

Sanar y Crecer CON AMOR



Toda persona tiene heridas psicológicas del pasado. La mejor forma de sanarlas es aplicando la Fórmula de Transformación humana, para dejar fluir al maravilloso y extraordinario ser que vive bajo la piel.

**Alexander
Cruzalegui Sáenz**

**Ernesto Walter
Chucos De la Cruz**

Sanar y Crecer CON AMOR

Toda persona tiene heridas psicológicas del pasado, y la mejor y única forma de sanarlas es aplicando la Fórmula de Transformación humana, para dejar fluir a ese ser maravilloso y extraordinario que vive bajo la piel.

Alexander Cruzalegui Sáenz
Ernesto Walter Chucos De la Cruz

Título Original: **Sanar y Crecer con Amor**

Primera Edición: febrero 2023

Autores:

Alexander E. Cruzalegui Sáenz

Ernesto W. Chucos De la Cruz

HUANCAYO - PERÚ

Tiraje: 1 000 ejemplares

© **Editor**

Alexander Cruzalegui Sáenz

Jr. Ica 1138 Huancayo - Junín - Perú

Impreso en los talleres gráficos de:

GRAPEX PERÚ SRL

Av. Mariátegui 721 - El Tambo - Huancayo - Perú

Febrero 2023

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2023 - 00508
ISBN 978-612-00-8352-0

Autores:

Alexander E. Cruzalegui Sáenz

Ernesto W. Chucos De la Cruz

Sanar y Crecer con Amor

Primera Edición: 242 pag. - 24.5 cm. x 17.5 cm. - Un color

I. Título - Salud mental, Desarrollo Personal, Motivación.

Copyright © 2023

Todos los derechos reservados.
Ninguna parte de este libro podrá ser
reproducido o transmitido de manera alguna
o mediante cualquier medio sin la
autorización escrita del autor.

Impreso en Perú

Dedicatoria

Este libro **“Sanar y Crecer con Amor”** está dedicado a un grupo de personas muy especial, son esos miles de seres humanos maravillosos que tuvieron a bien apoyarse en nuestros servicios, para sanar sus heridas del pasado y crecer para ser mejores personas.

Gracias a ellos pudimos especializarnos más y servirles mejor.

Índice de contenido

Presentación	11
CAPÍTULO 1	15
Nacidos para Triunfar	17
Para triunfar tienes que ser como los niños	20
1. Un niño busca el sentido a su existencia	21
2. Un niño piensa en grandes cosas	23
3. Un niño lucha por ser auténtico	25
4. Un niño tiene gran deseo de aprender	27
5. Un niño no se da por vencido	29
6. Un niño vive el presente	36
7. Un niño perdona con facilidad	39
8. Un niño aprende a manejar el dinero	42
9. Un niño lanza su sueño sin temor	44
10. Un niño ama y disfruta de la naturaleza	46
11. Un niño ama la vida en familia	46
12. Un niño es dócil para reconocer errores y aceptar cambios ..	47
CAPÍTULO 2	49
Cuando mi mundo se desploma	51
Creencias limitantes	52
Pensamientos distorsionados	54
Traumas mentales	57
Sentimientos negativos	58
La peor de todas las creencias limitantes	59
El proceso del perdón	71

CAPÍTULO 3	75
Descubriendo mi dolor	77
¿Qué es el dolor emocional?	77
Evolución del dolor emocional	78
Síntomas del dolor emocional	79
Desencadenantes del dolor emocional	81
¿Quieres detectar si padeces de dolor emocional?	82
¿Cómo sanar tus heridas del pasado?	83
Experiencias de personas como tú y como yo	88
 CAPÍTULO 4	 101
Fórmula de Transformación humana	103
Un nuevo concepto de Amor	103
¿Cómo la falta de amor afecta la mente?	108
¿Cuál es el gran objetivo del amor?	110
Componentes del amor	113
Componente 1 - Fijador de Límites	113
¿Qué es autoestima?	115
¿Cómo elevar tu autoestima?.....	116
Componente 2 - Generador de Resultados	122
¿Qué es el Buen carácter?	123
Tipos y elementos del carácter	124
- Fuerza de voluntad	125
Ejercicios para desarrollar Fuerza de Voluntad	128
- Fuerza de dominio propio	132
Estrategias para desarrollar Fuerza de Dominio propio	135
Componente 3 - Corrector de Consecuencias	136
Mentalidad ganadora	137
Errores sobre mentalidad ganadora	141

CAPÍTULO 5	145
Encontrando sentido a mi vida	147
¿Cómo descubrir mi sentido de vida?	150
¿Quién soy?	151
¿De dónde he venido?	155
¿Para qué estoy en este mundo?	158
¿Cuánto valgo?	164
¿Hacia dónde voy?	168
 CAPÍTULO 6	 175
Desarrollando Inteligencia espiritual	177
1. Aprende a orar	183
2. Acostúmbrate a leer la Biblia	186
3. Aprende a desarrollar Fe	187
4. Aprende a perdonar.....	188
5. Aprende a ser una persona agradecida	193
6. Especialízate en servir	195
7. Aprende a ser humilde	197
 CAPÍTULO 7	 201
Disfrutando mi felicidad	203
¿Qué es felicidad?	208
Comportamiento de una persona feliz.....	212
Comportamiento de una persona infeliz	218
Estrategias para ser una persona feliz	222
 Bibliografía consultada	 236

Más información y servicios para
Sanar y Crecer con Amor

Web / [www.alexander Cruzalegui.net](http://www.alexanderCruzalegui.net)

Email: alexandercruzalegui1@gmail.com
ewchucos@gmail.com

WhatsApp: +51931429924 / +51996351379

Presentación

“Sanar y Crecer con Amor” es mucho más que un libro, es una guía práctica paso a paso para lograr descubrir el dolor que te hace sufrir, sanar las heridas que se formaron en tu pasado y descubrir a ese verdadero ser extraordinario y maravilloso que eres tú. De esta manera tu mente recobrará sus funciones naturales para permitirte fluir ante el mundo que te rodea y experimentar uno de los más grandes anhelos de tu corazón, ser una persona feliz.

En esta vida las personas sufren con muchas heridas psicológicas que les obligan a comportarse de manera inapropiada. Algunos de esos comportamientos los describo a continuación:

- Dificultad para salir de un período de duelo
- Soledad o abandono en medio de muchas personas
- Agotamiento mental, ansiedad o depresión
- Impotencia para controlar la ira
- Miedo a lo desconocido
- Baja autoestima
- Mal carácter
- Mentalidad perdedora
- Sentimientos negativos
- Malas relaciones interpersonales
- Apego o dependencia emocional
- Dificultad para adaptarse al cambio
- Mala comunicación o lenguaje pobre
- Dificultad para trabajar en equipo
- Conducta tóxica
- Dificultad para comprometerse y ser responsable
- Prejuicios (machismo, racismo, discriminación, favoritismo)
- Comportamiento violento
- Inestabilidad emocional y de decisiones
- Relaciones disfuncionales en pareja
- Adicciones e inclinación contranatural
- Inclinación al robo y la mentira
- Conducta compulsiva frente al dinero

Todas estas conductas tienen solución, siempre y cuando las personas descubran quiénes son y el valor que tienen, pero, además, conozcan la Fórmula de Transformación humana y la apliquen a sus vidas. Por eso en esta guía te comparto siete capítulos secuenciales, los mismos que guiarán tu mente para descubrir cuál es el mal específico que afecta tu vida y cómo lo puedes solucionar.

En el primer capítulo podrás descubrir en detalle los 12 recursos humanos naturales que tienes incorporado en tu ser, estuvieron muy activos en tu niñez, pero al paso por tu adolescencia se fueron ocultando, hasta hacerte creer que lo habías perdido. De ninguna manera pienses que ya no los tienes, solo están inactivos y ocultos por la basura psicológica. Solo tienes que redireccionar tu mente y ese potencial se hará visible asombrando tu propia consciencia.

El segundo capítulo te sorprenderá, porque lograrás entender cómo se forman las heridas psicológicas y aparece el dolor emocional que hace sufrir a las personas. Te sorprenderá saber que el lugar donde toda persona espera recibir lo mejor, en muchos casos, es el nido donde se recibe los peores daños que afectan toda la vida.

En el tercer capítulo te comparto información valiosísima para identificar las heridas psicológicas del pasado, descubrir de manera precisa cuál es el dolor que hace sufrir a cada individuo y conocer la parte básica para la sanación.

Luego pasamos al cuarto capítulo, el mismo que es el complemento del tercero, porque ofrece las estrategias avanzadas para la sanación de las heridas psicológicas del pasado. Se trata de la Fórmula de Transformación humana. No existe herramienta más poderosa que sea capaz de guiar la mente para sanar las heridas del pasado, pero, al mismo tiempo, ayudar a la persona a descubrir su verdadero valor personal y dirigir al individuo hacia el desarrollo de sus dos más grandes anhelos: ser feliz y tener éxito.

El quinto capítulo es fascinante, trata el mejor tema que toda persona debe conocer, cómo encontrar sentido a su propia vida. Sabido es que,

una persona sin sentido de vida, es como un barco a la deriva que no tiene puerto a donde llegar o como hojarasca que el viento arrebatada por donde va. Los datos de la ciencia confirman que la mente humana está diseñada para sujetarse a la voluntad humana y ofrecer soluciones oportunas y resultados favorables, pero si no está entrenada para alta exigencia en una dirección definida, la mente siempre le jugará malas pasadas a su poseedor.

El sexto capítulo no se queda atrás en importancia, pues trata sobre cómo desarrollar la macro área espiritual en cada individuo. Es muy conocido que la persona humana está dividida en tres macro áreas de desarrollo: primera, área física; segunda, área mental; y tercera, área espiritual. Sin embargo, la tercera siendo la más importante, es la más descuidada. En consecuencia, por falta de desarrollo espiritual apropiado, la persona desequilibra su mente y degrada su cuerpo físico.

Finalmente, el séptimo capítulo cierra con broche de oro el contenido de este libro. El tema que se trata en este capítulo es cómo aprender a disfrutar de tu felicidad. Sabiendo que, felicidad no es reír ni estar alegres, sino el estado de equilibrio mental producido por una limpieza total del corazón humano, que provee de paz interior al individuo. Cuando una persona de manera muy honesta se siente bien consigo misma, fluye con una imagen agradable ante el mundo que le rodea y le nace el deseo de ayudar a las personas en su transformación.

El autor.

**El primer paso
para sanar las heridas
del pasado y crecer
hasta lograr los
dos más grandes anhelos
naturales en tu vida:
ser feliz y tener éxito,
es aceptar que eres
un ser maravilloso
y extraordinario,
dotado de todos los
recursos para triunfar
en un mundo que
ofrece multitud de
oportunidades.**

Sanar y Crecer CON AMOR

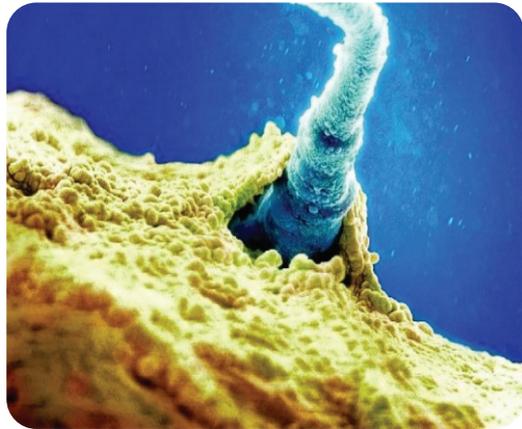
Capítulo 1 Nacidos para TRIUNFAR

Las palabras quedan cortas
para expresar de manera integral lo
que realmente es el ser humano.
Lo único que podemos decir es:
MARAVILLOSO Y EXTRAORDINARIO.

1 Nacidos para TRIUNFAR

Lo primero que una persona necesita saber, si quiere sanar sus heridas del pasado o superar cualquier adversidad que le está afectando temporalmente, es entender y aceptar que ha nacido para triunfar, y que posee todos los recursos internos y externos para lograrlo.

Toda persona vino a este mundo para triunfar en todo lo que haga durante su existencia. Por eso, de manera natural, cada individuo guarda en lo profundo de su corazón dos grandes anhelos: ser feliz y tener éxito. Si nuestra naturaleza no estuviera diseñada para la prosperidad, de ninguna manera albergaríamos en nuestro interior dichos anhelos. Por eso no nos gusta que alguien nos haga daño, por más simple que el hecho sea, ni siquiera con una mirada, porque nuestra naturaleza está diseñada para ser feliz. De igual manera en lo que nos relaciona con el éxito, pues nuestra naturaleza no es compatible con la palabra perder, ni aun la moneda más pequeña, pero hay que aprender a ganar.



Para tu conocimiento, hay cuatro maneras de hacer lo que haces:

Primera forma - Perder para perder. Esta es la forma más utilizada por la humanidad en cualquier lugar del mundo. Lo utilizan las personas que sufren de envidia y quienes sufren de avaricia, su pobre manera de pensar les mueve a realizar acciones que hacen daño a otros y también a sí mismas. Por ejemplo, manchan la imagen

de sus semejantes haciendo comentarios falsos y denigrantes, pueden llegar a agredir a las personas y hasta apoderarse de propiedades ajenas con argumentos falaces, porque creen que haciendo lo que hacen van a ganar, sin embargo, están perdiendo en el presente y les va a hacer perder en el futuro. Definitivamente, lo que están haciendo en el presente les degrada mental, espiritual y moralmente, para sufrir de indiferencia, desprecio y soledad en los días que vienen después.

Segunda forma - *Ganar para perder.* Esta forma la aplican, mayormente, las personas testarudas, pues en todas sus conversaciones y negociaciones exigen tener la razón, se creen dueñas de la verdad y son muy inflexibles ante otras ideas. Estas personas, por lo general tienen muy poco conocimiento del tema que se está tratando, quizá saben un poquito de muchas cosas, pero en nada son expertas o especialistas. Estas personas tienen muchos miedos, temen ser descubiertas como ignorantes frente a los demás, por eso hacen alarde de mucho conocimiento, tratan de imponerse como que saben más que los demás, pero todas esas acciones las llevan a perder en el presente y en los días venideros. Las personas que se relacionan con ellas pueden llegar a aceptar aparentemente sus argumentos para no verse envueltas en conflictos, pero luego se alejarán con desconfianza y no querrán volver a relacionarse nunca más. Esta segunda forma hace ganar algo en el presente, pero perderán en el resto de la vida.

Tercera forma - *Perder para ganar.* Esta forma es propia de personas inteligentes, aquellas que valoran y respetan a sus semejantes. Esta forma la utilizan las personas que se proyectan bien al futuro, pueden aceptar perder en una discusión para evitar un conflicto innecesario; prefieren ganar a las personas, antes que enfrentarlas; saben que tratar de tener razón u obtener un beneficio egoísta solo es una migaja de la vida, y como son personas inteligentes apuestan por la abundancia, porque saben que las buenas relaciones interpersonales, la conquista de corazones y una elevada imagen frente a los demás, es la base para obtener los grandes premios de la vida abundante.

Cuarta forma - *Ganar para ganar.* Las personas que aplican esta forma a todo lo que piensan y hacen diariamente, son individuos con mentes amplias y visión panorámica. Estas personas tienen muy bien posicionada en sus memorias la frase: “Yo gano, en la medida que ayudo a ganar a los demás”. Con esta mentalidad eliminan el egoísmo de sus pensamientos y sentimientos, cada día tratarán de ayudar inteligentemente a las personas porque están seguras que el crecimiento o mejora de las personas con quienes se relacionan les proporcionará mayor crecimiento y mejora para ellas. Quieren ganar para tener mucho, pero no individualmente, sino junto a los demás.

De estas cuatro formas de hacer las cosas, la primera y la segunda no son recomendadas, porque siempre hacen perder y abren heridas psicológicas en tu corazón; sin embargo, la tercera y la cuarta sí te las recomiendo que las apliques diariamente a tu vida, porque te hacen ganar siempre y te proporcionan salud física, mental y espiritual.

Además de considerar las cuatro formas de hacer las cosas, te aclaro que la naturaleza humana ha sido y sigue siendo estudiada con mucha diligencia por eruditos de la ciencia, la psicología, la sociología, la antropología y la religión, y en todos los estudios se declara de manera contundente que, el ser humano es inmensamente maravilloso y extraordinario, dotado de indescriptible talento y dones que pueden asombrar al mundo. De estos aportes se desprenden frases motivadoras como: “todas las personas nacieron ricas”, “estamos diseñados para la prosperidad”, “cada individuo tiene un gigante dormido en su interior”, “tú puedes hacer cosas increíbles, si te lo propones”, etc. Y te pregunto, ¿te has propuesto sanar tus heridas para crecer? Si es así, entonces lo que sigue te impactará y te ayudará para llegar a ser lo que viniste a SER en este mundo.

¿Quieres ser extraordinario en lo que haces? Aprende primero a dominar las cosas ordinarias.

Para triunfar tienes que ser como los niños

Toma en cuenta esto. Tú has pasado por la etapa de la niñez, fuiste niño o fuiste niña, y llevas en tu ser grabado las potentes facultades naturales de esos años, que son la clave para tu éxito y tu felicidad a la edad que ahora tienes. Esta es una estrategia extraordinaria y quiero compartirla contigo; quien la enseñó es un genio extraordinario, un maestro sin igual, un líder de multitudes. Me estoy refiriendo al Gran Maestro Jesucristo. En una ocasión se encontraba con sus discípulos y muchos niños a su alrededor. Y sus discípulos le hicieron una pregunta relacionada con la mejora personal, con el deseo de posicionarse socialmente en un mejor lugar de jerarquía. Ellos estaban enfocados en



ser influyentes, tener autoridad y mostrarse exitosos frente al mundo; pero Jesucristo sabiamente les ilustró esta interesante estrategia. No les criticó el anhelo de ser más, porque Jesucristo conocía que sus discípulos, así como tú, estaban diseñados para triunfar, por eso solo les mostró la forma de lograrlo sabiamente. Tomó un niño en sus brazos y les dijo: *“De cierto os digo que, si no os volvéis y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos”*. Mateo 18: 3 Biblia Reina Valera 1960.

Aquí surgen varias preguntas:

- ¿Cómo es de especial y magnífico el reino de los cielos?
- ¿Qué tipo de personas pueden entrar al reino de los cielos?
- ¿Qué es aquello tan valioso que poseen los niños y que a los adultos les falta para entrar al reino de los cielos?
- ¿Cómo, si los adultos siendo maestros o educadores de los niños, tienen que aprender de los pequeños?

Piensa en grande y tu mente aumentará su poder.

Motivado por esta enseñanza de Jesucristo, he dedicado 23 años a entender este asunto, lo que descubrí es extraordinario. Los niños y las niñas de manera natural viven bajo las exigencias de ciertos patrones universales, para ser más preciso, es la FÓRMULA UNIVERSAL DE TRANSFORMACIÓN HUMANA, te daré mayores detalles de esta fórmula en el capítulo 4. Sin embargo, a medida que van alejándose de su niñez para convertirse en personas adultas, la gran cantidad de información errónea que la sociedad inventó y predica como cierta, va almacenándose en sus memorias y las va obligando a desconocer y abandonar la influencia de dicha fórmula universal.

Estos descubrimientos extraordinarios los escribí en un libro completo y lo titulé “Tan Grande como un Niño”. Descubrí 12 recursos naturales que todos traemos incorporado en nuestra naturaleza del vientre de nuestra madre al nacer. Doce recursos que los tuvimos muy activos en nuestra niñez, pero que al paso por la adolescencia se fueron ocultando poco a poco. Lo peor, ya en la adultez, la mayoría de personas cree que esos recursos son propios de los niños, pero que las personas adultas tienen otros recursos o estrategias más importantes para triunfar o tener éxito. Estas personas no saben lo equivocadas que están, porque esos recursos de los que te voy a hablar en seguida, no es para la niñez solamente, sino que son la base y soporte del crecimiento humano para toda la vida. Por eso digo que todos y todas hemos nacido para triunfar. Aquí te detallo esos doce recursos extraordinarios.

1. Un niño busca el sentido a su existencia

Todo niño y niña hace esta pregunta a mamá: ¿Dónde estaba yo antes de nacer? En esta pregunta están contenidas otras preguntas como: ¿Quién soy?, ¿de dónde he venido?, ¿para qué estoy aquí?, ¿cuánto valgo? y ¿hacia dónde voy? Cuando un niño o una niña se interesa por su origen, indiscutiblemente ha empezado a desarrollar su



sentido de existencia. Busca respuestas en papá y mamá para posicionarse en su identidad, y las respuestas que reciba serán los bastiones más importantes que le permitirán enfrentarse con valentía e inteligencia a cualquier reto o adversidad que se le ponga en frente a lo largo de su vida. Las respuestas que dan mamá o papá son determinantes para formar los tres pilares de la personalidad de sus hijos: autoestima, carácter y mentalidad. Estos son los cimientos de todo el éxito y la felicidad que desarrollarán a lo largo de toda la vida. Por eso se dice que, lo que los padres hacen con sus hijos en los primeros siete años de edad, es mucho más determinante de todo cuanto aprendan en el resto de su existencia.

¿Quieres comprobar cuán importante es para una persona el sentido de existencia?, pues considera esto. Todas las personas que viven envueltas en conflictos de pareja, los padres y madres que mal crían a sus hijos o que los abandonan, los delincuentes y los que sufren con adicciones, las mujeres que se prostituyen y quienes se sienten atrapados en cuerpos extraños, los gobernantes y funcionarios corruptos, etc. Todas esas personas y otras como las que sufren de ansiedad y depresión, viven esclavizadas por esos terribles males por una razón, no desarrollaron sentido de existencia en sus vidas. En su niñez estuvieron muy interesados en su sentido de existencia, pero llegaron a la adultez con absoluto desconocimiento de este riquísimo tema. En la actualidad, si le preguntas a las personas adultas qué entienden por “sentido de existencia”, la mayoría te responderá que no tiene idea.

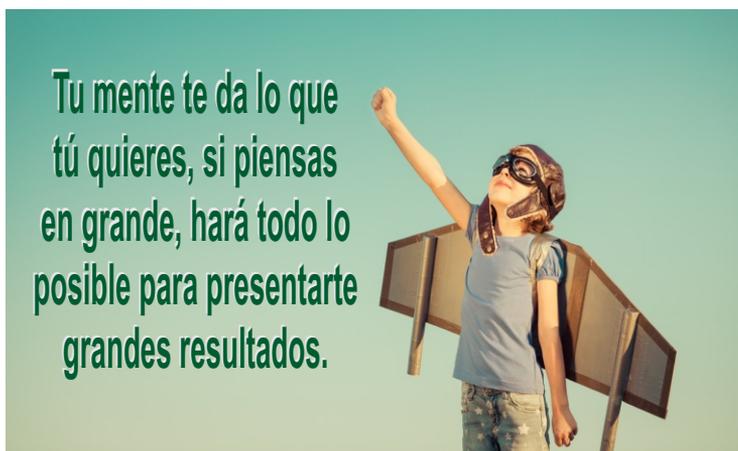


Los psiquiatras, psicólogos, consejeros, coaches, lo primero que hacemos para ayudar a estas personas a revertir su terrible situación provocada por los males señalados en líneas anteriores, es ayudarles paso a paso a encontrarle sentido a su existencia. Y eso es ayudarles a ser como niños. Eso es enseñarles a sujetarse al gobierno de la Fórmula universal de Transformación humana. ¿Te diste cuenta por qué Jesucristo recomendó a sus discípulos volver y hacerse como niños?, ¿entendiste lo importante que es este recurso para el desarrollo de la calidad humana? Sin sentido de existencia una persona se comporta como un barco a la deriva, como hojarasca arrastrada por el viento, como un viajero que no tiene un puerto a donde llegar.

Si no hallas sentido en lo que haces diariamente y no te interesa darle sentido a tu vida, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida. Y para impulsar mejor tu crecimiento personal, ahora analicemos el segundo recurso.

2. Un niño piensa en grandes cosas

La ciencia lleva muchos años investigando el potencial humano, y en la última década ha declarado que la mente y el cerebro de una persona son como vehículos de Fórmula 1, diseñada para alta exigencia, gran complejidad y gran velocidad. Si a un automóvil Fórmula 1 lo haces correr a 10 kilómetros por hora, lo más probable es que el vehículo se dañe pronto, además no te producirá resultados de acuerdo al propósito para el cual fue fabricado.



Así también la mente, debe ser sometida a alta exigencia, y eso solo se logra haciéndola trabajar en grandes cosas. Por eso el Gran Maestro Jesucristo a sus discípulos les hablaba del reino de los cielos, de evangelizar al mundo entero, de hacer milagros al mismo nivel de poder que Él tenía. Por qué los preparaba para grandes eventos, sin duda, porque Él conocía muy bien el potencial de sus discípulos. Pero dichos discípulos eran personas como tú y yo, entonces también nosotros poseemos ese gran arsenal de recursos para lograr grandes cosas.

Cuando éramos niños nuestras mentes se recreaban en la grandeza. Fíjate es los siguientes detalles. Los niños piensan en pilotear el avión que vuela más alto, conducir el vehículo más veloz, ser el médico que cura todas las enfermedades, el superhéroe que acaba con la injusticia. ¿Has visto a los niños jugar futbol? Ellos juegan, pero no con sus propios nombres, siempre entran en personaje. Uno es Messi, otro es CR7, otro es Maradona, etc. Y los niños no solo toman los nombres, ellos piensan hacer lo que hacen sus estrellas, viven el momento, experimentan lo que se siente ser una estrella del futbol.

Te lo planteo de otro modo. Los expertos en empoderar personas para lograr grandes resultados económicos por internet, en la actualidad presionan a sus alumnos para vivir la experiencia antes de obtener los resultados. Les enseñan a visionar lo que quieren lograr como si ya lo hubiesen logrado, a pensar como que ya son lo que quieren ser, a sentir las emociones de una persona que ya obtuvo lo que anhelan tener. Les dicen, tú puedes lograrlo, pero tienes que creértelo. Los expertos enseñan, solo pensando de esa manera es como tu potencial se alinea para moverte y lograr lo que quieres en la vida. Como ves, en este momento que lees estas líneas, los eruditos están enseñando la misma estrategia que enseñó Jesucristo a sus discípulos hace más de dos mil años atrás.

**Sin duda,
¡NACISTE PARA TRIUNFAR!
¡Créetelo!**

Sin duda, tú naciste para triunfar, cuando eras niño o niña vivías como un triunfador o triunfadora; pero, ahora que eres una persona adulta, ¿quieres realmente triunfar? Si es así, piensa en grandes cosas. Dicen los expertos, los sueños que quieres alcanzar tienen que ser tan grandes que no los puedas alcanzar; porque en el afán de alcanzarlos, los logros que obtengas en el camino serán verdaderamente grandes. Sin embargo, si tus sueños son pequeños, los puedes alcanzar con facilidad, pero en cuanto los logras pierdes la motivación, se acaba el camino y entras en una zona de confort.

Esta estrategia también la descubrió el doctor Christiaan Barnard cuando escribió en su famoso poema *Desiderata*: “Piensa en grande y tus hechos crecerán, piensa en pequeño y quedarás atrás”. Lamentablemente, la mayoría de personas adultas ya no piensan en grandes cosas, por el contrario, han sometido a sus mentes a pensar en pequeño. Por eso los conflictos entre personas. Si analizas el asunto, todos los conflictos, desde el más pequeño como hacerle un gesto de mal gusto a alguien, hasta el más grande como la guerra que amenaza con extinguir a la humanidad están motivados por pensamientos y propósitos pequeños. Vuélvete como un niño, piensa en grandes cosas.

Si tu mente no está concentrada en grandes cosas y, por el contrario, entra en conflicto por cosas sin importancia, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

3. Un niño lucha por ser auténtico

Hay algo irracional en este asunto. Los niños luchan por ser auténticos, por distinguirse de los demás, siempre hacen esta pregunta a sus padres, ¿para qué soy bueno?, porque quieren confirmar sus capacidades únicas frente al mundo. Sin embargo, la gran mayoría de personas adultas luchan por ser copias de los demás. Y digo que es algo irracional, porque desde el

**Tú eres original,
no aceptes ser
copia de nadie.**



mismo instante cuando un espermatozoide de papá y el óvulo de mamá se fusionaron para dar origen a ese ser humano extraordinario y maravilloso que eres tú, ya eras único o única. Eras tan auténtico que no eras igual ni a tus propios padres.

En tu niñez te esforzaste para desarrollar esa autenticidad, pero la sociedad, empezando por tus propios padres, te empujaron a creer que necesitabas parecerte a los demás o convertirte en una copia de los demás para poder triunfar. Ahora, en este preciso momento que estás leyendo estas líneas, atrévete a decirle NO a la copia, porque te hace grave daño. Y te lo diré por qué. Tú viniste a este mundo trayendo algo único y abundante para dárselo al mundo ahora. Si te conviertes en copia de los demás, anulas ese algo único y abundante que posees en tu naturaleza.

En este espacio trataré de ser mucho más puntual. Ese algo que posees es único y abundante. Si es único, nadie más aparte de ti lo tiene; y si es abundante, entonces nunca se acabará. Aquí quiero que pienses profundamente en lo que voy a decir a continuación. Si lo que tienes es único y el mundo entero lo necesita ahora mismo, entonces tienes un enorme mercado para ti. Solo para ti. Y si es abundante, no debes tener miedo a perderlo. Es más, lo que posees es una riqueza que mientras más lo pongas al servicio de la humanidad más aumenta. Si es así, definitivamente el egoísmo desaparece de tu vida. Nadie puede quitarte lo que posees, eres la única persona que lo posee, y si lo que tienes es abundante y aumenta mientras más lo compartes, entonces, eres una mina en potencia. Pero si te conviertes en una copia de los demás, tu ámbito de acción se reducirá tanto, que llegas a pensar que no hay forma de progresar en la vida. Por eso Jesucristo recomendó a sus discípulos volverse como niños, porque era la mejor forma de desarrollar la riqueza interior que poseían.

Auténticos desde el vientre.

Pero reflexiona en lo que pasa con las personas que se convierten en copias de las demás, ofrecen lo mismo y de la misma manera; esto genera una competencia brutal por el mismo efecto de la oferta y la demanda. Entonces ante la situación que las presiona optan por aplicar algunas estrategias torpes como bajar los precios hasta perder el propio negocio o pensar en destruir y hacer desaparecer a la competencia.

Las personas auténticas se especializan, se vuelven expertas y muy inteligentes. Ellas saben que haciendo crecer a los demás es cuando más crecen ellas mismas. Las personas auténticas protegen a sus competidores, porque saben que los necesitan para hacer alianzas y crecer mucho más juntos. Qué extraordinario es ser como los niños. Los niños practican la Fórmula universal de Transformación humana de manera natural.

Si no te interesa aprender a desarrollar tu autenticidad, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

4. Un niño tiene gran deseo de aprender

¡Qué interesante!, aprender. ¿Qué es aprender? Si continúas leyendo este libro, eso indica que estás aprendiendo algo, poco o mucho, pero lo estás haciendo. Y recuerda siempre, cuando aprendes guardas información en tu memoria cerebral, y toda la información que almacenas en tu memoria produce los pensamientos, sentimientos y comportamiento que te lleva al éxito o al fracaso a lo largo de tu vida. De manera que, la calidad de todos los resultados que obtengas en la vida dependen de la calidad de información que hay en tu memoria.



¿Cómo se aprende?, pues escuchando, leyendo, observando, percibiendo con todos tus sentidos y reflexionando sobre lo que debes y no debes hacer. Y si quieres saber cuál es el secreto del aprendizaje, sin duda, es el gran deseo de aprender. Por eso, el tiempo actual exige que cada persona mantenga vivo ese gran deseo de aprender que poseías en tu niñez, para no quedarte obsoleto o en el pasado, en cuanto a tu manera de pensar y proceder.

¿Cómo se distingue a una persona que tiene gran deseo de aprender? Definitivamente, una persona que tiene gran deseo de aprender se distingue por la inquietud desbordante y respetuosa para preguntar. Quien no aprende a preguntar, puede llegar al extremo de morir en la ignorancia de aquello que tanto le hizo falta saber. Todo niño o niña entre 2 y 5 años de edad hace un promedio de 300 preguntas por día, pero las personas adultas tienen gran dificultad para preguntar; lo peor, han llegado a conformarse con lo poco que saben.

¿Cómo despertar ese gran deseo de aprender?, pues, solo existe un método, es la motivación, eso que te llama la atención de manera incontenible, que impacta profundamente en tus sentidos y te influencia y mueve hacia adelante. Y para despertar la motivación en ti, nada mejor que descubrir ese algo único y abundante que trajiste al nacer para dárselo al mundo. No necesitas saber de todo, sino volverte experto o experta en algo. Y si ese algo está grabado en tu naturaleza, será para ti una experiencia extraordinaria. Y si a eso le añades un gran sueño que alcanzar en tu vida, entonces la motivación despertará tu gran deseo de aprender. Y nunca olvides, quien no tiene sueños importantes que alcanzar en su vida, con seguridad se encuentra envuelta en un manto de rutina, solo tratará de cumplir con lo mínimo necesario que le permita sobrevivir. Y, si quieres aprender para ser experto o experta en algo, tienes que aprender tres veces:

**A quien no tiene sueños importantes
que alcanzar en su vida, seguro
lo atormentará la rutina.**

- a. **Aprender a aprender**, o sea, adoptar la docilidad de un niño y aceptar ser alumno. Ten presente que solo quienes mantienen esa condición aprenden constantemente. Quién no doblega su orgullo para aprender como alumno, porque su falta de humildad lo pone como maestro en todo momento, nunca podrá aprender más de lo poco que conoce.
- b. **Aprender a practicar**, porque sin acción no hay resultados. Es así de práctico. Todo conocimiento teórico desaparece de la mente en pocos días y nunca produce resultados. Por eso se dice, para llegar a una meta siempre se empieza por un primer paso, sino hay un primero, jamás habrá un segundo paso.
- c. **Aprender a enseñar**, para consolidar el aprendizaje y volverse expertos. Si enseñas algo sin haberlo practicado, todo lo que digas será rebatible y no te tomarán por experto. Porque la verdadera sabiduría se obtiene de la experiencia práctica, y cuando enseñas el mundo percibirá autoridad en ti. Si no tienes un vivo deseo de aprender cosas nuevas para mejorar como persona, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

5. Un niño no se da por vencido

Si algo le parece interesante a un niño, aunque esté agotado, lloroso e irritable, insistirá para seguir despierto y activo. Un niño vence continuamente sus miedos, porque algo más importante que el miedo está frente a su mirada. ¿Por qué un individuo se da por vencido? Sin duda es por miedo. Y ¿qué es lo que vence al miedo? Definitivamente, la determinación por lograr algo muy importante que transformará tu vida. Fíjate en los bebés. ¿Cuánto tiempo crees que un bebé intenta ponerse de pie antes de aprender a



caminar? ¿Viste alguna vez a un bebé resignarse a no caminar? ¡JAMÁS! ¡Eso nunca sucede! Un día se proponen a caminar, hacen el intento y caen, muchas veces se golpean y sufren mucho dolor, pero no se dan por vencidos. No importa cuánto tenga que intentarlo, pero no desistirá, volverá a intentarlo una y otra vez hasta que logran caminar. No solo caminar, sino también a correr, saltar y jugar. Por eso Jesucristo recomendó volverse como niños.

Todo está en tu mente, la mente determinada de un niño; pero ella solo es un canal que conduce los recursos que posees para lograr lo que quieres. Cuando hablo de recursos, debes saber que algunos ya están instalados en tu naturaleza, como tu cuerpo físico, el funcionamiento de tu cerebro, tu fuerza espiritual y tus talentos; pero otros, como el conocimiento, hábitos y formas de pensar tienes que adquirirlos. De la alta calidad de recursos que posees, tu mente produce los grandes resultados de excelencia, como es no darse por vencidos.

Tu mente es el timón que te puede conducir a las más altas cumbres de prosperidad o, también, a las profundidades nunca antes sospechadas de desgracia y sufrimiento. Tu mente no enferma porque no es física, solo los órganos físicos pueden debilitarse y enfermarse. La mente, en cualquier tiempo, lugar y circunstancia cumple con la única función para la cual ha sido diseñada y creada: convertir en resultados la información que encuentra almacenada en tu memoria cerebral. Si la información es correcta, ella proveerá resultados positivos, pero si la información es errónea, pues producirá resultados no satisfactorios

Las personas tienen muchos miedos que les paralizan e impiden lograr lo que quieren. Aquí te hago una lista para que tú los conozcas y los superes, así como un niño al caminar

**Enfréntate
a tus miedos
y supéralos.**

- **Miedo a renunciar a la comodidad**, esa voz que suena al oído cada mañana diciendo: “quédate quieto, no estás del todo mal”, “ya vendrán tiempos mejores”, “más vale pájaro en mano que ciento volando”, “bien está roma, aunque no coma”, “si dejas esto, tal vez no consigas algo mejor”, etc. La incertidumbre abrumba la mente y la preocupación consume el alma. Toma en cuenta estas palabras, son contundentes: jamás habrá mejoras en tu vida, si sigues utilizando las mismas estrategias del pasado. La rutina y la mediocridad siempre producen lo mismo en todo tiempo.
- **Miedo al qué dirán de la gente**, te levantas todos los días con mucho cuidado, expectante del comportamiento o crítica ajena. Debes tener claro, a nadie le importa tu desgracia, tu éxito o tu felicidad; si mejoras o empeoras, si te va bien o mal en el futuro, solo te importa a ti. Recuerda esto, a tu paso por la vida siempre encontrarás personas que te motiven, te enseñen y se alegren con tus triunfos; pero, también encontrarás personas que, por más que hagas obras buenas y geniales, ellas siempre estarán en contra, encontrarán motivo para la crítica, porque es un mal hábito que aprendieron. En muchas ocasiones esas personas son tu propia familia, acabarán con tus ganas de luchar, no las escuches, huye de ellas.
- **Miedo a comprometerse**, esto sucede porque junto a los emprendimientos surgen las responsabilidades, mientras más grande es tu emprendimiento, mayores son tus obligaciones; pero no debes desfallecer por eso, asúmelas con hidalguía y diviértete con las nuevas experiencias.
- **Miedo a perder**, sí, a nadie le gusta perder, porque no estamos diseñados para eso, nacimos para ganar y solo para ganar; pero el aprendizaje para ganar incluye los errores cometidos, las fallas no contempladas, las equivocaciones producto de la inexperiencia. No acertar a la primera es parte de nuestra humanidad, no sería divertido si acertamos en todo, tampoco tendría sentido aprender nuevas cosas si sabemos que no vamos

Identifica tu miedo y pregúntate: ¿Qué es lo peor que puede pasar si lo enfrentas?

a fallar. ¿Qué es lo peor que te pueda ocurrir si fallas?, pues volver al principio o ajustar tus aprendizajes. Si quieres logros importantes, nunca esperes que las cosas te resulten fáciles, pues todo lo que no conlleva dificultad detiene el desarrollo de tus facultades.

- **Miedo a fracasar**, es muy diferente al miedo a perder, pues no se trata de fallar una vez, sino de no volver a levantarte el resto de tu vida, quedar avergonzado ante las personas que te decían que no lo hicieras. Escucha esa voz cuando alguien te dice: no gastes tu dinero en alcohol o en juegos de azar, no te metas en conflicto con las personas, no seas violento con tu familia; pero jamás la escuches cuando tiende a impedir tu mejora como persona, tu crecimiento económico o el logro de tus sueños. Ten presente, el camino del emprendimiento es escabroso, con muchas pendientes y cascadas, podrás caer y llorar con el dolor, reanímate, levanta la cabeza, sonríele a la vida y sigue caminando hacia adelante. No te rindas al primer obstáculo, por el contrario, superar el primero te fortalecerá para un reto mayor que viene en seguida. Las dificultades no terminan, así como los escalones para alcanzar las alturas.

Te has preguntado: ¿Cuánto has perdido por miedo a lo desconocido? ¿Cuántos resultados positivos hubieras logrado si te atrevías a vencer el miedo?

- **Miedo a defraudar a los demás**, siempre el individuo está pensando en que no es lo suficientemente listo o capaz para encargarse de esto o aquello, que lo que tenemos para ofrecer a los demás no es de lo mejor, que el negocio que se quiere empezar será tan malo que defraudará a los clientes, a los socios, inversores, familia y amigos; en todo momento busca esconderse detrás de los otros, su instinto le dice que puede, su corazón late por hacerse presente; pero su mente le dice: deja que lo hagan los demás, si fallas le harás mucho daño a los que

creen en ti. Cuando la mente contiene inseguridad, todo el potencial humano se desvanece en la inacción. En esta tierra la mayoría de las personas se han preparado para perder y no para ganar, crecieron con miedo a ganar. El éxito y la felicidad exigen preparación, disciplina y voluntad para estar dispuestos a superar las propias limitaciones.

- **Miedo a las relaciones interpersonales**, es un mal que impide tu crecimiento; somos sociables por naturaleza, y para nuestro crecimiento las relaciones con otras personas son indispensables. No es sano escondernos, por el contrario, se necesita prepararse adecuadamente para relacionarse con profesionales, comerciantes, clientes, empresarios, inversionistas, ejecutivos, gobernantes, etc. Muchas personas aseguran ser mejores trabajando solos, es el miedo a relacionarse lo que los hace pensar en esa dirección; lo cierto es que, a mayores relaciones con las personas correctas, mayor será el bagaje de conocimientos para mejorar tus habilidades, fortalecer tus talentos y potenciar tus emprendimientos.
- **Miedo a vender**, este es un aspecto digno de tomarlo muy en serio, porque todos proyectamos algo ante la percepción de la gente, nos conocen por la imagen que mostramos en el vestir y en el hablar, por los servicios que ofrecemos, los productos que expendemos y las ideas que transmitimos. Todo lo que necesitamos es aprender a vender lo que se tiene. La mayoría no sabe vender, por eso el entorno no los toma en cuenta. Puede brotar de tu mente ideas geniales, quizá puedes ofrecer servicios de alta calidad, pueda que seas poseedor de talentos y habilidades sorprendentes, quizá tengas la capacidad de producir un producto de alta demanda, pero sino sabes vender, no tendrás los resultados que esperas. Sabes que en este mundo todo es un intercambio permanente; no es difícil de entender, tú ofreces lo que tienes a los demás y ellos te compensarán con lo que tú esperas y necesitas de ellos.



Rompe ese viejo prejuicio posicionado en tu mente, que “solo los vendedores necesitan aprender a vender”. Por eso la imagen de la mujer o del varón se deteriora frente a su cónyuge, la de los padres se pierde ante la mirada de los hijos, la del trabajador ante la evaluación de sus jefes, de los alumnos frente a sus maestros, la del que lleva algo que ofrecer ante la percepción de la gente.

El miedo a lo desconocido solo está en tu mente, se alimenta de las creencias limitantes que se posicionaron en tu cerebro desde tu infancia, y tu mente lo guardó y lo utiliza cada día para lograr resultados con ello; pero son frágiles y puedes deshacerlas cuando así lo quieras. Dicho miedo es una sensación que va desde hacerte sentir que tu corazón sale de tu pecho, te hace temblar las piernas, cierra tu garganta y hasta paraliza todo tu cuerpo, pero superarlo es una grata experiencia que te lleva a explorar nuevos territorios, nuevas alternativas, a sentir la libertad, disfrutar de otros niveles que te ofrece la vida y desarrollar seguridad en lo que eres realmente.

Si piensas que puedes o si piensas que no puedes, en ambos casos tienes razón.

Henry Ford.

¿Quieres ser como un niño?, es un camino muy estrecho y cuesta arriba si no cuentas con un propósito de vida. Vivir sin propósito es tan parecido a un barco a la deriva, es hacer las cosas al azar, siempre esperando que la suerte toque tu puerta en algún momento, día o año, y que no se sabe cuándo será. Es posible que hayas escuchado a muchas personas expresarse diciendo: “espero que en algún momento me vaya mejor”, “mis problemas terminarán algún día”, “si la situación cambia, si los demás hacen su parte o si tengo ganas haré lo que estoy pensando”,

“lo estoy pensando y tengo muchas dudas”, “no sé qué hacer por ahora”, etc. Todo eso es vivir sin un horizonte que marque el rumbo de una persona. No es parte de los emprendedores levantarse por la mañana sin metas concretas que debe cumplir durante el día, porque es

indigno vivir sin un plan de vida, así nunca sucede nada valioso ni importante. Los niños nunca van a la deriva, tienen la gran capacidad de enfocarse por pequeños que sean sus actos, por eso lo que hacen siempre tiene propósito.

