en la cocina, mamá?. “Claro”, responde la madre, “dónde más”. El niño va a la cocina, mira por todos lados y no ve el cuchillo, entonces, y con un poco de tensión pregunta a su madre por segunda vez: ¿en qué lugar de la cocina está el cuchillo? La madre con voz enérgica dice: “junto a los platos debe estar”. El niño busca y no encuentra, luego un tanto molesto dice: “no está, mamá”. La madre, con una voz subida de tono enfatiza: “entonces búscalo por la mesa, los reposteros o por el piso”. El niño al no encontrar el cuchillo, también se disgusta, amargado y gritando responde a mamá: **¡no está por ningún lado!**

Como puedes imaginar, hasta este momento la madre ya está muy enojada también, y exclama una sentencia: ¡Busca bien!, ¡me traes el cuchillo!, **¡Y LO QUIERO YA!**, ¡porque si voy, ya sabes lo que pasa! ¿Pudiste darte cuenta cómo empiezan los conflictos y la violencia?, no es porque las personas sean malas, sino porque sus vidas giran sometidas al caos o desorden.

Estas son las principales áreas personales donde debes aplicar orden:

1. En la gestión de tus emociones y sentimientos
2. En tu imagen personal y autogobierno
3. En la administración del tiempo
4. En la administración del dinero
5. En la comunicación asertiva
6. En la limpieza y la organización del hogar
7. En las relaciones con amigos
8. En la intimidad sexual en pareja
9. En la salud física y mental
10. En la alimentación y nutrición
11. En la vestimenta y mucho más
12. En tu crecimiento profesional