Reza un viejo dicho, “si piensas que puedes o si piensas que no puedes, en ambos casos tienes razón”. Es la actitud que pones frente a la vida la que determina de qué lado estás. Cuando hay un propósito, la mente se vuelve muy creativa y no se agota, pero sin él las personas se vuelven débiles, vulnerables y sus decisiones son frágiles. Cuando tú dices que estás esperando a un familiar que viene de lejos a visitarte, ¿en qué piensas primero?; en asegurar las condiciones para su hospedaje, por supuesto, desde el recibimiento en el aeropuerto, hasta la habitación, su alimentación y el tiempo que le vas a ofrecer para hacerlo sentir cómodo mientras su estadía. Eso es esperar, estar en acción. Si estás esperando que las cosas sucedan algún día en tu futuro, pregúntate, ¿qué estás haciendo hoy para que eso suceda?

Considera esta clave de valor, toda persona está diseñada y nació para ganar, pero para ganar hay que ser emprendedor, y los emprendedores nunca van a buscar personas para pedir, sino a ofrecer. Todos, aun en las peores condiciones tienen mucho para ofrecer. Donde quiera que alguien pronuncie una queja o dificultad, allí mismo está la oportunidad para ti, descubre la solución y ofrécela, mira lo que pasa. Las personas no quieren comprar productos o servicios, están hartos de contratar empleados, todos están buscando soluciones. Las personas que no progresan creen que les falta dinero u oportunidades, pero, en realidad, lo que tienen de sobra es miedo a lo desconocido y mezquindad para ofrecer lo que tienen.

Si el miedo anula tu motivación y modifica tus pensamientos para no seguir en los objetivos que transformarán para bien tu vida personal y la de tu familia, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

Si reconoces tus miedos y no te atreves a enfrentarlos, entonces tienes heridas del pasado.

6. Un niño vive el presente

Lleva tu infancia contigo, a los niños no les puedes decir mañana, pues la palabra que más aprecian es HOY. El tiempo que nos depara nuestra existencia se va convirtiendo en todo momento en: pasado, presente y futuro. El pasado está cargado de recuerdos, fíjate bien, solo son recuerdos. En realidad, el pasado ya no existe, es como el agua de un río que pasó delante de ti y nunca más tendrás la oportunidad de utilizarla. El futuro es una posibilidad, pero no es un espacio de tiempo en el que puedas hacer algo. Solo existe el presente. El presente es real y lo que



hagas en él solucionará los errores del pasado y te preparará para el tiempo futuro. El presente, como su nombre mismo indica, es un presente, un regalo de elevadísimo valor. ¿Cuánto aprecias ese regalo?

¿Qué pasa cuando no entiendes esta dinámica? Fuerzas a tu mente a aferrarse a los recuerdos negativos del pasado hasta provocarla a desarrollar tristeza, amargura o frustración. Pero, además, tu mente bajo este trabajo injusto y desleal terminará desencadenando la terrible enfermedad mental llamada depresión.

Por otro lado, muchas personas se angustian pensando en lo que les depara el futuro. Obligan a sus mentes a preocuparse tanto por el futuro que sienten un miedo profundo, si no se cambian las expectativas erradas pronto, la mente desarrollará otra enfermedad mental llamada ansiedad.

Te pregunto, ahora, ¿vale la pena tratar de esa manera a la herramienta más valiosa que posees para triunfar? Considera una vez más a los niños, ellos no tratan tan mal a sus mentes. Ellos solo viven el presente.

Quieres saber, ¿cómo reconocer si una mente funciona con equilibrio o está desequilibrada? Observa a los niños y niñas; ellos y ellas hablan de

soluciones, las mentes adultas hablan de conflictos; las mentes infantiles piensan en disfrutar de lo que tienen delante, las de los grandes están concentradas en la pobreza y la miseria; las personitas de pocos años usan sus mentes para relacionarse con los demás, conocerlos, compartir y celebrar momentos especiales; pero los mayores están ocupados egoístamente en desarrollar su orgullo, egoísmo y vivir apartados de sus semejantes. La mente, la mente, la mente, sufre mucho y ha empezado a enloquecer masivamente.

Si tu mente vive pegada a los recuerdos y experiencias negativas del pasado o sufre por un futuro incierto, entonces hay heridas psicológicas que están afectando esas áreas de tu vida.

La mente humana está diseñada para tres funciones extraordinarias: productividad gratificante, mejora progresiva y vida abundante. Te lo explico un poco más:

1. **Productividad gratificante.** “Toda célula que no trabaja, muere”. Nuestra mente debe guiarnos a ser productivos, pero debemos disfrutar el proceso en cada caso, porque no existe acción en esta tierra que no tenga recompensa. Te recomiendo, no pierdas de vista este concepto, tu diseño está alineado para ser productivo, cada uno de tus sistemas y células están acondicionadas para ese fin, solo educa tu mente en ese camino y aprende a disfrutar del proceso; hay recompensa positiva o negativa según tu proceder; y quien no aprende a ser productivo, permite la formación de traumas en su mente que inducen al individuo a creer que es inútil y que nació para la pobreza, los fracasos o la maldad.
2. **Mejora continua.** La mente debe ser concientizada para vivir en crecimiento constante. Siempre visionando cómo alcanzar el siguiente nivel. Consideremos que el desarrollo humano es como movilizarse en bicicleta, dejas de pedalear y caes. Toda persona que no usa su mente para la mejora progresiva se vuelve



tóxica, se debilita mental y físicamente y, a su paso por la vida arrastra a toda persona de su entorno hacia el conflicto, el estrés, el resentimiento, la envidia, los celos, la amargura, etc.; en definitiva, de su interior fluye un espíritu de maldad contra las personas con quienes se relaciona en todo momento y lugar en el que se encuentre.

3. **Vida abundante.** Sí, definitivamente, los humanos poseemos una organización física, mental y espiritual para la abundancia; por eso el Gran Maestro Jesucristo dijo: "... pero yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" Juan 10:10 Biblia Dios Habla Hoy. La mente de un niño siempre está dispuesta a dar con alegría de corazón. También enseñó que quien deja todo por su nombre, recibiría cien veces más de todo lo que dejó atrás. Cuando meditamos en estos escritos y sin ánimo religioso, podemos quedar sorprendidos de la profundidad que encierran. Piensa en esto: cien veces más equivale a diez mil por ciento. Imagina que pones un dólar al banco con la promesa que en algunos años recibirás 100 dólares, si pones diez dólares recibirás 1000 dólares, si pones 1000 dólares recibirás CIEN MIL DOLARES. ¿Por qué Jesucristo habló de cien veces más, de vida abundante y de ciento por uno?, ¿será, acaso, porque los humanos estamos diseñados para la abundancia?, claro que sí.



Piensa en los pasos que puedes dar en tu vida, la cantidad de palabras que puedes hablar, las fotografías que pueden tomar tus ojos, los pensamientos que puede producir tu cerebro, los sentimientos que puedes experimentar, cuanta alegría puedes expresar, cuántos abrazos puedes ofrecer, los talentos, habilidades y capacidades que puedes desarrollar, etc. Puedes comprobar, por ti mismo, estás diseñado para la abundancia. Entonces, ¿por qué la escasez y los conflictos?, sin duda, por el egoísmo, es el peor de todos los traumas que empobrece la mente humana y conduce al hombre a vivir en el dolor y la miseria. El Maestro también enseñó que él no vino para ser servido, sino para servir; pero nosotros aprendimos mal, preferimos ser servidos en vez de servir. Nuestra mente es tan egoísta que solo piensa en recibir, no en dar, no entendiendo que el servicio es la mejor de todas las estrategias humanas para crecer. Lo peor, así enseñamos a los niños desde su primer cumpleaños, a esperar con ansias recibir regalos, cuando debe ser una ocasión especial para aprender a dar y compartir con alguien menos favorecido, como una muestra de estar agradecidos por todo lo recibido durante un año de existencia.

Los niños y las niñas cumplen en su tierno desarrollo con estos tres propósitos. Ellos y ellas buscan la forma de ser productivos, se esfuerzan por mejorar para sentirse útiles y disfrutan lo que hacen.

7. Un niño perdona con facilidad

Cierto día, me llamó mucho la atención una escena interesante que vi. Un niño y una niña jugaban lanzándose una pelota pequeña por encima de un muro que dividía las casas de ambos. Ellos no se podían ver, tampoco hablar, simplemente disfrutaban del juego. De pronto la niña se quedó quieta, no volvió a lanzar la pelota que, a propósito, le pertenecía al niño. Pasaron pocos



minutos y se escuchó una voz, era el niño llamando por un agujero en la pared, él único conducto para comunicarse, con dificultad pasaba la pelota que la niña tenía en sus manos. El niño reclamaba con impaciencia a la niña que le devolviese la pelota, porque el juego había terminado, pero la niña respondía que quería conservarla hasta el día siguiente. Ante la negativa, el niño cambió la estrategia, intentó persuadirla diciéndole que le daría un juguetito muy lindo de ojitos brillantes. Cuando la niña se acercó, el niño le pidió que extendiera su mano por el agujero para dárselo, convencida la niña lo hizo y, rápidamente el niño agarró la mano y la jaló obligándola a que devolviera la pelota, y desafiándola que si no lo hacía doblaría el brazo hasta quebrarlo. La niña empezó a llorar y el niño se detuvo. Luego dijo, con voz calmada: “Está bien, puedes quedarte con mi pelota, te la sigo prestando hasta mañana”. Pero la niña seguía llorando. Entonces el niño extendió su brazo por el agujero y dijo: “Toma mi brazo, puedes morderlo, muérdeme fuerte, si quieres”. La niña acercó su boca para morder el brazo del niño, pero se detuvo, él insistió en que lo hiciera, ella intentó de nuevo, pero otra vez se detuvo. Luego el niño retiró su brazo, ambos inclinaron sus cabezas y empezaron a mirarse por el agujero, por un rato no se dirigían palabra, solo eran miradas. De pronto, ambos empezaron a reír. El niño dijo: ¡quédate con mi pelota!, y la niña se fue corriendo a su casa, y gritaba: ¡no te morderé, no te morderé!, y el niño respondía: ¡mañana buscaremos un agujero más grande para jugar!

Interesante, ¿verdad? Ahora te puedo preguntar, ¿por qué para niños y niñas el perdón es algo tan natural que, ni siquiera necesitan expresarlo con palabras, solo brota de sus almas? Y, ¿por qué para un adulto es tan difícil perdonar, aun cuando sufra las consecuencias más terribles por ello? La diferencia se encuentra en las prioridades. Un niño o niña tiene su



mente enfocada en lo que está adelante, aquellos momentos de juego y diversión junto a sus amiguitos es tan prioritario, que la amargura y el resentimiento no hallan cabida en su interior; sin embargo, los adultos mantienen

sus mentes enfocadas en las experiencias negativas del pasado, no pueden ver que necesitan de la amistad, el apoyo y la compañía de sus semejantes, el egoísmo los ha sumido en soledad. Las mentes adultas no están enfocadas en los grandes objetivos que necesitan alcanzar en el futuro. Los niños y niñas son conscientes que sin la participación de otros iguales no sería posible lograr lo que ellos tanto quieren; pero los adultos formaron muchos traumas mentales que les hacen creer que solos pueden hacer mejor las cosas. Los niños y niñas viven intensamente, quieren ser más cada día y piensan en grandes cosas; tristemente, a la mayoría de adultos ya no les motiva el futuro, no hay sueños que alcanzar, ni metas que lograr, solo hay una rutina diaria que cumplir para suplir las necesidades básicas indispensables. Para los pequeños y pequeñas, las relaciones interpersonales son muy importantes; para los adultos, ya no lo son, porque han experimentado tantos conflictos que les hicieron creer que las personas son un estorbo y que les generan problemas más que beneficios.

En definitiva, las malas relaciones interpersonales, ya sea a nivel conyugal, familiar, amical o laboral, no se presentan por circunstancias irreversibles, sino por la manera en cómo cada individuo aprendió a relacionarse y comprende la realidad. Algunos ven la vida con optimismo y otros han perdido la esperanza. Si todas las personas vivieran con expectativa por un mundo mejor, llegarían a la comprensión profunda que tener amigos, llevarse bien con los hijos y la familia, armonizar con el cónyuge y tratar bien a los socios y clientes, son recursos que suman para lograr objetivos mayores; pero como la mente no está concentrada en la grandeza, llega a la conclusión que los demás no son importantes. Y, si tienes dificultades para perdonar y buscas excusas para no hacerlo, entonces hay una herida psicológica que afecta esa área de tu vida.

**Los recursos humanos naturales
son como pequeñas semillitas al nacer,
y se agigantan a medida que se aprende
cómo desarrollarlas.**

8. Un niño aprende a manejar el dinero

Esta facultad humana es muy sensible, muy diferente de todas las demás. Niños y niñas ejercitan las otras facultades durante toda su niñez, pero no con el dinero. Los niños son buenos observadores, grandes aprendices y muy rápidos para entender cómo suceden las cosas, ya sea para bien o para mal. Ellos y ellas anhelan aprender a manejar su propio dinero, muestran mucho entusiasmo e interés, pero pronto entienden que el dinero solo sirve para comprar cosas y derrocharlo comprando lo que no es bueno, porque sus padres no saben de educación financiera.

¿Has escuchado la frase, “al que tiene más, se le dará más?”, creo que sí, tiene base en las palabras de Jesucristo cuando dijo: “Porque al que tiene, le será dado, y tendrá más; y al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado”. Mateo 25: 29 Biblia Reina Valera 1960. Esta es una ley natural que ejerce su dominio en el universo, y los estudiosos de los últimos tiempos en el campo de educación financiera están recomendando utilizarla, porque funciona en la vida real de las personas.



Y aquí te comparto tres detalles que debes tener en cuenta respecto al dinero:

1. El dinero se mueve a alta velocidad y tu mente tiene que adaptarse a esa velocidad. La función natural del dinero no depende de ti, sino del sistema financiero global. Siempre está moviéndose de un lado a otro para mantener su poder adquisitivo.

2. El dinero tiene que ser invertido y multiplicado. Si sabes de educación financiera comprenderás que el dinero siempre tiene que utilizarse con fines para generar más dinero. No es codicia o ambición, sino la normal función del dinero.
3. El dinero tiene energía propia, si lo aprecias y aprendes a administrarlo se acostumbra contigo, pero si no te interesa el dinero, si mal gastas el dinero, si guardas el dinero, si te acostumbras a ganar una cantidad fija de dinero, si te quejas contra el dinero, el dinero se aleja de ti.

Cuando las personas no conocen de educación financiera, siempre viven escasos de dinero y culpan de injusta a la vida, asumen que tienen mala suerte o que por culpa de los ricos hay personas sin dinero. Pero la razón de la pobreza es otra, la cantidad de dinero que una persona posee, siempre guarda estrecha relación con el tamaño de su mente y sus relaciones personales. Mente pequeña, banquito pequeño; relaciones personales de mala calidad, banquito pequeño.

¿Quieres tener mucho más dinero del que posees ahora?, si tu respuesta es sí, entonces responde a esta otra pregunta: ¿qué haces con el dinero que recibes?

1. ¿Lo gastas de inmediato?
2. ¿Lo guardas para que no se acabe?
3. ¿Aprendes cómo hacerlo crecer?

Si sufres de falta de dinero, pero te excusas diciendo que ya te acostumbraste a vivir con poco, no haces nada para capacitarte en educación financiera o malgastas el dinero en lo que no sirve para mejorar tus condiciones de vida y la de tu familia, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.



9. Un niño lanza su sueño sin temor

Hay dos puntos importantes para empezar un viaje, para dónde quieres ir y dónde te encuentras ahora. Zig Zigar decía: “nunca podrás llegar a un lugar, si no sabes dónde estás parado”. Por lo general, las personas apuradas quieren llegar a su destino, pero desconocen el punto de partida. Quieren lograr grandes resultados, pero no tienen sueños importantes a donde dirigir sus esfuerzos.

¿Tienes un gran sueño que alcanzar en tu vida? Si no lo tienes, infórmate con un experto y déjate asesorar para fijarlo en tu Plan de Vida. Y no olvides que toda persona viene del vientre de su madre diseñada para dar y recibir abundancia, siempre puedes hacer más y cada día puedes hacer las cosas mejor; solo tienes que mentalizarte que sí puedes, tienes que creértelo, elevar tu nivel de confianza en ti, porque las herramientas te las provee Dios y la naturaleza, pero los recursos con los cuales vas a trabajar están incorporados en ti. Tener mentalidad de abundancia y no de mezquindad es fundamental cuando te decides a lanzar tu sueño. Cuando tu mente, tu boca y tus manos se acostumbran a dar calidad en abundancia, darla gratuita y permanentemente, pero con inteligencia y conocimiento, el mundo te recompensará dándote en abundancia el dinero que tanto quieres. No es fácil entender esa mentalidad de dar gratis y en abundancia, porque la mayoría de las personas tiene la mente atrofiada por el egoísmo, pero es un principio universal. Cuando lances tu sueño no te concentres en cuánto dinero vas a ganar, sino en cuántas vidas vas a transformar, a más vidas cambiadas, más dinero como recompensa recibirás.



Si quieres ganar un poco de dinero, vende algo o trabaja en algo; pero si quieres ganar mucho dinero y prosperar en todas las áreas de tu vida, transforma personas. Normalmente, lo que las personas buscarán en ti es una solución inmediata, pero, lo que realmente necesitan, es una transformación. Todas las personas que necesitan lo que tú tienes para ofrecer se encuentran en un punto A, y quieren llegar a un punto B. Si sufres un dolor físico, éste se encuentra en dicho punto A cuando tomas contacto, pero la persona quiere que le ayudes a calmar dicho dolor, ese es el punto B. Si es un empleador que contrata tus servicios, no lo hace porque quiere ayudarte a ganar un poco de dinero o estás desempleado, él tiene una necesidad en un punto A, y quiere que tus servicios le ayuden a conseguir los resultados, que son el punto B. Si eres una persona emprendedora descubrirás rápidamente estos dos puntos y ofrecerás lo necesario para hacer que los resultados se logren; pero, si eres negligente, pasarás desapercibido y pronto estarás en la lista de los reemplazables.

Esta es una poderosa terapia para sanar las heridas del pasado, ayudar a los que viven en condiciones menos favorables que tú. No se ayuda solo con dinero, también puedes hacerlo con mensajes de poder. Entonces, tu mensaje ante el mundo al que te diriges debe tener poder, para ello, debe estar cargado de contenido de valor, porque las personas no quieren recibir de ti características de productos, mano de obra o historias repetidas, sino beneficios que transforman realidades, soluciones que producen resultados de excelencia, conocimiento que eleva el nivel de las personas. Tu mensaje debe llevar poder, esperanza, crear expectativa, producir paz, convencimiento de que sí se puede. Tu mensaje debe conducir las mentes para ser capaces de ver el otro lado de la montaña. Mucha gente ha crecido alimentando su mente con la idea concreta de que son pobres, se creen pobres y odian al que posee riqueza.

**No existe persona pobre en este mundo,
solo hay mentes pobres de conocimiento
que crean escasez económica.**

Si no tienes claro para dónde vas con tu vida y no te interesa en aprender este tema, o teniéndolo claro no te impulsas para alcanzar ese gran sueño que late en tu corazón, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

10. Un niño ama y disfruta de la naturaleza

El hombre está cambiando el clima sobre la faz de la tierra. Lo hace sin quererlo. Es algo difícil de entender, no queremos morir, pero poco nos importa la naturaleza que preserva nuestra vida. Los niños y las niñas aman la naturaleza, aprecian mucho a los animales y a las plantas, pero a medida que se van convirtiendo en personas adultas, su mentalidad, apetitos y propósitos cambian. Por poner un ejemplo, aparte de la emisión de gases tóxicos; el consumo de carne por los humanos se ha convertido en el principal peligro para la vida humana. Increíble, ¿verdad? Pero es cierto, por donde lo quieras mirar. Es simple de entender, mientras más consumo de carne, más alimento para animales, en consecuencia, más extensiones de bosques destruidos. El desequilibrio ecológico y cambio climático ya ha sobrepasado los límites aceptables. Muchos hablan del peligro, pero nadie toma decisiones para parar. Los ciudadanos esperan que los gobernantes den



la iniciativa, y a estos últimos no les interesa. Pero, además, ¿cuánto valoras tú naturaleza personal? Tu salud, alimentación, descanso, inteligencia emocional y espiritual. Si no aprecias la naturaleza que te rodea o no valoras y cuidas tu propia naturaleza personal, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

11. Un niño ama la vida en familia

El tesoro de más alto valor para niños y niñas son sus padres, vivir junto a ellos y en paz, desarrolla la razón de su existir. Por eso Juan Pablo II dijo en una de sus conferencias multitudinarias: “El que destruye a la familia, destruye a la humanidad”. Una de las cosas que más afecta a las personas en el siglo 21 es la soledad. Caminamos en medio de un mar de

personas, vivimos junto a una familia compuesta de personas y hasta dormimos a lado de una persona, pero te sientes solo o sola como individuo. Lo peor de todo es tener tantas cosas que decir y que no haya alguien que quiera escuchar.

La familia tiene una función extraordinaria, es formar personas felices y capaces de tener éxito en lo que hacen en esta vida, pero por sobre todas las cosas, desarrollar un elevado nivel moral y eso solo se consigue desarrollando el área espiritual de sus miembros. Los niños aman la vida en familia. Aman jugar en familia, pasear en familia, celebrar en familia, cantar en familia, orar en familia. Pero las personas adultas ya no valoran nada de eso, sus vidas se han vuelto superficiales, interesadas y frías.

Si reconoces que no amas la vida en familia, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

12. Un niño es dócil para reconocer errores y aceptar cambios

¿Conoces a alguien que solo quiere hablar y nunca escuchar, que de cualquier tema habla y en la mayoría de los casos no tiene sentido lo que dice, que en toda reunión trata de ser el centro de atención? Pues estas personas saben un poquito de algo y casi nada de la enorme cantidad de información que debe saber y que está disponible en nuestro mundo.

Esto sucede porque las mentes humanas están bloqueadas por creencias limitantes, y una de las peores creencias limitantes que afecta a la mayoría de las personas es: “yo sé lo suficiente”.



Imagina un campo de fútbol. Imagina que con la punta afilada de un lápiz haces una pequeña marca en ese campo, un minúsculo punto. Ahora piensa, ese punto marcado representa el conocimiento de una persona, pero con ese ínfimo nivel de conocimiento cree que sabe mucho más que los demás. O, mejor dicho, con ese poquito de conocimiento cree que “sabe lo suficiente”. Esta creencia limitante predispone a la persona para no aprender más, lo inflexibiliza para buscar tener siempre la razón, y lo vuelve tan insensible al punto que le resulta imposible hacer cambios para su propia mejora personal y la convivencia sana con los demás.

Al Dr. Mario Alonso Puig le preguntaron: ¿Por qué las personas tropiezan en la misma piedra una y otra vez? y su respuesta fue directa y precisa: “Por falta de humildad. Porque toda persona humilde siempre está en modo aprendiz, siempre se muestra como alumno dispuesto o dispuesta a aprender”. Y Jesucristo enseñó: “... y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas”. Mateo 11: 29 Biblia Reina Valera Revisada 1960.

Si eres una persona que cree que “sabe lo suficiente” y que no necesita aprender más para mejorar en la vida, entonces hay una herida psicológica que está afectando esa área de tu vida.

Y qué bien, hemos llegado al final de este capítulo. Espero que la información recibida te sirva para tu transformación a una mejor

Una muestra notable que indica existencia de heridas del pasado, es el alarde de cuántas cosas buenas se hizo en favor de los demás.

persona. Tú naciste para triunfar, estas 12 facultades naturales que tenías en tu niñez y te hacían ser feliz, no las has perdido, por el contrario, las llevas contigo y morirán contigo; tristemente, solo están inactivas y quizá por esa causa no te están ayudando en el logro de mejores resultados. Pero no te preocupes, en los capítulos siguientes seguirás aprendiendo cómo sacar a ese niño o niña interior que llevas contigo. Ahora te invito a seguir en el siguiente capítulo.

Sanar y Crecer CON AMOR

Capítulo 2 Cuando mi mundo SE DESPLOMA

No se trata de permanecer en modo víctima y culpar a quienes nos hicieron daño en el pasado, por el contrario, ubicarse en modo responsables es la mejor decisión.

Si mil veces caes en el camino de tu vida,
levántate mil veces y sigue caminando,
Sin desviarte del objetivo
que quieres alcanzar.

2 Cuando mi mundo SE DESPLOMA

En el primer capítulo de este libro pudiste comprender que tú naciste para triunfar. En tu niñez, aun cuando tu familia haya vivido en escasez económica, tú tenías una mente que te impulsaba de manera natural a ser feliz y a tener éxito. Pudiste conocer las doce facultades humanas o recursos naturales que tú tenías en los primeros siete años de tu existencia en esta tierra. Sin embargo, al paso por la adolescencia, esas maravillosas facultades humanas se fueron ocultando lentamente; y quizá hayas llegado a creer, como la mayoría de personas lo hace, que esos riquísimos recursos naturales son propios de niños y niñas, pero no de personas adultas, porque utilizan mejores estrategias para desarrollarse, ser felices y obtener éxito. Confían mucho en sus conocimientos académicos superficiales y externos y hacen a un lado la mayor riqueza natural almacenada en el propio ser humano.

Quiero decirte que, pensar así, es un error muy perjudicial para la vida humana, porque esos recursos naturales están grabados en tu naturaleza, en tus genes y lo más profundo de tu corazón. Esos recursos te acompañarán toda tu vida y morirán contigo. Solo se han desactivado y están ocultos, pero no los has perdido. Puedes activar esos recursos cuando y donde tú quieras. Y si quieres saber qué cosa hizo que esos riquísimos recursos dejaran de mostrarse en libertad, pues te hago saber que hay cuatro cosas consideradas como basura psicológica que actúan como un manto maligno y despreciable. Se trata de: creencias limitantes, pensamientos distorsionados, traumas mentales y sentimientos negativos. A continuación, puedes leer mayores detalles de cada una de ellas:

**Descúbrete hasta experimentar
un verdadero asombro de lo que eres.**

Creencias limitantes. Primero es importante comprender qué son las creencias, pues son principios o lineamientos aceptados como ciertos y que determinan el accionar de una persona. Buda decía: “No creáis nada. No importa dónde lo leáis o quién lo haya dicho, aunque lo haya dicho yo, a menos que concuerde con vuestra propia razón y vuestro sentido común”.

Las creencias, por su propia naturaleza y su implicancia en el accionar de cada individuo, se dividen en: creencias de mejora continua y creencias limitantes. Las creencias de mejora continua son la base sobre las cuales se soportan todos los actos para la mejora y el crecimiento de la persona; sin embargo, las creencias limitantes son como una mochila pesada que agota tu energía mental y te impide lograr lo que te propones en la vida. Las creencias limitantes se comportan en tu mente como una persona que tira de tu chaqueta, mientras tú te esfuerzas en subir una pendiente. Como una hilera infinita de obstáculos en tu camino que te llevan al desaliento, al conformismo y al abandono de lo que más quieres en tu vida.

Las creencias limitantes se activan justo en el momento que quieres hacer algo para tu mejora personal o para la mejora de otra persona, no importa si son tus hijos, tu pareja u otras personas, siempre estarán en oposición a tus buenos propósitos y oportunidades. Las creencias limitantes, en su mayoría, se forman en la infancia y la adolescencia, con la información negativa que sin darte cuenta la diste por cierta y así se grabó en tu memoria. Cuando la información negativa fue impactante e intensa sobre la percepción de tus sentidos, la cimentación de las creencias limitantes es mayor.



Las creencias limitantes afectan todo tu ser. Una vez que han sido aceptadas, se convierten en órdenes incuestionables para el cerebro. Es más, son la base para la producción de pensamientos distorsionados, los mismos que van a cambiar el rumbo de tu vida. Sobre esta base de creencias limitantes se forman, también, los hábitos y costumbres que afectan a la persona y a su familia.

Las creencias limitantes sí se pueden cambiar. La forma más recomendada que existe para lograrlo es alimentar la memoria cerebral con nueva información, información positiva que provocará la formación de creencias de mejora continua. Tu mente reconocerá el cambio progresivo de la información y empezará a trabajar con las nuevas creencias, conduciendo tu vida hacia los propósitos que has previsto alcanzar.

En definitiva, la forma más eficaz para cambiar una creencia limitante es reemplazarla por otra que mantenga intención en sentido opuesto. Por qué se dice esto, simplemente, porque tanto las creencias limitantes como las creencias de mejora continua tienen un propósito positivo, pero en la práctica, las creencias limitantes te perjudican sin que te des la menor cuenta, aparentemente tenían propósitos positivos, pero los resultados son negativos.

Por ejemplo:

La creencia más común de todas es, “Yo no soy suficiente”. Parece simple, pero es la creencia que mueve a la persona, **como protección**, a evitar hacer lo que debe hacer. Llena el espacio con la palabra que más te identifique: Yo no soy lo suficientemente

_____ "bueno(a)",
"inteligente", "guapo(a)", "capaz",
"joven", "preparado(a)", "rico(a)",
"influyente", y la lista sigue. Como ves, el propósito es positivo, pero, indirectamente provoca muchos resultados negativos. Te hace renunciar a lo que es bueno.



Las creencias limitantes en cada persona son infinitas, por eso es necesario adoptar un estilo de crecimiento humano permanente y sostenido en el tiempo, para ir eliminando una a una cada creencia, porque te hacen renunciar a lo que más quieres, odiar a quien más lo necesitas y hacer lo que más te perjudica. Aquí tienes otros ejemplos de creencias limitantes:

- Es peligroso saber más que los demás
- Otros lo tienen más fácil que yo
- Sólo esa persona me hace feliz
- La vida es demasiado dura
- Me va mal por culpa de los demás
- Tu verdadero amor siempre te hace sufrir
- La injusticia de los demás me hizo mala persona
- Si eres servicial te toman de tonto, etc.

Pensamientos distorsionados. Se forman involuntariamente sobre la base de las creencias limitantes, no ayudan a solucionar problemas o proponer estrategias para lograr algún objetivo que beneficia al individuo, por el contrario, hacen trabajar a la mente para percibir la realidad de manera irracional. Algunos ejemplos puedes conocer a continuación:

1. Filtraje.- Este tipo de pensamiento hace que las personas tomen en cuenta los detalles negativos y los magnifiquen, sin permitir considerar los aspectos positivos de la situación. O sea, cuando la persona no ha sido capaz de manejar sus emociones desagradables, la mayoría de éstas se han convertido en sentimientos negativos; en consecuencia, se ha manifestado un comportamiento desacertado que, a su vez, ha provocado malos resultados. Entonces la mente sufrió traumas que le exigen a la persona ver solo el lado negativo y exagerado en cada circunstancia. La mente ha posicionado fuertemente las palabras: terrible, tremendo, horroroso, no puedo resistirlo.

**Cambia tus creencias
y cambiarán tus pensamientos**

2. Polarización.- El pensamiento que se manifiesta en este tipo, prohíbe al individuo aceptar el proceso en el tiempo y en el espacio. Todo lo que se procura alcanzar debe ser perfecto, de lo contrario lo considera un fracaso. No existe el término medio ni hay lugar para los errores o equivocaciones.
3. Sobregeneralización.- Se afirma una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión, su mente considera que así ocurrió siempre o volverá a ocurrir lo mismo en el futuro. Las personas que sufren de este tipo de pensamientos, repiten continuamente las palabras: nada, nadie, ninguno, nunca, todo, siempre.
4. Interpretación adelantada.- La persona que desarrolla este tipo de pensamientos, se adelanta a puntualizar qué están pensando los demás y hasta se atreve a adivinar lo que los demás están sintiendo y por qué actúan así. Gasta mucha energía analizando el comportamiento ajeno, descuidando el interés en los asuntos que le competen para su mejora y superación personal.
5. Visión Catastrófica.- La persona se considera a sí misma como una posible víctima en cualquier circunstancia negativa. Se pone a la defensiva porque su mente está esperando que suceda un desastre, y cuando sucede para otros, se dice para sí, ¿cuándo me tocará a mí? Empieza a sufrir antes que le suceda.
6. Personalización.- La persona cree que todas las opiniones que emiten los demás, tienen la intención de ofenderla a ella. Suelen tomarse las acciones ajenas como algo personal. Se juzga a sí misma constantemente y no se permite disfrutar del momento y el entorno.



7. Falacias de control.- Se ve a sí mismo impotente y desamparado, como una víctima del destino. Este tipo de pensamiento le hace sentir al individuo que es responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean.
8. Falacia de Justicia.- La persona considera que es la única que encontró la verdad o que es la única que conoce la justicia; pero los demás no están de acuerdo con ella, no le comprenden, no le apoyan, no están a la altura.
9. Culpabilidad.- Este es un pensamiento más profundo que lo lleva al individuo más allá de lo considerado en el punto 7. Asume que por ser responsable de la felicidad de los demás, es también culpable del sufrimiento de las personas que le rodean; además, culpa a los demás del sufrimiento de sus semejantes.
10. Obligación exagerada.- En este caso la persona formula o consigue una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Se siente enojado cuando las personas transgreden estas normas y también se siente culpable si las transgrede ella misma.
11. Razonamiento emocional.- Considera que lo que siente debería ser verdadero, automáticamente. Si siente que algo es estúpido y aburrido, entonces es así, definitivamente.
- 12.- Falacia de cambio.- El individuo cree que los demás tienen que cambiar, para que él o ella pueda adaptarse a lo que espera de ellos, para satisfacer sus expectativas, cuando a veces, ni siquiera saben lo que el individuo espera de ellos. Su mente se esfuerza para cambiar a los demás, porque esa es la única manera de sentirse bien, de ser feliz y de lograr mejores resultados. No acepta que las personas funcionen o se comporten como personas auténticas y diferentes una de la otra.
13. Etiquetas globales.- Es el pensamiento que lleva al individuo a calificar negativamente a una persona, familia o comunidad, de

una manera que no da espacio a considerarla de otra manera. Es cierto que hay características negativas que resaltan en las personas, familias y comunidades, pero también poseen otras características positivas que deberían ser consideradas. Por ejemplo, si una persona robó una vez, no puede decirse que es ladrón toda su vida o que la familia a la cual pertenece es ladrona. Pues, parte de la información puede ser verdad, pero hay lugar para desarrollarse y resaltar otras características o cualidades distintas. De este tipo de pensamiento distorsionado surgen los prejuicios que alteran la armonía y paz social.

14. Falacia de recompensa.- La persona vive obsesionada haciendo acciones de sacrificio y abnegación, con la esperanza de que algún día las personas que se beneficiaron o la Divinidad van a recompensarla de alguna manera. Se resiente cuando comprueba que la recompensa no llega.

Traumas mentales. Los traumas mentales se forman por dos situaciones. La primera es cuando ocurre de manera repentina e inesperada un hecho fortuito que supera la capacidad de respuesta del individuo, alterando los marcos de referencia para entender y manejar las situaciones que le rodean. Estos hechos inesperados pueden ser agresiones de cualquier índole sufridos en la niñez y la adolescencia, experiencias ingratas por trato violento, pérdida de seres queridos por muerte o abandono, desastres naturales o accidentes.

La segunda situación se presenta por la acumulación de experiencias negativas, aparentemente de leve impacto, pero que a través del tiempo van afectando profundamente el alma del individuo, agota su fortaleza mental, altera sus funciones corporales y quiebra su capacidad de control y voluntad. Esta segunda situación es favorecida notablemente por la presencia de creencias limitantes y pensamientos distorsionados, los mismos que anulan el potencial mental



para encontrar alternativas de solución y salida. Así aparecen diversos síntomas como: insomnio, pesadillas, irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, miedo, confusión, sensación de culpa, vergüenza, indiferencia emocional.

Los traumas mentales tienen solución, se pueden revertir, pero depende mucho del propio individuo. La primera recomendación que se ofrece a las personas afectadas es, aprender a reinterpretar correctamente los hechos acontecidos; pues, sabido es que, lo que daña psicológicamente al individuo no son los hechos en sí, sino la manera equivocada de interpretarlos que aprendió desde su infancia. Para este fin existen varias técnicas que se pueden utilizar. Por ejemplo: EMDR, Hipnosis, Mindfulness, Integración cerebral y Brainspotting.

Sentimientos negativos. Por naturaleza las personas somos capaces de experimentar emociones agradables y desagradables. Lo interesante aquí es que las emociones se convierten en sentimientos, en consecuencia, las emociones agradables en sentimientos positivos y las emociones desagradables en sentimientos negativos. Las emociones no afectan a las personas, pero sí los sentimientos. Los sentimientos positivos contribuyen a un mejor funcionamiento del cuerpo y de la mente; a su vez, los sentimientos negativos afectan negativamente y de muchas maneras al cuerpo físico y también a la mente. Sin embargo, es necesario conocer que, para que una emoción se convierta en un sentimiento, la experiencia emocional pasa por la decisión de cada individuo, mejor dicho, cada persona puede tener control de sus emociones.



Aquí entra en acción lo que se conoce como inteligencia emocional. Para mejor entendimiento, diremos que una persona tiene desarrollada su inteligencia emocional cuando:

1. Es capaz de entender y expresar sus propias emociones y utilizarlas para desarrollar relaciones interpersonales saludables.
2. Es capaz de entender lo que los demás sienten y puede ponerse en el lugar de los demás, demostrar empatía con las personas, mejor dicho, ponerse en los zapatos de sus semejantes.

Cuando la mente de las personas está bloqueada por creencias limitantes, pensamientos distorsionados y traumas mentales, fluyen fácilmente los sentimientos negativos que poco a poco destruyen las relaciones interpersonales, bloquean los más nobles propósitos en la vida y desequilibran las funciones corporales, al mismo tiempo que van apareciendo muchas enfermedades degenerativas y mortales.

La peor de todas las creencias limitantes

Cuando tú naciste tu mente funcionaba en libertad, sin la afectación de esta basura psicológica: creencias limitantes, pensamientos distorsionados, traumas mentales y sentimientos negativos, porque dicha basura se fue formando poco a poco desde la infancia; ya por los ocho o nueve años de tu existencia, esa basura había formado una coraza mental sobre ti que te impedía ver y entender al ser maravilloso y extraordinario que eres. Esta es la ingrata experiencia que viven todas las personas que habitamos en este mundo, en algunas con mayor impacto que en otras, pero todos estamos afectados.

¿Cómo se formó en la mente esa basura psicológica? Déjame decirte que, toda esa maldad llegó a la mente humana por información negativa que la propia humanidad produce. Por ejemplo, una de las informaciones más negativas, mejor dicho, creencia



limitante, que se encuentra impregnada en todos los rincones de la tierra y en cada cerebro de las personas, es la vieja creencia que, “el amor es un sentimiento”. En este tiempo, con mucha dificultad puedes encontrar alguna persona que considere al amor con el concepto y valor que realmente tiene. La mayoría de personas está segura que el amor sí es un sentimiento.

Para ir más profundo con el análisis de esta enseñanza negativa, debo decirte que, la gran cantidad de estudiosos y eruditos en este tema en el mundo, han llegado a la conclusión que el amor es de varios tipos, incluso, si buscas en internet vas a encontrar hasta 93 tipos de amor. La mayor cantidad de personas están de acuerdo que el amor es bueno, pero tratan de amar con el tipo de amor que más les conviene, como hay tantos para elegir, uno de todos debe encajar con el estilo de vida que quieren vivir.

Basados en esta enseñanza, “el amor es un sentimiento”, las personas han llegado a algunas conclusiones que, en la vida práctica, solo sirven para destruir relaciones y malformar personas. Por ejemplo:

- ***El amor nace en el corazón humano.*** Guiadas por esta creencia, las personas toman decisiones muy malas, en un momento quieren enloquecer si no les permiten relacionarse con la pareja que quieren, y luego piensan que tienen derecho para ser infieles, se convencen que es correcto tener más de una pareja a la vez y usan con frecuencia la frase “las amo a las dos” o “los amo a los dos”.
- ***El amor acaba o muere.*** Las personas creen que cuando el amor muere tienen derecho a abandonar a la pareja y también a los hijos. Cuando creen que el amor ha muerto agreden a la pareja sin consideración, buscan la forma de hacerle el mayor daño posible, pueden llegar a la violencia, demandas judiciales o negarse a pasar pensión de alimentos.
- ***Se suicidó por amor.*** Las mentes humanas nunca están estáticas, o van hacia arriba o hacia abajo. Y en este caso, las mentes de quienes piensan de esta manera, que las personas se suicidan por amor, lógicamente están yendo hacia abajo. Y esta creencia

es poderosa, está inactiva hasta que se presenta una decepción amorosa, en ese instante aparece y fuerza a las personas a tomar decisiones suicidas.

- **Se mata por amor.** Esto se da en un estado mental más profundo de degradación. Las personas que albergaron en sus memorias que es posible matar por amor, son asesinos o asesinas silenciosas u ocultas. Conciben la idea que la persona que eligen como pareja está condenada a no separarse jamás, aun en situaciones tormentosas; porque el día la pareja tiende a liberarse, hay derecho para matarla, bajo los siguientes argumentos: “si no eres mío o mía, no lo serás de nadie más” y “si yo no soy feliz, tú tampoco lo serás”.

Es asombroso cómo una enseñanza, aparentemente inofensiva, puede desarrollar creencias terribles que provocan desenlaces enormemente destructivos para la humanidad. Y aquí te presento una serie de situaciones para que tengas más luz mental de cómo o en qué ámbitos se causan la mayor cantidad de heridas psicológicas a las personas, las mismas que las acompañan hasta su edad adulta y se reconocen como heridas del pasado.

1. Un joven o una señorita en un momento inesperado de su vida ve la imagen de una persona que le agrada como pareja, cruza miradas y queda impactada por ella. De inmediato su mente empieza a pensar que dicha persona es ideal para establecer una relación romántica. Su corazón empieza a latir aceleradamente, la piel siente escalofríos y nerviosismo, y el rostro se ruboriza. Pero la vieja y aparentemente inofensiva enseñanza, “el amor es un sentimiento”, empieza a hacer su trabajo. De inmediato las personas piensan: “Es amor a primera vista”. ¿Es amor, realmente?, ¡NO!, se llama sentimiento de atracción; y, como la



palabra misma indica, atracción, atrae desde el comienzo. El sentimiento de atracción va en aumento y las personas no pueden resistirse a estar distantes, ambas personas empiezan a dar señales y generar condiciones para estar lo más cerca posible. Luego, la misma atracción que ya es desbordante impulsa a las personas a declarar los propósitos que hay en sus mentes, quien es más arriesgado hace la primera declaración y la otra parte acepta la propuesta. Hasta ahí, toda la experiencia es extraordinariamente bella y gratificante, pero no es amor, solo es atracción. Toma en cuenta este último detalle.



2. En el instante que se dan el sí con palabras o muestran gestos de aceptación para dar inicio a una relación romántica en pareja, se activa automáticamente un segundo sentimiento que se conoce como cariño. Este precioso sentimiento provoca en la pareja el deseo de tocar el cuerpo de su pareja, abrazar y besar, cada vez con más pasión. Y mientras la pareja disfruta de esta hermosa e intensa experiencia, sus mentes van elaborando ideas y frases para expresarse, y lo único que pueden decir

con voz dulce y suave en esos instantes es: “te amo, mi amor”. ¡Pero no, no es amor! Solo es el sentimiento de cariño.

3. La pareja disfruta a plenitud la experiencia maravillosa que provocaron la atracción y el cariño, las citas se repiten con frecuencia porque la atracción sigue actuando para acercarlos una y otra vez; y el cariño sigue moviéndolos para hacerlos acariciarse, abrazarse y besarse; sin darse cuenta, en cada cita va posicionándose un tercer sentimiento conocido como deseo sexual. Quizá al principio de la relación, aun sintiendo ese deseo no se permitan satisfacerlo, pero pronto no podrán negarse, porque el toque de las manos y los besos en los labios y la piel

despiertan ese deseo sexual. Ese es un sentimiento extraordinariamente maravilloso que se manifiesta para llevar a la pareja a otro nivel de experiencia, más profundo, más pleno y más íntimo. Entonces uno dice al otro, hagamos el amor, dame la prueba del amor, vamos a la cama para amarnos de verdad. Pero otra vez, ¡NO ES AMOR!, solo es deseo sexual.

4. Las experiencias maravillosas no terminan ahí. Como la relación sexual e íntima fue muy placentera y gratificante, la atracción insiste en hacer a la pareja repetir las citas sexuales una y otra vez. Pronto, y sin que la pareja se de mucha cuenta, aparece un cuarto sentimiento cuyo nombre es afecto. Este lindo sentimiento mueve a las mentes de la pareja a pensar a cada momento que, ya no pueden vivir separados el uno del otro, que para disfrutar mejor de su relación lo mejor es formar familia. Las palabras que utilizan son: “como nos amamos tanto, debemos vivir juntos para siempre”.



¡Qué MARAVILLA! Hasta aquí todo es color de rosa. Pero hay un problema gigante que está a punto de manifestarse y derrumbar toda la linda relación de pareja que han construido. Se trata de que toda la relación está sostenida sobre la base de cuatro sentimientos, y aunque son inmensamente lindos y maravillosos, son muy cambiantes. Los sentimientos cambian según las circunstancias en que te encuentras. Por ejemplo, imagina que tienes una amiga a quien le tienes mucho cariño y afecto. Fíjate

bien, cariño y afecto. La relación es muy pero muy buena. Pero un día te pide que le sirvas de garante para un préstamo bancario para hacer una inversión de negocios. Como es tu amiga de mutua confianza accedes y estampas tu firma en el contrato de crédito por cinco mil dólares. Es cosa que sucede con frecuencia. Tu amiga pierde la inversión y sin mala intención deja de pagar las cuotas del crédito. Como tú eres garante, te toca a ti pagarlas porque ella no tiene ingresos económicos, está en bancarrota.

Te pregunto, ¿cómo están los sentimientos de cariño y afecto que te unía a tu amiga? Seguro que han desaparecido y han sido sustituidos por dos sentimientos opuestos. Lo opuesto al cariño es el odio y lo opuesto al afecto es la indiferencia. Antes el afecto te hacía buscar a tu amiga para ir al gimnasio, salir a comer, ir de paseo, coincidir en fiestas o juntarse para conversar trivialidades, porque eso hacen los amigos, disfrutan estando juntos. Pero ahora la indiferencia ha roto la relación amical, ya no te interesa su amistad, ya no sientes ganas de conversar ni estar cerca a tu amiga. Es más, el odio es un sentimiento que te mueve a hacerle daño a las personas. Dicho de paso, el odio nunca fue lo opuesto al amor, sino al cariño. El cariño te hacía abrazar a tu amiga, invitarle lo que tenías y hasta compartir un pedazo de pastel, porque tu inconsciente reconocía que con ese pedazo de pastel podías tocar más profundamente a tu amiga, era como entregarle parte de ti; pero ahora no le hablas para hacerle notar tu desagrado, eso es como dar un golpe a tu amiga; le cobras de mala manera, eso es castigarla por la cuenta ajena que tienes que pagar; ya no sales a comer con tu amiga, no la acompañas a las fiestas y de ninguna manera le invitarás tu pastel. ¿Te das cuenta cómo las circunstancias cambian tus sentimientos? Y, así sucede con todos los sentimientos, cambian y son reemplazados por otros sentimientos opuestos. Y, ¿por qué sucede de esa manera?, la respuesta es, porque el principio que mantiene los sentimientos positivos en crecimiento es el amor. Cuando el amor no está presente, los sentimientos cambian y las relaciones se destruyen.

Solo el amor da solidez a la relación

5. Ahora la pareja ha iniciado su camino de la vida a otro nivel. Pero sin amor, los sentimientos nublan las capacidades mentales de las personas y en este caso, varón y mujer no consideraron el lugar dónde van a vivir, el presupuesto económico que requieren y las reglas que deben establecer para relacionarse como pareja y con otras personas. Entonces resultan viviendo en la casa de los padres o los suegros, sufren desprecio y abuso por parte de familiares; no tienen los ingresos suficientes para costear sus propios gastos; uno de los dos empieza a salir con amigos mientras su pareja sufre de estrés y soledad en el pequeño espacio donde viven. Entonces los cuatro sentimientos van desapareciendo y respectivamente van siendo sustituidos por: repulsión, odio, inapetencia sexual e indiferencia, respectivamente. Esto último que acabas de leer, también son muestras de heridas psicológicas existentes en las personas.
6. En este punto de la relación aparecen los conflictos de pareja. Como no hay amor en la relación, la única forma que tiene la pareja para resolver sus conflictos es atacarse mutuamente. Se culpan el uno al otro, cada uno exige tener la razón, se hieren con palabras ofensivas y subidas de tono, llegan a agresiones físicas y mucho más. Las heridas que traían de su pasado, que fueron abiertas en la infancia y la adolescencia, ahora se ven reforzadas por nuevas heridas causadas por estos tratos inhumanos. Y todo porque el amor nunca estuvo presente en sus vidas. No pueden cortar el círculo vicioso del pasado y siguen reforzando patrones de convivencia negativos aprendidos en la infancia.
7. A estas alturas de la relación seguro que hay hijos en casa. Esto que vas a leer es impresionante, prepárate para reflexionar. Para los hijos menores de diez años de edad, sus padres son el mayor tesoro o el tesoro de más valor sobre la tierra. Hijos e hijas pueden llegar al extremo de perderlo todo, pero jamás perder a sus padres. Y cuando un niño o una niña está de acuerdo que mamá o papá se vaya de casa, es una muestra de la gran cantidad de heridas psicológicas que ya le están afectando su mente. Muchos padres y madres dicen que sus hijos no ven cuando ellos pelean,

porque se encierran en su dormitorio, pelean en la calle o por celular; pero cada persona, incluido tus hijos, tiene dos facultades llamadas percepción y abstracción. Estas facultades humanas les permiten a tus hijos, aun sin haberlos visto pelear, saber que sus tesoros más valiosos se han hecho daño. Perciben y abstraen el daño hacia sus propios corazones y se abren heridas inconscientes.

8. Yo siempre enseñé que, para una persona casada o conviviente, el primer lugar en el orden de sus prioridades de servicio de calidad, siempre debe ser su pareja. Después de Dios, claro está. Lamentablemente, las personas que no conocen al verdadero amor, viven en pareja, pero el primer lugar en el orden de prioridades lo tienen los padres, los hermanos, los amigos o hasta la mascota. Y cuando un varón o una mujer no prioriza sus atenciones y servicio a su pareja, definitivamente el trato que da a sus hijos es muy negativo y con graves resultados. La mente humana reconoce a los hijos como fruto de la pareja, en consecuencia, si no se valora y respeta a la pareja, inconscientemente el fruto de la relación también es rechazado. Por eso la mayoría de padres y madres se muestran ante sus hijos con gesto agrio y rostro amargado. Cuando hablan con sus hijos siempre es de mala manera, levantando la voz y profiriendo palabras ofensivas. Cuando los hijos hacen las cosas que a mamá o papá no les gusta, entonces tienden a corregir con agresión y violencia.

¿Recuerdas lo que leíste en el capítulo anterior? Te dije que todo niño y niña viene a este mundo trayendo un arsenal de recursos hermosos para desarrollar y ser feliz haciendo lo que hace. Pero en un hogar donde no hay el mínimo conocimiento del amor, papá y mamá se convierten en destructores de los sueños de sus hijos, en destructores de la autoestima de sus hijos, en deformadores del carácter de sus hijos y en padres que pervierten la mente de sus hijos. Es en estos hogares donde se anulan los riquísimos recursos de la niñez. En mayor o menor grado, pero en todos los hogares se hace daño a los hijos.

Pero la cosa empeora por otro lado. Cuando los cuatro sentimientos hermosos que unió a la pareja se han extinguido, uno de los dos, puede ser papá o mamá que tiende a hacerse cargo de la formación y disciplina de los hijos; entonces, solo por llevar la contraria, el otro cónyuge se vuelve indulgente y permisivo, empieza a mostrar un cariño ciego a sus hijos. Trata de conquistar sus corazones con regalos, permitiéndoles todo lo que quieren, provocando que los chicos rompan las reglas de casa e influenciándolos o siendo indiferentes con las responsabilidades propias de la niñez. Esta figura no solo abre heridas psicológicas en el alma de los hijos, sino que, también es la causa de formación de severos traumas en la mente de los niños.

Si a todo esto se le añade el lenguaje pobre y vulgar de papá y mamá, las mentes de los niños sufren; sin embargo, de la boca de papá y mamá salen palabras repetidas una y otra vez: “amamos a nuestros hijos”, “todo lo hacemos por amor a ellos”, etc.

9. Niños y adolescentes tienen mentes muy frágiles, cualquier experiencia violenta física que ven o que experimentan en contra de ellos y ellas, con seguridad los lastima profundamente. Y la sociedad que les rodea, al no estar debidamente informados tienden a hacer burla y escarnio de los menores. Son los miembros de la familia extendida, los compañeros en la escuela, los ataques de los vecinos y, hasta las burlas y ataques verbales de sus profesores, lo que daña psicológicamente a las personas.
10. Y en el siglo 21, las redes sociales y el internet se han convertido en las herramientas principales para la gente que quiere dar a conocer sus servicios y productos, y hacer pequeños y grandes negocios. Pero, al mismo tiempo, son espacios muy atractivos para encontrar información tan distorsionada que bombardea la mente humana conduciéndolas a interpretar los límites de convivencia fuera de las exigencias de las leyes universales. Y como dichas leyes no pasan por alto las acciones humanas, la propia naturaleza humana sufre la formación de heridas psicológicas como consecuencias.

Después de leer la serie de diez situaciones por las que pasan las personas y la familia, quizá te estés preguntando ahora, ¿cómo fue que dos personas unidas por cuatro sentimientos tan lindos llegaron a producir tanta desgracia contra ellos mismos y contra sus hijos?

Lo triste en todo esto es que los hijos forman heridas psicológicas en sus propios hogares, la gran mayoría de ellos y ellas no buscan ayuda para sanar, y cuando crecen forman nuevas parejas que se siguen lesionando el alma, porque no se han liberado de sus heridas del pasado; además, engendran hijos e hijas a quienes los van a herir como sus padres hicieron con ellos. De esta manera se forma un círculo vicioso sin fin, una cadena interminable de patrones de conducta perjudiciales para la vida humana. Este círculo vicioso produce seres humanos con mentes cargadas de ideas de pobreza, mentes que provocan el desarrollo de sentimientos negativos, mentes que miran a sus semejantes y los califican como personas malas, mentes que solo buscan hacer el mínimo necesario para sobrevivir.

En esta parte del capítulo quiero plantearte dos extremos en los cuales se ubican las personas, de un lado están las personas que se sienten víctimas de un pasado negativo, las que culpan a los demás por los resultados que obtienen y lo que son ahora; y de otro lado se encuentran las personas responsables, las que también sufren las consecuencias de un pasado negativo, pero han decidido hacerse cargo, han empezado a tomar acción; estas últimas son personas que buscan ayuda, se informan y deciden hacer los cambios que sean necesarios. Y te confirmo, siempre se puede hacer una transformación. Además, te pregunto, ¿de qué lado te ubicarás a partir de este momento?, ¿continuarás el resto de tu vida en modo víctima o cambias a modo responsable?

Te pregunto algo más, ¿cuáles son las emociones que experimenta una persona que vive en modo víctima?, sin duda, experimenta amargura, tristeza, frustración, resentimiento, deseos de venganza, odio, culpa, ira, rechazo, soledad, etc.

¿Víctima o Responsable?

Y ¿cuáles son los sentimientos de una persona que cambia a modo responsable?, puedes detallarlos aquí:

.....
.....
.....

Si has decidido que, a partir de HOY, vas a vivir en modo responsable, te recomiendo que empieces por perdonar a tus padres. No importa si todavía viven o ya descansan en la tumba. Todos los hijos siempre culpan en algo a sus padres, aunque digan que no, los estudios muestran que siempre lo hacen. Unos más que otros, pero todos lo hacen.

¿Por qué no debes culpar a tus padres?, pues, porque al igual que tú ahora, ellos también tienen su propia historia. Antes que tú existieras, ellos ya tomaban decisiones con la información que habían almacenado en sus mentes, mucha de esa información se la grabaron sus propios padres, o sea tus abuelos. Entonces ellos hicieron cosas buenas porque acertaron en sus decisiones, pero también hicieron cosas malas porque se equivocaron. Así como tú te equivocas y fallas creyendo que estás haciendo lo correcto, a ellos les pasó lo mismo. Posiblemente tus abuelos trataron mal a tus padres, quizá los abandonaron, no los reconocieron o hicieron cosas peores; muchas de esas experiencias, sin querer te la trasladaron a ti, y ahora tú las puedes estar replicando a tus propios hijos. Todo esto sigue una cadena interminable, hasta que por decisión personal alguien corta el eslabón que une a una tragedia con otra. Entonces, en este momento que lees este párrafo, te invito a cortar la cadena, destruye el eslabón que permite que continúen los resultados negativos, tú y solamente tú puedes hacerlo.

**Al rechazar el árbol genealógico,
la persona se rechaza a sí misma y afecta
sus realizaciones presentes que anhela lograr.**

Las historias se repiten para ser sanadas. Mírate, ya no estás en la niñez cuando tus padres podían hacer lo que querían contigo, ahora tienes la capacidad de entender las cosas por tu propia cuenta y tomar las mejores decisiones que creas conveniente. Ahora estás a cargo de tu propia vida, puedes hacer lo que quieras con ella, pero toma en cuenta esto, todo cambia a partir de perdonar a tus padres, es más, al perdonarlos a ellos, también estás perdonando a todo tu árbol genealógico.

¿Por qué perdonar a tus padres?, sin duda, porque no existe otra razón poderosa que la de sanar y reconstruir el vínculo con ellos. Si estás resentido con ellos, si sientes rechazo y no los quieres ver, si los culpas por lo malo que te pasa en la vida, si te sientes en deuda por lo que ellos te dieron, si hay un profundo odio que te mueve a hacerles daño, si experimentas codicia y quieres quitarles lo que ellos tienen con el pretexto que tienes derecho a ello, si experimentas deseos de que les vaya mal o te alegras cuando ellos sufren, si cuando estás junto a ellos los criticas, les hablas ásperamente, les dices que tú vas a ser mejor que ellos o los ultrajas, si te olvidas de ellos, si los abandonas y no te sientes mal por ello, si tienes dificultad para abrazarlos y decirles que los amas, si tratas de corregirlos y modificar sus comportamientos; entonces, con seguridad los vínculos y relación con tus padres están rotos; sin darte cuenta te estás igualando con ellos, te sientes tan grande como ellos, tu mente no percibe tu condición de hijo o hija sino de un extraño, tu mente está bloqueada y te hace pensar que tienes el derecho, el poder y la talla para hacer lo que haces; frente a este escenario, la única solución



Tú eres
el pequeño,
tus padres
son los
GRANDES

es perdonarlos. El perdón libera tu mente y tu consciencia, rompe el eslabón que une una desgracia con otra, sana tus heridas del pasado, marca el final del sufrimiento y la mala puntería en tus decisiones y malos resultados, y da comienzo a una vida tranquila, de paz interior y fuerza mental.

El proceso del perdón sigue estos pasos:

Paso 1: Mentaliza la idea de que tú eres el pequeño o pequeña y tu papá, mamá o tus dos padres son los grandes. El verdadero amor te exige ubicarte en el lugar que te corresponde, el de hijo o hija. En tu mente, tu imagen personal siempre debe ser pequeña frente a la imagen de tus padres, recuerda que tú naciste de ellos, eres parte de ellos y no a la inversa. Cuando la imagen de tus padres es lo suficientemente grande en tu mente, tu mundo interno armoniza, porque tiene la base firme para impulsarte hacia adelante, hacia un futuro de prosperidad; de lo contrario, te sentirás como que pierdes fuerza por impulsarte poniendo tus pies sobre arena movediza o una plataforma inestable.

Paso 2: Toma o dibuja una imagen tuya y otra que represente a papá, mamá o a los dos, según sea el caso de las relaciones rotas. Ya sabes, la imagen tuya debe ser la mitad en tamaño de la de tus padres. Ponlas frente a frente como si presencialmente fueran a hablar. No debes condicionar el comportamiento de ellos para que se porten bien, para que cumplan tus expectativas o que hagan como tú quieres, simplemente dispón tu mente para aceptar y agradecer lo que has recibido de ellos.

Paso 3: Repite las siguientes frases con todo respeto, solemnidad y profundo reconocimiento. “Papá, mamá, los tomo tal como son, los acepto como la fuente de mi vida. Ustedes son papá y mamá para mí. Ustedes son mis padres y para mí son los únicos y verdaderos. No hay otros para mí.” Puede parecerle sencillo, quizá haya lágrimas, pero si lo quieres hacer como te lo indiqué, necesitarás prepararte mucho antes de realizar la terapia o valerte de un terapeuta.

Paso 4: Después de realizar la parte anterior, de haber roto todo obstáculo emocional y haber reconocido y aceptado que provienes de ellos y que son tus padres legítimos, continúa con el siguiente ejercicio. “Si ustedes son mi padre y mi madre y yo soy como ustedes, entonces todo lo que estaba en ustedes también está en mí. Estoy de acuerdo que ustedes sean mi papá y mi mamá con todas las consecuencias que esto

tenga para mí. Tomo lo bueno que ustedes me dieron y confío que ustedes llevarán su suerte de la mejor manera. Tomo lo que me dieron, la vida que es lo más valioso que poseo, es un montón y basta, el resto lo hago yo mismo. Ahora les dejo en paz.”

Paso 5: Luego de haber practicado el paso anterior, ahora pon tus manos en tu corazón, considera la imagen de papá, mamá o los dos como tu apoyo para tu nuevo rumbo, tu soporte para la vida. Repite estas frases: “Querido papá, querida mamá, queridos padres, he recibido la vida de ustedes, la tomo y la respeto. Hagan lo que hagan, estén donde estén, yo me quedo en la vida.” Luego inhala aire profundamente y exhala dicho aire dejando ir los rencores y todo tipo de emoción negativa que lesiona el vínculo.



Esta última frase produce en ti madurez, permite que aceptes que tus padres son responsables de su propia vida y eso no tiene por qué afectarte. Si ellos cuidan su salud, si se comportan bien, si se esfuerzan por mejorar en la vida o simplemente se dejan deteriorar por malos hábitos, no te afectará, tú quedas liberado o liberada para crecer. Respeta la vida de ellos y acepta que ellos hagan con su vida lo que decidan, porque sus decisiones no son decisiones tuyas.

Cuando tú tomas lo esencial de tus padres, entonces serás capaz de ver tu mundo de afuera para entrar en contacto con él. Si no perdonas a mamá, a papá o a los dos, seguirá desarrollándose el sentimiento de abandono a nivel inconsciente, no te darás cuenta, simplemente lo que quieres lograr no sucederá. Muchas veces dicho sentimiento está anclado a algo imaginario, tu madre o tu padre pueden estar tratándote bien, pero en tu mente se formó una burbuja en la cual te encuentras

dentro imaginando que eres abandonado o abandonada. Entonces, si la o las personas más importantes en tu vida no te dan el afecto que necesitas, si no te sientes bienvenido a tu propia familia, si crees que estás sobrando en la sociedad, lo más probable es que aparezcan los pensamientos distorsionados y la neurosis.

Jamás podrás devolverles a tus padres lo que recibiste de ellos, y tampoco podrás pagárselo; lo mejor es aceptar, agradecer, tomar tu rumbo y empezar a vivir. Vivir es honrar ese árbol genealógico del cual provienes, es aprender a vivir contento o contenta con lo que eres y posees, descubrir ese algo único que recibiste de tus padres para dárselo al mundo y seguir hacia tu gran sueño. Se trata de ponerle fin al círculo de desvinculación, pero no con soberbia, sino con humildad, con mansedumbre e inteligencia. Si no le pones fin a esta cadena negativa, la historia familiar se seguirá repitiendo en ti, en tus hijos y nietos, es como una mochila pesada que las personas cargarán según el turno que les corresponda. Concéntrate y esfuérzate para crear tu propio mundo de prosperidad, desarrollar esos anhelos naturales que permanecen en tu interior: ser feliz y tener éxito.

La única manera de engrandecer a tus padres es crecer como persona y estar presente para las personas que más quieres. Si tú te acomodas a la miseria, si desperdicias todos los extraordinarios recursos humanos que posees, con el solo pretexto de que no se puede, simplemente estás demostrando que el tesoro que recibiste de tus padres no vale nada, que la vida que mora en ti no tiene valor. Si sigues así, nunca podrás arrancarte de tus raíces. Necesitas cambiar la información que hay en tu memoria, de esta manera cambiarán tus pensamientos, cambiará tu comportamiento, y tu influencia sana ayudará al cambio del comportamiento de los demás.

**Desecha la basura psicológica,
libera tu mente y disfruta las
bondades que la vida
te ofrece AHORA.**

**La libertad
no consiste en hacer
lo que nos gusta,
sino en tener el
derecho a hacer
lo que debemos.
(*Papa Juan Pablo II*)**

**El perdón es la medicina que
sana las heridas del pasado.**

Sanar y Crecer CON AMOR

Capítulo 3 Descubriendo MI DOLOR

Tesoros en cubos de basura

Dos joyas reales suecas fueron robadas. Eran tesoros muy valiosos del siglo 17. Incluían dos coronas históricas del rey noveno y de la reina cristina. Las dos coronas eran de oro y adornadas con perlas, diamantes y otras piedras preciosas incrustadas en estas reliquias. Formaban parte de un atuendo funerario del rey y la reina muertos en el año 1611. Las joyas se encontraban expuestas en una catedral con sistema de alta seguridad y modernas alarmas antirrobo. Después de muchas investigaciones, arduo trabajo y búsquedas desesperadas encontraron estas joyas valiosísimas en unos cubos de basura. Algo falló en la seguridad y sucedió el robo. La alegría de la familia fue desbordante cuando encontró las joyas perdidas.

Reflexiona en estas dos preguntas:

1. ¿Qué cosas valiosas has perdido o estás perdiendo en tu vida? Puede ser tu matrimonio, tus hijos, un sueño, la esperanza, la fe, tiempo en la vida, tu amor propio o el amor hacia los demás, tu manera de comunicarte apropiadamente, tu relación con Dios.
2. ¿Cuál es la actitud que pones cuando pierdes algo de valor?

Un relato parecido contó Jesús a la multitud. “Una mujer perdió una moneda que tenía mucho valor para ella. Al no encontrarla, encendió una lámpara, barrió su casa y buscó con diligencia.”

Todas las personas poseemos cosas muy valiosas, lamentablemente, no algunas no saben que las poseen. Otros tratan de asegurar esas riquezas pero no las utilizan. De cualquier forma, en muchos casos, los tesoros más valiosos terminan tirados en cubos de basura, porque no saben qué hacer con esa riqueza.

La recomendación más sabia es que hagas como la mujer de la moneda perdida. Enciende la luz de la información para ver dónde estás fallando, bota toda la basura psicológica que está en tu mente y concéntrate en descubrir dónde están tus tesoros para darles el cuidado que merecen.

3

Descubriendo MI DOLOR

En el primer capítulo aprendiste que toda persona vino a este mundo para triunfar, que en su naturaleza lleva grabado dos grandes anhelos: ser feliz y tener éxito, y que los recursos extraordinarios y maravillosos que posee para desarrollar prosperidad en todo lo que haga en este mundo, estaban muy activos en su niñez, pero luego al paso por la adolescencia se fueron ocultando.

En el segundo capítulo aprendiste por qué esos recursos maravillosos y extraordinarios que la persona utilizaba en su niñez se desactivaron y, por el contrario, se formaron las heridas psicológicas que bloquean el camino de la vida para no ser feliz, ni tener éxito.

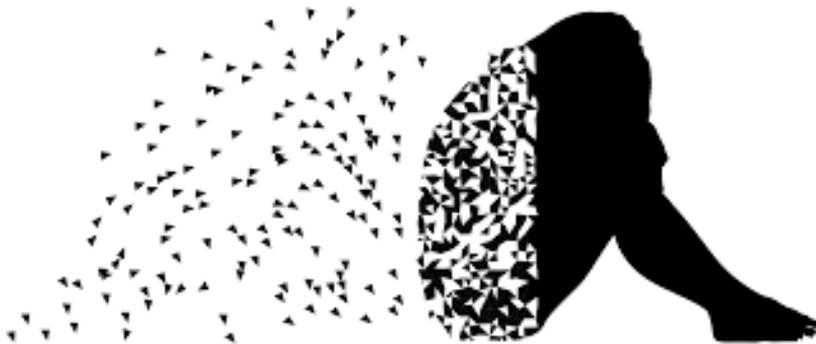
Y en este tercer capítulo vas a aprender cómo descubrir tu dolor, también conocido como dolor emocional, ese dolor que proviene de las heridas psicológicas de tu pasado. Si puedes identificar tu dolor, puedes identificar la herida del pasado que la provoca y podrás sanar para ser feliz y tener éxito en el tiempo que te toque vivir a partir de hoy.

¿Qué es el dolor emocional?

Desde la infancia, cada persona va pasando por ciertas fases o períodos que pueden estar llenos de éxitos, pero, por otro lado, también pueden estar llenos de agresiones, de fracasos, de decepciones o de pérdidas. Cada fracaso o decepción es como un golpe que la persona recibe, tantos golpes o fracasos que hacen sufrir en un tiempo prolongado abren heridas psicológicas o emocionales, y poco a poco esas heridas van condicionando la manera de pensar, interpretar y sentir de las personas, hasta que llega un momento que la mente siente dolor emocional. Dicho dolor va en aumento, su intensidad puede llegar a un extremo donde la persona se sumerge en un mundo de apatía total.

¿Cómo puedes saber si una persona está experimentando dolor emocional?, pues de la siguiente manera, escuchando las palabras que repite con frecuencia. Como las heridas psicológicas son diversas, también el dolor emocional que experimenta una persona es muy diferente de la que experimenta otra persona. El dolor emocional puede ser sentido o llevado de manera diferente entre una persona y otra. Cada situación y cada persona es un mundo diferente y cada una gestiona o afronta los sentimientos como puede. Por lo general, las personas que experimentan dolor emocional repiten con frecuencia algunas frases conocidas: “me duele el alma”, “no sé qué hacer con mi vida”, “me cansé de luchar”, “la vida es muy injusta”, “la gente es mala y no cambia”, “no puedo perdonar”, “he decidido ser una persona mala”, “siento un vacío en mi pecho”, “no puedo olvidarlo”, “no quiero nada en la vida”, etc.

Cada persona puede experimentar más de un dolor emocional, según la cantidad de heridas haya en su mente. Cuando la persona siente dolor físico siempre puede recurrir a alguna medicina de farmacia, pero el dolor emocional es difícil detectarlo, hasta que el sufrimiento provoca trastornos y alteraciones físicas.



Evolución del dolor emocional

Podemos señalar dos fases de evolución del dolor emocional: En la primera fase, la persona experimenta agresión, fracaso, decepción o pérdida y se está adaptando a una nueva situación. En esta primera fase la persona hace uso de su potencial de resiliencia natural para

contrarrestar la experiencia desagradable. A este proceso se le denomina “fase de duelo” o de adaptación. En esta fase el individuo recurre a diferentes trucos o maniobras para superar su dolor emocional y sobrellevar el día a día; y cuando se ha superado esta fase se considera que se ha concluido con las lecciones de aprendizaje que la vida puso en su camino y, por lo tanto, la persona ha sabido sacar el lado positivo de toda esa experiencia. En esta parte se puede decir lo siguiente, cuando en la vida te pasen situaciones adversas, en los escombros siempre encontrarás piezas valiosas que puedes recuperar y que puedes utilizarlos como ladrillos para construir cosas mejores.

En la segunda fase, el duelo al que hemos mencionado anteriormente perdura demasiado en el tiempo. Cuando esto pasa, siempre se debe a que la persona no ha sabido gestionar de manera correcta sus emociones. Seguramente has escuchado decir esta frase: “el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional”. Pues debes saber que, una experiencia desagradable en la vida, siempre va a provocar dolor emocional, pero depende de cómo aprendes a interpretar correctamente los hechos para que ese dolor sea superado sin permitir que se abran heridas psicológicas en tu mente. Y esto es muy serio, porque cuando la persona aprende a interpretar mal los hechos que le suceden, quebranta su estado emocional y permite que se desarrolle un estado crónico de sufrimiento, negatividad y pesimismo. Cuando el individuo se encuentra en estas condiciones se puede decir que ha perdido resiliencia o su capacidad de respuesta frente a la experiencia indeseable es débil.



Síntomas del dolor emocional

No todas las heridas del pasado producen dolor emocional, siempre hay una que incomoda más a la persona, porque afecta el área que más utiliza, porque impide lograr lo que más quiere en la vida, o porque alteró la relación que satisfacía sus necesidades emocionales.

La persona que experimenta dolor emocional puede ser afectado con diferentes síntomas, como, por ejemplo:

1. Puede padecer cefaleas o dolores de cabeza, pero en ocasiones, incluso puede llegar a tener migrañas.
2. Otro síntoma común es el dolor generalizado en el cuerpo. La explicación que dan las personas es que les duele todos los huesos y todos los músculos del cuerpo.
3. El dolor emocional altera las funciones estomacales. Puede aparecer dolor de estómago y mala digestión. Y según la intensidad del dolor emocional, pueden aparecer náuseas y vómitos sin causa aparente.
4. Otro síntoma es la alteración del sueño. El insomnio llega a ser tan molesto que la persona llega al agotamiento físico, porque no puede recuperar la energía gastada en sus actividades cotidianas. Por esta causa se puede desarrollar una ansiedad desmesurada con picos que pueden desencadenar en mareos y pérdida temporal del conocimiento.
5. Y un síntoma muy perjudicial es la pérdida progresiva de autoestima. La persona ha llegado a perder la confianza en sí misma y se ve ante el mundo que le rodea con una imagen pequeña y sin posibilidades de demostrar su valor y sus capacidades personales.

En definitiva, para la persona que sufre dolor emocional, estos síntomas pueden ser un verdadero calvario y un sufrimiento atroz, lo peor es que no pueden asociar este tipo de alteraciones con el dolor emocional. De ninguna manera entienden o aceptan que el origen no tiene nada que ver con patologías o enfermedad física.

**El sentirse víctima,
es un mal que solo está en la mente,
siempre hay alguien en peor situación.
Enfrenta tu situación. Es la mejor decisión.**

Desencadenantes del dolor emocional

Aunque el dolor emocional puede provenir de variadas heridas del pasado, una cosa es muy clara, siempre va a estar presente un estado de salud mental debilitado. Y estas condiciones van a provocar muchos conflictos en sus relaciones interpersonales. El comportamiento de la persona sufre muchos altibajos. Entre los más conocidos pueden destacarse:

1. Usa palabras ofensivas contra la familia, compañeros de trabajo y otras personas.
2. Tiene mucha dificultad para adaptarse a los cambios laborales.
3. Falta con frecuencia a su trabajo y es muy impuntual.
4. Desarrolla un comportamiento tóxico y tiene choques de personalidad.
5. Muestra mucha dificultad para asociarse o trabajar en equipo.
6. Siempre experimenta mal humor y prejuicios como: machismo, racismo, discriminación o favoritismo.
7. Apuesta por relaciones amorosas disfuncionales.
8. No puede asumir responsabilidades y comprometerse.
9. Se reciente con frecuencia y guarda mucho rencor.
10. Se preocupa mucho, muestra mucha ansiedad o renuncia con facilidad.
11. Tiene miedo a lo desconocido y no se atreve a algo mejor.
12. Tiene mucha inclinación a la dependencia emocional.



Cualquier comportamiento humano o hecho fortuito que te produzca aversión o rechazo permanente, puede producir dolor emocional.

¿Quieres detectar si padeces dolor emocional?

Con toda la información que has recibido hasta aquí, quizá puedes tenerlo muy claro si sufres o no con dolor emocional. Pero, para ser más específicos, acá te indico algunos aspectos que debes tomar en cuenta.

1. Primero has un reconocimiento de la existencia de tus heridas del pasado y descubre cuales son las que te afectan en el presente. Para esto, toma unos minutos para meditar. Respira profundamente y piensa, ¿qué es lo que quieres obtener, lo deseas de todo corazón y no puedes lograrlo? ¿Qué quieres cambiar en tu vida y se te hace muy difícil? ¿De qué eres consciente que te hace daño y no puedes dejarlo? ¿Qué es aquello frente a lo cual siempre estás a la defensiva?

Aquí te presento siete consideraciones:

- Relacionarte bien con las personas
- Disfrutar de tu soltería o de una relación de pareja
- Sentirte bien en una actividad laboral que realizas
- Ganar la cantidad de dinero que quieres
- Borrar de tu mente una experiencia traumática
- Hacer lo que más te gusta en la vida
- Aceptarte tal como eres naturalmente

En estas siete consideraciones se encuentran incluidas todas las heridas de tu pasado. Analiza con calma y marca en cuál de esas consideraciones hay algo que te hace sufrir. Qué es lo que te causa mayor dolor. Cuando lo identifiques, entonces ya tienes el punto de partida para la solución. A continuación, te doy más detalles para descubrir aquello que te causa mayor dolor.

**Los hechos no afectan psicológicamente,
sino, cómo interpretas esos hechos.**

2. Identifica qué es lo que más te irrita cuando piensas a solas o cuando te relacionas con alguien. Qué situación provoca en ti un estado de ira que no puedes dominar. Cuál es aquella situación que, si te sobrepasa, tienes mucha dificultad para controlar tu temperamento.
3. Qué es aquello que te produce miedo, al punto de alterar tus relaciones interpersonales, actividades sociales o funciones laborales. Qué es lo que te hace huir, ante lo cual no quieres enfrentarte o dar explicaciones, te causa tristeza o te irrita.
4. Descubre qué es aquello que altera tu sueño, te hace sentir cansado mentalmente o sin ganas de hacer nada. Qué te hace abandonar tus actividades personales, aunque esta sea tu deporte favorito. Es decir, te hace abandonarte por completo.
5. Qué es lo que te hace sentir vergüenza y culpabilidad. Piensa en qué estás pensando cuando actúas compulsivamente. Por ejemplo, comer sin moderación, trabajar en exceso, hablar sin control, llorar desconsoladamente o comprar sin límites.

¿Cómo sanar el pasado y aliviar el dolor emocional?

En esta sección te enseño el procedimiento básico para sanar tus heridas del pasado, porque el procedimiento avanzado te lo enseñaré en el capítulo que sigue. El objetivo principal en esta parte básica es restablecer el control emocional. Para esto, es importantísimo entender que todo el mal está en la mente, pero la mente no está enferma. La mente no puede enfermarse porque no es un órgano físico sino abstracto. La mente siempre estará en condiciones de sacar al individuo del hoyo en que se haya metido, por más profundo que este sea. Aquí te recomiendo algunos pasos que debe seguir la persona para salir de esta situación:

Sanar tu pasado te hace sonreír

Paso 1. – Hacer consciente al paciente que, el procedimiento puede ser el mismo, pero los efectos y progreso en la mejora depende de cada individuo, porque cada quien sufre de manera diferente su dolor, asimila el procedimiento de manera diferente y tiene razones diferentes. Por lo tanto, todo proceso debe considerar la atención personalizada.

Paso 2. – El paciente que es atendido por un especialista o tú, que estás leyendo este contenido, quien sea que se atreva a salir vencedor del dolor emocional que ha identificado y que le hace sufrir, debe alcanzar un nivel de conciencia plena de la existencia de ese dolor.

Paso 3. – El paciente debe comprender que el dolor emocional no es un síntoma de persona débil, es parte de la escuela de la vida y todas las personas, de una u otra manera, estamos expuestos a este aprendizaje.

Paso 4. – El paciente que sufre el dolor emocional, también debe alcanzar el nivel de conciencia de que, como persona humana, no es perfecta, y que durante toda su vida se debe mantener en un proceso de aprendizaje constante.

Paso 5. – En su nivel de conciencia plena, el paciente debe alcanzar a comprender que esta experiencia lo volverá más fuerte, pero no será la última adversidad en su vida, sino que solo es una batalla más en su proceso de mejora continua. De seguro enfrentará otra situación más difícil, pero se encontrará mejor preparado para hacerle frente.



Paso 6. – El paciente debe hacer dos cosas, buscar ayuda de un profesional con experiencia y apoyo solidario de personas cercanas y de su confianza. Esto le ayudará a solucionar la situación mucho más rápido.

Paso 7. – El paciente debe ser conducido mentalmente hacia su pasado para descubrir cuál o cuáles son los hechos traumáticos que le han originado este dolor. En la mayoría de los casos, lo que provoca las heridas psicológicas se encuentra en el pasado, en la niñez o adolescencia, pero detona en la adultez.

Paso 8. – El paciente debe ser motivado a encontrar a una persona que se encuentre sufriendo en una situación peor que la que él o ella está experimentando, cuando la encuentre, debe ser invitado o invitada a brindarle apoyo. Muchas veces la mente del paciente está sumergida en su propio dolor y llega a creer que es la única persona en la tierra que sufre o vive en desgracia. Y cuando conoce otras realidades y descubre que la gente, aun en peores condiciones sigue luchando y se da tiempo para disfrutar de la vida, experimenta una fuerte reacción positiva a su favor.

En este momento me dirijo a ti que estás leyendo estas líneas, si has descubierto algún dolor emocional, te recomiendo sigues estos pasos y te sentirás mejor, podrás darle un impulso muy grande a tu nueva vida y serás feliz.

Ten presente que todos pasamos por situaciones adversas en nuestra vida, muchas veces llegamos a considerar que los males que sufrimos son peores que los que otros sufren, pero no es cierto, pensamos así porque no conocemos el sufrimiento de los demás. Tu mente es poderosa, es el timón de tu vida y es capaz de elevarte a

las alturas que tú quieras o sumergirte en las profundidades más terribles que puedas imaginar. Tu mente te obedece. Pregúntate por un momento, ¿qué ordenes le estás dando a tu mente?



Si a tu mente le ordenas que te ponga triste, ella te dará tristeza; si le ordenas que te haga enfadarte, ella te hará iracundo; pero si le ordenas que cambie tu actitud de derrota y te produzca una actitud de persona ganadora, tu mente lo hará, porque ella está para obedecerte. Pero hay un problema, si en tu vida no aprendiste a darle órdenes a tu mente, ella obedecerá las ordenes de otras personas y se convertirá en víctima de las circunstancias. Mejor dicho, tu mente se guiará solo por lo que sientes en cada momento de tu vida.

Decía el Dr. Christian Barnard en la Oración del Éxito: “Si piensas que estás vencido, lo estás. Si piensas que no te atreves, no lo harás. Si piensas que te gustaría ganar, pero no puedes, no lo lograrás. Si piensas que perderás, ya has perdido. Porque en el mundo encontrarás que el éxito empieza con la voluntad del hombre”.



**En la vida,
hay cosas difíciles,
pero son las que producen
los mejores resultados.**

La voluntad del hombre está en su mente, y la mente es impulsada por las coyunturas del corazón humano. Pero, cuando digo corazón no me estoy refiriendo al órgano que tienes en tu pecho para bombear sangre a todo tu cuerpo, sino al centro íntimo de tu ser donde se procesan las intenciones y tus anhelos más profundos.

También te digo que, para salir de una situación emocional profunda como la que hemos venido tratando en este capítulo, para algunas personas puede ser un camino arduo, porque la adversidad que les sobrevino realmente es difícil; pero otras personas hacen difícil el proceso de recuperación porque quieren seguir en modo víctima, muchas veces porque aprendieron a sacarle provecho a la situación. La gente los compadece, les colabora económicamente o pueden descuidar sus responsabilidades que como personas adultas deben afrontar. Prefieren pasar por enfermas y no vivir dignamente.

A las personas que no manipulan la situación, sino que realmente sufren y están decididas a superar su dolor les digo que, las adversidades en la vida están en estrecha relación al potencial humano que cada individuo posee. Al más débil le sobreviene una adversidad a su medida, pero al que tiene mayor potencial, también las adversidades son mayores. Esto sucede porque todo sobre la tierra funciona con el rigor de las leyes universales. Lo ilustro de esta manera. Si una persona tiene mucho dinero y construye una casa, de hecho, el edificio será grande; pero si lo construye más, la casa caerá y las pérdidas serán grandes también. Sin embargo, si una persona tiene muy poco dinero, construirá una casa pequeña, y si esta cae, las pérdidas serán menores. Por lo mismo, en ambos ejemplos las personas pueden volver a construir nuevas casas, una casa pequeña, el otro una casa grande, pero ambas con mejores cimientos.

Así es en la experiencia humana, si tus problemas son grandes, de seguro tienes mucho potencial grabado en tu naturaleza, por tanto, también tu capacidad para superarlos es muy grande y poderosa. Solo necesitas motivación y ganas de salir de ese agujero negro en que puedes estar inmerso.

**Sentirse bien cuando otras personas triunfan,
es una prueba de crecimiento personal.**

Experiencias de personas como tú y como yo

Caso 1. Pedro es un hombre de 43 años de edad y este es su dolor: Yo soy una buena persona, siempre he tratado de ayudar a quien más me ha envidiado, hasta he dado la mitad de lo que he conseguido con dificultad. Sin embargo, la persona a quién más he ayudado, es quien más me ha robado, me ha estafado, me ha hecho tantas cosas malas que un día me cansé y decidí no ser considerado con nadie más. Ahora odio a las personas, y no ayudo a nadie, aunque los vea que están muriendo. Pero después que actúo me siento muy mal, pero no puedo evitarlo en su momento.

Análisis resumen:

1. Las continuas adversidades provocadas por una persona hicieron que Pedro castigara al mundo que le rodea.
2. Pedro es una persona buena como él dice, pero su relación tóxica con una persona le causó una herida, odiar a todas las personas.
3. El dolor de Pedro radica en lo mal que se siente después que procede con maldad contra las personas, que bien pueden ser personas amigas, compañeros de trabajo o familiares.
4. Pedro superó su dolor cuando se atrevió a reconocer que él mismo había provocado que una persona le hiciera daño, y cuando entendió que las personas no podemos vivir aisladas, porque dependemos de los demás para sobrevivir en este mundo. Todo lo que obtenemos proviene de los demás, el alimento que consumimos cada día lo producen, preparan y hasta nos lo sirven otras personas. La ropa que vestimos, la cama en la que descansamos y la casa en que vivimos, no lo tendríamos a nuestra disposición si otras personas no lo hubiesen preparado para nosotros.

Aprender a reconocer los propios errores, es parate de sanar el pasado negativo.

Caso 2. Frixi es una señora de 48 años de edad, profesora en una universidad, debidamente casada y dos hijos jóvenes de 19 y 23 años. El dolor que le hace sufrir por más de 24 años es que sus padres siempre quisieron que ella se casara con una persona de su mismo entorno social, ella se opuso y viajó a otro país y contrajo matrimonio con un extranjero. Desde ese día sus padres la hicieron a un lado de la familia, la consideraron ajena y le negaron participar de las decisiones en casa. Ella quiere que sus padres la sigan tratando como hija de casa, que la tomen en cuenta para todo asunto familiar y que le digan verbalmente que ella es parte de la familia.

Análisis resumen:

1. En primer lugar, Frixi tenía que entender que el rechazo de su familia era la factura que tenía que pagar por haber ejercido su derecho a su propia libertad. Era su libertad o el sometimiento familiar. Tomar decisiones tiene consecuencias, y muchas veces, cuando lo que quieres hacer solo te incumbe a ti, tienes que arriesgarte a perder algo, en busca de tu propio bienestar.
2. Frixi tenía que entender que cuando una persona forma su propio hogar, la convivencia cambia y las reglas también. Una persona casada, es como un retoño de una planta, se arranca y es plantado solo en nueva tierra, pronto será una nueva planta, y jamás volverá a ser la misma con la matriz.
3. Frixi, al formar una nueva familia se convierte en la señora de su propia casa y su esposo, en el señor de esa casa. Los dos se convertirán en padres de sus propios hijos, y juntos establecerán sus propias reglas familiares y asumirán sus propias responsabilidades. Antes ella está bajo la autoridad de mamá y de papá, ahora ella se convierte en autoridad para sus propios hijos. Eso implica, que ya no debe entrometerse en los asuntos de la casa de sus padres, a menos que sea invitada, consultada o que le soliciten ayuda.

Entender los límites de una nueva familia y respetarlos, hace madurar psicológicamente.

4. Frixi, al comprender estos detalles de convivencia dijo: “Tan simple había sido y no me había dado cuenta. Siento que un gran peso se ha ido de mi mente y el dolor por sentirme rechazada desapareció. Por el contrario, empiezo a entender que mis padres me siguen queriendo, pero no aceptan que yo me entrometa en sus asuntos. Es lo correcto.”

Caso 3. Elim es una mujer de 37 años de edad y profesional en el campo empresarial. En su país de origen le iba bien laboralmente, pero ella quiso migrar a Estados Unidos en busca mejoras económicas. Las cosas no salieron como había planificado y cierto día se encontraba pidiendo ayuda en un refugio. Sin dinero, sin trabajo, sin vivienda y sin residencia legal. Desesperada se comprometió con un hombre americano a cambio de apoyo, pero resultó ser muy violento con ella. Huyó de ese domicilio y fue a parar al patio trasero de una empresa, allí conoció a un joven que hacía servicio de limpieza quien lo alojó en su casa. En todo este tiempo recordaba los malos momentos que había vivido con cada uno de sus familiares, las malas decisiones que había tomado en la vida y su situación actual. Enfada con ella misma se metió a la cama del joven que lo había alojado, y cuando descubrió que dicho joven sufría de esquizofrenia, ella decidió suicidarse, porque consideró que su vida no daba para más, que había nacido para fracasar y Dios se había convertido en su peor enemigo.

Análisis resumen:

1. Elim salió rápidamente de esa terrible secuencia de hechos y hoy labora exitosamente en una cadena de empresas de cosméticos y con muy buena remuneración. Está casada y ya tiene residencia americana.

**Dios no es enemigo de ninguna persona,
tampoco las personas que te rodean. No busques
culpables, considera que los resultados que obtienes
son consecuencia de tus propias decisiones.**

2. Elim empezó aceptando que todo lo que le estaba aconteciendo era parte de su aprendizaje en la vida. Ella en su país de origen había tenido mucho éxito en sus estudios y en su trabajo, alcanzando a ser jefa del área de logística en una gran empresa. Pero era muy orgullosa y era necesario que pasara por todo eso, para entender dos cosas: la primera, probar su verdadero potencial humano, y la segunda, aprender a ser una persona humilde.
3. Cuando Elim descubrió su verdadero potencial y empezó a comportarse con humildad, todas las piezas del éxito empezaron a sumarse a su favor. Aprendió a perdonar a sus padres y hermanos. Aprendió a relacionarse con las personas. Y aprendió a ser paciente y saber esperar que las cosas sucedan cuando tienen que suceder.

Caso 4. Abel de 29 años llevaba 7 años sin hablar con sus padres. Se había resentido con su padre por exigirle postular a la Escuela de Policía. Desde niño recibió maltrato de parte de su papá, y su madre nunca lo defendió, porque ella también era maltratada por su esposo. Su dolor es que él extraña a sus padres, se siente solo en tierra lejana. Ahora es un hombre de negocios y quiere compartir sus éxitos con sus padres, pero no se pueden ver.



Análisis resumen:

1. Al parecer es un caso muy complicado, pero, en realidad no es difícil de resolver. Todo el proceso de solución se da con la disposición de Abel para dar el primer paso para acercarse a sus padres.

2. Abel empezó interesándose en la biografía de sus padres. Descubrió que su padre había sido maltratado por sus abuelos de manera, como Abel lo expresa, diez veces más violento y cruel que el trato que recibió él. Además, su padre había sido echado de su casa a los 13 años solo por haberse comido un pedazo de queso sin autorización. Y descubrió que su madre había sido abusada sexualmente de niña y sometida a un trato injusto por su padrastro.
3. Luego Abel hizo una comparación entre el trato que recibió de sus padres y el trato que sus padres recibieron de sus abuelos. Llegó a la conclusión que sus padres se habían comportado muchísimo mejor con él, a pesar de la crueldad con que habían sido tratados.
4. Un día preparó regalos y emprendió viaje a la casa de sus padres. Los saludó cariñosamente, entregó los regalos, les pidió perdón y no hizo reclamos. En los cuatro días que estuvo con sus padres, parecía que nada había cambiado. Pero cuando se dispuso a despedirse, su madre lo abrazó y le dijo: “Hijo, nada bueno tengo para darte, quisiera darte algo de mucho valor, y creo que mi bendición puede ser lo mejor que haga por ti.” Lo abrazó y lo besó. Y su padre, con cabeza baja se acercó y puso su mano sobre su hombro y dijo: “Tú sabes cómo somos, cuando quieras, vuelve a casa. Las puertas siempre estarán abiertas.”
5. Ese día Abel comprendió que, los padres siempre aman a sus hijos, pero la mayoría de ellos no aprendió a comportarse con ellos. Y lo mejor es no culparlos, perdonarlos por sus errores y agradecer lo poco o mucho que hicieron por sus hijos.
6. Abel viajó tranquilo, porque su dolor se había ido sin que él se diera cuenta.

**No culpes a tus padres en nada,
fallaron creyendo hacer bien su trabajo,
como tú lo haces ahora.**

Caso 5. Romina es una abogada de 36 años de edad, soltera y sin hijos. Su dolor proviene del rechazo de toda la gente. En su adolescencia empezó a pelear con sus compañeros de escuela; y ya adulta se peleaba con sus compañeros de trabajo, con sus jefes, con sus clientes y con todos sus familiares. Las frases que siempre repite son: Tengo derechos, soy libre y nadie me va a pisotear. Lo último que sucedió es que, las únicas personas que la toleraron por muchos años, sus padres, ahora también le han dado la espalda. Es insoportable. No la aceptan en ningún empleo, le han rescindido su licencia de abogada, y solo un familiar lejano se ha compadecido dándole un pequeño atajo para que pueda vivir y algo de dinero limitado para que pueda comer; pero no se le permite visitar la casa donde vive la familia.

Análisis resumen:

1. Cuando se la evaluó se descubrió que ella había sufrido violación por tres compañeros de escuela en su adolescencia bajo amenazas de muerte. Sucedió los hechos le contó a su madre lo sucedido, pero ella dio parte a su padre quien la castigó brutalmente acusándola de ser culpable. Romina se ausentó tres días de su casa y lloró amargamente a las riveras de un río, sin comer ni dormir.
2. Allí en campo abierto ella hizo un juramento, desde ese mismo instante no permitiría ningún abuso físico y de ninguna clase contra ella.
3. Estudió mucho, obtenía buenas calificaciones, pero no volvió a tener ningún amigo y ninguna amiga. Dejó de hablar con sus familiares y decidió no saludar a nadie. En su pensamiento siempre navegaba la idea que todos, absolutamente todos merecen su desprecio.
4. Se graduó de abogada en medio de conflictos y trabajado en todos los estudios e instituciones que hay en la ciudad, pero ya no la soportan en ningún lugar.

Tú puedes romper el círculo de violencia

5. Cuando ella entendió que una desgracia no debe marcarla para el sufrimiento el resto de su vida, su mente empezó a desatarse. También descubrió que la estrategia que había utilizado para protegerse, en vez de favorecerla, la estaba condenando a mayor sufrimiento.
6. Romina decidió aplicar a su vida la Fórmula universal de Transformación personal y está progresando muy bien. Ha pasado un año, y ya ha logrado grandes avances en sus relaciones interpersonales. Ella sabe que el daño recibido es muy grande y que el camino de recuperación tomará algún tiempo.

Caso 6. Dalia dice: Soy una mujer de 53 años de edad y madre de dos hijos adultos y profesionales. Tengo una licenciatura en psicología, pero me gustaría su opinión respecto a una mala relación que sostengo con mi madre. Ella siempre mostró excesivo favoritismo a mi hermano mayor, pues solo somos dos hijos. Durante toda mi vida he hecho todo lo posible para ganarme un lugar en el corazón de mi madre, pero ella en vez de quererme, me utiliza para sus propósitos personales y luego me desecha como si fuera basura. No comprendo por qué me maltrata así, por qué me insulta y humilla de esa manera. No solo eso, sino que mi madre que ya tiene 80 años de edad, habla muy mal de mí a la familia y particulares. ¿Qué puedo hacer para cambiar esa situación?

Apego a la madre: inclinación emocional que se manifiesta cuando la persona no ha madurado psicológicamente, sigue en la niñez.



Análisis resumen:

1. Todo problema se soluciona cortando la raíz que lo origina. Dalia descubrió que su verdadero dolor emocional se originaba al haber entendido y creído que su madre está obligada a quererla. Dalia luchó más de 50 años tratando de modificar el comportamiento de su madre. Dalia programó su mente para exigir que las personas se comporten como ella cree que es lo correcto.
2. Dalia comprendió que su tranquilidad y felicidad no está en ser aceptada y mimada por su madre el cariño como si fuera una niña pequeña, sino en comportarse como mujer adulta.
3. Cuando Dalia pasó de modo víctima a modo responsable, su mente pudo percibir que su mamá había hecho mucho por ella, no la abandonó, la alimentó, la hizo crecer y la educó hasta hacerla profesional de psicología. Suspirando dijo: ¡Qué más le puedo pedir a mi madre!
4. Dalia llegó a la conclusión que ser feliz y disfrutar de la vida no depende de su madre sino de ella misma. Como dijera alguna vez el gran sabio hindú Mahatma Gandhi: “Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo”.
5. Al mismo tiempo, la mente de Dalia pudo percibir con claridad que, el hecho de hacerse responsable de sí misma y aceptar a su madre tal como es, también incluía no permitir maltrato y agresiones verbales, ni manipulaciones de su madre.
6. Dalia dijo: “por qué seguir con lo mismo”. Perdonó a su madre y decidió mantenerse distante y así tener espacio para dedicarse a muchas actividades que alegraban su vida, pero que por estar ciega mentalmente las había postergado.

Ser feliz y disfrutar de la vida no depende de los demás, sino de ti.

Caso 7. Josefa es una mujer de 55 años de edad. Fue abandonada por su padre antes de nacer. Su madre la crió bajo un trato poco amable. La familia, los vecinos y los compañeros en la escuela siempre la ofendían diciéndola “la sin padre”. En su adolescencia fue maltratada de muchas maneras por su hermana mayor. Luego al cumplir 23 años se casó con un buen hombre, después de haber tenido varias parejas que le pagaron mal. El hombre nunca la juzgó mal, tuvieron tres hermosos hijos y siempre luchó para darle lo mejor, pero no pudo hacer mucho por la familia como construirle una casa, tener altos ingresos económicos o hacer profesionales a los hijos. A los 28 años de convivencia, Josefa se separó de su esposo acusándolo de tres cosas: no ser romántico en su trato con ella, tener deudas y no poder educar a sus hijos que ya tenían 21, 24, y 27 años de edad. Josefa se alejó de su esposo sin darle oportunidad para corregir el comportamiento que ella consideraba incorrecto, empezó a odiarlo, dejó de hablarle y a pensar que ese hombre era el peor hombre que había conocido. Josefa cambió su comportamiento amable, educado y servicial, por un comportamiento frío hacia los demás, prepotente, malintencionado y vulgar. De pronto empezó a sufrir dolor físico general sin causa aparente, a pesar de relacionarse con sus hijos, tener muchos amigos y familiares con quienes estar diariamente, se sentía triste y lloraba sin saber por qué.

Análisis resumen:

1. Josefa creyó estar haciendo lo correcto por mucho tiempo, hasta que su mente entró en razón y buscó ayuda.
2. Josefa descubrió que ella cargaba un sentimiento de odio y venganza contra muchas personas que le hicieron daño en su niñez y adolescencia. Estos sentimientos le provocaban el dolor emocional que la llevó a rechazar a su marido que la amaba mucho.
3. Josefa, sin saberlo, descargó toda su furia contra su esposo, necesitaba cobrar venganza contra alguien, pero su mente no reconocía a nadie.

4. Josefa pudo comprender que necesitaba sanar sus heridas del pasado, perdonó a cada una de las personas que le hicieron daño, y recién allí, su mente pudo darse cuenta que su esposo solo era víctima de su análisis equivocado.

Caso 8. Ramón es un hombre de 33 años de edad. Un día sus esposa lo abandonó sin razón alguna. Cuando él la confrontó, ella solo atinó a decir que había dejado de quererlo. Ramón entró en duelo profundo, lloraba cada día sin consuelo. No podía contener las lágrimas. En verdad, él la amaba mucho. Empezó a sentirse afectado en su salud, en su trabajo, su economía y a descuidarse de sí mismo. No sabiendo cómo superar su duelo buscó ayuda.

Análisis resumen:

1. Ramón descubrió que el profundo dolor emocional que estaba experimentando era producido por tres creencias limitantes que había formado desde su niñez:
 - Cuando una persona se casa, es para toda la vida.
 - No hay derecho para abandonar a la pareja si no te hizo daño
 - Si te comportas bien con alguien, no te hará daño
2. Así como Ramón fue afectado por tres creencias limitantes, hasta el punto de sumergirse en un sufrimiento emocional profundo, también tres creencias de crecimiento lo sacaron de su estado y pudo equilibrar su vida:
 - Los hechos no afectan psicológicamente a las personas, sino cómo aprendieron a interpretar esos hechos.
 - Las personas adultas son libres de tomar sus propias decisiones, y es de adultos con madurez psicológica respetar las decisiones de otras personas.
 - Cualquier daño psicológico que una persona pueda sufrir por el comportamiento ajeno, se puede revertir, si la persona afectada así lo quiere.

3. Ramón aceptó la partida de su esposa, la perdonó de corazón, y logró entender que era para encontrar mejoras en su vida; por tanto, si él realmente la amaba, debía alegrarse por los éxitos y mejoras que ella pudiera lograr sin él.
4. Ramón, también comprendió que, la vida es muy sabia, muchas veces aleja a tiempo, lo que a la larga podría perjudicar a la persona. Por tanto, lo mejor es divertirse aceptando un nuevo comienzo a su propia vida.



Caso 9. Kevin es un hombre de 41 años de que siempre levanta la voz en casa, insulta a la esposa a los hijos y no respeta a nadie, ya sean familiares, amigos, autoridades o desconocidos. Siempre desafía a su propia familia con golpearlos, abandonarlos y ser violento con ellos. Nunca agrede físicamente a sus hijos o a su esposa, pero sí acostumbra hacerles escándalo vergonzoso en la calle, en un cumpleaños o en una iglesia. En casa exige que le atiendan de inmediato lo que él solicita, de lo contrario hace escandalo ya conocido. Cierta día sus hijos lo denunciaron en la Policía porque el trato verbal que recibían de su padre era muy agresivo, ofensivo y vergonzoso. Kevin acudió

prepotente como siempre, al ver que su mal comportamiento agravó la situación en su contra, agredió verbalmente a uno de los policías que estaba a cargo; eso permitió que el caso pasara a la Fiscalía. Luego, tratando de evitar que su caso pasara al Juez, Kevin aceptó llevar tratamiento psicológico mediante un programa completo.

Análisis resumen:

1. Kevin quedó perplejo al descubrir que todo su comportamiento dominante provenía de un miedo profundo a quedar solo en la vida. Descubrió que al ser abandonado por su madre cuando apenas tenía cinco años de edad, aprendió a ser muy agresivo con palabras para conseguir que no lo alejaran de su hermana mayor.
2. Kevin pudo reconocer que él no quiere hacerle daño a su esposa ni a sus hijos, solo que, dijo él: “si no los domino, pueden hacer lo que ellos quieren, perderé el control y me abandonarán”.
3. Lo más duro para Kevin fue aceptar que estaba equivocado, aceptar que es de valientes decidir hacer cambios para una vida mejor y pedir perdón a su esposa y a sus dos hijos por todo el daño que les había causado.
4. Kevin necesitó varios días para procesar la información y hacer los cambios necesarios, tuvo que aprender a tragarse su orgullo y vergüenza, pero todo fue para bien.

**La soledad es como un manto
que nubla la mirada mental,
para no ver y reconocer que
jamás estamos solos en la vida,
siempre hay alguien que nos
aprecia y nos valora.**



Sonríele a la vida.
Recuerda que llevas contigo
tu alma de niño.
Solo descubre tu riqueza interior,
conéctate con el universo
y deja fluir tu grandeza.

Sanar y Crecer CON AMOR

Capítulo 4 Fórmula de TRANSFORMACIÓN humana

Muchas personas confunden al carácter con los temperamentos o con cualquier conducta negativa que se muestra ante los demás; sin embargo, carácter es la fuerza del alma humana que hace posible que la persona pueda lograr lo que se propone, en el tiempo y en la forma prevista.

4

Fórmula de TRANSFORMACIÓN humana

En el capítulo anterior te enseñé la parte básica para descubrir tu dolor y sanar tus heridas del pasado. Y en este nuevo capítulo, el propósito es enseñarte la parte avanzada, y eso se trabaja con una fórmula magnífica que en este libro la denominaré Formula universal de Transformación humana.

La fórmula empieza con el amor. No es ese falso amor del que te hablé en el segundo capítulo, de ese amor conocido como sentimiento que ciega la mente de las personas y les hace tomar las peores decisiones y comportarse cruelmente con las personas que dice amar, sino del verdadero, del auténtico y que no nace en el corazón humano, ni muere jamás. El amor que vas a conocer aquí es aquel que frente a la adversidad te ayuda a sacar tu mejor potencial para superarlo, que aumenta tu fuerza mental y te ayuda a desarrollar tus capacidades para posicionarte mejor en lo que haces cada día, y que te proporciona mucha sabiduría para tomar decisiones cada vez más acertadas en tu vida.

Un nuevo concepto de amor

Para entender qué es el amor, primero hay que hablar de leyes universales. Sí, el universo y la naturaleza de nuestro planeta funcionan a base de leyes universales. Ellas determinan todo el funcionamiento global y los resultados, ya sean estos agradables o desagradables, favorables o contrarios a nuestros propósitos.



Debes tener claro algo más, aquel día cuando naciste, no llegaste a este mundo para crear todo lo que pudieras necesitar para sobrevivir, pues todo estaba ya hecho. El universo y la naturaleza ya existían y tú solo llegaste a formar parte de ese universo y de esa naturaleza. Gracias a esas leyes universales todo funciona para permitirte a ti y a todos vivir y disfrutar de lo que ya existe y de lo que podemos hacer con nuestras manos.

Cuando tú naciste, lo primero que debieron hacer tus padres fue enseñarte a respetar y obedecer a esas leyes universales, pero lo que aprendiste fue muy poquito, es más, esas pequeñas lecciones que aprendiste se vieron bloqueadas por el comportamiento que observaste en tus padres, en tus maestros y las demás personas que siempre estuvieron a tu alrededor. En poco tiempo aprendiste a contrariar a esas leyes y no avanzaste en la sujeción a las mismas. Esta misma experiencia nos ha pasado a todos y todas, aprendimos a ejercer nuestra voluntad en dirección opuesta a las exigencias de las ya mencionadas leyes universales. En consecuencia, la mente humana ha sido terriblemente golpeada y afectada.

Y aquí quiero hablarte del meollo de este capítulo, el punto central, una dinámica muy interesante con implicancias universales y eternas. Las leyes universales son muchas, los científicos hablan de varios cientos que ya están descubiertas, y todas, absolutamente todas están contenidas en el amor. En 23 años dedicados a este descubrimiento y en mil treientos talleres de investigación se pudo recibir el aporte de más de 53 mil educadores de Perú y Latinoamérica. Asombrosamente, en todos los talleres las conclusiones coincidieron: En el AMOR están contenidas todas las leyes universales que ya se conocen y todas las que aún se están investigando.

AMOR

Poder de Transformación

Cuando hablamos de leyes universales, todos los científicos están de acuerdo que las leyes universales funcionan de manera absoluta en el tiempo y el espacio, no cambian; por tanto, como todas las leyes están contenidas en el amor, tampoco el amor cambia. Otro punto importante, como las leyes universales son externas y están contenidas en el amor, tampoco el amor nace en el interior humano. Y algo más, si las leyes universales no caducan en el tiempo, tampoco el amor acaba o muere con el tiempo.

Por tanto, el amor es la ley mayor en todo el universo incluida también la tierra. Es la matriz que hace funcionar todo en la vida, pero no depende del hombre, por el contrario, el hombre depende del gobierno del amor. Por eso, muchos terapeutas y coaches de mucho prestigio en el mundo enseñan: “hay dos motores para la vida humana, el dolor y el amor”. El dolor lo mueve a la persona a mejorar y el amor le proporciona la sabiduría para escalar mejores niveles de vida.

En consecuencia, cuando las personas desde muy pequeñas aprenden a pensar, sentir y proceder contrariamente a las exigencias de las leyes universales, definitivamente, también están contrariando u oponiéndose al amor. Ya se sabe que las leyes universales existen para favorecer con excelentes resultados las decisiones y acciones humanas, siempre y cuando estén en armonía con ellas; pero si dichas decisiones y acciones humanas contrarían el gobierno de las leyes, entonces los resultados serán desfavorables.

AMOR es la matriz o la macro ley universal diseñada y establecida en el cosmos infinito con un solo propósito, hacer que las personas y otros seres superiores decidan de manera firme, libre, consciente, sincera y permanente hacer el BIEN. Esta es la fórmula del amor.

Fórmula del Amor

$$\text{Amor} = \begin{array}{l} \text{Fijador de Límites} \\ \text{Generador de Resultados} \\ \text{Corrector de Consecuencias} \end{array}$$

Ahora, en todo el camino que queda por recorrer a lo largo de tu existencia, tienes que ceñirte a este concepto, cueste lo que cueste, pase lo que pase, aunque los cielos se desplomen. Para este propósito necesitarás hacer una promesa cuya importancia alcance a remecer todo tu ser. Es posible que hayas leído muchos libros, pero no obtuviste los resultados que esperabas porque nunca lo tomaste en serio; la promesa hace que sea diferente esta vez, le dará la consistencia que el caso requiere. Primero necesitas estar consciente, para eso tómate tu tiempo, no sigas leyendo hacia adelante, sino vuelve a repasar con cuidado las secciones anteriores, trata de comprender qué es el amor, cómo funciona, cuán importante es para ti y para mejorar todas tus relaciones interpersonales, y también para el logro de tus objetivos en la vida. Solo cuando estés consciente que tu mayor anhelo es ser una persona sana física, mental y espiritualmente y que conocer el amor y saber amar son la clave para lograrlo, decide. Tu decisión para amar con este nuevo concepto debe ser totalmente libre, no debes sentir la afectación de la influencia de las personas que no comprenden este tema, no debes sentir presión o angustia por tu transformación, porque el amor te lo dará de manera natural y en abundancia, pero a su debido tiempo; pues no olvides, si armonizas con las leyes universales, éstas alinean resultados convenientes a tu inteligente proceder. Tu decisión debe ser ahora firme, sin malicia o trampas, por eso se dice que debe ser sincera y no para un momento o conseguir egoístamente un objetivo, sino para un proceso de mejora permanente; y nunca olvides que te encuentras dentro del alcance del universo y sus leyes, y éstas penetran y desmenuzan hasta lo más recóndito de tu mente.



Pues bien, si has hecho todo este ejercicio y aún te mantienes en marcha, entonces a partir de hoy procura ajustar tus pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones a la matriz universal del amor y luego tu mente comprenderá por sí sola cómo debes proceder. La fórmula del amor será tu luz, iluminará tu camino para convertirte en esa persona libre de heridas del pasado y comprometida con su crecimiento personal. Aquí te comparto la forma práctica cómo puedes dar inicio a una vida con amor. La terapia del amor sigue los siguientes pasos:

1. Programa día, hora y lugar, cuida que nadie te interrumpa, debes estar completamente a solas para tomar esa gran decisión de amar.
2. Una vez en el lugar respira profundo, inhala y exhala lentamente, piensa que vas a tomar la más grande decisión en tu vida.
3. Ponte de pie y firme como un soldado, levanta tu mano derecha y haz una GRAN DECISIÓN. Es la más grande promesa que puedes hacer en tu vida. Nadie en el mundo debe saberlo, solo tú y Dios, y frente a Él debes hacer esta promesa.
4. Repite con confianza las siguientes palabras: “En pleno uso de mis facultades mentales decido de manera consciente, libre, firme, sincera y permanente HACER EL BIEN. Haré el bien pase lo que pase, cueste lo que cueste, aunque los cielos se desplomen. Aprenderé a hacer el bien para mí, le haré bien a toda persona con quien me relacione en el resto de mi existencia empezando por mi pareja y mis hijos. Le haré bien a los animalitos y toda la naturaleza que me rodea”.
5. La decisión está tomada, reafirma tu decisión cada día, no tengas miedo a fallar pues eres humano y no un robot, la perseverancia te da la victoria. Aunque te equivoques muchas veces, vuelve a retomar esa gran decisión y verás los resultados que esperas.

**La mente empoderada
mueve a la persona a mejorar en
todas las áreas de la vida.**

Ahora que has tomado esta gran decisión, ten en muy alta consideración lo que vas a leer en este momento. Todo el mal que puedes observar a tu alrededor, desde el pinchazo de una aguja y hasta las grandes guerras o el desequilibrio ecológico y cambio climático global, se originan en la mente humana afectada por la contrariedad a las leyes universales o, mejor dicho, la contrariedad al amor. Y si quieres sanar y ser una persona que sabe amar, cuida tu mente.

¿Cómo la falta de amor afecta la mente ?

Ten en cuenta que tu mente pertenece a la naturaleza, porque toda persona es parte de la naturaleza que nos rodea, no somos seres aislados. Y, como la mente está posicionada en el cerebro de la persona, obligatoriamente está diseñada para funcionar en armonía con las leyes universales y en armonía con el amor. Cuando esto sucede, la mente funciona en tres sentidos positivos, para ofrecerle al individuo que la posee los resultados que espera en la vida.

De abajo hacia arriba, siempre enfocada en posicionar al individuo en un mejor nivel de vida, con felicidad, con éxito y con excelentes relaciones interpersonales.

De menos a más, siempre utilizando los recursos que tiene para comenzar cualquier emprendimiento, pero impulsando a la persona a lograr un poquito más, siempre más y sin detenerse.

De atrás hacia adelante, siempre impulsando a la persona a fijar y alcanzar sus metas y objetivos que están alineados a su gran sueño que procura alcanzar en la vida.



¿Qué pasa cuando contrariamos a las leyes universales?, la mente se bloquea, ya no trabajará de abajo hacia arriba, sino en sentido contrario, de arriba hacia abajo. Dicho de otro modo, a la persona ya no le interesará ser feliz, tampoco tener éxito y mucho menos relaciones sanas con sus semejantes. La persona que tiene su mente trabajando de arriba hacia abajo es alguien que ha desarrollado conformismo, siempre la vas a escuchar repetir esta frase: “he aprendido a vivir con poco”. Y no se trata de eso, sino que su mente ha sido afectada para pensar que no puede vivir de mejor manera. Indirectamente se ha convertido en víctima de las circunstancias.

La mente tampoco trabajará de menos a más, sino de más a menos. Observarás que la persona no quiere emprender nada, aunque haya oportunidades. Siempre repite la frase: “no tengo lo suficiente para comenzar”, su mente siempre está pensando en escasez, mira que otros tienen las posibilidades, pero ella no. Y esta forma de funcionar de la mente obliga al individuo siempre a perder. Incluso, le puedes apoyar con el dinero suficiente para poner un gran negocio y en poco tiempo lo pierde.

La mente ya no trabaja de atrás hacia adelante, sino de adelante hacia atrás. No acepta trabajar con metas, no fija objetivos, tampoco tiene un gran sueño que alcanzar en su vida y que le sirva de guía u horizonte hacia dónde dirigir sus esfuerzos. Es como un barco a la deriva o como hojarasca que el viento arrebatara.

Cuando la mente es afectada en sus tres sentidos positivos de funcionamiento, aparecen tres consecuencias terribles que van a bloquear mucho más a la mente:

1. **La mente se vuelve lenta.** Por esta razón no produce las respuestas de manera inmediata de acuerdo a las necesidades humanas. Si la persona tiene una urgencia, sea de salud, de empleo o un conflicto, definitivamente necesita que su mente le dé respuestas en ese momento para salir airoso de la situación, pero no sucede, después de muchos días le brilla el foquito, cuando ya es demasiado tarde.

2. **La mente se desequilibra.** Te dije anteriormente que el objetivo principal de la mente es producir resultados que la persona quiere obtener. Pero una mente desequilibrada no produce los resultados esperados, sino otros y contrarios. Por ejemplo, una señorita se casa y le dice a su mente, “me caso con este hombre para ser feliz y formar una gran familia”, pero la mente le da una relación de pareja disfuncional y llena de violencia. La mente desequilibrada está desconectada de la voluntad humana, hace lo que ella quiere, como si fuera una balanza malograda que mide el peso e informa un resultado que no es.
3. **La mente se debilita.** Una cosa debe quedar clara, la mente nunca enferma, pero sí se debilita. Dicho en otras palabras, pierde poder para hacer lo que la persona quiere. Como cada individuo a medida que crece y se hace adulto tiene mayores exigencias, la mente también debe haberse desarrollado al mismo ritmo que aparecen dichas necesidades o exigencias; y cuando no tiene ese nivel de desarrollo, entonces empieza a afectar físicamente a dicho individuo. Por eso hoy se habla que más del 80% de las enfermedades que afectan a la humanidad son influenciadas por la mente. Y precisamente, los cánceres, diabetes, problemas al corazón, derrames cerebrales, obesidad, etc., están vinculados a la debilidad mental.

Como puedes comprobar, todas estas desgracias suceden porque la mente humana aprendió a contrariar las exigencias de las leyes universales o el gobierno del amor. Una mente bloqueada hace mucho daño al individuo, si la persona se hace daño a sí misma, entonces no se ama.



¿Cuál es el gran objetivo del amor?

En esta parte empezamos por el verdadero concepto del amor. EL AMOR es la macro ley universal que está determinada de manera firme, libre, consciente, sincera y permanente para hacer EL BIEN. Analicemos palabra por palabra:

- **Determinación**, quiere decir inclinación fija hacia un propósito, por eso el amor no cambia, no nace en el corazón humano, ni muere cuando el hombre quiere. Gobierna todo el universo y no hay quien pueda cambiar su accionar. Lo más recomendable e inteligente es alinear nuestra mente, nuestros sentimientos, nuestras decisiones y nuestras acciones al gobierno del amor.
- **Firme**, porque no vacila, no se mueve. Es como la columna principal de un edificio, soporta el mayor peso, produce la mayor fuerza, es la que garantiza la mayor protección. ¿Has recibido capacitación para saber cómo proceder en casos de sismo? Una de las principales recomendaciones es protegerse a lado de la columna principal, porque a su lado tu vida no corre peligro. Así es el amor, a su lado, no hay nada que temer.
- **Libre**, porque el amor busca el bien, y la felicidad es parte importante del bien mayor. Y la base de la felicidad es la libertad, por eso el amor hace libres a las personas. Dicho de paso, si una persona no puede expresar lo que piensa en libertad, no puede expresar lo que siente en libertad o no puede accionar en libertad, entonces su vida no está gobernada por el amor.
- **Consciente**, porque el amor no permite que la mente se nuble frente a los conflictos o circunstancias adversas; por el contrario, mantiene la mente y todas sus facultades despejadas para encontrar soluciones rápidas y acertadas.
- **Sincera**, pues, para el amor no hay cartas bajo la manga, por sobre todas las cosas, el amor exige transparencia, verdad y lealtad. La hipocresía, las cosas escondidas, la desconfianza y la infidelidad se producen donde el amor no está presente.
- **Permanente**, porque el amor no depende del accionar humano, sino que es la matriz donde están contenidas todas las leyes universales, su accionar es permanente. Por eso se dice que el amor nunca deja de ser. Por eso, también, cuando una persona aprende a amar, nunca más en su vida dejará de amar.
- **Para hacer el bien**. Este es el gran objetivo del amor. Pero no te vayas a confundir. Muchas personas entienden que hacer el bien es dar una moneda a un mendigo, dar ropa usada a quien la necesita o un plato de comida sobrante al hambriento. Claro que sí, también es parte de hacer el bien, pero en su expresión más

pequeña. Para entender esta parte a plenitud, te invito a responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es el bien más preciado para ti en este mundo? Bueno, algunas personas dicen que son sus padres, otros dicen que son sus hijos, hay quienes consideran que es el conocimiento, la salud, o alguna propiedad que adquirieron con mucho esfuerzo. Piensa por un momento en aquella persona que más quieres. Hoy amaneció y la saludaste con un beso, la abrazaste y le dijiste que la amabas mucho, mucho, mucho. Luego te despides con la esperanza de volverla a ver por la tarde. Sin embargo, cuando llegas a casa ves que el cuerpo de la persona a quien quieres tanto se encuentra en un ataúd. En dos días ordenas que saquen el cuerpo que está en el ataúd y lo lleven al cementerio y allí lo dejan para siempre. Te pregunto: ¿Por qué a un cuerpo le dijiste que lo amabas, lo abrazaste y besaste, y al otro cuerpo lo sacas de tu casa y lo abandonas en un cementerio? ¿Qué es lo que marca la diferencia?, sin duda, es el valor que tiene para ti. Un cuerpo tenía valor para ti, pero el otro cuerpo ya no tiene valor para ti. Y te pregunto una vez más: ¿Qué es lo que le da valor al cuerpo humano?, definitivamente, LA VIDA que posee. Cuando el cuerpo pierde la vida, ha perdido también su valor. Por tanto, el bien más preciado sobre la tierra y en la vastedad del universo es la vida. Este es el gran objetivo del amor, preservar la vida en todas sus formas. No existe otra razón para la existencia del verdadero amor.



Componentes del amor

Ya sabes, el gran objetivo del amor es la preservación de la vida en todas sus formas, y para lograr ese propósito, el amor se subdivide en tres componentes universales estratégicos, que hacen posible un gobierno lleno de sabiduría y poder para el logro de excelentes resultados en todas las actividades humanas.

Componente 1 – Fijador de Límites

El amor no puede preservar la vida en la tierra y en el universo dejando a un lado los límites. Por eso, si te detienes a analizar con cuidado cada cosa buena que tus ojos pueden ver, tiene límites. Los límites son indispensables, tanto para el normal funcionamiento de la naturaleza y el universo, sino también, para el logro de buenos resultados producto de las acciones humanas. De allí que nace esta frase: “Límites, para resultados ilimitados”. Se denomina fijador de límites al orden, que es la primera ley contenida en el amor o también conocida como la primera ley del universo. También cabe mencionar que el orden es el corazón del amor, su vínculo es tan estrecho que, donde no hay orden, tampoco hay amor.

Imagina un círculo y tú en el centro de dicho círculo. El borde del círculo señala tus límites determinados por el orden; quiere decir que, es hasta esa línea que debes desarrollarte. Si no lo haces, esos riquísimos recursos de los cuales te hablé en el primer capítulo,

no se desarrollarán y tu autoestima se verá afectada; por el contrario, si en tu accionar te atreves a salir del círculo fijado por el orden, entonces crearás conflictos con otras personas. Y si te preguntas, ¿por qué conflictos?, pues, porque detrás de la línea del círculo que te corresponde, hay otros círculos que corresponden a otras personas. De aquí nace la frase: “Tus derechos terminan donde empiezan los derechos de los demás”.



Pero yo prefiero cambiar la palabra “derechos”, por la palabra “responsabilidad”. Y podría parafrasearla de este otro modo: “Tu responsabilidad termina donde empieza la responsabilidad de los demás”.

Cuando una persona se desarrolla con responsabilidad dentro de su propio círculo, siempre será una persona libre, porque se encuentra dentro de los límites de las leyes, está respetando las leyes. Está bajo el gobierno del amor. Administrarse con responsabilidad dentro de su círculo permite que la persona obtenga resultados extraordinarios, tanto en su desarrollo personal como en las acciones que realiza. De esta manera se fortalece su autoestima a medida que sus recursos mejoran y se agigantan. Y no sobrepasar la línea del círculo, permite a la persona mantener excelentes relaciones interpersonales, ya sea con la pareja, con los hijos, con el resto de la familia, amigos, vecinos compañeros de trabajo, compañeros de estudio y todas las personas. También, respetar los límites permite al ser humano armonizar con el bienestar de la naturaleza en su conjunto y con el Creador de todo, Dios.

Ahora hablemos de autoestima, porque el orden garantiza excelentes resultados, y el primero de ellos es elevar la autoestima permanentemente en la vida de una persona. ¿Por qué esto es muy importante?, definitivamente, porque cuando la autoestima de una persona va debilitándose, la persona va muriendo lentamente. Como el gran objetivo del amor es preservar la vida, entonces el orden, que es el corazón del amor, produce elevada autoestima para hacer que cada individuo viva plenamente.

Fórmula del Amor

$$\text{Amor} = \begin{array}{l} \text{Orden} \\ \text{Generador de Resultados} \\ \text{Corrector de Consecuencias} \end{array}$$

El orden tiene tres exigencias:

- Primera – Toda cosa tiene un lugar que le corresponde.
- Segunda – Lo que hagas, hazlo bien desde el comienzo
- Tercera – Lo que tengas que hacer, hazlo en su momento

En tanto la persona tenga en consideración estos parámetros, todo le saldrá de maravilla.

¿Qué es autoestima?

Adentrándonos un poco en el tema, autoestima es el concepto, aceptación y valoración que la persona tiene de sí misma. La autoestima se va formando en base a todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que la persona ha ido recogiendo durante toda su vida. La persona se acepta o se rechaza, habla bien de sí misma o habla mal, reconoce el alto valor que tiene o se desprecia considerándose de poca valía. Todo lo que la persona habla hace que interiorice pensamientos y sentimientos que condicionan su accionar en la vida. De aquí se desprende la seguridad para emprender algo o seguir adelante, creer que puede lograr lo que se propone o ver solo dificultades. De esta misma realidad se desprende el deseo de ser una mejor persona o descuidar su administración personal, disfrutar de las relaciones interpersonales o sumergirse en soledad.

La autoestima nunca depende de lo que tienes o de lo que sabes; sino de la propia aceptación personal, del reconocimiento del ser extraordinario que eres en tu esencia natural. Pueden faltarte algún órgano físico o uno de tus sentidos no funciona, pero jamás perdiste tu esencia humana, y de allí, a pesar de las limitaciones, puedes hacer y crecer. La autoestima empieza a moldearse después del nacimiento, y aunque la persona haya llegado a la adultez con baja autoestima, dicha autoestima puede ser modificada a cualquier edad con el amor. Basta que la persona reconozca el valor de la vida en su propio ser, y a partir de ahí sigue una secuencia de pasos escalonados hacia arriba, hacia adelante y para ser más.

¿Qué opinión tienes de ti?

¿Cómo elevar tu autoestima?

¿Quieres desarrollar autoestima? Aquí te digo cómo. Para empezar, debes reconocer y aceptar que son dos los enemigos de la elevada autoestima: el miedo y la inacción. Cuando hay miedo, hay violencia. La persona que tiene miedo ejerce violencia contra el más débil, pero soporta la violencia del más fuerte. Y cuando la persona sufre de inacción, no decide hacer los cambios que necesita para resolver la multitud de dificultades que le acechan. Enfrenta a esos dos enemigos, aprende a vencerlos y tu autoestima empezará a desarrollarse sin bloqueos. A continuación, te comparto algunas estrategias para vencer al miedo y la inacción:

Descubre lo que te produce baja autoestima. No se puede empezar a construir una casa por el tejado. Eso es orden. El orden tiene establecido que una casa se empieza a construir alineando el primer cimiento. En este caso, pregúntate: ¿por qué tienes miedo?, ¿por qué no accionas? Hazte todas las preguntas que desees y que estén relacionadas con los dos enemigos de tu autoestima. Algunos ejemplos te comparto aquí:

- ¿Por qué me da miedo hacer cambios en mi vida?
- ¿Por qué tengo miedo a comunicarme con las personas?
- ¿Por qué no muestro mi verdadero potencial?
- ¿Por qué soy violento con mis hijos?
- ¿Por qué soy agresivo con palabras?

Atrévete a realizar lo que quieres. No intentes, tu mente no entiende de probabilidades. Cuando tú dices: “Voy a tratar” o “voy a intentarlo”, estás negociando con tu mente, rogarle para que haga algo que quieres. No lo hagas, solo dale órdenes y ella las cumplirá. De otra manera no habrá mejoras, porque los resultados son consecuencia de acciones concretas sobre la base de decisiones firmes, no de intentos. Debes decir: “he decidido hacerlo”, “voy a lograrlo” o, simplemente, decir “no lo haré”, la mente reconoce los mensajes claros, no los confusos. Ya te lo dije antes, uno de los enemigos de tu autoestima es la inacción, y cuando dices con seguridad que vas a realizar tal o cual cosa, rompes la inacción y empiezas a crecer en tu círculo de responsabilidad. O sea, tu círculo de acción.

Desarrolla valores y principios elevados. Hace poco leí un libro titulado “Palabras de Vida del Gran Maestro”, y una de las enseñanzas que me quedó grabada en mi mente fue: “El hombre que vino a la fiesta sin vestido de bodas representa la condición de muchos de los habitantes de nuestro mundo actual. Profesan ser cristianos y reclaman las bendiciones y privilegios del evangelio; no obstante, no sienten la necesidad de una transformación del carácter”. La mayoría de personas solo busca alcanzar metas, objetivos y ver resultados, pero se olvida de su crecimiento personal. Muy por el contrario, si la persona apuesta por valores y principios elevados, su ser entero es transformado y también logra grandes resultados materiales en su vida. Y todo eso eleva la autoestima.

Descubre tus fortalezas. Ya te lo expliqué en el primer capítulo, tú y todos los demás estamos dotados de un arsenal abundante de recursos humanos, allí está la verdadera riqueza, de lo que hay en ese arsenal dependen el dinero y las altas posiciones; pero hay un problema, la persona con baja autoestima no cree que tiene ese riquísimo potencial. Además, le cuesta muchísimo identificarlas.

Conocí a una señora de 49 años de edad, cuando le dije que cada persona posee riqueza de incalculable valor en su propia naturaleza y que, por esa causa, somos muy ricos y afortunados, contestó: “Lo será usted, porque yo nací para ser pobre y desgraciada”. Sin embargo, mientras me contaba su trágica historia, anoté quince logros muy importantes en su vida, y cuando le mostré escritos en un papel no lo podía creer. A pesar de haber sido abandonada por sus padres cuando era adolescente y por su marido con cinco hijos, en ese momento era profesional con grado de maestría, directora del área de economía en la sede de un gobierno regional con 50 personas a su cargo, había hecho profesionales a sus cinco hijos y construido una casa de tres pisos debidamente acabados, etc. En la mayoría de los casos las personas tienen muchos logros, pero sus mentes siguen como los pollos rascando el suelo para encontrar gusanos. Y te recomiendo hacer dos ejercicios:

**Aprende a
hablar bien
de ti mismo**

En este momento, piensa en cinco logros que hayas conseguido a lo largo de tu vida; luego piensa en qué características personales positivas son necesarias para conseguir cada uno de esos logros. ¿Ya lo tienes? Esas son tus fortalezas.

Haz otro ejercicio. Se llama la carta de gratitud. Esta carta la vas a dirigir a una persona muy querida. La carta está dirigida para ti, porque tú eres esa persona muy querida por ti. Tú le envías una carta a una amiga que, también eres tú. Mencionándole que el fin de semana le vas a presentar a una persona importante, que también eres tú misma. De este modo:

“Tengo muchas ganas de que llegue el sábado porque te voy a presentar a una persona a la que quiero mucho. Se llama (aquí escribe tu nombre), y es (describe las características físicas, psicológicas y sociales positivas tuyas que te gustan).

A continuación, sigue describiéndote en tercera persona como si la carta la escribiera una persona que te quiere mucho.

Lo que más me gusta de él/ella es
Algunas de las personas que más la quieren son.....
De lo que más orgullosa se siente es de
Lo que necesitaría para sentirse más a gusto consigo misma y con más autoestima es dejar de
Termina escribiendo el siguiente párrafo: *“Yo creo que se sorprendería si supiera lo importante y especial que es para mí, porque la verdad es que es la persona con la que tengo la relación más estimulante, apasionante y duradera de mi vida.”*



Después de hacer esta carta, te pregunto: ¿cómo te has sentido?, ¿qué opinión tienes de ti? Posiciona tu mente para dar respuestas racionales.

Toda persona desarrolla un diálogo interno el cual es fundamental para construir elevada autoestima. En muchas personas este diálogo suele ser amable, positivo y reconfortante. Pero las personas con baja autoestima hacen todo lo contrario, ellas han desarrollado un diálogo negativo, permanentemente aparece una voz que les critica, les castiga y les desprecia. Esta voz interior es irracional y contraria al amor y al orden. Es una voz que no reconoce los recursos naturales que reconociste en el primer capítulo de este libro. Esta voz irracional interpreta las situaciones que te toca vivir de la peor forma posible, incluso cuando hay pruebas de posibilidades mejores, la voz siempre tratará de convencer al individuo que es todo lo contrario.

¿Qué tienes que hacer a partir de ahora? Si has empezado a hacerte bien, eso es amarte y a vivir en orden, entonces dedica tiempo para detectar esos pensamientos irracionales y negativos acerca de ti. pon tu mente en modo positivo, en modo ganador, y reemplaza esos pensamientos con otros más realistas y objetivos. Pon a prueba tu mente hasta que tu razón los venza. Pregúntate: lo que estoy pensando, es real o son ideas totalmente infundadas; lo que viene a mi mente, ¿me ayuda para ser una mejor persona o me anima a perder?; lo que pasa por mi mente, ¿suma a mis propósitos o resta mis posibilidades?

Identifica en qué situaciones aparecen esos pensamientos y qué te dicen exactamente. Analiza si dichos pensamientos son los mismos todo el tiempo y qué te obligan a hacer. Trata de comprender qué emociones desagradables y sentimientos negativos experimentas cuando vienen esos pensamientos a tu mente.



Cuando desarrolles la capacidad de ver con claridad los efectos negativos que te produce ese diálogo interno, menor poder tendrá sobre ti. Así podrás aprender a amar, sujetar tu mente al orden universal y liberarte de esas heridas de tu pasado.

Hay tres cosas puntuales que debes hacer:

1. **Enfrenta tus miedos.** ¿Cómo lo vas a hacer?, pues de una manera muy clara y directa. Entiende que la mayoría de los miedos solo están en la mente, no tienen una causa real. Entonces, cuando aparezca en tu mente un miedo, no lo ignores, no lo bloques, no lo distraigas, sino, ¡enfrentalo! La manera de hacerlo es reconociendo a qué tienes miedo, analiza el origen de donde proviene, si descubres que es irracional, entonces convéncete y tíralo a la basura; y si descubres que sí está fundado en algo lógico, busca información para no caer en aquello que el miedo te señala. Por ejemplo, si tienes miedo a perder dinero, infórmate, asesórate de los que saben, aprende educación financiera y atrévete a ir en contra de aquello que te da miedo, acciona, así podrás vencer el miedo. Es como el miedo a nadar en una piscina, primero miras la piscina con sus dimensiones y profundidad, luego miras cómo se divierten los demás en el agua, ingresa por la parte menos profunda, pide a alguien que sabe que te enseñe a flotar, luego a exhalar debajo del agua, a dar tus primeras brazadas y a usar tus piernas; en menos tiempo de lo que imaginas, ya estás nadando. ¿Qué ha sucedido? Simplemente que te atreviste a aprender como lo hicieron todos los demás, y la práctica te quita el miedo, porque te convence que dicho miedo era una idea y que una persona puede hacer mucho más de lo que cree.
2. **Declara el perdón para ti.** Perdonarse a uno mismo es parte fundamental del amor y el orden. Es reconocer a ese ser maravilloso y extraordinario que eres tú. Perdonarse es dar un paso adelante para aliviar tu dolor y sanar las heridas que lo producen. Perdonarte es tratarte con la misma empatía con la que tratarías a tu mejor amigo; es darte apoyo y ser comprensivo contigo; es aprender a calmarte para recobrar fuerzas para tu siguiente impulso, en vez de castigarte cada vez que cometes un

error. Acepta que las personas fallamos, cometemos errores y hasta delitos, sin embargo, el problema no está en lo que hiciste en el pasado, sino en las decisiones de corrección que tomas en el presente. Si tú decides empezar a construir una nueva vida dentro de un marco de verdadero amor y orden mental, ya no tienes por qué culparte. Perdónate para seguir el nuevo tramo de tu camino. Pero no tardes, HOY es el momento apropiado para perdonarte y liberarte de las cadenas y la prisión en la cual tu propia mente te ha puesto.

3. **Saca pecho y levanta la mirada.** La posición o postura corporal que utilizas para pararte o caminar, son muy importantes para aumentar tu autoconfianza. Se llama postura de poder. ¿Sabías que tu lenguaje corporal, también conocido como, lenguaje no verbal influye en tu estado de ánimo? Para tu conocimiento, definitivamente sí. Por eso, cuando te encuentras desanimado y sin esperanzas, tu rostro decae su semblante y tu cuerpo se encoge; porque lo que pasa en tu mente se manifiesta en tu cuerpo. Para elevar tu autoestima decide utilizar una postura erguida y expansiva. Cuando te sientas triste o abatido, decide sonreír, pisa el suelo con firmeza, endereza tus hombros, apoya tus manos en las caderas y levanta tu mirada hacia el horizonte, comprobarás de inmediato cómo el amor y el orden empiezan a hacer su trabajo y tu mente se pone en positivo. Esta dinámica funciona porque hace que se equilibren los niveles hormonales en el cerebro.

5. Muévete para no morir. Hay un principio en el campo de la medicina: “toda célula que no trabaja, muere”. Y en la práctica, este principio se cumple. Muchos estudios han demostrado que el ejercicio físico eleva la autoestima. Treinta minutos de ejercicio moderado al día son suficientes para equilibrar las funciones cerebrales y mentales y elevar la autoestima. Ten presente lo siguiente, tú no naciste para que el mundo gire a tu alrededor, para hacerte la víctima y reclamar

**Muévete
para no morir,
porque toda célula
que no trabaja, muere.**

compasión; por el contrario, tú viniste a este mundo para servir inteligentemente y con calidad a los demás, porque en el servicio se encuentra la razón de tu verdadera existencia y las claves para ser una mejor persona cada día; por tanto, tu objetivo en la vida debe ser: estar en forma, tanto física, mental y espiritualmente, para ofrecer calidad en lo que haces por los demás.

Componente 2 – Generador de Resultados

Así como hay millones de personas que solo buscan pastillas para aliviar el dolor físico, también hay muchas personas que solo buscan pequeñas estrategias para aliviar su dolor emocional. Te lo dije antes y te lo vuelvo a decir aquí, la personalidad en su integridad se soporta sobre tres pilares que son: elevada autoestima, buen carácter y mentalidad ganadora. La elevada autoestima se consigue con el Fijador de Límites, mejor dicho, con la ley de orden o corazón del amor.

Sin embargo, para desarrollar un buen carácter hay que utilizar al Generador de Resultados. Debo decirte que existe otra ley universal que es la encargada de producir los resultados que la persona quiere obtener. Interesante, ¿verdad? Esa ley universal se llama obediencia. Y nunca olvides lo que leerás en las siguientes líneas. La verdadera obediencia no es a las personas, sino a la ley de orden. Cuando obedeces a las personas, tu autoestima baja, y cuando te obedeces a ti mismo, tu moral se corrompe. La obediencia que sana tus heridas del pasado y que te impulsa a lograr resultados extraordinarios en lo que haces en tu vida, es la que se sujeta al orden. Y cuando haces esto, lo mejor que puede suceder en tu experiencia, es que se desarrolla tu BUEN CARÁCTER.

Fórmula del Amor

$$\text{Amor} = \begin{array}{l} \text{Orden} \\ \text{Obediencia} \\ \text{Corrector de Consecuencias} \end{array}$$

¿Qué es el Buen carácter?

Cuenta la historia que uno de los siete sabios de Grecia tuvo una vez un discípulo enamorado. El discípulo lleno de entusiasmo le dice al maestro las cualidades brillantes de su futura esposa:

Es hermosa como el lucero de la mañana, dijo el discípulo, y el sabio le calificó CERO. Es rica, posee una gran herencia, el sabio escribió otro CERO. Es inteligente y tiene muy buena educación, un CERO más. Procede de muy buena familia, CERO. Es fuerte y goza de buena salud, CERO. El discípulo enamorado estaba atónito. Con una voz más calma, dijo: es muy trabajadora, y el sabio mirándole a los ojos estampó nuevamente un CERO. Mirando con asombro a su maestro y totalmente desanimado, el discípulo, dijo: Tiene un buen carácter, entonces el sabio heleno antepuso el número UNO a la columna de todos los ceros, 1'000,000. ¡Un Millón!

Es tan importante la formación o edificación de un buen carácter en una persona, que el gran maestro Jesucristo llamó bienaventurados a los que lo poseen. Un buen carácter es un capital más valioso que el oro o la plata, pues no lo afectan los pánicos o los fracasos y es la base para la integridad, la firmeza y la perseverancia. Estas cualidades revisten a su poseedor con una influencia y poder irresistibles. Será fuerte para hacer el bien, fuerte para lograr lo que la persona se propone, fuerte para resistir la mala influencia y fuerte para soportar la adversidad. La importancia de desarrollar un buen carácter sobrepasa los límites de la imaginación, solo aquel que lo posee puede entender sus beneficios. El carácter es tan valioso, que el mismo Creador del universo considera que es el único recurso que los seres humanos llevarán para el cielo. Por esta razón es que debes dedicar denodados esfuerzos, sin desmayar, para formar tu buen carácter. Este trabajo penetra la fachada de la bancarrota moral y rompe con los legalismos para vivir la esencia misma de la grandeza y la victoria. A medida que una persona se esfuerza en desarrollar un buen carácter, empieza a descubrir profundidades nunca antes sospechadas de engrandecimiento y embellecimiento de su propio ser.

Tu buen carácter es lo único que llevarás al cielo.

Un buen carácter es para toda la vida en esta tierra y para la eternidad. La palabra carácter proviene de un vocablo griego que significa “grabar” y es, por lo tanto, la facultad humana que se forma con toda la información recogida desde la infancia y almacenada en la memoria cerebral. El carácter es la fuerza del alma humana que impulsa a las personas a lograr lo que se proponen en la vida o los llevará a las profundidades de la desgracia, según como se haya desarrollado en cada persona. Esta preciosísima facultad es la firmeza, la fuerza o la energía que cada individuo desarrolla interiormente. Es la fuerza que protege y defiende a cada individuo para no salir del sendero correcto de su vida, lo acompaña hasta lograr la meta que se propone alcanzar, y se manifiesta en la forma de ser de la persona ayudándola a desarrollar una imagen íntegra durante toda su vida. Es una facultad especial capaz de gobernar al temperamento, modelar la conducta, dominar a las emociones y sentimientos, y corregir cualquier hábito y costumbre no aceptable.

Dicho carácter no se hereda, empieza a formarse a partir del nacimiento. Es deber de los padres formarlo antes que los niños cumplan siete años de edad, pero es responsabilidad de cada persona trabajar en dicha formación en su edad adulta. No es una tarea fácil, pero siempre es posible, si el individuo se lo propone.

Tipos y elementos del carácter

El carácter al formarse puede ser de dos tipos: buen carácter y mal carácter. En este capítulo nos ocuparemos del buen carácter, el cual se compone de dos elementos que son el fundamento de su edificación: fuerza de voluntad y fuerza de dominio propio. Estas dos fuerzas son la



garantía para que las metas que se proponga cada persona en su vida, las alcance; podrá moldear su comportamiento como mejor le parezca, conquistará los corazones de las personas para formar grupos de prosperidad y podrá desarrollar relaciones interpersonales de

calidad en la familia y la sociedad. Por el contrario, una persona que desarrolló mal carácter no podrá autogobernarse, desarrollará malas relaciones interpersonales y será víctima de la influencia de sus propias pasiones y deseos.

El carácter no debe ser confundido con la conducta, porque esta última se compone de todos los rasgos de comportamiento que una persona muestra exteriormente, son observables y se pueden calificar; en cambio, el carácter no es visible a la percepción de la gente, no se puede conocer cuanta fuerza de voluntad y fuerza de dominio propio posee una persona, solo se puede entender que posee un buen carácter, cuando la personalidad en su conjunto es atractiva a los demás, porque está cargada de logros y de calidad humana.

Existe una ley natural llamada “de la siembra y de la cosecha”, por esta razón, es seguro que aquello que se siembra se multiplicará de manera abundante para la cosecha. Al respecto, el gran patriarca Job, dijo: “Los que aran iniquidad y siembran injuria, la siegan”. Job 4: 8; y el rey David, escribió: “Los que sembraron con lágrimas, con regocijo segarán”. Salmos 126: 5; y, el profeta Oseas, reflexionó así: “Porque sembraron viento, torbellino segarán”. Oseas 8: 7 (Biblia Reina Valera 1960). Toda la información que almacenamos en nuestra memoria cerebral va a producir resultados en nuestra mente, y uno de esos grandes resultados es el buen carácter. Si somos poseedores de un buen carácter, entonces, eso es lo que vamos a proyectar en las personas que nos rodean y nuestra influencia provocará resultados positivos.

Fuerza de Voluntad

La fuerza de voluntad es uno de los componentes del buen carácter y una de las virtudes más importantes que se pueden desarrollar en cada individuo, es la capacidad que permite mostrar mayor confianza hacia el logro de objetivos futuros y con más precisión que la inteligencia; porque si la persona está convencida de que es capaz de terminar lo que ha empezado, su fuerza de voluntad que lo mueve no disminuye, por el contrario, aumenta al realizar tareas sencillas y también difíciles.

Tu mente te obedece, si aprendes a dirigirla.

La fuerza de voluntad se manifiesta en la actitud frente a las realizaciones, hace que las personas se pongan en positivo cuando tienen que hacer algo o decidir por algo y no se pegan a las objeciones, dificultades o contratiempos; pues siempre se enfocan en la posibilidad de lograr lo que se proponen, así encuentran alternativas de solución y ejecución. Para desarrollar fuerza de voluntad hay que trabajar con la mente, ella necesita funcionar en libertad, sin bloqueos y debidamente entrenada. Una vez que tú procesas este conocimiento, lo dominas y lo aplicas en tu vida, entonces, como si fuera una coladora de exquisito café, gota a gota va filtrando tu esencia y se convierte en resultados.

La fuerza de voluntad es como un músculo del cuerpo, aumenta y disminuye su poder de acuerdo al ejercicio al que es sometido; por tal razón, mientras más se ejercita, más firme y resistente se pone; en consecuencia, más fuerza adquiere. Para mayor entendimiento compararé a la mente humana con un gran motor que impulsa toda la maquinaria hacia adelante, al destino fijado; pero para hacer todo ese trabajo requiere de algo que no se puede ver, pero que existe en el motor y se llama fuerza de propulsión, y es la que hace posible todo el movimiento; sin esa fuerza el motor no podrá mover la máquina, aunque esta sea la más moderna y avanzada en tecnología; así la fuerza de voluntad contribuye para que la mente conduzca a la persona a lograr lo que se propone. Aunque sea una mente sabia, no logrará nada en la vida si no tiene el apoyo de la fuerza de voluntad, porque es la que hace posible el logro de objetivos. Toda persona tiene fuerza de voluntad, pero desarrollada a niveles muy limitados, para hacer las cosas fáciles, mas no para enfrentar retos difíciles; entonces cuando se presentan las dificultades las personas optan por la renuncia, hacerse las víctimas, buscar excusas y ver el fracaso antes de empezar a caminar en la dirección correcta. Si aplicas amor a tu vida, te convertirás en una persona triunfadora, capaz de lograr lo que se propone.

**La práctica auto inducida
y frecuente permite una respuesta
automática para la acción.**

¿Conoces o has escuchado la palabra procrastinación? Pues es el hábito de postergar, posponer o retrasar las actividades o decisiones que deben suceder en un determinado momento, sustituyéndolas por otras que no son importantes. La procrastinación siempre va aliada con la ociosidad y la negligencia. Las personas prefieren sufrir con sus heridas del pasado y con su dolor emocional, antes que hacer algo pronto para su mejora. Pero si te interesa saber qué es lo que permite que una persona procrastine frecuentemente, definitivamente es la falta de fuerza de voluntad. Pero, además, puede que te estés preguntando, ¿cuándo se desarrolla ese hábito conocido como procrastinación?, para tu conocimiento, te diré que es en la infancia, en los primeros años de vida de edad; por eso, te recomiendo que evalúes tu proceder, podría ser que no te has dado cuenta.

La fuerza de voluntad nunca está relacionada con lo negativo o perjudicial, siempre está alineada a lo que es bueno. Puedo hacer aquí otra comparación. ¿Has montado a caballo alguna vez?, pues todo aquel que ha tenido esta grata experiencia se ha dado cuenta que el animal necesita órdenes claras para obedecer, y dichas órdenes son dadas por el jinete golpeando con el taco del zapato los costados del animal. Algunos jinetes usan un espolín, es un metal amarrado al talón del pie del jinete; cuando el caballo está parado no ejerce ninguna fuerza, esta fuerza la necesita para moverse a caminar; entonces el jinete monta y golpea con sus talones al caballo, si quiere que vaya lento los golpecitos serán muy suaves, pero si quiere velocidad los golpes serán fuertes. Es más, a medida que el caballo se va cansando es cuando se hace más necesario utilizar el espolín, porque le causa dolor al animal y le hace sacar y utilizar las fuerzas que tenía en reserva. Aquí surge una pregunta, ¿por qué el jinete utiliza con fuerza el espolín?, la respuesta es clara, porque tiene un objetivo en mente, salió de un lugar específico con destino a otro lugar específico, y tiene fecha y hora de llegada. Si el jinete solo estuviera dando un paseo sin rumbo, le daría igual ir a cualquier lugar, llegar a cualquier hora y regresar cualquier día; pero, como hay un objetivo claro que cumplir, es necesario utilizar el espolín para sacarle las mejores fuerzas al caballo y llegar a tiempo al lugar indicado.

**Sin fuerza de voluntad,
no te mueves de tu zona de confort.**

En la persona ocurre algo parecido, el corrector de consecuencias, que es el tercer componente del amor, es como el espolín, le hace sacar las fuerzas más potentes en los momentos más oportunos, porque necesita alcanzar un objetivo claro que se había propuesto. Aquí quiero enfatizar la profunda necesidad que hay en tu ser y que exige una debida preparación para impulsar el desarrollo de tu fuerza de voluntad.

Ejercicios para desarrollar fuerza de voluntad.

Se consideran los siguientes:

- **Mensajes de poder.** Graba en tu mente tres mensajes poderosos, hazlo desde este momento, aunque parezca difícil o de poca importancia. Estos tres mensajes son:
 - a. Todo tiene su tiempo. Hay tiempo de empezar y tiempo de terminar.
 - b. Siempre hay un modo de hacer o solucionar lo que quiero, sin hacer daño.
 - c. Tengo el potencial para hacer lo que me propongo.

La mente humana necesita mensajes claros para guiarse, hacer y seguir. Cuando aprendes a poner objeciones para no hacer lo que tienes que hacer, cuando hablas de no tener recursos, capacidades y potencial para hacer lo que quieres, sin siquiera imaginarlo, te estás privando de las mejores herramientas para triunfar, tu fuerza de voluntad.

- **La regla del minuto.** Se trata de hacer las tareas que no te gusta o la consideras muy pesada. Por ejemplo, hacer la cama al levantarte, pues dicen muchos expertos que, el éxito empieza tendiendo tu cama. Así el trabajo te parecerá atractivo en vez de considerarlo pesado, y te divertirás en vez de quejarte. Aplica la regla a toda actividad que puedas realizar



en 60 segundos, recoger la vajilla de la mesa y ponerlo al fregadero, alimentar a la mascota u organizar tu ropa para el día siguiente; y, como la práctica repetida durante 21 días tiende a desarrollar un hábito, lo más probable es que fortalezcas tu fuerza de voluntad mental para hacer dichas tareas de manera natural.

- **La cuenta regresiva.** Consiste en concientizar tu mente para fijar un tiempo límite en el que puedas dar inicio a una actividad importante. Las personas, por su propia naturaleza tienden al mal, por ejemplo: si se te presenta delante dos tipos de platos preparados por expertos, la mejor ensalada de verduras que se pueda ofrecer en el mundo y un pollo a la brasa con papas fritas, todas las salsas y cremas; contesta con toda sinceridad, ¿cuál de los platos te atrae de inmediato?, casi estoy seguro que es el pollito a la brasa. Si te hago esta otra pregunta, ¿cuál plato es el más saludable?, de seguro responderías que es la ensalada. Mi tercera pregunta es, ¿por qué eliges el pollo si eres consciente que la ensalada es mejor para tu salud?, la verdad es que motivado por lo que más te apetece te inclinas de manera natural al pollo, aunque conoces que es menos saludable o hace daño. En tu vida diaria, te apetece hacer más lo que está prohibido o te hace daño, y te muestras reacio para lo correcto o bueno; frente a ese escenario, la mejor alternativa es la cuenta regresiva: 5, 4, 3, 2, 1, acción. Cuando hay desánimo, pereza, desgano, miedo, vergüenza, la mente humana se paraliza y no quiere accionar, por el contrario, busca excusas y cualquier argumento para no hacer lo que se tiene que hacer; en tales circunstancias, es conveniente aplicar la cuenta regresiva.
- **Respiración profunda.** Aprende a respirar. La respiración que realizas normalmente tiene muchas deficiencias porque no aprendiste cómo efectuarla de manera apropiada; sin embargo, tiene una importancia capital en el funcionamiento de tu cuerpo. Cuando no tengas ganas de hacer algo, respira profundo y con fuerza cinco veces continuas, pero al mismo tiempo mentaliza las frases: “lo haré en este momento”, “puedo hacerlo”, “lo hago ahora”, “acción”. La respiración profunda quita el desánimo,

alivia el estrés, fortalece los músculos, relaja los nervios y desbloquea la mente para moverse, y la frecuencia en el tiempo desarrolla fuerza de voluntad.

- **Objetivos claros.** La mente funciona con objetivos claros; la incertidumbre y confusión limita tu visión y fuerza de voluntad; cuando desconoces el “por qué” y el “para qué” haces lo que haces, tu mente se limita en su fuerza de voluntad. Una mente confundida es débil y rebelde, lo peor, tiende a mirar con agrado todo aquellos que es contrario a la salud integral de la persona misma. No digas, yo soy inteligente y algún día voy a ser rico, porque tu mente te hará esperar con ansias ese día y no harás nada en el presente; por el contrario, debes aprender a fijar objetivos claros y metas debidamente programadas en el tiempo. Cuando veas la tajada que te toca hacer hoy y percibas que es parte de lo que anhelas tener en el futuro, tu mente se programará para moverse a la acción cada día.
- **Trabajo permanente.** El mayor enemigo de la fuerza de voluntad es la ociosidad. La mente ociosa se corrompe. La baja autoestima es el primer mal que se adhiere a la mente de las personas ociosas, le siguen los pensamientos de pobreza, el abuso y la violencia, la inclinación a diferentes adicciones y la falta de grandes sueños en la vida. Recuerda, el trabajo es el mejor ejercicio para desarrollar fuerza de voluntad, fortalecer el cuerpo físico, cargar de poder a la mente y agrandar el espíritu para alcanzar los más anhelados objetivos en la vida.

La fuerza de voluntad es algo que está incorporado en la naturaleza humana, es un recurso que puede utilizarse por decisión personal, pero si se educa la mente desde la niñez, puede ejercitarse para alto rendimiento de manera natural y espontánea, y sigue fortaleciéndose cuando se ve los resultados logrados.

La autoestima es el principal alimento de la mente.

Si no asumes con valentía y prontitud tus propias responsabilidades, pronto tu mente se acomodará a lo poco que aprendiste o lograste, no se atreverá a superar tus heridas del pasado y proyectarse para un futuro mejor; entonces tu comportamiento será conformista, aunque las necesidades y pobreza te atormenten.

Reflexiona en este interesante relato. Un día, una pequeña abertura apareció en un capullo, un hombre se sentó y observó por varias horas cómo la mariposa se esforzaba para que su cuerpo pasase a través de aquel pequeño agujero; entonces, pareció que ella ya no lograba ningún progreso, parecía que había ido lo más lejos que podía en su intento y no lograría avanzar más; el hombre decidió ayudar a la mariposa: tomó una tijera y cortó el resto del capullo, la mariposa entonces salió fácilmente, pero su cuerpo estaba atrofiado, era pequeño y tenía las alas aplastadas. El hombre continuó observándola porque esperaba que en cualquier momento las alas de ella se abrieran dando forma a su cuerpo y se agitaran para volar. ¡Nada ocurrió!, en realidad, la mariposa pasó el resto de su vida arrastrándose con un cuerpo deforme y alas atrofiadas. Ella nunca fue capaz de volar.

Lo que aquel hombre, en su gentileza y buena intención de ayudar no comprendía, era que el capullo apretado y el esfuerzo necesario para que la mariposa pasara a través de la pequeña abertura, era el modo por el cual el fluido del cuerpo llegaría a las alas, de tal forma que ella estaría pronta para volar una vez que estuviera libre del capullo.



Debes saber que el esfuerzo es justamente lo que necesitas para desarrollar tu buen carácter y prepararse para la vida. Si una persona pudiera pasar a través de su existencia sin obstáculos ni problemas, sería lisiada, no sería tan fuerte como podría haber sido, y nunca podrá volar para alcanzar las alturas del conocimiento, del éxito y la felicidad.

En esta tierra, todo representa la forma más pura del ejercicio de la voluntad, porque llegamos a la decisión de actuar contando con los inconvenientes. En lo cotidiano, algunas actividades que iniciamos con gusto, al poco tiempo se convierten en un reto o un desafío poco deseable; de esta manera nos enfrentamos con una disyuntiva: abandonar o continuar; lamentablemente, la mayoría de las personas, abandona.

Claramente puedo decirte que, tu buena intención no es suficiente, como tampoco el saber lo que debes hacer; la fuerza de voluntad sólo se desarrolla "haciendo", poniéndole acción a lo que decides porque consideras que es lo correcto; en consecuencia, la falta de voluntad posee varios síntomas, ninguno de nosotros escapa al influjo de la pereza o la comodidad, dos enemigos que obstruyen las acciones humanas.

Fuerza de dominio propio

Es la segunda fuerza que compone el buen carácter. Junto a la fuerza de voluntad, es la que asegura que todo nuestro esfuerzo, talento, tiempo



y riqueza se inviertan en la dirección correcta hacia el logro de nuestros objetivos. Todos conocemos que a cada paso que damos algo atrae nuestra atención, siempre hay motivos diversos que nos distraen, nos sacan del camino que conduce al objetivo al cual nos dirigimos. Por eso debes ser consciente que el fracaso en nuestros propósitos, no radica en que somos incapaces o discapacitados, claro que no; la verdadera razón del fracaso se encuentra en la debilidad de nuestra fuerza de voluntad para impulsarnos hacia el logro de nuestros objetivos y la ausencia de fuerza de

dominio propio, que es la única herramienta que nos ayuda a frenarnos para no salir del camino trazado o impedir que nuestro apetito domine sobre nuestra razón.

Todo lo que observas que se vende en este mundo, lo que perciben tus sentidos, las inclinaciones de tu apetito y cada propósito de tu mente muestran la mejor presentación, pero no el mejor producto; están los sonidos más cautivadores, pero no los sanos sentimientos; son las palabras elocuentes y lisonjeras, pero no los deseos moderados; se observan los productos con llamativas etiquetas, pero no la satisfacción a las verdaderas necesidades; está el convencimiento sobre los servicios, pero no las soluciones. En realidad, todo tiende a la agitación de nuestras emociones y sentimientos, y es justamente sobre este asunto que necesitamos tener cuidado. Frente a esto, la fuerza de dominio propio es la herramienta mejor indicada para que nuestra capacidad de razonar sea mejor cada día y el logro de resultados no tenga contratiempo.

Ya sabes que los dos elementos que componen el buen carácter son la fuerza de voluntad y la fuerza de dominio propio. El primer elemento, la fuerza de voluntad, se impone en la persona como el espolín en el caballo, para impulsar a cada individuo hacia el logro de sus objetivos; por su parte, el segundo elemento, la fuerza de dominio propio se comporta en el ser humano como la rienda que usa el jinete para frenar el paso del caballo cuando quiere ir por camino desconocido y doblarlo para que entre al sendero correcto. En la vida diaria, cada persona, varón o mujer, grande o pequeño, rico o pobre, instruido o ignorante, necesitamos tener claro cómo funciona nuestro carácter para formarlo apropiadamente. Si en la vida hay momentos cuando la pasión y el apetito pretenden desbordar nuestras inclinaciones, nuestros deseos no se satisfacen, nuestro cuerpo se niega hacer lo que está planificado o nuestra mente es reacia para ejecutar los cambios necesarios para



una vida mejor, es la fuerza de dominio propio la única herramienta indicada para poner freno a la lengua y cuchillo a la garganta. Es posible caminar cuando se debe, parar en el momento adecuado y virar o dar vuelta a donde indica la flecha. Toma en cuenta siempre, ningún valor humano o detalle importante para la personalidad se pueden cultivar sin el apoyo de estas dos fuerzas del alma, es sobre este asunto en lo cual debes dedicar todo tu esfuerzo.

Ahora puedes detenerte un momento y pensar en las consecuencias negativas que sufre una persona sin fuerza de dominio propio. Podemos enumerar las siguientes:

1. La persona no tiene protección y está expuesta al peligro. Sin dominio propio se rompe el círculo de seguridad y el individuo queda expuesto a consecuencias desagradables.
2. La persona no puede ser feliz. Es cierto que puedes reír y celebrar, puede ser que te consideres una persona feliz, pero la alegría no es sinónimo de felicidad. Jesucristo enseñó que las personas que tienen corazón limpio, son las personas felices. Dicho de otra manera, es feliz la persona que ha sanado sus heridas del pasado.
3. La persona no vive la vida que quiere. De manera natural los humanos estamos diseñados para la felicidad y para el éxito, no existe persona alguna que tenga un poquito de cordura y se niegue a prosperar en la vida, todos queremos vivir mejor, anhelamos disfrutar de buena salud, poseer comodidades y dinero, y gozar de sanas relaciones familiares; pero en la práctica no se da, la persona no vive la vida que quiere. Porque la fuerza de voluntad y fuerza de dominio no están desarrolladas.
4. La persona es azotada permanentemente. ¿Has visto a personas que sufren con sobrepeso?, ¿otras que quieren dejar un mal hábito y no pueden?, ¿conoces a personas que no pueden administrar su dinero, gastan sin control o están sobre endeudadas?, ¿escuchaste hablar a personas que no pueden dominar su lengua?, ¿conoces a quienes son absorbidas por las redes sociales?, ¿cuántas personas son víctimas del sexo, la moda y el deseo insaciable por controlar a otros?; para tu conocimiento, todas ellas en algún momento se dieron cuenta que su proceder

no se ajusta a lo correcto, pero como no desarrollaron fuerza de voluntad y fuerza de dominio propio, entonces adoptaron una manera de pensar y hablar que justifica su mal proceder. Es como si se cubrieran con una máscara para no ser identificados, pero en su interior sufren y sangran. Si te amas, toma acción ahora, aprende a desarrollar tu carácter y sé feliz con los resultados.

5. La persona sufre mucho miedo y dolor. Frecuentemente somos testigos de personas que no pueden sacar de sus corazones los sentimientos de venganza, tristeza, odio, rencor, envidia, egoísmo, orgullo, frustración, y llenan sus bocas diciendo que ellos son así, que así se criaron, que los acepten tal como son; es más, creen que tienen razón; sin embargo, en sus mentes y corazones los mueve el miedo y el dolor, no pueden superarlo porque sus padres no les ayudaron a desarrollar fuerza de dominio propio cuando aún eran niños.

Estrategias para desarrollar dominio propio:

Primera estrategia: Desarrolla mentalidad ganadora, porque solo una mente ganadora está presta a aprender lo que suma para su crecimiento permanente.

Segunda estrategia: No dejes de sujetarte a la fórmula del amor, porque aumentará tu sabiduría y poder. Cuando las personas aman de verdad, su palabra es la ley. Son las primeras en hacer honor a su propia palabra, y lo que decretan se cumple.

Tercera estrategia: Programa tu mente para producir resultados. Las personas vienen a este mundo para cumplir un propósito, no para distraerse haciendo cosas y abandonarlas inconclusas por cualquier lado. Recuerda, “todo en esta vida tiene o debe tener un comienzo, un final y un tiempo determinado para producir resultados”. Reflexiona en esta enseñanza de Jesucristo: “Ninguno que ha puesto su mano en el arado y sigue mirando atrás es apto para el reino de Dios”. Lucas 9:62 Biblia Reina Valera Actualizada 2015.

**Instalar el software de orden en tu mente
mueve tus facultades para todo bien.**

Cuarta estrategia: Atrévete a expresar lo que piensas, sientes y decides. Promover el desarrollo de tu mente se muestra en la confianza que tienes en ti.

Quinta estrategia: Fortalece tu espíritu. Esta estrategia es el ingrediente perfecto para hacer que todas tus facultades humanas o recursos naturales armonicen de manera integral. Y recuerda siempre, los grandes y excelentes resultados no suelen aparecer por el gran conocimiento que las personas han adquirido o la cantidad de dinero que han invertido, sino por la fuerza de voluntad que imponen y la fuerza de dominio propio que utilizan en cada acción, en cada proceso, en cada proyecto. Muchas veces las cosas se ponen difíciles y hay que luchar a pesar de las circunstancias, en otras ocasiones hay que volver a empezar una y otra vez, pero hay situaciones que aparentan ser buenas y prometen gratificantes resultados, pero hay que abandonarlos en la marcha, porque llevan escrito las palabras “desunión”, “desgracia”, “dolor”, “sufrimiento”, “muerte”.

Toma en cuenta lo que dijo Albert Einstein alguna vez: “Es imposible solucionar un problema con la misma mente que lo creó”. Además, en la Biblia se puede leer el siguiente mensaje: “En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, y renovaos en el espíritu de vuestra mente”. En pocas palabras, despierta el gran deseo de aprender y crece como persona, algún día agradecerás al amor cuando compruebes tus resultados.

Componente 3 – Corrector de Consecuencias

Al tercer componente del amor se le denomina Corrector de Consecuencias, porque en realidad eso es lo que hace, corregir tu manera de pensar, sentir y accionar, alineando tu mente a hacer lo correcto. Corrector de Consecuencias, no es otra cosa que la ley universal conocida como disciplina. Esta tercera ley universal contenida en el amor hace dos cosas puntuales: premia y castiga. Premia con buenos resultados tu obediencia al orden y castiga con resultados negativos tu desobediencia al orden. Cuando tú, de manera voluntaria te sometes al rigor de la disciplina, tu mente se alinea para llevarte a las

alturas de la prosperidad en todo lo que haces durante tu existencia; dicho en palabras más directas, la función de la disciplina es guiar tu mente para desarrollar mentalidad ganadora, que es el tercer pilar de tu personalidad, y junto a la elevada autoestima y buen carácter, harán de ti una persona inmensamente maravillosa y extraordinaria.

Fórmula del Amor

$$\text{Amor} = \begin{array}{l} \text{Orden} \\ \text{Obediencia} \\ \text{Disciplina} \end{array}$$

Mentalidad ganadora

La mentalidad ganadora es el tercer pilar o columna que sostiene el auténtico desarrollo de la persona, gracias a ella la persona deja de comportarse como la hojarasca que el viento arrebatara por donde quiere, porque dicha mentalidad ganadora muestra con claridad cuál es tu punto de partida, cuál es tu punto de llegada y cuál es el camino que te conduce a lo largo de tu vida.

Como su nombre mismo lo indica, la mentalidad ganadora se posiciona en la mente humana para ganar. Hablar de mentalidad ganadora es considerar la dirección que toma la persona para lograr sus más caros propósitos. La mentalidad ganadora mantendrá firme el concepto de que todos los humanos nacimos para triunfar, estamos diseñados para caminar siempre hacia adelante, para levantarse cada vez que caemos, mantener la cabeza levantada y la mirada hacia arriba, aún en circunstancias difíciles. Es limpiarse las lágrimas y preguntar: ¿qué es lo que me toca hacer para salir de esta situación? La mentalidad ganadora abre las puertas del poder y la sabiduría que permitirán conocer todo detalle necesario para la mejora integral de cada individuo y de su entorno. Algo más, la mentalidad ganadora mantiene siempre despierto el gran deseo de aprender.

¿Cómo se forma una mentalidad ganadora?, sin duda, la información que se almacena en la memoria cerebral tiene mucho que ver aquí. Debemos tomar en cuenta que todo estímulo a los sentidos, quiero decir: lo que tocas, lo que escuchas, lo que ves, lo que hueles y lo que saboreas, produce información positiva o negativa que va al cerebro y se almacena en la memoria de largo y corto plazo, y esto sucede desde que te encontrabas en el vientre de tu madre; por tanto, a la edad que tienes la cantidad de información acumulada es abundante, y determinará inconscientemente tu manera de pensar, sentir, elegir, decidir y proceder cada día.

Si quieres saber de qué tipo es la información que guardas en tu memoria o qué cantidad de información has acumulado de cada tipo, solo debes hacer un balance de tus resultados obtenidos a lo largo del camino de su vida. Si el balance arroja un porcentaje mayor de resultados negativos, entonces todo está claro ante tus ojos. Al respecto, te haré algunas preguntas:

- ¿Fuiste obediente o rebelde a tus padres cuando tenías pocos años de edad?
- ¿Tus calificaciones fueron de un estudiante destacado, mediocre o descuidado?
- ¿Te gustó ser respetuoso con todas las personas o las mirabas con burla y desprecio?
- ¿Siempre estabas organizándote y trabajando en algo productivo o te pasaste la vida concentrado en el juego y la ociosidad?
- ¿Usaste tu tiempo para leer, capacitarte y aprender cómo ser mejor en lo que hacías o menospreciaste el consejo y enseñanzas de tus padres y maestros?
- ¿Fuiste una persona de soluciones o inclinada a ser parte de los conflictos?
- ¿Te encantó la vida familiar, te esforzaste para aprender cómo formar tu propio hogar y tratar a sus miembros con calidad, o los consideraste como personas de segunda categoría?
- ¿Tienes uno o varios sueños grandes que te esfuerzas por alcanzar, o vives la vida sin planes ni propósitos?
- ¿Aceptaste la corrección o te ofendía y odiabas al que te corregía?

En fin, estas preguntas te pueden ofrecer un balance y mostrarte qué tipo de información se fue acumulando en tu memoria hasta este día. Ahora, suponiendo que los resultados que ves en dicho balance son mayormente negativos, entonces ya tienes claro por qué las cosas no te salen bien, pues tu mentalidad no es ganadora.

Si preguntas en este momento, ¿esa realidad se puede cambiar?, pues te respondo: ¡Por supuesto! ¡Claro que sí! ¡Sí se puede cambiar a cualquier edad! Luego puedes preguntarme, ¿cómo lo hago?, entonces te respondo así: “tu mente se comporta con un parecido a las redes sociales, cuando abres cierto contenido, automáticamente el sistema lo detecta y asume que esa información es de tu interés, entonces empezará a ofrecerte información relacionada de manera permanente hasta que detecta, nuevamente, que estás consumiendo información diferente y empieza a ofrecerte nuevo contenido; así mismo, tu mente recorre todos los espacios de tu memoria y recoge la totalidad de información que encuentra en ella, hace una evaluación para comprobar cuál tipo de información es mayor en cantidad, la positiva o la negativa, luego trabaja con la que abunda en mayor porcentaje, porque cree que esa es la que te interesa”. Frente a este escenario debo compartirti una sencilla e interesante estrategia o terapia que te ayudará a posicionar tu mente para ganar. Empieza a consumir y con mucha dedicación, solo información positiva por medio de tus cinco sentidos; por ejemplo:

- Cuando hablas, esfuérzate para hablar solo palabras, frases e ideas que mejoran tu vida y la vida de las demás personas, evita hablar palabras que empobrecen, que hacen daño y que no tienen importancia.
- Si lees o miras algo, procura que la información sea positiva, que te ayude a mejorar en algo a ti y a tu familia, que te sirva para lograr objetivos mayores o que te ofrezca soluciones inteligentes y sin violencia.
- Si tocas algo con tus manos, que sea para acariciar respetuosamente a las personas que quieres, para servir a tu prójimo y trabajar en lo que te hará crecer.
- Afina, también, tu olfato para percibir el mal olor de los residuos y

tirarlos a la basura, oler el mal olor de tu ropa, tu cuerpo y tu cama para efectuar la limpieza que corresponde, darte cuenta del mal aliento que sale de tu boca producto de la falta de limpieza de tus dientes o una inflamación de tu hígado.

- Por último, cuida tus oídos para no oír lo que contamina tu mente, aquello que te recuerda tu pasado negativo, cuando las personas te desaniman para no ejecutar tus proyectos, aquellos mensajes provenientes de gente perdedora y acostumbrada a vivir en un mundo bajo y sin aspiraciones.

Aplica esta terapia a tu mente, porque la información que ingresa a tu memoria forma mapas mentales que te obligan a pensar, sentir, hablar y accionar de determinada manera. Si te relacionas con personas que piensan y hablan mal, en poco tiempo serás como ellos.

Cuando hagas esta terapia, la de empezar a llenar tu memoria con información positiva, tu mente reconocerá que esa nueva realidad es tu prioridad y empezará a trabajar con la información positiva, sin darte cuenta habrás desarrollado una mentalidad ganadora poderosa que te motivará para lograr siempre mejores resultados. A este nivel de práctica puedes llegar a comprender y experimentar lo que enseña neurociencias, “la mente es una herramienta diseñada naturalmente para hacer lo que el individuo quiere y busca con pasión”. Dicho de otra manera, tu mente te obedece.



Errores sobre mentalidad ganadora:

Si tienes mentalidad ganadora todo te saldrá bien; eso no es verdad, porque las personas necesitan desarrollar el gran deseo de aprender para mantenerse en constante aprendizaje. Si no aprendes, pronto te será difícil hacer cambios y se detiene tu crecimiento.

La mentalidad ganadora te da abundancia fácil; tampoco es verdad, todo lo bueno que se logra en este mundo tiene su proceso, su dificultad, su costo, su esfuerzo y su tiempo, no se pueden saltar esos detalles. Aceptar el costo real en dinero y esfuerzo para conseguir lo que se quiere, dignifica a la persona y la hace más fuerte e inteligente.

La mentalidad ganadora solo es necesaria para ganar dinero; esta creencia es falsa, es necesaria para desarrollar todos los aspectos y todas las áreas de la persona humana. Así como es importante para ganar dinero, también lo es para cuidar la salud, proyectarse en la vida, desarrollar relaciones interpersonales de calidad, educar y dirigir a los hijos, formar un matrimonio armonioso, mejorar en el campo académico y laboral, superar los retos propios de la vida, solucionar conflictos o corregir hábitos negativos.

La mentalidad ganadora lo es todo o puede hacerlo todo; no es así, la mentalidad ganadora solo es una de las tres columnas que sostienen el desarrollo integral de la persona, alrededor de ellas complementan o giran otros recursos internos y externos como.

La persona con mentalidad ganadora no tiene miedo; parece muy bueno creer de ese modo, pero no es verdad, porque el miedo está presente en la vida de todas las personas; pues lo negativo no es tener miedo, sino dejarse vencer por él. Lo que sí es cierto es que toda persona con mentalidad ganadora enfrenta sus miedos, los supera y camina con paso firme hacia el logro de sus objetivos.

Quien desarrolla mentalidad ganadora no trabaja ni sufre; de ninguna manera puede ser verdad, muchos ya quisieran que esto fuera así, pero no, el trabajo es parte importantísima para el desarrollo integral de cada

individuo; es más, toda persona con mentalidad ganadora trabaja mucho más a medida que la desarrolla. Y, en cuanto al sufrimiento, depende a qué se le llame sufrir, si a sufrir una enfermedad muy grave, vivir en pobreza, experimentar un desastre, ser maltratados por los demás, en fin; sin embargo, hay que considerar que muchas desgracias le pueden suceder a una persona con mentalidad ganadora. Puede ser que sepa cómo enfrentar la adversidad, que tenga la actitud que se requiere para superar una desgracia, pero, en muchos casos el sufrimiento es parte de vivir en este mundo, y la persona con mente ganadora lo sabe muy bien y aprende a usar la adversidad para volverse más fuerte, más inteligente y construir mejores realizaciones.

Con mentalidad ganadora no hay límites; falso también, a propósito, hay una frase que la escribo siempre en mis libros, “límites para resultados ilimitados”. Una persona con mentalidad ganadora conoce que todo tiene un inicio y un final, que todas las cosas buenas obedecen a procesos y leyes debidamente establecidas, que todo tiene su tiempo y lugar, y que hay un orden exquisito que gobierna todo lo que hay en la tierra y el universo; por tanto, toda persona con mentalidad ganadora es inteligente, en consecuencia, sabe que ajustándose a los límites establecidos los resultados son mejores, a su debido tiempo y en un marco de libertad. Lo que sí es cierto, es que el crecimiento humano no tiene techo, sus resultados no se pueden calcular hasta dónde pueden alcanzar, porque mientras más se informa, más aprende, si más enseña, más se especializa, si más trabaja, más fuerte se vuelve, si más invierte, más gana; en consecuencia, los resultados son infinitos.

Con mentalidad ganadora no necesitas de los demás; otra vez falso, pues nadie puede existir un minuto en esta tierra sin el apoyo de los demás. Piensa en lo siguiente: no fabricas el aire que respiras, el agua que tomas, los alimentos que consumes, la ropa que vistes o los zapatos que calzas; tampoco creaste el negocio o trabajo en el cual estás empleado y, si dices que eres independiente, de algún modo necesitas de clientes u otras personas para proveerte del dinero necesario para costear tus gastos. Una persona con mente ganadora valora a las personas porque sabe bien que las necesita, al contrario, aprende a ser agradecido con las personas y con la vida.

Con mentalidad ganadora las cosas no las tienes que buscar, llegan solas; es un viejo cuento, incluso se está engañando a las personas diciéndoles “que si dominan la ley de la atracción todo llega con solo invocarlo”, entonces solo hay que abrir las manos y disponerlas para recibir la abundancia. Si así fuera de fácil las cosas, para qué trabajar duro. Es verdad que existen leyes universales, pero todas ellas exigen acción permanente, de lo contrario no hay resultados. Pero sí es correcto decir que cuando hacemos las cosas bien, poniéndole mucho esfuerzo, ajustándose a las leyes establecidas y con el conocimiento necesario, no solo se obtienen resultados satisfactorios que elevan nuestro crecimiento, sino que ese crecimiento genera nuevas y cada vez más grandes oportunidades.

La mentalidad ganadora es sobrenatural; no es verdad, se desarrolla en la mente de cada individuo que voluntariamente así lo quiere. Dios puede ayudarte a perfeccionarla y hacerla poderosa y de largo alcance, pero el aprendizaje y la parte práctica es responsabilidad de cada persona. A propósito, muchas personas que forman parte de las diferentes iglesias en el mundo poseen mentalidad perdedora, porque se niegan frecuentemente a crecer como personas, como familias y como sociedad. Se han sumergido en un pensamiento de pobreza, victimización y dependencia.

En conclusión, la mentalidad ganadora se posiciona en la mente cuando el individuo descubre su punto de partida en la vida, ha fijado su gran sueño y conoce muy bien el camino que une esos dos puntos. Dicho de otra manera, sabe qué suelo está pisando, como dijera Zig Ziglar: “es imposible llegar a un lugar, si no se sabe dónde estás parado”. El individuo sabe a dónde se dirige con su vida, como alguien dijera “Si apuntas a la luna y fallas, al menos caerás en las estrellas”. Y si la persona conoce el camino, las adversidades están resueltas, pase lo que pase, su mente será tan fuerte y proveerá todas las estrategias para levantarse tantas veces como caídas haya en la vida.

**Una mente entrenada para ser ganadora,
frente a la adversidad, nunca te deja sin salidas.**

El ser humano es una maravilla extraordinaria, posee un diseño y funcionalidad que se ajusta a un orden exquisito; por tanto, su comportamiento y su vida en esta tierra no pueden administrarse al azar.

Por esa razón, la Fórmula de Transformación humana es una herramienta perfecta para dicho fin.

Sanar y Crecer CON AMOR

Capítulo 5 Encontrando SENTIDO a mi VIDA

Sentido de vida es diferente
de propósito de vida.
Lo primero se relaciona
con lo que tú quieres ser
en tu vida, y lo segundo
se relaciona con lo que
con lo que quieres lograr
en tu vida.

5

Encontrando SENTIDO a mi VIDA

El sentido de vida es muy importante para una persona, porque contribuye frontalmente para sanar sus heridas del pasado y eliminar el dolor que la hace sufrir; por eso en el tercer capítulo de este libro trabajamos la forma básica para sanar el alma y en el cuarto capítulo trabajamos la forma avanzada para sanar. Si has trabajado las recomendaciones y terapias que en esos capítulos se puntualizaron, entonces ya estás en condiciones para trabajar en este nuevo capítulo el tema de cómo encontrar el sentido a tu vida.

Primero necesitas tener clara la diferencia entre: propósito de vida y sentido de vida. Propósito de vida está relacionado con lo que haces y sentido de vida está relacionado con lo que eres como persona. El primero busca el logro de objetivos a nivel académico, económico y de relaciones; pero el segundo, busca entender quién eres, de dónde vienes, para qué estás aquí, cuánto vales y hacia donde te diriges con tu vida. El propósito de vida guía la mente de la persona para mejorar las condiciones de sustento y seguridad material; pero el sentido de vida busca descubrir para qué viniste a este mundo, y siempre el sentido de vida está vinculado a la transformación de personas para una vida mejor, lo que se convertirá en un legado para muchos, aun después de la muerte.

Cuando descubres
tu sentido de vida,
la sonrisa nunca
se irá de tu rostro.



Algo parecido a lo que relata Paulo Coelho en su libro “El Alquimista”. Santiago, un joven pastor andaluz que viaja desde su tierra natal hacia el desierto egipcio en busca de un tesoro oculto en las pirámides. En esta aventura consulta adivinos, trabaja muy duro, sufre robos, burlas y desprecio; sin embargo, finalmente termina descubriéndose él mismo. Su tesoro interior siempre estuvo a su alcance, pero él prefirió buscar la riqueza en el exterior con un precio muy alto.

Las personas que no han desarrollado sentido de vida sufren mucho. Algunos de estos males son:

- **Ignorancia.** La persona puede ser muy preparada académicamente, pero ignorante en el conocimiento de sí misma. No entiende que del corazón regenerado sale la abundancia de tesoros de excelentísimo valor.
- **Tristeza.** Porque la persona no disfruta de las cosas que hace y tiene dificultad para asimilar lo que sucede exteriormente. Puede renegar de todo y despreciarlo todo. Le incomoda el nombre y apellidos que tiene, la casa en que vive, la familia que tiene, se mira al espejo y no se acepta; pero añora tener lo que no tiene.
- **Depresión.** Tiene que ver con una mirada pesimista de la vida. La persona se siente atrapada, frustrada, como si no existiera otra opción posible. La mente de la persona sin sentido de vida siempre está buscando excusas o justificaciones para ocultar lo que cree que es su desgracia. Porque cuando mira hacia su interior, se ve pobre, sin potencial, sin opciones. La persona desarrolla muchos pensamientos negativos sobre sí misma que lo descalifican constantemente. Y lo peor, su mente siempre está pegada a un pasado negativo, no lo quiere soltar.
- **Apatía.** Directamente te lo digo, es esa pereza o desgano por hacer las cosas. Es una situación de negatividad profunda y paralizante. Muchas veces la persona sabe lo que tiene que hacer, conoce la dirección que la conduce hacia lo que quiere, pero no hace nada.

Conócete hasta asombrarte de ti mismo

- **Confusión.** La mente de estas personas sin sentido de vida, generalmente absorben con mucha facilidad información negativa que las confunde. Llegan al extremo de no poder diferenciar lo que es bueno de lo que no lo es.
- **Dudas.** Las personas dudan de sí mismas, dudan de los demás. La confianza ha desaparecido de sus mentes. No hay brújula que marque el rumbo, tampoco hay horizonte a donde dirigir los pasos.
- **Culpa.** Las personas sin sentido de vida se culpan por lo que hicieron en el pasado, se culpan por lo que son como personas, se culpan por lo que hacen en el presente, lo peor, pueden llegar a culparse hasta de lo que hacen los demás.
- **Ingratitud.** Como la persona sin sentido no puede ver nada bueno a su alrededor, tampoco reconoce el valor de ser agradecida. Si la mente no valora nada de lo que tiene o recibe, tampoco ve la necesidad para agradecer.

Cuando la persona empieza a trabajar en su sentido de vida, poco a poco empieza a experimentar paz y armonía a nivel personal; porque trabajar el sentido de vida conduce al descubrimiento de ese ser maravilloso, inmensamente extraordinario que es él mismo o ella misma. Es allí donde se cumple la enseñanza de: primero SER para poder HACER.

El sentido de vida es como un camino que vamos haciendo día a día. Como escribiera alguna vez Antonio Machado: “No hay camino, se hace camino al andar”. Cuando te preguntas, ¿qué es sentido de vida?, también estás preguntando, ¿en qué dirección ir?, porque “sentido” quiere decir “orientación”: norte, sur, oriente u occidente. Algo parecido a lo que pasa en las carreteras, las señales indican el sentido a donde conducen cada una de ellas. Cuando el conductor se da cuenta que está yendo en sentido contrario, siempre tiene la opción de cambiar de sentido o



descubrir el sentido de las vías. Entonces, en la vida personal hay que preguntarse ¿a dónde quiero llegar con mi vida?, y la respuesta a esa pregunta conducirá a la mente humana a descubrir las señales que indican la abundante riqueza interior. Por eso, también, Jesucristo enseñó categóricamente: “Yo soy el camino, y la verdad y la vida...”. Juan 14: 6 Biblia Reina Valera 1960. Como ves, es muy importante el camino que tomes para encontrarte a ti mismo.

En su libro “El hombre en busca de sentido”, el psiquiatra Viktor Frankl escribe que lo que más motiva a la persona no es la sed de satisfacer el placer, como enseñó Sigmund Freud; tampoco el deseo de poder, como predicaba Alfred Adler; sino la búsqueda de sentido de la propia vida. Esa es la verdadera aventura a lo largo de la existencia humana. Por eso, cuando Viktor Frankl hablaba con personas desesperadas, les hacía esta pregunta: ¿por qué no se suicida usted? Lo que realmente buscaba no era la muerte del individuo, sino que pudiera despertar sus sentidos y valorar la vida que poseía. Ya te lo decía en el capítulo anterior, el gran objetivo del amor es hacer el bien, y el bien máspreciado es la vida que llevas dentro. Entonces, el sentido de la vida emerge cuando la persona encuentra su propia forma de decirle “SÍ” a la vida. Definitivamente, necesitamos un cambio radical en nuestra actitud frente a la vida. **El sentido de la propia vida es único e intransferible, y no es algo que tengamos que inventar**, sino algo que vamos descubriendo a cada momento y a lo largo de los años, pero sobre la base de lineamientos sólidos e inquebrantables.

¿Cómo descubrir mi sentido de vida?



Lo primero que el orden universal, fijador de límites o corazón del amor, como lo quieras llamar, exige en relación a tu crecimiento personal, es establecer una escala de prioridades, considerando a tu identidad como el primer escalón que servirá de soporte para el desarrollo de tu autenticidad. Tu identidad está cargada de una gama de recursos y capacidades

innatas, y el potencial trabajado a lo largo de tu existencia. Entonces, por primera vez necesitas conocer quién es ese ser maravilloso e inmensamente extraordinario que vive bajo tu piel.

Es posible que hayan pasado los años creyendo lo que los demás decían de ti o lo que imaginaste que eras. Puede ser que te calificaste o permitiste que los demás te calificaran, y te llenaste de miedo frente a lo conocido o desconocido. Quizá no sientes el ánimo apropiado para atreverte a enfrentar lo que te hace daño y desafiar un mundo nuevo en busca de mejores resultados. Es posible, también, que tu mente esté llena de culpa, siempre pensando que todo lo malo que le pasa a los demás es tu responsabilidad o aceptaste que eres una persona con poco talento y te juzgas porque los demás no te toman en cuenta: Puede ser que te miras al espejo y vez a un ser desprovisto de belleza y llegas, a veces, a despreciar tu propia apariencia. Es posible que en el poco o mucho tiempo que dispones para pensar, tu mente se pierde en los recuerdos negativos, buscas sentirte como víctima, sientes ganas de sufrir y llorar, y tu motivación se esfuma frecuentemente. Quizá te haces esta pregunta, ¿por qué a mi mente le invade un mar de confusión, soledad, frustración, desesperación y dolor en el alma? Muchas personas han llegado a creer que son un cúmulo de promesas rotas, que no pueden mejorar para bien y puede ser que tú también te mentalizaste bajo el diabólico lema “nacé para perder”.

Empecemos a armar las piezas de todo este rompecabezas que te hace sufrir y descubrir el sentido de tu vida. Todo este proceso se basa en poder dar respuesta a las cinco preguntas existenciales que marcan un antes y un después. Son las respuestas que ponen fin a una vida cargada de heridas del pasado y el comienzo a una vida con sentido.

¿Quién soy?

Sofía, presurosa se dirigió al buzón para ver su correspondencia, sorprendida miró una pequeña carta, era para ella, Sofía Amundsen; tomó en sus manos el pequeño sobrecito, lo abrió y lo único



que encontró fue una notita tan pequeña cuyo texto decía, ¿quién eres? No ponía nada más, sin saludos ni remitente, sólo esas dos palabras escritas a mano con grandes interrogaciones. Intrigada volvió a mirar el pequeño sobre y, realmente era para ella.

Una de las preguntas más urgentes e importantes que cada individuo, varón o mujer, debe responder en primera persona es, ¿quién soy? Benjamín Franklin escribió: “Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”; por eso se dice que, es más fácil definir los defectos y las virtudes en los demás, que tomar consciencia de quién es uno mismo. Sin lugar a dudas, si dedicásemos más tiempo a analizarnos a nosotros mismos, nuestra mejora sería inmensamente significativa.

Existen tres formas comunes en base a las cuales las personas se perciben a sí mismas: la primera, tomando en cuenta cómo los demás nos definen; la segunda, considerando lo que creemos que somos al juzgar nuestros hechos y sentimientos; y, la tercera, descubriendo la verdadera esencia de nuestro ser. Al respecto, puedo decirte que las dos primeras formas no te ayudan a definir quién eres realmente, porque están cargadas de percepciones erradas, por eso te recomiendo la segunda forma, pues está centrada en la verdadera riqueza de tu propia naturaleza que no cambia hasta la muerte. Esto te ayudará a descubrir de qué material estás hecho, ese orden exquisito en tu diseño y funcionalidad asombrosa en tu composición orgánica. Descubrirás cuántas facultades humanas posees y la cantidad de capacidades que puedes desarrollar impresionará tu mente. Este trabajo puede mantenerte ocupado toda tu existencia, pero a medida que vayas descubriendo algo extraordinario y natural en ti, tu comprensión y aceptación de quién eres será diferente y mejor cada día.



Como un simple ejercicio, mira en este momento una de tus manos, ¿puedes precisar cuántas formas puede tomar y cuántas funciones cumple? ¿Sabías que observando tus manos puedes precisar tu estado de salud e imaginar tu futuro?

¿Puedes imaginar cuántas funciones cumple tu propia mente? ¿Eres capaz de calcular cuántas pulsaciones puede dar tu corazón sin agotarse? No debes olvidar que dichas pulsaciones emiten con claridad y precisión lo que ocurre en todo tu organismo, por eso existen personas que aprendieron a interpretarlos con solo tomar una de tus muñecas.

Además, ¿conoces cuántas funciones cumple tu hígado?, ¿cuántas piezas componen tu oído, tu ojo o una pestaña? Si lo descubres, entonces posees una mente superdotada. Si tienes hijos en edad escolar, mira sus libros de ciencias, allí encontrarás valiosa información de tu cuerpo físico. Si te detienes a pensar, cómo es que estás leyendo, analizando, comprendiendo, imaginando y tomando decisiones en el preciso instante que lees este libro, entonces tendrás una idea muy profunda de lo que es tu cerebro y tu mente.

Sin embargo, cuando en tu soledad sientes la necesidad de vivir en paz, de saber cómo llegaste a existir, de entender qué pasará contigo después de tu muerte, de querer recibir la influencia de un ser superior y sobrenatural, tu propia naturaleza te informa que eres un ser, también espiritual.

Como ves, tu organismo y todo tu ser es asombroso, pero hay más, los latidos de tu corazón, el compás y los golpes sobre el suelo de tus pies al caminar, el sonido de tu voz y tus huellas dactilares son únicos; no solo eso, también tu ADN, la forma de tu letra, tus gustos, tu vocación personal y hasta tu firma son únicos; todo indica que eres un ser auténtico, original y que no eres copia de nadie, ni siquiera de tus propios padres.

Definir en primera persona, ¿quién soy?, es una de las preguntas más importantes y, a la vez, más difíciles que un ser humano puede plantearse. Tienes que ser muy valiente porque necesitas enfrentarte a ti

**Eres una
persona única,
no eres copia.**

mismo; vas a tener que luchar contra tus propios traumas, paradigmas y temores; salir de tu zona de confort, que como enorme muralla te paraliza de impotencia. Empieza por escucharte en silencio, pensar en lo que representa tu nombre, qué valor tiene tu árbol genealógico para ti. Muchas personas viven resentidas con sus padres, sus abuelos, hasta de tener los apellidos que llevan, no saben que el verdadero tesoro que llevan bajo su piel es un extracto de 16 tatarabuelos, 8 bisabuelos, 4 abuelos y 2 padres, rechazando a tus ancestros, estás rechazando tu propio ser y todo lo que puede significar para ti.

No puedo describirte todos los detalles sobre lo que realmente eres, pues eso lo descubrirás y comprenderás si sigues este camino, solo puedo darte pistas y datos sólidos cómo empezar y seguir. “Tú eres el ser más extraordinario e inmensamente maravilloso de la naturaleza”. Hoy, te lo digo yo, luego debes analizarlo, comprenderlo, creerlo y aceptarlo.

Aquí sucede la terapia más potente que toda persona debe realizar. En qué consiste, simplemente en descubrir qué posees y cómo funciona cada parte de tu cuerpo, tu mente y tu espíritu, por más pequeñas que estas sean. Cuando alcances un estado de conciencia pleno y experimentes un verdadero asombro de quién eres; cuando logres esa experiencia profunda de asombro, si te impacta al extremo la maravilla extraordinaria que es tu propio ser; entonces la verdadera terapia de crecimiento personal habrá sucedido.

Tú eres una persona auténtica desde al vientre de tu madre, por eso fuiste dotada de abundantes recursos humanos y dones extraordinarios, y todo eso demuestra que naciste para triunfar. Cuando tu ser está cargado de heridas del pasado, cuando el dolor emocional abrumba tu mente y no hay sentido en lo que haces en tu vida, llegas a la conclusión que solo eres uno más del montón de seres humanos que van y vienen, comen y respiran, pero sus vidas son miserables.

Cuando alcances esa experiencia plena, tu mente te dirá de manera potente una sola frase: Eres la maravilla más extraordinaria de la naturaleza. Y cuando alguien te pregunte, ¿quién eres?, responde: Soy la maravilla más extraordinaria que habita en la naturaleza.

¿De dónde he venido?

Esta es la segunda pregunta existencial. Si te encuentras con alguien en un lugar y te pregunta, ¿de dónde has venido? De manera rápida qué respondes. Posiblemente tus respuestas sean: de mi casa, del mercado, de mi trabajo o darías el nombre de tu ciudad, región o país; sin embargo, cuando se trata de identidad personal, esas respuestas no son válidas.

¿De dónde he venido?, es la segunda pregunta categórica que necesitas responder, también en primera persona, para continuar en el camino de sanación de tus heridas del pasado y tu consecuente crecimiento personal. Los cientos de años de investigación científica en el campo de la biología y la psicología han demostrado, con lujo de detalles, que para que tú existieras, indudablemente hubo un gran acontecimiento; tu padre y tu madre se vieron envueltos en un romance cargado de emociones y sentimientos incomparablemente hermosos, que les hizo experimentar momentos inolvidables, sensaciones indescriptibles y decisiones impostergables. Producto de todo ese derroche de pasión e idilio desbordante, tu existencia se hizo manifiesta de una manera asombrosa y extraordinaria.

Dicha ciencia ha demostrado que en cada relación sexual el varón aporta entre 20 millones y 500 millones de espermatozoides, dependiendo del potencial del varón; sin embargo, la mujer solo aporta un óvulo al mes y en una fecha específica, por lo que puede quedar embarazada en un solo día. Cuando el varón eyacula el esperma, los millones de espermatozoides salen por el conducto masculino e ingresan en la vagina femenina buscando encontrar al único óvulo producido por la mujer, con la esperanza de fecundarlo y convertirse en un nuevo ser humano. Cada uno de los espermatozoides hace su mejor esfuerzo para vencer a los demás, utiliza todo su potencial, recurre a sus mejores estrategias y habilidades; pero solo unos cinco millones de ellos, aproximadamente, alcanzarán a tocar al

**La vida es
el regalo más
carísimo
y el único
que da valor
al ser humano.**

óvulo que espera para ser fecundado. Dicho óvulo, al sentir los toques de los cinco millones de espermatozoides, utilizará su propia sabiduría natural para reconocer el potencial de cada uno de ellos, comprender de qué material están hechos y quién es aquel que supera a todos los demás ganadores. Cuando el óvulo de tu madre detectó al espermatozoide campeón, el mejor entre los mejores, le permitió ingresar a su interior para juntos formar a ese ser maravilloso y extraordinario, tú.

Voy a compartirte un dato importantísimo, espero conseguir tu motivación al nivel máximo. Si consideras el tamaño de un espermatozoide y la distancia que tuvo que recorrer desde el punto de salida en el testículo del varón y el punto de llegada en las trompas de Falopio en la mujer, equivale para el mejor de los atletas del mundo, haber recorrido 15 mil kilómetros de distancia utilizando las 24 horas de cada día, durante 33 días consecutivos, sin descansar, sin comer y sin dormir.

Por esta razón, la ciencia la tiene muy clara, desde el mismo momento en que fuiste concebido o concebida en el vientre de tu madre, eres vencedor o vencedora, el éxito te acompaña y la multitud de dones y talentos que se encuentran grabados en tus genes, claman a voz en cuello que tú eres un ser único y extraordinariamente maravilloso. Por tanto, cuando te preguntes, en primera persona, ¿de dónde he venido?, responde: “de vencer en buena lid a los mejores y de recibir el más valioso, carísimo y mejor de todos los premios, LA VIDA”.



Si en este momento te encuentras sin ánimo, si tus pensamientos son negativos, si tus acciones son erradas, si te sientes morir, recuerda: “no naciste para perder, sino para ganar”; sin embargo, el gran desconocimiento de quién eres y de dónde has venido, nublan tu mente para no ver con claridad el camino de los triunfadores. Por eso, el gran objetivo del amor es preservar la vida que hay en ti. ¡Qué grande es el amor!, ¿verdad?

A partir de aquí te quedan dos alternativas, la primera es sentarte y acomodarte en tu zona de confort y esperar que las cosas cambien por simple casualidad; la segunda, dar el primer paso hacia el conocimiento de tu propio ser, aprender a amar y sentar las bases de tu propio crecimiento. Recuerda siempre, la persona más interesada en tu crecimiento y prosperidad eres tú, si no haces nada en favor de ti, a nadie más le importará. Por eso muévete, da ese primer paso, luego el siguiente y pronto descubrirás resultados valiosos y hermosos que tiene la vida para ofrecerte en abundancia.

Todo indica que fuiste dotado de todo lo necesario para triunfar y ser feliz. Tu diseño está alineado y estructurado para no fallar en los resultados, y mucha gente lo ha logrado; pero fallar, caer y golpearse en la vida también es bueno, porque gracias a esos malos momentos la mente reconoce que ese no es el camino, a eso se le llama corrector de consecuencias. Gracias a la acción de la disciplina universal la mente aprende más rápido, se especializa y se vuelve sabia.

Imagina que adquieres una computadora de última generación, hiciste la más cara inversión porque consideras que es perfecta para el trabajo que necesitas desarrollar e instalas los mejores programas para no tener ningún inconveniente con su funcionalidad. Sin embargo, en un día cualquiera te percatas que un “hacker”, (experto en sistemas informáticos que accede ilegalmente a tus archivos privados), burla tus contraseñas, ingresa a tu máquina, instala virus en ella para hacer lo siguiente:

- a. Manipular la información que está almacenada en el disco duro de tu máquina.
- b. Reemplazar archivos importantes por otros falsos.
- c. Roba información importantísima.
- d. Vigilar y controlar tus movimientos mientras trabajas.
- e. Alterar el funcionamiento de tus programas para no obtener los resultados que esperas.
- f. Bloquear el acceso a tu máquina con el fin de pedirte dinero a cambio de liberar dicho acceso.
- g. Dañar totalmente tu máquina y la deja inservible.

Algo así ha sucedido con las personas. La gente que vivió cerca de ellas colocó información incorrecta en sus cerebros, manipularon sus mentes durante la infancia y la adolescencia, pero tú ya eres una persona adulta, si te haces cargo de ti con responsabilidad, ahora mismo sucede un cambio radical en tu vida.

Recuerda, tu mente cumple multitud de funciones, pero todas juntas solo pueden lograr un propósito, convertir en resultados la información almacenada en la memoria cerebral. Si la mayor cantidad de información almacenada es positiva, tu mente te producirá resultados positivos; pero, si dicha información, en su mayoría es negativa, entonces obtendrás resultados adversos. Tú naciste para triunfar, la decisión es tuya.

Hasta aquí ya tienes claro quién eres, sin duda, eres la maravilla más extraordinaria de la naturaleza; también sabes de dónde has venido, sin duda, de vencer en buena lid a los mejores y obtener el premio de más alto valor que alguien puede recibir, la vida. ¿No crees que debe haber una razón muy importante por la que viniste a este mundo? Este es el proceso mediante el cual vas descubriendo el sentido a tu existencia. y en la siguiente sección te voy a ayudar a descubrir esa razón de tu existencia.

¿Para qué estoy en este mundo?

Ahora que ya sabes quién eres y de dónde has venido, es de suma importancia que conozcas para qué estás aquí en este mundo, cuál es la razón de tu existencia. Responder, en primera persona, ¿para qué estoy aquí? Si no comprendes esto, difícilmente entenderás el sentido en tu vida. Posiblemente hayas escuchado a una o varias personas decir o reclamar a sus padres con estas frases: “ustedes son los culpables para que yo existiera”, “estuviera mejor, si no me hubieran dejado nacer”, “prefiero morir, a seguir en esta condición”, “yo, no debí nacer, alguien más debió ocupar mi lugar”, etc.



De plano, puedo decirte que existe un mundo sobrenatural que ningún humano puede controlar. Simplemente, tú tenías que existir, porque ese universo invisible así lo decidió. No dependió de tus padres, pues ellos solo fueron un medio utilizado para tu llegada a este mundo. No importa cómo viniste, si naciste en una cuna dorada o en el seno de la familia más pobre de esta tierra; no importa si tus padres te recibieron al nacer o te abandonaron en un hospital, en la puerta de una iglesia o en un bote de basura; no tiene importancia si te criaste como hijo legítimo, adoptivo o eres fruto de una violación. Lo que sí es realmente importante, es que comprendas que tú tenías que existir de todas formas, nadie pudo evitar tu existencia porque era estrictamente necesaria. ¿Por qué era obligatoria tu existencia?, pues, porque cada ser que nace trae algo único y abundante para ofrecerle a este mundo, porque lo necesita con urgencia; el conocimiento progresivo de ese algo único y abundante que se posee desarrolla tu autenticidad y hace la diferencia entre uno y otro individuo. Si al paso de los años que te toca vivir en esta tierra, no logras descubrir ese algo único y abundante, sin darte cuenta te convertirás en una copia de los demás, habrá tantas personas que piensan igual que tú, que hacen las mismas cosas y eso aumentará la competencia desleal por sobrevivir en un mundo complejo e injusto. Por esta razón existe la codicia y la envidia, porque la mente cree que no puede tener lo que otro tiene; también aparece en la lista la infamia, ese deseo de causarle daño a los demás para poder tener más opciones o posicionarse mejor por encima de los otros, y la mejor manera de hacer es dañando la imagen o el honor de los demás, ya sea con palabras, documentos o publicaciones falsas.

Toda persona que no descubre quién es, de dónde vino y para qué está en este mundo, es un individuo que sufre mucho y hace sufrir a los demás. Puede ser una persona que tiene muchos bienes materiales, pero su mente sigue creyendo que le falta más para sentirse bien consigo misma. De ese fondo aflora la corrupción. Ahora, sabiendo que viniste aquí trayendo algo único y abundante para ofrecerle al mundo, lo mejor que puedes hacer es



cumplir con la misión, dárselo al mundo que te rodea. De este trasfondo nace la respuesta a la pregunta ¿para qué estoy aquí?; Tú estás en este mundo para servir a tus semejantes y la manera apropiada de hacerlo es dar lo mejor que posees, de la mejor manera y con las mejores intenciones. Si lo mejor que posees es ese algo único y abundante que trajiste al nacer, insisto que lo descubras y cumplas tu misión. Recuerda, servir no te hace esclavo o inferior a las personas a quienes sirves, por el contrario, si tu servicio es realizado con calidad según el amor planteado en el capítulo anterior de este libro, tu imagen frente a los demás se elevará, la mente de las personas beneficiadas no te olvidarán, tu conocimiento aumentará y la especialización en tu mente se pulirá hasta lograr distinguirse en medio de la multitud, así grabarás tu marca personal a tu alrededor y confirmarás que tu presencia en esta tierra tenía razón de ser.

El método para descubrir ese algo único que trajiste para ofrecerle al mundo es sencillo, se trata de una actividad que tiene dos características:

- La primera característica la descubrirás identificando con precisión, cuál es esa actividad, que por sobre todas las demás, es la que siempre te gustó y te gusta hacer, te encanta, te fascina, lo sueñas cada día, cuando lo haces no te agota, te permite profundizarte en el asunto cada vez más y hace que aflore tu creatividad.
- La segunda característica la puedes identificar analizando cuál es esa actividad que puedes realizarla con mucha capacidad, que de manera natural la haces muy bien, que no necesitas capacitación adicional para ejecutarla de manera extraordinaria, porque te hace sentir que naciste con ella, y al realizarla, inmediatamente marcas la diferencia con los demás, lo realizas con mayor precisión, calidad y velocidad.

**Tú posees algo único y abundante
que te distingue de todos los demás.**

Cuando descubras esa actividad que contiene esas dos características, entonces has descubierto el por qué viniste a este mundo, es tu talento ganador, al cual denomino “punto de éxito”. A partir de aquí tu mente empezará a percibir que no hay necesidad de luchar con los demás para conseguir honestamente lo que quieres; no necesitas codiciar el éxito ajeno, angustiarte o sentirte impotente; por el contrario, comprenderás que es mejor vivir en armonía con las otras personas, porque ellas tienen lo que a ti te falta y necesitan lo que a ti te distingue. A partir de este descubrimiento empezarás a notar que eres importante en esta tierra y que compartir es una acción que te eleva y te ayuda a ser una mejor persona. Tu mente descubrirá en el camino de tu vida, que mientras más ayudas a crecer a los demás, tú mejoras más rápido que ellos; esto será divertido, te llenará el alma de alegría, habrá paz en tu interior, tus resultados serán mejores y tu trabajo será motivador. En definitiva, tu mente empezará a mostrarte el sentido de tu existencia.

Por eso Rabindranath Tagore, decía: “Soñé que la vida era alegría, desperté y vi que la vida era servicio, serví y comprendí que en el servicio se encuentra la alegría”. Tú viniste a este mundo para servir, esa es la razón de tu existencia, por eso necesitas aprender con qué y cómo debes hacerlo. Cuando sirves a la humanidad con ese algo único y abundante que trajiste para ofrecerles y que nadie, aparte de ti, lo tiene, entonces el mundo sabrá que existes, te tomará en cuenta, te agradecerá y no te olvidará; si a eso le sumas el hecho de pulir ese punto de éxito, comprenderás que mientras más das, más aumentan tus almacenes de talento, capacidades y conocimiento, en poco tiempo tendrás abundancia para ofrecer y recibir.

El método para descubrir tu punto de éxito puede parecer muy simple y de poca importancia, eso se debe a los traumas mentales que te afectan, la información negativa almacenada en tu mente y tu poco conocimiento sobre el tema. Debes saber esto, descubrir esa simple actividad como parece, es el inicio de una vocación, una especialidad, un gran proyecto de

Si no tienes interés en descubrir, para qué viniste a este mundo, entonces, hay una herida del pasado que te afecta en ese aspecto.

vida, una misión mundial y un propósito celestial. Necesitas desarrollar humildad, porque es el principio más grande que produce el amor y que alinea tu mente para aprender y profundizarte en grandes pensamientos y realizaciones. Una muestra visible en una persona que ha descubierto su punto de éxito, es el gran deseo de aprender permanentemente, de investigar de manera profunda ese campo, incluso, utilizar activamente la tecnología, a fin de estar debidamente actualizado y adelantado frente a las personas a quien sirve. Se ha comprobado que toda persona que no conoce su punto de éxito, se acomoda fácilmente a una rutina, no se interesa en mejorar su servicio y su mente se envejece pensando en una jubilación por el estado. Si te estás preguntando, ¿qué hay con el oficio que aprendiste, la actividad que realizas o la carrera profesional que estudiaste?, déjame decirte, cualquier oficio o profesión que hayas aprendido, necesita de ese punto de éxito para darle sentido y propósito a tu vida. Siempre que vayas por este camino, la sonrisa en tus labios, la alegría en tu rostro y la felicidad plena en tu ser nunca se apartarán de ti.

Tú naciste para triunfar, para disfrutar de muchos éxitos y ser una persona próspera en todo lo que emprendas, pero solo podrás lograrlo con el servicio a los demás. Además, sugiero que cuando ofrezcas tus servicios, evites competir con los demás, no tiene sentido, la competencia en el servicio surgió en ausencia del desarrollo de identidad; cuando una persona no se conoce a sí misma, cuando no ha



descubierto su autenticidad, si no sabe qué es ese algo que lo distingue, jamás podrá construir una marca personal que lo diferencie y lo haga conocida en el mundo que le rodea; bajo estas circunstancias, las personas se convierten en meras copias de los demás y frente a tantos iguales, no queda otra cosa que competir para ganar un espacio que le permita sobrevivir. De esto se aprovechan los empleadores inescrupulosos, pagan menos y aprovechan más horas de trabajo a favor de sus negocios.

Cuando descubres ese algo único y abundante o punto de éxito como yo le llamo, te sorprenderá que, como es único, nadie más en el mundo lo posee, por esto tu mercado es inmenso y global; pero, al mismo tiempo, lo que posees es abundante, por tanto, jamás te abrumará el miedo de perderlo, porque mientras más das, más aumenta.

En este mundo, en cualquier parte, la vieja costumbre es hacer competir a las personas, bajo el formato de un solo primer premio, y un segundo y un tercer lugar. Cuando una persona se prepara para competir por ese primer lugar y no lo consigue, afecta su mente de varias formas: puede sentirse incompetente y bajar su autoestima; puede frustrarse y renunciar a su propio crecimiento y mejora personal; o puede empezar a odiar intensamente a las personas que alcanzaron ese lugar que pretendía con esfuerzo.

La forma correcta de proceder es competir contigo, superarte a ti, que la persona de hoy sea mejor que la de ayer y, la de mañana mejor que la de hoy. Esa es la forma de ganar el primer premio, el primer lugar, el lugar más alto cada día y toda tu vida. Esa es la estrategia para mantenerte adelante y sin olvidar de enseñar lo que conoces. Con esta forma de pensar y proceder, ya no habrá un segundo y tercer lugar, porque todos tendrán la oportunidad de alcanzar el primer lugar y mantenerlo consigo toda la vida.

A propósito, te comparto este relato. En Perú vive una señora que es especialista en arreglos integrales elegantes de locales para bodas. Cierta día la retaron a instalar y decorar un ambiente de primera clase para una boda; lo curioso es que debía hacerlo en un lugar lleno de rocas, troncos de árboles recién cortados y un gran montón de hojarasca. La señora gustosa aceptó el reto. Sobre las piedras arregló magníficos letreros con mensajes de bienvenida, reflexiones y buenos deseos para todos; de la hojarasca arregló bellísimos ramos de colores; y, de los troncos, muy cómodos asientos para las personas que no comparten la formalidad y que apreciaban lo ocasional para compartir entre amigos. Los novios, familiares e invitados, todos estuvieron contentos con el lujo y la comodidad que ofreció el lugar, además, expresaron estar sorprendidos del talento y buen gusto de las personas

que estuvieron a cargo, y muchos tomaron contacto para contratar sus servicios. Más tarde, la señora fue invitada a un programa de televisión para felicitarla por su originalidad y conocerla un poco mejor. Lo que sorprendió fueron las respuestas que dio a ciertas preguntas:

- ¿Por qué se dedica a hacer este trabajo?, porque me encanta y soy muy buena en esto, respondió.
- ¿Usted enseña a otras personas lo que sabe?, su respuesta fue que sí.
- ¿Enseña todo lo que sabe o solo un poco?, ella dijo, sí.
- ¿Por qué enseña todo?, porque mientras más enseño, más aprendo.
- ¿No tiene miedo de perder su negocio?, no, pasa que mientras ellos van haciendo lo que les enseñé, yo voy inventando nuevos diseños, modelos y detalles. En mi línea, acotó, siempre estaré adelante.

Para recordar. Tú eres la maravilla más extraordinaria de la naturaleza, viniste a este mundo después de vencer en buena lid a los mejores, y la razón de tu existencia es servir a la humanidad con ese algo único y abundante que posees y está grabado en tu naturaleza. Ahora prepárate para descubrir cuál es tu valor personal.



¿Cuánto valgo?

¡Qué bueno! Si estás leyendo estas líneas, seguro que ya te enganchaste en el tema. En este espacio voy a reflexionar contigo sobre el valor humano, o sea, tu valor personal. ¿Cuánto valgo?, es la pregunta que debes responder en primera persona, si quieres seguir por el camino hacia tu felicidad y éxito. Desde hoy y en lo que te quede por vivir, recuerda siempre que la base para conocer tu auténtico valor

personal se encuentra en el conocimiento de ¿quién eres? y ¿de dónde has venido?; el día que tomas consciencia que eres el ser más extraordinario y maravilloso que existe en la naturaleza, que viniste a este mundo habiendo sido elegido o elegida entre millones de campeones y que recibiste el mejor de todos los premios, LA VIDA; entonces aparecerá claramente en tu mente la verdadera imagen de tu valor como persona, varón o mujer, como padre o madre, como ciudadano o ciudadana, como amigo o amiga, compañero o compañera, servidor o servidora. El valor que tú tienes es infinito o incalculable humanamente, se debe estrictamente a la vida que posees y la llevas dentro de ti. El mayor error que puedes cometer, como muchos otros ya lo hicieron, es confundir tu mente pensando que los bienes materiales, tu fuerza física, la posición que ocupas, el conocimiento o las influencias determinan o aumentan algo tu valor personal.

La historia nos recuerda que, hace muchos años atrás, Tailandia fue invadida por tropas militares burmesas. Cuando un grupo de soldados invasores ingresó a una capilla budista para saquearla, solo encontró una enorme estatua de barro, pues era lo único que los monjes no pudieron llevar al huir del enemigo. Los soldados miraron la estatua, se burlaron de dichos monjes considerándolos tontos que adoraban estatuas de barro y se retiraron sin llevarse nada. Años más tarde, cuando el país volvió a recobrar su libertad, monjes más jóvenes volvieron a ocupar la capilla; sin embargo, el gobierno urgía la construcción de una carretera cuyo trazo ocupaba el lugar del centro de adoración. Luego, habiéndose construido una nueva capilla, tuvieron que trasladar al ídolo de barro, lo que hizo que se golpeará y sufriera rajaduras. Un monje que estaba a cargo revisó con cuidado la estatua, para su sorpresa, al fondo de una de las rajaduras algo brillaba a la luz de una linterna; no lo podía creer, debajo de una capa de 12 centímetros de barro, un buda gigante de tres metros de altura y dos toneladas y media de peso era de oro macizo. Se cree que los primeros monjes cubrieron con barro la imagen para evitar que los invasores se lo llevaran. Con el pasar de los años, todos los religiosos murieron y no sobrevivió ni uno para narrar la historia.

Todos llevamos un tesoro que no vemos

Algo parecido a lo que ocurrió con el ídolo de oro, ha sucedido con cada una de las personas que existen en este mundo. Desde que cada uno fue fecundado y concebido en el vientre de su madre posee vida y al nacer estamos cargados de riqueza humana infinita; lamentablemente, la sociedad que rodea, incluyendo los familiares más cercanos como papá y mamá, llenan en gran medida la memoria de la persona de toda información negativa que, con el tiempo, hace que cada individuo tenga una imagen pobre, débil y desconocida de sí misma. Cuando la mente va haciendo uso de la información negativa almacenada en la memoria del cerebro, al paso de los años y lentamente va formando una coraza mental sobre el ser humano. Y cuando el individuo se mira frente al espejo o realiza una mirada mental a su interior, solo puede ver a un ser humano sin valor y despreciable. Como el ídolo de barro. Asimismo, como el ídolo de barro solo estaba cubierto por una delgada capa sin valor, pero en el fondo era de oro macizo; también muchas personas solo estamos cubiertos por una delgada capa de percepción mental negativa, pero en realidad, todos poseemos vida que podemos desarrollarla en abundancia.

En conclusión, tú tienes un valor infinito por el hecho de ser persona y poseer vida en ti; cuando tu mente percibe y acepta dicho valor personal, te lo va a mostrar desarrollando progresivamente autoestima. ¿Cómo puedes confirmar que tu estima personal es elevada y estable?, pues por el desarrollo de tres sentimientos:

- a. Sentimiento de bienestar contigo, como resultado de haberte aceptado tal como eres. Lo correcto es estar contento con lo que uno es y por lo que se ha logrado; pero, al mismo tiempo, deseoso o deseosa de alcanzar cosas mejores que razonablemente son alcanzables.
- b. Sentimiento de confianza en tus propias capacidades, para lograr salir de las situaciones difíciles que se te ponen al frente. Las dificultades en la vida solo deben ser consideradas como retos indicadores, pues lejos de ser malas, son necesarias para medir tu potencial, tu aprendizaje y mejorar tu capacidad de respuesta.

**Saber a dónde te diriges, alinea
tus pasos para alcanzar lo que quieres.**

- c. Sentimiento de optimismo en todo lo que te propones o piensas que debes hacer. De aquí surge el pensamiento que reza: “si Dios te dio la facultad de soñar, entonces es porque tus sueños los puedes convertir en realidad”. Sentir optimismo, es considerar el lado positivo en las realizaciones. Si superas la primera dificultad, cuando te enfrentes a una siguiente, tu fuerza y capacidad de respuesta será mejor.

Por el contrario, si desarrollas sentimientos que te hacen esperar que las cosas lleguen fáciles a ti o que sucedan por casualidad, es una muestra de baja autoestima; asimismo, desear con ansiedad recibir regalos sin merecerlo o sentir que si no te aprovechas injustamente de las circunstancias no puedes mejorar económicamente, es la confirmación de una muy pobre estima personal; además, experimentar sensaciones por recibir mejor paga, pero no sentir ganas de hacer un mejor trabajo, evaluar tus posibles realizaciones pero, al mismo tiempo, sentir que pesan más las fallas o situaciones negativas que se podrían presentar, realmente son síntomas que te encuentras lejos de tener éxito y felicidad. Ten en cuenta, mientras estos sentimientos son más claros e intensos, dicha autoestima es más baja. Vivir así, es como estar atrapados en un espacio que se cierra lentamente.

Existen enseñanzas de dimensiones cósmicas que te proporcionan base suficiente para saber ¿cuánto vales?; el Gran Maestro Jesucristo, dijo: “Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos” (Libro de Juan Cap. 15: 13). Por eso en las Sagradas Escrituras existen pasajes como estos: “He aquí que en las palmas de las manos te tengo esculpida”. “...porque el que os toca, toca a la niña de su ojo”. “Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia”. “...desde las entrañas de mi madre tuvo mi nombre en memoria”. “¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella, yo nunca me olvidaré de ti”. “...voy, pues, a preparar lugar para vosotros... para que donde yo estoy, vosotros también estéis”, “Al que venciere, le daré que se siente conmigo en mi trono, así como yo he vencido, y me he sentado con mi Padre en su trono”.

Además, y esto es contundente. Si el mismo Creador del universo vino a esta tierra para ofrecer su propia vida para salvar la vida tuya, ¿cuánto vales? En verdad, tu verdadero valor es muy elevado e incalculable. En fin, son muchas las enseñanzas y muestras del verdadero valor humano, frente a esto, la única persona que puede negarse a reconocerlo, es uno mismo.

Hasta aquí ya tienes cuatro respuestas. Eres la maravilla más extraordinaria de la naturaleza; viniste a este mundo después de vencer en buena lid a los mejores y recibir como premio la vida; posees algo único y abundante para ofrecerle al mundo y es la razón de tu existencia; además, acabas de descubrir que el valor que tienes es tan elevado que el mismo Creador del universo ofrendó su propia vida para salvar la tuya; entonces, ahora solo te queda por descubrir hacia dónde vas con tu vida. Continuemos.

¿Hacia dónde voy?

¡Qué interesante! Hemos llegado a la última pregunta. La respuesta es la quinta punta de una estrella que debe señalar tu horizonte. Saber con claridad a dónde vamos es clave para poder avanzar en la vida. Cuando se tiene algo definido hacia donde se quiere llegar, ya sea una meta, un objetivo o un sueño, entonces se aclara ante la mirada mental el camino que conduce hacia ese punto. Fíjate en las hormigas, puedes dañarles su camino una y otra vez, pero ellas siempre llegarán a donde quieren llegar, porque tienen definido delante, el lugar, la distancia y el propósito que quieren alcanzar.



Para ayudarte a definir hacia dónde vas con tu vida, debo decirte que hay dos horizontes que pueden guiar tus pasos mientras tengas la oportunidad de existir en esta tierra. El primer horizonte es de corto alcance, apoyará tu crecimiento mientras tengas la posibilidad de respirar. Pero el otro

horizonte es de largo alcance, abarca un espacio más allá de tu existencia en este mundo, sino que tiene dimensiones eternas. Para ayudarte a desarrollar tu primer horizonte, debes dar respuesta honestamente a las siguientes preguntas:

1. Llama a 5 amigos y pregúntales ¿para qué eres bueno? o ¿qué es lo que has visto que haces mejor en tu vida? Las respuestas que recibas te darán información del potencial que tienes para hacer grandes cosas.
2. ¿A qué personaje famoso admiras con gran respeto y por qué? Si esa persona que admiras mucho te invitara a una entrevista de una hora mañana, ¿qué tema escogerías para conversar?
3. Si pudieras volver el tiempo atrás, ¿a qué actividad te gustaría dedicar tu vida?
4. Imagina que ya tienes todo el dinero y las comodidades del mundo, no tienes necesidad de nada, ¿a qué actividad te dedicarías con pasión?

Las respuestas a las preguntas 2, 3 y 4 indican cuál es la prioridad inconsciente que tienes en tu ser, y desde ese inconsciente te motiva para fijar tu horizonte.

5. Haz una lista de temas que tratan los 5 libros que más te impactó leer en tu vida. Hazlo en orden de prioridades. La información que coloques como primera y segunda prioridad indica cuál es la temática en la cual debes especializarte.
6. ¿Cuál es la vida que deseas en el ámbito familiar, amical o laboral?
7. ¿Cómo te vez al final de tus días?
8. ¿Cómo imaginas que te comportarías si fueras una persona exitosa y feliz?

Las respuestas a las preguntas 6, 7 y 8 te muestran los anhelos que hay en tu corazón a los cuales no debes defraudar, porque hacerlo, es el mayor desprecio y rechazo que te haces a ti mismo.

Hay algo único y abundante en cada individuo.

9. Ahora resume todas las respuestas de las preguntas anteriores y utilízalas para escribir el guión de una película en la cual tú eres protagonista principal. Ponle un nombre a esa película y haz un dibujo de ella con todos los detalles que quieras. Ponlo en un lugar visible que te permita pensar y proyectarte cada día para alcanzar ese propósito.

Este es tu gran sueño que debes alcanzar en tu vida. Si lo pudiste soñar, seguro que puedes hacerlo realidad. Este es tu primer horizonte.

El segundo horizonte que guiará tu vida tiene que ver con lo que pasará después de tu muerte. La mayoría de personas vive el día a día, respiran, comen, trabajan y duermen cuando se sienten agotadas, pero no hay sentido de vida en sus mentes. Cometan excesos, se alcoholizan, drogan, maltratan a sus semejantes, se corrompen, matan y se prostituyen con la creencia que cuando mueran, los familiares pueden hacer oraciones y a sus almas les irá mejor. Otros creen que se reencarnarán en otras personas o en animales. Y hay quienes creen que se van directamente al cielo para estar con Dios y desde allí protegen a sus familiares. Hay algunas personas que se consuelan diciendo: en esta vida es para hacer lo que a cada quien mejor le parece, porque poseemos un alma inmortal que, después de la muerte, tiene todas las oportunidades para mejorar y ser aceptados por Dios. Con todo respeto te digo, si te riges por lo que la Biblia enseña, no existen tales posibilidades de mejora después de la muerte. Todo se define aquí mientras vives.

Dios ha brindado todo tipo de información a la humanidad de cómo está diseñado todo. En la Biblia está debidamente establecido que, todo lo



que el ser humano haga mientras vive será evaluado en un evento de dimensiones cósmicas llamado Juicio final. Cada acción buena o mala será registrada en libros por los ángeles celestiales y cada persona dará cuenta de sus actos ante el tribunal celestial. Y no hay opción de salvación después de la

muerte. Lo hermoso o maravilloso es que Dios ha prometido a cada persona la posibilidad de formar parte de la familia celestial, de la gran familia de Dios. Es un honor muy grande tener esa tan grande distinción. Pero tienes que aprender a sanar tus heridas del pasado y aprender a crecer como persona, para poder ser parte de esa gran familia.

Entonces, cada persona que acepta ser parte de esa familia celestial tiene una razón poderosa que le da sentido a su vida. No solo vive el día a día construyendo su gran sueño aquí en la tierra, sino que tiene una razón poderosa para mejorar y relacionarse con calidad con sus semejantes, porque aspira a una vida superior relacionándose con habitantes de otros mundos no caídos. Considera el contenido de estos preciosos pasajes bíblicos en las palabras de Jesucristo: “Ustedes, pues, oren así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre” (Evangelio de Mateo 6: 9); “Jesús le dijo: No me toques, porque aún no he subido a mi Padre; sino ve a mis hermanos y diles: Subo a mi Padre y a vuestro Padre, a mi Dios y a vuestro Dios” (Evangelio de Juan 20: 17). Eso es hermoso, el mismo Hijo de Dios declaró que sus seguidores forman parte de la gran familia celestial llamándolos hermanos. Cuando aquí en la tierra conoces a una familia que vive ajustada a los principios celestiales, te sientes muy motivado, porque comprendes que aún en medio de este mundo lleno de desgracias, se puede disfrutar del verdadero amor, felicidad y gratos momentos en familia.

Ahora debes preguntarte, ¿hacia dónde vas con tu vida? ¿Tienes un gran sueño que alcanzar en esta tierra? ¿Anhelas también formar parte de la gran familia celestial? O, ¿solamente tratas de sobrevivir hasta exhalar tu último aliento? Por eso Zig Ziglar escribió: “nunca llegarás a ningún lugar, si no descubres dónde estás parado”; tampoco esperes poseer grandes cosas a la vista de los demás para sentirte capaz y con poder, por el contrario,



aprende la estrategia que el mismo Dios enseñó a Moisés, cuando éste se negaba obedecer, diciendo: “he aquí que ellos no me creerán, ni oirán mi voz; porque dirán: No te ha aparecido Jehová”; el Creador, comprendiendo la bajísima autoestima de Moisés dijo: “¿qué es eso que tienes en tu mano?” Una vara, fue la respuesta. Esa vara fue lo único que el gran libertador necesitó para liberar a su pueblo, vencer a los ejércitos enemigos, abrir el mar o sacar agua en medio del desierto; pero no lo sabía.

Si en este preciso instante te preguntara, ¿qué tienes en tu mano para empezar?, ¿qué me responderías?, pero por pequeño que sea lo que posees, es suficiente para empezar y lograr grandes cosas. Con lo que tengas a la mano, fija tu gran sueño y dirígete allí sin detenerte en ningún momento; considera que solo tú puedes saber cómo llegar a donde quieres llegar. Es momento de despojarte de todo lo que no suma en tu vida, que no te ayuda a lograr tu gran sueño, y reemplázalo por lo que sí te sirve. Lo que tienes en tu mano se llama punto de éxito, ya lo consideraste en la tercera pregunta de este capítulo, con él puedes dirigir tu mente hacia tu gran sueño aquí en la tierra y más allá a las mansiones celestiales. Sobre esta base considera lo siguiente:

1. Tu gran sueño no debe estar fijado en buscar dinero, viajar por el mundo, adquirir propiedades o conseguir pareja; sino en aquello que se relaciona directamente contigo. Tu gran sueño no se vincula con lo que tienes que hacer, sino en quién quieres ser, como persona. Necesitas imaginar, cómo quieres verte en el futuro para sentirte bien y feliz, no para que te aprueben simplemente. Tu gran sueño debe estar sostenido sobre ideas concretas y posibles de realizar, no sobre vagos deseos.
2. Tu gran sueño debe ser fijado tomando en cuenta el bien social, porque en el presente siglo, la manera de pensar y sentir de las personas está ligada a los servicios de calidad, a las soluciones prácticas y la mejora continua. Por esta razón, debes utilizar tu punto de éxito para dirigirlo hacia la solución de un problema social, la satisfacción de una necesidad de la población, el alivio de un dolor que hace sufrir a las personas. Entendiendo que,

- mientras más sirves, más aprendes, ganas y creces; mientras las personas mejoran con tu ayuda, más te toman en cuenta, te buscan y te valoran. No olvides, hay una necesidad urgente en la humanidad, que solo tú con tu punto de éxito puede satisfacer y curar.
3. Para tener claro hacia dónde te diriges con tu vida, debes tomar tiempo para escribir tu gran sueño; está probado, las ideas que se escriben se logran con mayor facilidad, y las que no se detallan en papel, terminan por olvidarse. Descubre tu punto de éxito, dirígelo a la población, fija tu gran sueño y conviértelo en un proyecto de largo alcance. Los sueños, por más hermosos e importantes que sean, siempre se mantienen en sueños, sin embargo, los proyectos tienen urgencia de realizarse, porque contienen objetivos claros, metas fijas, o sea, tiempo, cantidad y calidad debidamente estipulados. Ten en cuenta, solo con imaginación o caminando a la deriva, la mente se confunde, se cansa y abandona.
 4. Alcanzar tu gran sueño requiere mucho conocimiento de tu parte, por eso debes comentarlo con mucha gente que también haya fijado sueños y esté dedicado a alcanzarlos; algunas personas te darán ideas, familiares, amigos, compañeros de estudios o trabajo y personas que ocasionalmente conozcas; nunca sabrás quién tiene algo inteligente que decir o quién te apoyará decididamente, la ayuda a tu proyecto puede venir de cualquier lugar en los momentos menos esperados. Sin embargo, si alguien se pone en tu contra o egoístamente tiende a derribar tu gran sueño, evítalo, no vuelvas a contarle nada, solo pondrá piedras en tu camino.
 5. Para alcanzar tu gran sueño debes desarrollar fuerza de voluntad y fuerza de dominio propio; la primera te ayudará a persistir y tener coraje en el camino que conduce a tu sueño, te ayudará a acercarte cada día a lo que realmente quieres y te hará feliz; y, la fuerza de dominio propio, te protegerá para que no salgas del sendero que te llevará hacia dicho gran sueño. Debes saber esto, la mayoría de las personas se rinden antes de lograr lo que se proponen, los retos y obstáculos los desaniman. En esto se diferencian los triunfadores de los mediocres, los primeros son

personas que se aferran con uñas y dientes a lo que quieren lograr, al pasar del tiempo desarrollan un deseo ardiente por avanzar, disfrutan del recorrido y el proceso, se retroalimentan, reaprenden, corrigen y avanzan; sin embargo, los mediocres solo proponen ideas geniales, empiezan con dudas y se cansan rápido, al menor obstáculo renuncian y siempre consideran que será imposible lograr lo que empezaron. Así es como fracasan las personas, lamentablemente, son la mayoría.

Siempre y cuando estés dispuesto a dar el primer paso, ese será el más importante; sin duda, un paso no te hará llegar a donde quieres llegar, pero seguro te sacará de tu zona de confort en donde te encuentras ahora. No dejes que otras personas timoneen tu vida, piensa, siente, elige, decide y acciona, no tengas miedo a equivocarte; pues el Coach Brett William Brown también recomienda: “Apunta a la luna, aún si fallas, tarde o temprano aterrizarás en las estrellas”.

Un gran consejo te comparto ahora, comenta tu gran sueño, de preferencia a personas que también tienen grandes sueños, personas que se encuentran a pasos delante de ti, ellas te entenderán, te motivarán y te darán ideas para seguir. Si quieres ser feliz, acércate a personas felices; si quieres tener éxito, únete a personas exitosas, ellas conocen más que tú. Es un gran error consultar a los que fracasaron, procurando recibir ideas ganadoras, ellos saben mucho de fracaso y no de éxito. Asegúrate de recorrer el camino con alguien que comparte tu gran sueño, no alguien que lo destruye, debe ser alguien que esté ahí para ayudarte paso a paso, que tenga la habilidad de fortalecer lo mejor de ti, que te impulse a creer en ti mismo y hacerte lograr lo que creías que era imposible.



Sanar y Crecer CON AMOR

Capítulo 6 Desarrollando INTELIGENCIA espiritual

Porque Jehová da la sabiduría,
y de su boca viene el
conocimiento y la inteligencia.

Mi pueblo fue destruido,
porque le faltó conocimiento.

Palabra de Dios

6

Desarrollando INTELIGENCIA espiritual

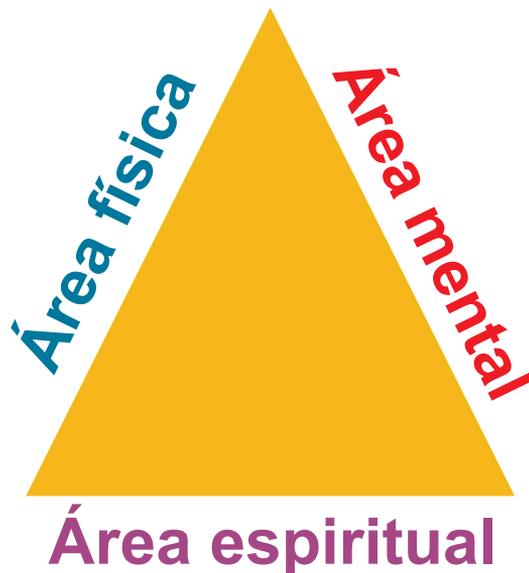
Por muchos años la información más verás sobre desarrollo espiritual estuvo privada de las mayorías, solo unas pocas personas tenían acceso. Por el contrario, en el presente siglo todos tenemos acceso a dicha información y, sin embargo, a la mayoría de personas no le interesa.

Para desarrollar inteligencia espiritual hay muchas opciones en nuestros días, en internet puedes encontrar muchos libros que tratan del tema, muchos especialistas que enseñan diferentes formas de abordar el tema de inteligencia espiritual. Puedes encontrar desde meditaciones ancestrales, doctrinas religiosas y hasta cómo relacionarte con la naturaleza. Pero yo voy más a lo seguro, a lo que deja menos dudas en el camino de tu vida. Por eso te voy a recomendar la fuente que yo utilizo para fortalecer mi inteligencia espiritual, lo cual me ha producido excelentes resultados durante más de cuarenta años.

Personalmente he investigado muchas fuentes para desarrollar inteligencia espiritual, pero en mi experiencia, la más efectiva es la fuente contenida en la Biblia. Si no estás de acuerdo conmigo, no hay problema, no te ofendas, respeto tus creencias y considera con respeto las mías; pero como especialista en el tema de sanar las heridas del pasado y ayudarte a crecer descubriendo tu propio potencial, he comprobado el poder que tiene esta fuente de información. No es religión, es un estilo de vida práctico que garantiza salud integral en cada individuo.

**Cada día hay más evidencias
de la existencia de Dios, y también, más
necesidad de su presencia en la experiencia humana.**

Lo primero que esta fuente establece para desarrollar inteligencia espiritual, es aceptar que la naturaleza integral de la persona humana está estructurada en tres macro áreas de desarrollo: física, mental y espiritual. Muchos eruditos también hablan de dos áreas adicionales como el área psicológica o emocional y el área social. Pero después de investigar con diligencia, considero que el área psicológica o emocional ya está contenida en el área física y mental; y el área social está contenida en el área espiritual, es más, es su razón de ser.



Debe quedar claro que, cada una de estas macro áreas de desarrollo humano tienen su forma de nutrirse para su propio desarrollo. Por ejemplo, el área física se desarrolla consumiendo alimentos saludables, si no se le provee al cuerpo dichos alimentos, se debilita y muere. De igual manera, el área mental para desarrollarse necesita información positiva, mientras más consume dicha información, más poderosa es, puede llegar a un nivel de desarrollo que todo lo que le ordenas que haga a tu favor, sin contratiempos lo hace. Pero, ¿qué hay del área espiritual?, muy poco se habla de ella, sin saber que es la principal en el desarrollo integral de una persona. El área espiritual es la que da el soporte sólido a las dos áreas anteriores. Cuando esta área espiritual no se nutre como se debe, queda disminuida en su potencial y, entonces

empiezan los problemas existenciales, dicho de otro modo, empieza a desequilibrarse la mente y permitir la auto degradación física y moral del individuo. Es así como la mente empieza a trabajar en contra de la persona, en vez de servirle de timón para conducirla hacia el desarrollo y la grandeza.

Pero te digo algo más, el desarrollo del área física es a base de alimentos saludables, entonces, ¿qué pasa si ingieres veneno, como alcohol, drogas, carnes en exceso, grasas saturadas, azúcar y harinas sin considerar sus efectos?, definitivamente, tu cuerpo físico empieza a desequilibrar sus funciones y conducirte a la muerte. Por consiguiente, el área mental se nutre de información positiva, ¿qué pasa si permites que en tu memoria cerebral se almacene información negativa?, sin duda la basura psicológica bloqueará las funciones de tu mente, la hará funcionar en reversa, no a tu favor. Esa basura psicológica está compuesta de creencias limitantes, pensamientos distorsionados, traumas mentales y sentimientos negativos.

Ahora, la macro área espiritual del ser humano también se alimenta, también necesita nutrirse para desarrollarse. Dicho de paso, todo nuestro ser, cuerpo mente y espíritu necesitan desarrollarse permanentemente, y para eso necesitan nutrirse cada día. ¿Leíste bien?, cada día. ¿Cómo o con qué se nutre el área espiritual para su desarrollo?, definitivamente con la relación fluida y amigable con su Creador. Dios diseñó y creó al ser humano, varón y mujer para relacionarse de una manera muy elevada en calidad con Él. Cuando una persona niega la existencia de Dios, cuando cree que existe, pero no aprende a relacionarse con su Creador, o cuando por ignorancia se relaciona mal, entonces dicha área espiritual empieza a debilitarse y permitir que el cuerpo y la mente sufran indebidamente.

Aquí te comparto algunas citas bíblicas que comprueban lo que acabo de decir. Cuando lees en la Biblia el capítulo 1 del libro de Génesis, rápidamente te vas a dar cuenta que Dios creó con un orden

**El mayor anhelo
de Dios siempre fue
relacionarse con
la humanidad que
Él creó.**

exquisito un lugar hermosísimo y lleno de toda provisión, y después de preparar todos los detalles creó al varón y a la mujer. Luego los bendijo y les entregó ese bello lugar para que allí pudieran vivir totalmente felices. Les enseñó lo que debían hacer y lo que les estaba prohibido. ¡Qué maravilloso!, ¿verdad? Les encargó trabajar la tierra todos los días para hacerla producir, pero en los primeros tres versículos del capítulo 2, Dios les señala un día para descansar y relacionarse con Él, porque Dios mismo venía en persona a visitarlos al jardín donde vivía la pareja. A Dios le encanta relacionarse con los humanos. Todo estaba excelente hasta que la primera pareja de humanos decidió desobedecer a la voz de su Creador. Eso lo puedes encontrar en el capítulo 3, en los versículos 8 al 11: “Oyeron a Yahvé Elohim, que se paseaba por el jardín al fresco del día, y se escondieron de Yahvé Elohim, Adán y su mujer, en medio de la arboleda del jardín. Pero llamó Yahvé Elohim a Adán, diciendo: “Adán, ¿dónde estás? Y éste contestó: Te he oído en el jardín, y, temeroso, porque estaba desnudo, me escondí. ¿Y quién te ha hecho saber que estabas desnudo? ¿Es que has comido del árbol que te prohibí comer?” Biblia católica versión Nácar Colunga.

En la cita que acabas de leer pudiste comprobar que la relación con Dios, bajo una estricta obediencia a su palabra es lo que les permite a las personas vivir con paz interior; cuando las personas deciden desobedecer se altera ese equilibrio mental, emocional, de relaciones y espiritual, y empieza el sufrimiento. Cuando oyeron la voz de Dios tuvieron miedo y se escondieron. Antes jamás lo habían hecho, por el contrario, disfrutaban de su presencia.

En la Biblia hay muchos pasajes donde puedes comprobar que a Dios le agrada relacionarse con las personas. Muchos años después de la vida en el paraíso, aparece otra experiencia muy hermosa donde Dios quiere relacionarse con el pueblo hebreo. Esta información la puedes encontrar en el libro de Levítico en capítulo 26 y los versículos del 6 al 12. A la letra dice: “Les daré bienestar en el país, y dormirán sin sobresaltos, pues yo libraré al país de animales feroces y de guerras. Ustedes harán huir a sus enemigos, y ellos caerán a filo de espada ante ustedes; cinco de ustedes harán huir a cien, y cien de ustedes harán huir a diez mil; sus enemigos caerán ante ustedes a filo de espada. Los miraré a ustedes con

buenos ojos, y los haré crecer en número, y mantendré con ustedes mi alianza. Comerán del trigo almacenado en años anteriores, y hasta tendrán que desalojarlo para almacenar el trigo nuevo. Yo viviré entre ustedes, y no los rechazaré; constantemente andaré entre ustedes, y seré su Dios, y ustedes serán mi pueblo. Biblia versión Dios Habla Hoy.

¡Qué hermoso!, Dios mismo y que no miente, promete darles todas las provisiones, protegerlos del peligro, hacerlos vencedores contra los enemigos y lo más especial, vivir en medio de ellos. También puedes afirmar esta enseñanza en el libro de Éxodo 25: 8 cuando dice Dios: “Y harán un santuario para mí, y habitaré en medio de ellos”. Biblia versión Reina Valera 1960. Vuelvo a insistir, a Dios le encanta relacionarse con las personas, por el contrario, son los humanos quienes huyen de su propio Creador. Pero vamos más a fondo. En el Evangelio de Juan en el capítulo 1 y versículo 14 dice: “Aquel que es la Palabra se hizo hombre y vivió entre nosotros. Y hemos visto su gloria, la gloria que recibió del Padre, por ser su Hijo único, abundante en amor y verdad”. Biblia versión Dios Habla Hoy. Jesucristo mismo, el Hijo de Dios, el Rey de reyes y Señor de señores vino a esta tierra para vivir junto a la humanidad y enseñarle cómo se vive en armonía y relación con su Padre el Dios del universo. Además, prometió ir al cielo y volver. Fíjate lo que dice este otro pasaje bíblico: “No se angustien ustedes. Crean en Dios y crean también en mí. En la casa de mi Padre hay muchos lugares donde vivir; si no fuera así, yo no les hubiera dicho que voy a prepararles un lugar. Y después de irme y de prepararles un lugar, vendré otra vez para llevarlos conmigo, para que ustedes estén en el mismo lugar en donde yo voy a estar”. Se encuentra en el libro de Juan 14: 1 - 3 Biblia versión Dios Habla Hoy ¡Qué hermosa promesa! Por miles de años, Dios sigue insistiendo en relacionarse y vivir junto a las personas de esta tierra.



Y esto es contundente. El apóstol Pablo escribió estas palabras en el libro de 1 Tesalonicenses capítulo 4 y versículos del 16 al 18. A la letra dice: “Porque el Señor mismo con voz de mando, con voz de arcángel, y con trompeta de Dios, descenderá del cielo; y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros los que vivimos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes para recibir al Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras”. Biblia versión Reina Valera 1960.

Quizá te estés preguntando, en este momento, ¿por qué Dios insiste tanto en relacionarse con los humanos? La respuesta, también se encuentra en la Biblia. Puedes leer el siguiente pasaje que se encuentra en 1 Corintios 3: 16, 17: “¿Acaso no saben ustedes que son templo de Dios, y que el Espíritu de Dios vive en ustedes? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él, porque el templo de Dios es santo, y ese templo son ustedes mismos”. Creo que, para buenos entendedores, pocas deben ser las palabras; pero en este capítulo ya te he mostrado muchos pasajes que pueden darte luces para relacionarte con tu Creador y empezar a desarrollar la macro área espiritual en tu vida y así fortalecer tu inteligencia espiritual.

El hombre se separa de Dios, pero Dios siempre se encuentra cerca de cada persona. Por eso, nunca debes sentirte en soledad. Todos pueden abandonarte, pero Dios, mediante su Santo Espíritu siempre estará a tu lado. Medita en estas palabras que te hace llegar Dios por medio del profeta Isaías: “Pero ¿acaso una madre olvida o deja de amar a su propio hijo? Pues, aunque ella lo olvide, yo no te olvidaré”. Isaías 49: 15; y Jesucristo de su propia boca enseñó y está registrado en el Evangelio de Juan 14: 16, 17: “Y yo le pediré al Padre que les mande otro Defensor, el Espíritu de la verdad, para que esté siempre con ustedes. Los que son del mundo no lo pueden recibir, porque no lo ven ni lo conocen; pero ustedes lo conocen, porque él permanece con ustedes y estará en ustedes.” Biblia versión Dios Habla Hoy.

**Desarrollar el área espiritual
eleva el nivel moral de la persona.**

Por todo lo que has leído en los capítulos anteriores, ya eres consciente de cómo se forman las heridas del pasado, y también, ya pudiste descubrir el dolor emocional que te hace sufrir. Pero, además de eso, las personas también sufren de contrariedad, agresividad, suciedad, irresponsabilidad, deshonestidad, rebeldía, etc., y todo porque la falta de desarrollo espiritual no ayuda para que la mente humana sea sensible al cambio para la mejora personal. Es bastante difícil educar la mente de las personas bajo estas condiciones. Por eso, te recomiendo que sensibilices tu mente, como un complemento acertado de tu desarrollo integral.

Sensibilizar la mente, no es otra cosa que elevar sus capacidades para que pueda apreciar, comprender y aceptar una vida libre de creencias limitantes, traumas mentales, pensamientos distorsionados y sentimientos negativos. Asimismo, fortalecer tu espíritu, es elevar tu dignidad hacia un relacionamiento cercano e íntimo con tu propio Creador. Porque, si alguien conoce mejor de ti, sobre quién eres o cómo funcionas, es el mismo Ser que te creó, te sostiene y te redime. Cuando sensibilizas tu mente y tu espíritu, vas ser capaz de aprender con mucha dedicación y permitirás que tu carácter sea moldeado según el carácter de Jesucristo.

Ahora, si quieres saber cuál es el método para relacionarte correctamente con Dios y así poder sensibilizar tu mente y desarrollar tu espíritu, aquí te comparto una serie de pasos extraordinarios. Nada tienen que ver con religión, sino con un estilo de vida de nivel superior.

1. Aprende a orar. - Es la primera herramienta para fortalecer la mente y desarrollar tu área espiritual. No repitas palabras sin sentido o aprendidas de memoria. Orar es abrir el corazón a Dios como a un amigo de mucha confianza, pues tú ya entendiste cómo se comporta Dios contigo, entonces acercarte a Él para decirle lo bueno y lo malo que está pasando cada día en tu vida. A veces orarás para pedir solución a un problema, en otras ocasiones para apoyar a alguien, pero la mayoría de veces solo será para agradecer lo recibido y pasar momentos de comunión y paz con Dios.

Orar es conversar con Dios

Ten presente lo que voy a decirte, Dios es santo y no puede relacionarse con el pecado, por eso cada persona que se acerca a Dios en oración y desea ser escuchada por Él, debe limpiarse de pecado. Si preguntas, ¿qué es pecado?, pues te diré que es todo pensamiento, sentimiento y acción contrarios a la voluntad de Dios, o sea, contrarios a lo establecido en su santa ley. Incluso, en el Padre Nuestro, la oración modelo que enseñó Jesús, dice claramente: “Perdónanos el mal que hemos hecho, así como nosotros hemos perdonado a los que nos han hecho mal”. Mateo 6: 12 Biblia versión Dios Habla Hoy. Quiere decir que, si nosotros los humanos no perdonamos a las personas el daño que nos han hecho, es imposible que Dios escuche nuestras oraciones. Por eso se entiende, también, que la única oración que Dios atiende con prontitud de una persona que se encuentra envuelta en pecado de los cuales no se ha arrepentido, es la oración de arrepentimiento.

Dios lo sabe todo, Él no necesita que las personas le digan los hechos para recién Él enterarse, no, de ninguna manera. Pero, dirás tú, si Dios lo sabe todo, ¿por qué debo decirle todos mis hechos? La razón es que la oración no le hace bien a Dios, sino a la persona que ora; entonces, cuando llenos de sinceridad le decimos a Dios lo que ha pasado en nuestra vida, nosotros sanamos y fortalecemos nuestro espíritu. Dicho de otra manera, nosotros los humanos sanamos nuestras heridas y crecemos para una vida abundante.

Además, cuando te acerques a Dios en oración, hazlo con mucho respeto y consideración, reconociendo que te estás dirigiendo al máximo gobernante del universo. Por eso debes despojarte de orgullo y toda altanería. Y si quieres saber cuál es el antídoto contra



el orgullo, sin duda se llama humildad. Cuando hay humildad en tu corazón, puedes reconocer el señorío de tu Creador, y recién puedes quebrantar tu ánimo y doblar tus rodillas para orar. Jesucristo enseñó una

vez: “Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga”. Mateo 11: 29, 30 Biblia versión Reina Valera 1960. ¿Qué es lo que está enseñando Jesús en este pasaje?, sin duda, que quien quiera sanar su alma de pecado y de todas sus heridas del pasado, debe permitir yugarse con Cristo. O sea, Jesucristo hace de primer toro con experiencia, manso y acostumbrado a seguir la dirección de su Guía; y el ser humano debe hacer de toro tierno, no domado, que no sabe caminar derecho. Pero hay una clave, para dejarse yugar, el toro maduro agacha la cabeza, eso mismo debe hacer el toro tierno. ¡Qué interesante es esta enseñanza!, ¿verdad? Agachar la cabeza significa humildad, reconocer que Dios nos creó y conoce mucho más que nosotros de nosotros mismos. Ten en cuenta que Él puede solucionar las cosas que para nosotros son imposibles. Pero despojarse de ese orgullo que nos dice, “tú puedes y no necesitas ayuda”, esa es la cuestión. Cuando se ora siguiendo estos detalles, la oración también sirve como una terapia muy efectiva para superar el sentimiento de soledad, abandono, depresión, angustia, ansiedad y una serie de sentimientos negativos.

Si quieres lograr algo importante en tu vida, únete a los que saben y pueden más que tú.

Además, toda oración debe ser dirigida al Padre Celestial, pero siempre dirigirla en nombre de su Hijo Jesucristo. Porque solo Jesucristo, según la Biblia, tiene la aceptación de su Padre para ser mediador entre Dios y los Hombres. Considera lo que dice la Biblia en la carta que le dirige el apóstol Pablo a su compañero Timoteo: “Porque esto es bueno delante de Dios nuestro Salvador, el cual quiere que todos los hombres sean salvos y vengan al conocimiento de la verdad. Porque hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre”, 1 Timoteo 2: 3 - 5 versión Reina Valera 1960. Si tienes otras creencias, debes cotejarlas con la Biblia, no sea que por costumbre estés haciendo prácticas que Dios no aprueba. Eso es “hacer el ridículo”.

2. Acostúmbrate a leer la Biblia. - Es la segunda herramienta para desarrollar tu área espiritual, fortalecer tu mente y proteger tu cuerpo. Cuando las personas quieren mejorar su relación con Dios, quieren entender sus grandes enseñanzas y anhelan aprender cómo hacer la voluntad de Dios, no hay mejor cosa que leer la Biblia. Quien lee la Biblia tiene un maestro sabio que lo guía cada día por el camino del bien. A propósito, en la carta que le dirige el apóstol Pablo a su discípulo Timoteo, le señala esto: “Tú, sigue firme en todo aquello que aprendiste, de lo cual estás convencido. Ya sabes quiénes te lo enseñaron. Recuerda que desde niño conoces las sagradas Escrituras, que pueden instruirte y llevarte a la salvación por medio de la fe en Cristo Jesús. Toda Escritura está inspirada por Dios y es útil para enseñar y reprender, para corregir y educar en una vida de rectitud, para que el hombre de Dios esté capacitado y completamente preparado para hacer toda clase de bien.” 2 Timoteo 3: 14 – 17. Biblia versión Dios habla Hoy.

La Palabra de Dios te guiará paso a paso hacia su hijo Jesucristo, porque Él mismo enseñó que quien esté interesado en conocer el camino para relacionarse con Dios, debe seguir su ejemplo, porque Él es el camino o modelo a seguir. También enseñó que Él es la verdad, no solo afirmaba enseñar la verdad, sino que era categórico al decir que es la verdad en persona. Pero, algo más, con toda certeza aseguró a la humanidad que él es la vida, y que quien lo acepta a Él, definitivamente tiene asegurada la vida eterna. Uno de esos pasajes más interesantes lo puedes leer en el Evangelio de Juan capítulo 14 versículo 6: “Jesús contestó: 'Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie va al Padre sino por mí. Biblia Católica Latinoamericana. Por todo lo que acabas de leer, relacionarse con



Dios es una experiencia muy gratificante, pero leer su Palabra guía tu mente para obtener mucha sabiduría para conducirte de manera inteligente en este mundo.

3. Aprende a desarrollar Fe en Dios. - Esta es la tercera acción para desarrollar tu macro área espiritual. La fe en Dios no es sencillamente creer en algo o en alguien, sino en que Jesucristo descendió de los cielos, se hizo humano, vivió como modelo de vida para todos, se ofreció en sacrificio vivo para liberar a la humanidad del pecado y resucitó para asegurar la salvación a todos los que desarrollan y tienen fe en Él. Cuando desarrollas esta fe tu espíritu se fortalece y tu mente es atraída para vivir en paz y armonía con las personas.

Existen muchas personas que argumentan discursos defendiendo la idea que, para alcanzar la salvación de Dios, hay que hacer sacrificios exagerados, que hay que castigarse cruelmente o hay que hacer obras de bien a favor del prójimo; pero nada de eso es cierto, según la Biblia. Debemos ser respetuosos de las creencias humanas, pero, en cuanto a salvación, toda información debe estar anclada en la Biblia. Si no es de esta manera, se hallan en la niebla de la confusión.

Ten presente esto: ninguna persona puede entregar más de lo que ha recibido. Dios ha provisto que la persona reciba de Él, el alimento necesario para su sustento espiritual, hecho esto, recién puede realizar los propósitos divinos. Entonces vendrá sobreabundancia, porque ha recibido divinidad en la humanidad. Es así como Dios puede restablecer la relación con la persona humana.

La fe en Jesucristo pone de manifiesto que, no es posible hacer algo siquiera que mejore nuestra posición delante de Dios. Si las obras humanas pudieran comprar el don de la salvación, entonces Dios estaría obligado a salvar al que hace buenas obras. Pero no, Dios ha revelado claramente la forma cómo el hombre puede acceder a su salvación, sin duda, es por medio de la fe en su Hijo Jesucristo. Todo está hecho, el ser humano solo

**La verdadera
fe se muestra
en la obediencia.**

debe aceptar esa bendición, ese llamado y nacer otra vez para una nueva vida. Entonces hallará a Cristo y podrá dar un carácter distintivo a su experiencia religiosa. Esta enseñanza debería ponerse claramente delante de la gente cada día, porque tocará las cuerdas del corazón de toda alma hambrienta y sedienta que anhela obtener la seguridad de la esperanza y la fe y la perfecta confianza en Dios mediante nuestro Señor Jesucristo.

4. Aprende a perdonar. – Primero, la Biblia señala de manera directa y contundente que, Dios no perdona a nadie que no perdona a su prójimo, es la principal condición para que la oración del pecador sea escuchada. Biblia Reina Valera - San Mateo Cap. 6: 12; San Marcos Cap. 11; 25. Segundo, el perdón no se le niega a nadie, aunque sea una persona indeseable, es correcto distanciarse de quienes nos hacen daño, pero en soledad hay que perdonarlos. Pero no solo perdonarlos, sino, también bendecirlos, porque eso es lo que agrada a Dios y pone al ser humano en armonía con las leyes universales, mejora la salud mental aliviando el dolor que hay en el alma y abre las puertas de la abundancia. Y tercero, el perdón no beneficia al infractor o a la persona que hace daño, solo beneficia a quien tiene el valor de perdonar de corazón, pues no permite que se abran heridas psicológicas en la persona, y sana las heridas que ya existen.

Un hombre tenía una linda familia. Una esposa a quien amaba entrañablemente y dos hijos jóvenes. Sin embargo, en un solo día perdió toda su familia. Uno de sus hijos disparó un arma en contra de su madre, luego en contra de su hermano y también contra su propio padre. Este joven se había endeudado en malos negocios, y alguien le ofreció pagar todas sus deudas a cambio de que asesinara a toda su familia. En efecto, así lo hizo, pero solo el padre sobrevivió. Como te puedes imaginar, el corazón del padre quedó totalmente destrozado. Su esposa y uno de sus hijos estaban muertos, pero su otro hijo fue puesto en prisión de por vida. Este padre de familia se encontraba envuelto en una soledad profunda y un odio

Perdonar de corazón libera la mente

desgarrador contra su hijo asesino, a veces pensaba en quitarse la vida para dejar de sufrir, pero un día leyendo la Biblia descubrió el gran don del perdón y estudió el tema con mucho interés. Después de dos años de aquel fatídico suceso, decidió ir a visitar a su hijo en la cárcel, usando las palabras más dulces que un padre puede dirigir a un hijo le dijo que lo perdonaba de todo lo acontecido; pero, además, le dijo que lo amaba de todo corazón y que lo bendecía para que le vaya bien el resto de su vida.

Lo maravilloso en la experiencia de este hombre fue que, después de este encuentro con su hijo encarcelado, su mente se liberó, el odio desapareció, sintió paz interior y nunca más se sintió solo. Después de un corto tiempo, volvió a casarse y hoy tiene dos hijos pequeños. ¡Qué grande es el perdón!

Para perdonar correctamente, necesitas saber qué es el perdón. En hebreo la palabra perdón significa, literalmente, “levantar o quitar la culpa”, en griego el significado indica “soltar”, “enviar” o “dejar ir” y en latín hace referencia a “dar o donar con insistencia”. En definitiva, el auténtico significado de perdón tiene que ver con soltar o dejar ir aquello que te hace daño, liberar de manera definitiva a la persona que te ofendió; porque, por su ofensa ha quedado prisionero en tu mente.

Los antiguos agricultores griegos utilizaban la palabra perdón cuando cortaban un árbol y éste caía a las turbulentas aguas de un río. Algunos de los hombres trataban de impedir que la corriente arrastrase el tronco, pero la fuerza de dicha corriente los superaba y corrían peligro de morir ahogados; entonces, los que se encontraban en la ribera les gritaban ¡perdónalo!, ¡perdónalo!, ¡perdónalo!, o sea, ¡déjalo ir!



Los hebreos, por su parte, consideraban que cuando una persona causaba daño a alguien, quedaba atrapado en una prisión de culpa permanente, porque dicho ofensor, por su culpa ha quedado amarrado al que sufrió el agravio, y que solo el agraviado podía liberarlo. En consecuencia, perdonar era el acto de liberar de culpa al ofensor de una manera inmerecida, porque dicho ofensor no tenía forma de poder liberarse. En cambio, el significado proveniente del latín hace referencia a dar o donar con insistencia. ¿Por qué con insistencia?, porque es urgente o absolutamente necesario perdonar. Perdonar es dar el regalo más grande que como humanos podemos ofrecer a quien nos ha ofendido; pero visto de otro ángulo, el ofensor ha causado una herida en el alma de la persona agraviada y esa herida solo puede ser sanada por el perdón que se ofrece de corazón. Ojo aquí: QUE SE OFRECE.

Ahora, basándote en el análisis que te ofrezco en los párrafos anteriores, puedes decir que, el perdón es esa pócima perfecta que tú puedes utilizar para poner fin a un resentimiento hacia tus hijos, hacia tu cónyuge, quizá hacia tus padres o cualquier otra persona que te hizo daño; perdonar es esa gota curativa que elimina para siempre el dolor de tu alma, la panacea indispensable que acaba con tus conflictos internos que te hacen daño y que siempre te permiten nuevas oportunidades para disfrutar en familia. El perdón es esa bebida psicológica y espiritual más poderosa, recomendada para empezar una nueva vida. En fin, el perdón es aquel don divino maravilloso que tiene el poder suficiente para romper las cadenas de la prisión de tu mente y liberarte para siempre. Mediante el

**Quien no
puede perdonar,
es como un centinela
de la cárcel que
construyó en
su propia mente.**

perdón todos los sentimientos de culpa, depresión, frustración, decepción, venganza, rencor, desesperanza, miedo, resentimiento, etc., se desvanecen. ¡Qué importante es el perdón para la vida humana!, ¿verdad?

¿Por qué debes perdonar? Lo primero que aprendiste en este libro, es que los humanos no existimos al azar en este planeta, estamos gobernados por leyes universales absolutas e inmovibles. Cuando nos alineamos al gobierno de dichas leyes, todo fluye y funciona para bien, pero cuando contrariamos las mismas leyes que, dicho de paso, fueron establecidas por Dios, entonces los resultados desagradables y perjudiciales no se hacen esperar.

Cuando alguien te hace daño, lógicamente te hace enojar, por tanto, es claro que ese alguien está transgrediendo las leyes universales, por eso te sientes mal. Pero ten en cuenta lo siguiente, experimentar emociones de cólera, ira, tristeza, frustración o deseos de venganza, es totalmente normal, son experiencias fugaces que pasan en tu sentir; es más, ninguna de esas emociones te causará daño, ni a ti ni a los demás, porque son expresiones que te brindan información del momento que estás viviendo. Sin embargo, esas mismas emociones se pueden convertir en sentimientos y allí las cosas cambian, porque los sentimientos sí afectan a las personas; pueden hacer que te comportes de manera inadecuada una y otra vez, pueden trastornar tu mente para desviar la dirección de tus propósitos y, lo peor, desequilibrar el funcionamiento de tus órganos vitales.

Profundizando un poquito más el análisis, debo decirte que, para que una emoción se convierta en un sentimiento, solo necesita que tomes la decisión de aceptar que dicha emoción es correcta y que hay razón en seguir experimentándolo. En la mayoría de los casos y sin darte cuenta decides convertir tus emociones en sentimientos. ¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento?, sin duda, el tiempo de duración; las emociones pueden durar segundos o minutos, pero los



sentimientos pueden extenderse por días, meses o años. Te pongo los siguientes ejemplos: La emoción de alegría puede convertirse en gozo permanente, la cólera puede convertirse en resentimiento prolongado, la frustración puede convertirse en amargura continua y la decepción puede convertirse en odio desgarrador. Como ves, tú tienes la facultad de decidir vivir feliz o vivir en un mar de amargura y dolor.

Si quieres saber, ¿por qué debes perdonar a esa persona que te hizo daño?, la respuesta sería, porque tú eres un ser maravilloso y extraordinario, viniste a la existencia bajo un marco de libertad y para gobernarte dentro de un orden exquisito. En esa línea, en tu ser solo hay cabida para el amor. Todo lo que no está amparado por la fórmula del amor, no te pertenece, y si permites que se posiciones en tu mente y tu corazón, te hará mucho daño y dañará a otras personas. Tú eres como un depósito que debe ser llenado permanentemente de toda cosa buena, de todo lo que es santo, de todo lo que tiene buen nombre o es digno de alabanza, de todo lo que te conduce para una vida mejor. Pero como eres un ser libre para ejercer tu voluntad, también puedes llenar tu ser de sentimientos negativos como el resentimiento, el odio, la tristeza, la decepción o la venganza, que son considerados como basura psicológica. Tú decides de qué lado te pondrás o que camino elegirás en tu vida. Llenarás tu alma de toda cosa buena o la llenarás de basura psicológica.

Los sentimientos negativos son como veneno que te va matando lentamente, y matando lentamente a tu familia y tus relaciones amicales; son como basura podrida dentro de tu casa que debes buscarla, encontrarla y tirarla al botadero, porque ese es su lugar. Para eso sirve el perdón, para echar esa basura de tu vida y liberarte para vivir en paz. Debo decirte en este momento que, los sentimientos negativos te hacen perder tu libertad y también acaban con tu felicidad. Tu libertad es la base tu felicidad; ninguna persona podrá ser feliz, si no es libre.

Y para cerrar esta sección, si te estás preguntando, ¿cuándo debes perdonar?, pues la respuesta siempre será HOY. No hay otro momento mejor que hoy. Porque todo sentimiento negativo abre heridas en tu alma. Ten presente lo que te voy a decir, los hechos en sí, no te afectan psicológicamente, tampoco te abren heridas en tu alma; por el contrario, es la manera cómo aprendes a interpretar esos hechos lo que te hace grave daño. Por tanto, no esperes que las personas vengan a ti para pedirte perdón, tampoco las obligues a ponerse de rodillas ante ti para conseguir tu perdón. Debes saber esto, es bueno pedir perdón, sin embargo, lo que sana las heridas psicológicas o mejor conocidas como heridas del pasado, no es el pedir perdón, sino el OFRECER EL PERDÓN DE TODO CORAZÓN.

5. Aprende a ser una persona agradecida. - La gratitud abre tu mente y eleva tu espíritu para que puedas reconocer la manifestación de la bondad de Dios en tu vida, desde el aire que respiras, hasta una sonrisa que recibes, todo es por voluntad de Dios. Por eso debes aprender a ser una persona agradecida con Dios, con la naturaleza que te rodea y con las personas de quienes recibes algo. Pues fíjate que los alimentos que ingerimos no los producimos, los tenemos por el servicio de otras personas; igualmente la vestimenta, la casa en la que vivimos y todo lo demás. Ser agradecidos tiene dos implicancias, permite que la mente abandone el egoísmo y se abra para ver la abundancia en medio de la cual vivimos; al mismo tiempo, permite que podamos corresponder con lo mejor que tenemos para el bien de los demás, convirtiéndote en fuente de bendición.



Gracias

Aprender a ser agradecidos es muy importante porque permite disfrutar plenamente la vida. Pero recuerda, nunca trates de ser agradecido con alguien mientras tu mente espera que te reconozcan por lo que haces. Reza un viejo dicho: “Es de buen nacido ser agradecido”, por eso esfuézzate para controlar cómo reaccionas ante las situaciones de la vida. Y tienes que luchar con un gran problema, todas las personas somos bombardeadas por información negativa a cada instante, lo que hace que las mentes de muchas personas no puedan percibir la belleza y la abundancia que hay a su alrededor, solo se enfocan en lo que está mal y las carencias. Pero tú decides, también puedes reorientar tu mente hacia la abundancia. Porque si no eres capaz de hacer esto, te estarás negando a establecer una relación cercana y armoniosa con tu Creador. Recuerda esto, Dios no es Dios de escasez, sino de abundancia. Fíjate lo que Dios reveló en los Salmos: “Dios bendice a quienes no siguen malos consejos, ni andan en malas compañías, ni se juntan con los que se burlan de Dios. Dios bendice a quienes aman su palabra y alegres la estudian día y noche. Son como árboles sembrados junto a los arroyos: llegado el momento, dan mucho fruto y no se marchitan sus hojas. ¡Todo lo que hacen les sale bien! Salmos 1: 1 – 3; “Dios es dueño de toda la tierra y de todo lo que hay en ella; también es dueño del mundo y de todos sus habitantes”. Estos dos pasajes fueron tomados de la Biblia con Traducción al lenguaje actual. Y el profeta Ageo escribe estas palabras contundentes: “Mía es la plata y mío es el oro, dice Jehová de los ejércitos”. Por tanto, reorientar tu mente hacia la abundancia es perfectamente posible, centrándote en ser una persona agradecida. Así cambia tu visión y tu vida puede cambiar su trayectoria. Acepta que vives en medio de la abundancia que no te pertenece, pero de una u otra manera te beneficias de ella, y ser una persona agradecida te permitirá revolucionar tu espacio y todo lo que puedes crear en él.

Quien se siente en medio de la miseria,
no entrenó su mirada para ver la
abundancia que le rodea.

Abre tus ojos al mundo que te rodea y trata de reconocer cuántas cosas valiosas te favorecen, cuántas cosas malas no te suceden a ti, pero cuántas cosas buenas sí te ocurren. Agradece porque tienes la oportunidad de ver la luz de un nuevo día, del aire que respiras, del alimento que pones en tu mesa, de las personas que te dan empleo, de la fuerza física que te acompaña, de la oportunidad que tienes para tomar decisiones para una vida mejor. Así se perfecciona tu carácter y te sales del modo víctima. ¿Quieres ser una persona agradecida?, rodéate de personas agradecidas.

6. Especialízate en servir. – Para servir, primero tienes que aprender a servir, de lo contrario las personas te considerarán como una persona tonta. Rabindranath Tagore decía: “Soñé que la vida era alegría, desperté y comprendí que la vida era servicio, serví y comprobé que en el servicio se encuentra la alegría”. La Madre Teresa de Calcuta decía: “El que no vive para servir, no sirve para vivir”. Jesucristo fue enfático al enseñar a sus discípulos, cuando estos discutían por ¿quién de ellos sería el mayor de todos?, no les cuestionó el deseo de alcanzar los lugares más altos, pero sí la forma cómo pretendían alcanzarlo. Les enseñó que, “quien quiera ser el primero, debe empezar siendo el último; y quien desea ser señor, debe ser siervo primero”. Servir con calidad es una de las más elevadas lecciones que una persona puede aprender; además, desarrolla tu carácter, te especializa en tus dones y talentos y te abre puertas por la imagen atractiva que proyectas hacia los demás.

Si quieres saber cómo desarrollar tu área espiritual al mejor nivel, lee este mensaje bíblico: “Yo, el Rey, les diré: Lo que ustedes hicieron para ayudar a una de las personas menos importantes de este mundo, a quienes yo considero como hermanos, es como si lo hubieran hecho para mí.” Evangelio de Mateo capítulo 25 y versículo 40 en la Biblia versión Lenguaje Actual.

Lo que le
das a la vida,
regresa a ti
multiplicado.
Ten cuidado.

Las personas que solo dependen de su posición, que su ego y soberbia no los dejan depender de la dirección divina, casi nunca desarrollan un buen nivel de influencia; pero cuando desarrollan sus habilidades interpersonales como un gesto de obediencia a su Creador, el mundo que les rodea las admira y las sigue, no por obligación o necesidad, sino porque les nace del corazón hacerlo. Esta es la manera cómo las personas que se relacionan a un nivel profundo con Dios aprenden a tratar a sus semejantes. Así desarrollan un estado mental de servicio, una cultura, un hábito que es increíblemente poderoso para hacer que trascienda la calidad humana que poseen en su interior. Las personas que saben relacionarse con Dios aman servir, y eso hace que desarrollen otras características como:

- **Son muy buenos oyentes;** comprenden perfectamente que saber escuchar a los demás, es el arte más eficaz para conocer las necesidades y propósitos de las personas; quien no sabe escuchar, no puede entender las necesidades ajenas y no puede servir como se debe. Ahora te pregunto, ¿has aprendido a escuchar a tus hijos, a tu cónyuge, a otras personas?, o ¿solo hablas sin dejar que los demás puedan dar sus opiniones?
- **Son observadores minuciosos;** siempre están conscientes de dónde está su gente y qué están haciendo; no vigilan, porque eso es desconfiar, sino que se mantienen al tanto para apoyar el logro de resultados. Además, dedican tiempo a la observación, porque necesitan conocer los talentos de sus seguidores para apoyar su desarrollo. Te pregunto, ¿el enfoque en tu familia está en apoyar resultados o en encontrar faltas para criticarlas?
- **Aprenden todo el tiempo;** las personas que se relacionan muy bien con Dios, dedican tiempo y esfuerzo para aprender permanentemente, porque saben que negarse a aprender pronto las dejará atrás, en el pasado, con pensamientos obsoletos, que les dificultará conquistar el corazón de las personas. Y la pregunta clave, ¿eres una persona que se actualiza constantemente, que siempre está aprendiendo nuevas cosas para servir mejor? o ¿impones reglas y acciones para favorecerte y así mantenerte en el mismo nivel?

Toda persona que sabe relacionarse con su Creador, no solo desarrolla su área espiritual, también su imagen y autoridad se eleva en la percepción de las personas con quien se relaciona. Y no empujes a las personas para hacer lo que tú crees, tampoco les trates de manera dominante, por el contrario, agrega valor a sus vidas, guía sus mentes para entender que son importantes, y enséñales a relacionarse con Dios, así como tú lo haces.

Vuelvo a insistir lo que ya leíste en el capítulo anterior, el servicio es la razón de la existencia humana; es allí donde se encuentra el verdadero sentido de la vida y satisface las propias expectativas. Servir es algo más que estar atentos y dinámicos, es también mostrar reconocimientos, incentivos y un toque especial, requiere una imaginación brillante que haga la diferencia. El servicio, en definitiva, es el resultado de la transformación de la persona, es la manifestación del buen carácter y la consolidación del amor.

7. Aprende a ser humilde. - La humildad es uno de los más grandes principios que enseñó Jesucristo con su propio ejemplo. Lamentablemente, la sociedad a mal entendido este principio, por eso ha llegado a creer que ser humilde es convertirse en la persona que permite el abuso de los más fuertes, que camina cabizbaja por la calle, que es la alfombra que todos pueden pisar o que vive en pobreza; de ninguna manera, ser humilde es romper de raíz la baja autoestima que domina la mente y elevar al individuo a lo más alto de la dignidad humana, comprender que no es ni superior ni inferior a todos los demás, simplemente es su igual.

**Procura ser tan grande,
que todos quieran alcanzarte
y tan humilde, que todos
quieran estar contigo.
(Mahatma Gandhi)**

La humildad es mucho más que un valor ético o moral, es una de las leyes espirituales más elevadas de la educación cósmica que permite a los humanos poner la mirada en las estrellas y los pies bien plantados sobre la tierra. Una persona que aprende humildad la desarrolla y la convierte en una característica de su carácter, fortalece su mente hasta hacerla sabia para proceder.

Una persona humilde no deja de crecer o mejorar cada día, porque siempre está en modo aprendiz, siempre se comporta como buen alumno, todo el tiempo dispuesta a aprender de los que saben. Este principio eleva al ser humano tan alto, hasta ser considerado como persona confiable, de gran valor y digna de imitar. Una persona humilde es aquella que ha erradicado de su vida el orgullo, porque éste es un pésimo ingrediente en la existencia humana, enloquece la mente y envenena el alma hasta perder de vista la verdadera identidad personal. Dicho de manera directa, la humildad es como un imán que permite que las personas sean atraídas hacia ti; pero el orgullo es como una sustancia pestilente que aleja a las personas y hace que te rechacen y hablen mal de ti.

Un antiguo cuento de la tradición espiritual hindú relata la historia de una persona que vivía voluntariamente en una cárcel. Sentía seguridad en aquella celda, y aunque había momentos que deseaba explorar el mundo más allá de su tranquilizador rincón, lo cierto es que no le quedaba tiempo ni para intentarlo. Era un hombre muy ocupado. A través de una pequeña ventana protegida con rejas, gustaba de mirar al exterior, y cada vez que veía a una persona pasar



cerca al otro lado de las rejas, trataba de llamar su atención. Movía sus manos, saltaba y gritaba hasta quedar tan agotado por este esfuerzo que solo le quedaban ganas de acostarse y dormir. Se había empeñado en creer que, eran las personas que transitaban por la calle las inconscientes de su realidad, que no se daban cuenta de la miseria en la que se encontraban.

Un día pasó por allí un viajero y al escuchar sus gritos se acercó y le preguntó: ¿a qué viene tanto alboroto?, el preso voluntario contestó: ¿no lo comprendes?, ¿acaso estás ciego?, ¡Eres tan ignorante como los demás!, pues, ¡intento decirles que viven encarcelados tras estas rejas! Así como el protagonista de este relato hindú, toda persona que no ha desarrollado humildad en su vida, definitivamente su corazón y su mente están cargados de orgullo, el cual los vuelve inconscientes de su propia realidad.

Como resumen de toda la información que has podido leer en este capítulo, solo puedo decirte que, una persona humilde es aquella que tiene gran deseo de aprender de los que saben, que siempre está dispuesta a escuchar, que no se cree dueña de la verdad, que considera a los demás como sus iguales, que acepta sus errores y está dispuesta al cambio, que es capaz de ver mucho potencial en los demás, que no hace alarde de lo poco o mucho que posee y que siempre prefiere lo sencillo y natural.

Así se sanan las heridas del pasado, se alivia el dolor emocional y se disfruta de una relación fluida y gratificante con nuestro Dios. Por eso se dice: Hay hombre espiritual y hombre animal.

Así luce un corazón que ha sanado sus heridas del pasado y está preparado para disfrutar de la felicidad.



Importante:

Ten presente que, las tres áreas de desarrollo de un ser humano: física, mental y espiritual se gestionan con la fórmula del amor.

Por eso es muy importante entender cómo está considerado el amor en la Biblia.

Definitivamente, no es como un sentimiento, sino como el fundamento de todas las leyes universales.

Sanar y Crecer CON AMOR

Capítulo 7 Disfrutando MI FELICIDAD

Ahora que ya descubriste
la gran cantidad de recursos
humanos que posees y
sanaste tus heridas del pasado,
solo te queda disfrutar de
tu felicidad.

7

Disfrutando MI FELICIDAD

Empezamos diciendo lo siguiente. En el magistral discurso de Jesucristo conocido como Sermón del Monte, una de las enseñanzas centrales es que las personas de limpio corazón son felices y, además, tendrán el privilegio de ver a Dios. Y cuando pensamos en la limpieza del corazón, debemos entender que no se trata de algo distinto a la limpieza de la consciencia. Dicho de otro modo, haber tirado a la basura todos los recuerdos del pasado que se encuentran pegados como sanguijuelas a la mente y no dejan a la persona vivir en paz. Y para ser muy puntuales en este asunto, hay tres cosas que afectan la consciencia y hacen sufrir al individuo:

- Lo malo que crees que alguien hizo contra ti
- Lo malo que crees que tú hiciste en contra de alguien
- Lo malo que crees que te hiciste a ti mismo

Pues, bien. En el capítulo 1 conociste lo extraordinaria que es tu naturaleza y cómo debes dejarla fluir hacia la abundancia. En el capítulo 2 pudiste comprender cómo se forman las heridas psicológicas y aparece el dolor emocional que hace sufrir a las personas. En los capítulos 3 y 4 te aprendiste las estrategias básicas y avanzadas para sanar las heridas del pasado y eliminar el dolor que abate la conciencia. En el capítulo 5 seguro tuviste una experiencia maravillosa, porque conociste una gran cantidad de estrategias para encontrar sentido a tu vida. En el capítulo 6, sin duda, descubriste cómo desarrollar tu macro área espiritual que es el soporte de todo este proceso de sanación para una vida mejor. Y, por último, en este capítulo, después de haber sanado todo ese pasado negativo, te invito a disfrutar de tu felicidad. Puedo suponer que tu corazón ya está limpio, tu consciencia está rebozando de paz interior, por tanto, es momento de hablar de felicidad.

En este libro se ha dicho enfáticamente que toda persona viene a este mundo cargado de recursos humanos para desarrollar dos grandes anhelos: ser feliz y tener éxito. Por tanto, debes aceptar que ser feliz es una de las más elevadas aspiraciones de tu propia naturaleza; pero jamás lo podrás experimentar, si no sabes qué es la felicidad o no aplicas la fórmula que te enseñé en el cuarto capítulo.

Estamos seguros que escuchaste a muchas personas hablar sobre este tema de alto impacto, la felicidad; ellas se preguntan siempre: ¿la felicidad existe?, ¿se puede alcanzar la felicidad?, ¿cómo puedo ser feliz?; también hablan algunas frases, como: “voy a casarme para ser feliz”, “él o ella es mi felicidad”, “me siento feliz por lo que conseguí”, “se robó mi felicidad”, “nadie es feliz”, “deseo que seas feliz”; en fin, las personas hablan sin pensar, con poco conocimiento sobre el tema, siguiendo enseñanzas antiguas y tradiciones que no ayudan. En realidad, felicidad es un tema fascinante y riquísimo para las personas que buscan la mejora continua, no es filosófico sino práctico, pero hay que investigar para saber qué es felicidad y aprender cómo ser feliz; por eso se enseña en este espacio que, a ser feliz, se aprende.

Felicidad es un tema muy en boga en la actualidad, las grandes organizaciones mundiales que rigen los destinos de los gobiernos y sus respectivos países, ya consideran que uno de los índices de crecimiento y prosperidad de un estado es el nivel de felicidad que acompaña a sus poblaciones. Felicidad es un tema que siempre estuvo sobre el tapete de las personas, fue como el santo grial en todo tiempo, es así desde hace miles de años, pues Aristóteles, uno de los padres de la filosofía occidental, habla de la felicidad como el fin más elevado de la humanidad; Confucio habla de religión y de la felicidad en este mundo y en el más allá; el Gran Maestro Jesucristo, en las bienaventuranzas anunció que los objetivos de su ministerio y de su reino eran traer la felicidad a la humanidad. Tus abuelos te hablaron de felicidad, y tú en el siglo XXI sientes la necesidad de ser feliz. Por eso, hoy ya se conoce una corriente de pensamiento conocida como “ciencia de la felicidad”, que aporta herramientas reales que puedes aplicar en tu vida, en la de tus hijos o en tu organización; eso es algo importante y a la gente le interesa. Si tú eres una persona interesada en el tema de felicidad y

estás dispuesta a seguir hasta obtener resultados, vuelve a repasar la fórmula del amor que se encuentra en el cuarto capítulo, porque es la base para la felicidad.

Es muy importante que te intereses en este tema, porque los datos que se tienen sobre el otro lado de la moneda, el de la infelicidad, son alarmantes. Por ejemplo, 8 de cada 10, o sea, 80 por ciento de mujeres está cansada de la vida que llevan en casa, quisieran abandonarlo todo, pero no lo hacen, simplemente porque se sienten atrapadas por los hijos, las tradiciones, la iglesia o el miedo a enfrentarse solas a las responsabilidades propias de la vida. Otro dato alarmante lo aportan los estudios realizados por Discovery, más del 50 por ciento de las personas en el mundo sufren de depresión; sin embargo, cuando se investiga las causas de esta terrible enfermedad mental, en más del 90 por ciento de los casos es provocada por dos factores: falta de sentido de vida, porque las personas no saben de dónde vienen ni hacia dónde van, y el sentimiento de soledad, a pesar que viven rodeados de familiares, compañeros de trabajo y muchos vecinos. Pero esto no es todo, últimos estudios realizados por diferentes organizaciones de prestigio en el mundo, consideran que hasta un 75 por ciento de los adolescentes tiene sed de venganza, piensan en todo tiempo dañar a sus semejantes; en casos extremos, se causan mucho mal a sí mismos, pretendiendo herir a quienes los lastimaron, así se inclinan a las drogas, la prostitución, las adicciones, la delincuencia y hasta optan por el suicidio.



Por qué las autoridades en el mundo están muy interesadas en revertir estos terribles males que acabas de leer, sin lugar a dudas, es porque se considera que hacen sufrir a las personas y empobrecen a las naciones. Si nos preguntamos, ¿por qué sufren las personas?, la respuesta sería, porque todos los humanos venimos a este mundo para ser felices, pues estamos diseñados para vivir en felicidad; por eso el mucho frío o excesivo calor te afectan; el dolor te obliga a buscar un médico; por eso no te sientes bien cuando te mienten, traicionan o son desleales contigo; te afecta perder de cualquier manera, y la soledad, el desprecio y la indiferencia lesionan tus sentidos más íntimos. Además, las autoridades mundiales están muy interesadas en hacer que la población aprenda a ser feliz, porque la infelicidad en las personas baja su productividad laboral, su rendimiento académico se debilita, sus mentes se confunden y se generan más conflictos sociales, la autoestima se deteriora y las familias se desintegran, la salud de las personas se quebranta y los estados pierden muchos millones de ingresos económicos dedicándolos a las atenciones que se pueden evitar.

Entonces, si preguntas, nuevamente, ¿qué está detrás de estos males?, sin dudarle se responde, “la pobreza mental”; pues a las personas no llegan a sufrir por falta de dinero, sino por una mente pobre y carcomida por el síndrome de la ignorancia de cosas positivas; por el contrario, se encuentran cargadas de información errónea que necesitan desechar pronto. Por ejemplo, puede ser que aprendiste que las heridas y dolor que te producen las acciones negativas de tus semejantes, se pueden sanar odiándolos, cobrando venganza, deseando que les vaya muy mal

La venganza es una forma errada de intentar sanar las heridas que alguien ocasionó.

en la vida, hablando lo peor de ellos; no conociendo que todo ese proceder, solo hace tus heridas más grandes y tu dolor más intenso. Quizá, cuando cometes errores, faltas o un delito, aprendiste que eres muy hábil si buscas a quien culpar por ello, saliéndote bien librado; pero desconoces que

ese proceder solo debilita tu moral y deteriora tu carácter para hacerte más corrupto cada día. Con seguridad conoces personas que solicitan dinero prestado sin tener las condiciones o posibilidades para devolverlo, se molestan cuando les exiges el pago y llegan a creer que tienen derecho a negarse a devolver el dinero que recibieron, desconociendo que mientras más dinero adeudan, más pobres y torpes se vuelven. Es posible que hayas aprendido a ser impuntual y que no te sientas mal al llegar tarde a cualquier lugar porque ya te acostumbraste, incluso, que pienses que otras personas son peores que tú; pero olvidas que la puntualidad es una ley universal y todo aquel que osa desobedecerla solo acarrea la formación de muchos traumas en su mente. Quién sabe, aprendiste a ser conformista y mediocre, te quejas por cualquier cosa, te haces la víctima con facilidad, a esperar que otros resuelvan tus problemas, pensar que te va mal porque alguien te hizo brujería, hasta depender del horóscopo para hacer algo. Toda esta mala forma de proceder está abiertamente en oposición a la fórmula del amor, por eso denigra y degrada a la persona.

La gran mayoría de individuos no son felices ni tienen éxito, porque no saben amar, no conocen el orden para administrar la propia existencia, no tienen un horizonte qué seguir, no son firmes en sus decisiones y no se interesan en aprender para mejorar; en consecuencia, el desánimo aumenta junto con los conflictos y las pérdidas. Tu mente siempre se esforzará para convertir en resultados la información que ingresó a ella; si quieres resultados de felicidad, asume la responsabilidad de llenar tu mente con información que te conduzca a ello. Por eso insisto, “a ser feliz, se aprende”, y lo hace toda persona que ha desarrollado sentido de vida; lamentablemente, la mayoría de las personas no recibió de sus padres la formación adecuada para ser felices, y cuando ya son adultas no se interesaron en el tema; esto hizo que se forme un gran vacío ocasionado por la información positiva que dejaste de aprender a lo largo del tiempo, y cuando en algún momento de tu existencia piensas en ser feliz, te das cuenta que el aprendizaje de lo necesario es mucho y prefieres seguir igual. ¿Quieres aprender a ser feliz?, sigue leyendo la sección que sigue a continuación.

Quien aprende a amar, aprende a ser feliz.

¿Qué es felicidad?

Como vez, cada vez nos estamos adentrando un poco más en el fascinante tema de felicidad. Es cierto que cada persona tiene un concepto muy particular sobre el tema y no existe un significado acordado y específico proporcionado por los eruditos del mundo, lo cierto es que no es la alegría pasajera con la cual muchos la confunden. Cada día somos más conscientes sobre lo que es felicidad y, sorprendentemente, no es muy distinto de lo que se creía en la antigüedad.

El concepto más importante de felicidad en el presente siglo te lo comparto aquí. Felicidad es el estado de equilibrio mental y emocional producido en el individuo, como resultado de la paz interior experimentada en el alma humana que, a su vez, es la consecuencia de la convicción, certeza y seguridad de estar transitando por el camino correcto de la vida. Ahora, si quieres saber cómo estar seguro que el camino que transitas es el correcto, pues la respuesta te lo ofrece la fórmula del amor, por eso debes volver a leer el cuarto capítulo de este libro, qué es el amor, cuál es su propósito y cuáles son sus componentes. Debes considerar, también, estar en el camino correcto no es un accidente, sino resultado de una decisión sumamente importante que te permite construir una estructura de pensamiento y sentimiento a lo largo de tu existencia. En este sentido, ser feliz depende de ti, depende de lo que tú decidas y hagas; por lo tanto, es tu responsabilidad. La felicidad no es un derecho, sino una obligación de cada quien. Debes poner en este camino toda tu energía, todo tu accionar, tu dinero y tu tiempo; es el precio a pagar por el hecho de estar vivos.

Felicidad es el estado de equilibrio mental y emocional que el individuo lo reconoce como paz interior, porque no hay sentimiento de culpa, ni dolor emocional que abate el alma.

Lo peor que le puede suceder a una persona, es no ser feliz. Por ejemplo, ¿qué te pasa cuando vez a tu abuelita de setenta años de edad?, si te es indiferente, entonces no eres feliz; pero si te emociona y disfrutas del poco momento que puedes pasar a su lado, entonces eres una persona feliz. La emoción que experimentas al estar con la abuelita no te hace feliz, al contrario, porque ya eres feliz puedes experimentar esos gratos momentos. Ser feliz mantiene tu mente abierta para apreciar lo que realmente tiene sentido y verdadero valor.

Una flor en el campo, un pececillo en el arroyo, un poco de agua que te ofrece un amigo, tomar un café en el jardín con tu cónyuge o un ser querido, cantar una pequeña canción con mensajes del campo, del trabajo o la familia, cómo reaccionas frente a esos sencillos detalles, puede darte suficiente información de si eres feliz o no. Si sonríes cuando estás a solas, ya sea en casa, en la calle o el trabajo, si tu rostro proyecta alegría cuando hablas con la gente, todo eso expresa que eres una persona feliz. Siempre y cuando esas expresiones no sean fingidas.

Un niño caminaba por el bosque con dirección a su escuela, con los pies descalzos y llenos de lodo, cansado y sudoroso por la caminata de una hora de ida y otra de regreso, cantaba a voz en cuello, así: “La mañana paso andando y ando muy contento, porque ya vengo a mi escuela, mi escuela querida. ¡Suenan las campanas!, ¡oh, qué alegría! Mi jornada ya



va a empezar, con gran placer hasta terminar”. Un campesino cantaba cada día al llegar a su chacra: “Del suelo nace el tallo que siembra el labrador, y está dorado el fruto, al fin de la estación. No habrá en la pobre choza, más hambre ni dolor, está el pan de cada día, que manda el buen Dios”.

Los chinos dicen: “cosa extraña el hombre, nacer no pide, vivir no sabe, morir no quiere”; en realidad, solo se trata de vivir y vivir no requiere de cosas complejas, sino de lo sencillo y natural. Estamos diseñados para vivir de manera sencilla, la complejidad nos hace sufrir. Si eres feliz,

cuando abres un libro siempre encontrarás algo importante para reflexionar, aprender o mejorar; de igual manera, cuando acudes a una charla educativa, tu mente no se interesa para contrariar o murmurar, sino para sacar el mejor provecho positivo del momento. Por eso se dice, cuántos más años tiene una persona feliz, se vuelve más sabia y sensible cada día. Respecto a esto, Walt Witman al final de su vida decía: “Oh incrédulo, si te animas a ver algo grandioso, inclina la cabeza, he ahí la hormiga”. También, un grupo de científicos le dijeron a Louis Pasteur: “Usted siempre habla del alma, pues hemos abierto cien mil cadáveres y en ninguno hemos encontrado ni rastros de dicha alma”. Louis Pasteur respondió: “cuando muera vuestra madre, pártanla en mil pedazos y traten de encontrar el amor que ella tuvo por ustedes”.

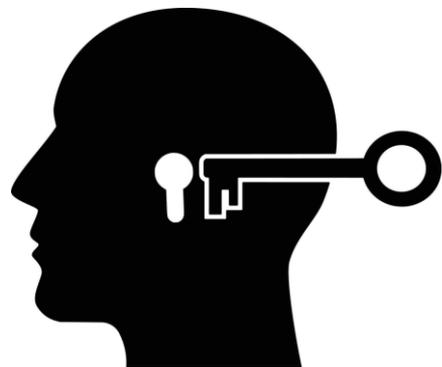
La dinámica para ser feliz es como sigue; primero, hay que aprender a amar, eso lo tienes ampliamente explicado en el cuarto capítulo de este libro; segundo, debes comprender y aceptar que dicho amor tiene un corazón, se llama orden o fijador de límites, sin él no se puede amar, pues el orden se comporta para la integridad humana, como el calibrador para las frutas, selecciona lo que va y lo que no, según como está indicado; además, tiene la eficiencia de poner cada fruta en su lugar, de acuerdo a su tamaño, calidad y tiempo de entrega. Al respecto, los estudios más avanzados de la ciencia y otras áreas del saber nos muestran el orden exquisito con el cual está diseñado y funciona nuestro ser, tanto en la plenitud de las facultades físicas y mentales, así como de las facultades espirituales. Tercero, toda persona necesita con urgencia aprender a responder a las cinco preguntas existenciales indispensables para darle sentido a la propia existencia.

Por ello, el orden exquisito aplicado en el macrocosmos y microcosmos, con lujo de detalles muestran la existencia de un lugar especial en lo profundo del corazón humano, en el centro donde se procesan los pensamientos más íntimos, el lugar donde se producen las intenciones individuales. Este lugar está dispuesto para ser ocupado, única y exclusivamente por alguien estrictamente espiritual. Las personas más sensatas hablan y enseñan que es al Espíritu Santo de Dios a quien le corresponde este lugar íntimo de la persona.

No hay felicidad sin desarrollo espiritual.

Muchos filósofos, psicólogos, pensadores y otros profesionales han tratado de negar este hecho, pero las evidencias muestran que se equivocan. Por ejemplo, los casos severos de drogadicción, alcoholismo, violencia agravada, delincuencia, corrupción, infidelidad, depresión, conflictos internos, traumas mentales y otros males, no tienen solución con técnicas psicológicas y otras inventadas por el hombre, por más eficaces que parezcan; sin embargo, cuando las personas empiezan a trabajar en sus mentes con información que conduce a un encuentro espiritual con Dios, se ha comprobado que una fuerza sobrenatural se posesiona de los individuos y les conduce a grandes decisiones de paz, armonía, reconocimiento de errores, arrepentimiento sincero y llegan a tener la fuerza para perdonar y pedir perdón. Es más, las personas que movidas por sus problemas acudieron a varios psicólogos o psiquiatras para ser atendidas dan testimonio que, los profesionales de corte cristiano fueron más eficaces en sus resultados. Cuando se pregunta, ¿por qué es tan eficaz relacionarse con aquel Ser Supremo llamado Dios?, la respuesta es, porque desarrollas el sentido de existencia y consigues paz interior, claves para tu felicidad. Entonces, dirás tú, ¿por qué sucede así?, sorpréndete, porque Dios mediante su Palabra da respuesta a las cinco preguntas existenciales más potentes que dan sentido a la vida humana: ¿quién soy?, ¿de dónde he venido?, ¿para qué estoy aquí?, ¿cuánto vago? y ¿hacia dónde voy?; no existe otro planteamiento ofrecido por la ciencia, sistema terapéutico ni rama del saber alguna, que sea capaz de ofrecer esta secuencia de pasos para una vida mejor.

Ahora, si te preguntas, ¿para qué sirve la felicidad?, te diré que dicha felicidad es la base para desbloquear tu mente y ver el otro lado de la montaña, ver la solución y no el problema, comprender que la paz es mejor que la guerra y que la unión con las personas te ofrece muchas bondades que jamás lo conseguirás en la soledad. La felicidad te sirve para disfrutar de la vida después de sanar las heridas del pasado, aquellas que te produjeron las ofensas de las personas



más cercanas a ti; recuerda, si no aprendes a ser feliz, quedarás en una prisión personal de tu propia consciencia, en el dolor emocional del alma y en la inacción para contribuir a la felicidad y éxito de otras personas; porque una persona infeliz, es experta en apagar la felicidad de otras personas. Además, la infelicidad te enferma físicamente, te obliga a disminuir tu productividad, permanentemente amarga tu vida y te impide progresar económicamente.

Es triste conocer a personas que no comprenden lo que es felicidad, nunca tuvieron la oportunidad de entenderla y disfrutarla, se sienten terriblemente mal cuando otras personas son felices. Esto se debe a la información negativa, distorsionada y mal intencionada que ingresó a sus mentes, y que fue proporcionada por las personas más cercanas desde que eran muy pequeñas; esta mala información las hizo crecer conociendo el camino equivocado de la vida, aprendieron a luchar contra las leyes universales que armonizan nuestra naturaleza personal para la felicidad y éxito, no comprendiendo que esa actitud de oposición permanente las agota físicamente, entorpece sus mentes y anula sus capacidades para sentir, analizar, comprender y disfrutar.

Comportamiento de una persona feliz

Apreciado lector, lectora, hasta aquí ya tienes claro que la felicidad es sumamente necesaria en la vida humana; además, comprendiste que felicidad tiene que ver con el estado de equilibrio mental que te proporciona la paz interior, resultante de la seguridad de estar caminando por el sendero correcto de tu vida. Cabe preguntarte, ahora, ¿eres feliz?, tal vez sí lo eres, pero no sabes identificar la felicidad claramente; si este es tu caso, entonces vamos a enumerar algunos comportamientos frecuentes en las personas felices, evalúalos, compréndelos y practícalos.

1. **Las personas felices cultivan relaciones sanas**, porque sus mentes comprenden que los humanos existimos para vivir en compañía de los demás, la soledad deprime la mente, enferma el cuerpo, anula las expectativas a futuro y mata poco a poco a los individuos. Una persona feliz acepta que necesita de los demás para vivir mejor, aprende a relacionarse y llevarse bien con la

gente, es respetuosa con todos, pero busca cuidadosamente hacer buenos amigos, se relaciona de manera saludable con ellos y los conserva en el tiempo. Muchos estudios encontraron que las personas felices viven más años que los que quienes no son felices, saludables y fuertes, pues la compañía de buenos amigos les proporcionó alegría, ganas de vivir y razones para mejorar.

2. **Las personas felices valoran más el tiempo que el dinero**, pues consideran que el dinero es algo que se puede conseguir siempre, pero cuando el tiempo pasa, deja huellas marcadas que no se borran jamás. Cuando eras un niño necesitaste jugar bastante y aprender a obedecer a tus padres, si no lo hiciste, entonces el tiempo pasó dejando marcado rasgos negativos en tu carácter difíciles de borrar. Todas las personas pasaron sus vidas por la adolescencia, era tiempo de estudiar, hacer amigos, pasear y divertirse sanamente, muchos no obtuvieron buenos resultados académicos, su mal genio no les permitió disfrutar de la compañía de sus amigos y compañeros, no supieron gozar las muchas oportunidades que dicha adolescencia les ofreció; por el contrario, se concentraron en causarle daño a sus semejantes, a vivir de rencores y desperdiciar sus cuerpos sexualmente. Las personas que no aprendieron a ser felices, y que en la juventud y la adultez no asumieron las responsabilidades propias a su edad, no crecieron a nivel personal, formaron hogares disfuncionales, despreciaron y abandonaron a sus hijos, envejeciendo sin sentido y sin disfrutar de las bondades de la vida. Cuando han cumplido ya muchos años de edad, a veces viene la reflexión a sus mentes, miran hacia atrás y lamentan lo sucedido, miran hacia adelante y no les queda mucho por lograr; por eso, las personas felices valoran más el tiempo, procuran ser más efectivos en sus acciones, obtener los mejores resultados, pero separan el mayor tiempo posible para pasar a lado del



cónyuge, abrazar a los hijos y jugar con ellos, visitar a los familiares y encontrarse con los amigos para pasar lindos momentos. Las personas felices tienen un hogar y separan espacio para estar a solas y reflexionar en lo maravilloso que es el tiempo. Si no eres feliz, este puede ser el primer día para darle un color diferente a tu existencia y empezar a transitar el último trecho del sendero correcto de tu vida.

3. **Las personas felices se detienen para oler las flores**, ellas detienen su ritmo al caminar para dedicar su atención a las pequeñas cosas, como admirar la belleza de una flor y oler su magnífica fragancia; disfrutar del ambiente limpio, ordenado y tranquilo en casa; descubrir la belleza natural en el canto de las aves, el murmullo del viento entre los árboles, el sonido del agua en la cascada, la sonrisa de un bebé, el tierno abrazo de un ser querido, el nacimiento de una planta o el fruto que está listo para comer. Toda persona feliz tiene su mente tranquila, lo que le permite vivir plenamente a pesar de las dificultades propias de nuestra existencia. Una persona feliz le sonrío a la vida.
4. **Las personas felices realizan actos de bondad**, les encanta darle un aventón a un amigo, extender la mano a un anciano que la necesita, visitar a un enfermo que sufre, hablar palabras de esperanza a una persona afligida o escuchar con atención a alguien que quiere contar su dolor. Una persona feliz es un agente de cambio para bien de la sociedad; por el contrario, una persona infeliz, es una carga para la familia, una piedra en el zapato que impide al grupo avanzar, es quien siempre quita la sonrisa del rostro de las personas, hace desaparecer la dulzura en una reunión y envinagra el vientre de la gente. Un estilo de vida solidario, es propio de gente feliz.
5. **Las personas felices cuidan su propio cuerpo**, ellas dedican mucho tiempo a llenar sus mentes de información positiva, porque saben con seguridad que dicha información se convertirá en resultados excelentes. No son personas que se acomodan a una zona de confort, no se sientan a mirar cuando

las oportunidades pasan frente a la vista de sus ojos; por el contrario, son vigilantes y emprendedoras, están dispuestas a vivir moviéndose hacia adelante y hacia arriba, siempre con su gran objetivo al frente, esforzándose para mejorar cada día. Una mente sana y abastecida con información correcta se enfoca en la salud corporal, porque es el soporte para toda realización de éxito. Las personas felices son soñadoras, tienen grandes objetivos y metas que lograr, y nada podrían hacer con cuerpos enfermos, débiles y adoloridos.

6. **Las personas felices comparten la alegría de los demás**, son sabias en su proceder, pues un dicho sueco asegura que la alegría compartida se multiplica, pero el sufrimiento y la tristeza compartidos, la disminuyen. Con frecuencia muchas personas se resisten a compartir su alegría por temor a que la envidia o la incomprensión ajena opaquen ese sentimiento hermoso; sin embargo, las personas felices son capaces de compartir las alegrías de otras personas, toman de buen modo los éxitos ajenos, sus corazones se llenan de gozo cuando las personas que conocen, sean estas familiares, amigos, compañeros de estudio o trabajo, logran prosperar. El compartir es un acto ajustado a las leyes universales de prosperidad, si es alegría, la multiplicará, y si es tristeza, en el mismo instante que se habla el alma empieza a aliviarse, a quitarse ese gran peso de encima. Pronto se comprende que hay personas que pueden ayudar, que son capaces de dar soluciones; es hermoso saber que existen personas capaces de comprender, dispuestas a perdonar y luchar junto contigo.
7. **Las personas felices viven el presente**, se han liberado de su pasado y no se angustian por el futuro. Si te preguntara en este preciso momento, ¿cuántos años tienes?, ¿qué responderías?, posiblemente tu respuesta sea 20 años, 40 años, 70 años, esto porque la tradición nos enseñó que podemos sumar los años de existencia que vamos cumpliendo; pero, en realidad, no tienes ni uno, pues los años que pasaron desde tu nacimiento ya no existen, solo están en tu recuerdo; y los años futuros solo están

en tu imaginación, lo que te queda es el presente, este instante, ni siquiera un día completo, solo un instante llamado presente. Y esto es lo importante, como es un presente, es un regalo, ¡qué harás con dicho presente! Lo que hagas marca la diferencia entre ser un individuo feliz y otro infeliz. Las personas felices viven el presente, esto es tomar acción positiva frente a las necesidades, responsabilidades y retos que tienen al frente. Jamás una persona feliz es estática, nunca se queda en su zona de confort, no se permite lamentar por mucho tiempo una desgracia, siempre tiene su mente, sus manos y sus pies listos para la acción.

8. **Las personas felices sirven de corazón**, porque el servicio sincero y a tiempo permite experiencias sanas, plenas y gratificantes a quien lo ofrece. La mente de una persona feliz comprende que servir beneficia más a la persona que sirve que a las que reciben el servicio; saber servir aumenta el conocimiento, da sabiduría a la mente, fortalece el cuerpo, hace que las personas se especialicen en lo que hacen, desarrolla una buena imagen hacia los demás, sana las heridas del pasado, permite superar angustias y dificultades, permite que las personas sean bienvenidas y aceptadas. Para servir de corazón se requiere ser una persona feliz, capaz de comprender el auténtico valor de las personas, entonces el corazón no se angustia y la mente no sufre en vano.
9. **Las personas felices administran bien su dinero**, por lo general, no tienen grandes preocupaciones financieras, el tener metas claras y equilibrio mental les permite percibir y disponer de sus recursos económicos con sabiduría. Las personas felices se interesan en buscar información sobre cómo administrar correctamente su dinero, no gastan ignorantemente. Ellos nunca gastan lo que no tienen, quiero decir, dinero prestado de los bancos o terceras personas para comprar lo que no necesitan, evitan las compras por emoción en ocasiones especiales o festividades, sino que se ajustan al presupuesto aprobado en familia, así evitan gastar innecesariamente,

comprar por vanidad, adquirir cosas superfluas o por lujo. Las personas felices tienen una mentalidad educada para prosperidad, por eso forman a sus hijos capaces de producir desde que son muy pequeños, de contribuir a la familia en su proyecto de crecimiento y desarrollar sus propios sueños personales. Las personas felices no son amigas de los créditos en cuotas mensuales, procuran comprar al contado cuando es necesario, porque saben que los créditos empobrecen a la mayoría de las personas; ellos no se endeudan si no cuentan con un respaldo económico que garantice la amortización total del crédito; tampoco dan prestado dinero a familiares o amigos, salvo en casos estrictamente necesarios, porque saben que es motivo de discordias; por el contrario, pueden ofrecer sin retorno una prudente cantidad de dinero que está en sus posibilidades de dar, a fin de que no haya la preocupación de cobrar o pagar. Las personas felices tienen un sistema de ahorro económico, inversiones sólidas, planifican su vejez y se rodean de personas sabias en la administración del dinero y que tienen éxito en sus negocios, de ellas aprenden.

10. Las personas felices saben perdonar, han llegado a tal nivel de sabiduría que entienden que sus cuerpos son un templo sagrado y diseñado para toda cosa buena, no hay espacio en sus mentes para las cosas vanas, ni dedican tiempo para el egoísmo o el orgullo, saben que todo el ser es santo y no un depósito de basura, los pensamientos y sentimientos negativos no tienen lugar; por tanto, la envidia, el odio, los viejos rencores, la venganza, la soberbia, la culpa, la avaricia, la ira, la violencia, la superioridad, los celos, la inseguridad, la impaciencia, etc. son desechados, porque son basura psicológica que bloquean los canales por donde fluyen las relaciones interpersonales armoniosas y saludables. Las personas felices saben perdonar, ellas no lamentan lo sucedido, perdonan y siguen adelante; no se quedan tiradas en el camino a esperar como víctimas para ver quien las levanta; por el contrario, entienden que no hay tiempo que perder en cosas improductivas, porque delante tienen sueños que alcanzar, objetivos nobles que cumplir, metas

grandiosas que endulzarán su existir. Las personas felices aceptan la realidad cuando ésta no les es favorable, y ocupan su tiempo a crecer utilizando nuevos caminos y estrategias, y dejando atrás los obstáculos, agravios y pérdidas.

Comportamiento de una persona infeliz

Estar aquí quiere decir, que consideraste con cuidado cómo es el comportamiento de una persona feliz; pero, si por algún motivo tienes dudas acerca de la felicidad, en esta nueva sección dejo muy claro cómo es el comportamiento de una persona infeliz. Desde luego, ellas son negativas en todo, solo acércate para ayudarlas a comprender la vida de otra manera, pero si no lo consigues, apártate muy lejos, robarán tus alegrías y avinagrarán tu existir.

1. Las personas infelices no saben quiénes son, no entienden cuál es la razón de su existencia, no conocen al maravilloso y extraordinario ser que se esconde bajo su propia piel; son personas poseedoras de mentes pobres y confundidas, comen, trabajan, caminan y respiran, pero hay un vacío existencial en su existir, sus vidas no tienen sentido. A partir de ahí, nada de lo que haga la persona tiene sentido real, todo es liviano, relativo y pasajero; nada es tomado en serio, ni el trabajo, tampoco la salud, mucho menos la familia, y de servir al prójimo, ni hablar. Estas personas han transgredido abiertamente la ley de orden universal, han contrariado al mismísimo corazón del amor, en sus mentes se han construido patrones de comportamiento que les obligan a sobrevivir, pero no a buscar una vida plena. Cuando las personas transitan este camino de informalidad, irresponsabilidad y desenfreno, no son tenidas en cuenta, la imagen personal no impacta. Si una persona no aprende a vivir y hablar en serio, nadie la tomará en serio, ni el cónyuge, ni los propios hijos, mucho menos los jefes o compañeros de trabajo.



2. Las personas infelices no tienen grandes sueños, sabido es que quienes tienen un gran sueño que alcanzar, también tienen objetivos claros, y si hay objetivos, hay metas precisas en las cuales se está trabajando; sin embargo, las personas infelices no tienen nada de eso, sus mentes sufren en la oscuridad, en la confusión, no saben para dónde ir; lo peor es que la infelicidad vuelve reacias y rebeldes a las personas, no permiten ser enseñados, se mantienen en sus propias ideas, no entienden que con las mismas estrategias, siempre obtendrán los mismos resultados. Es más, sus pobres mentes les enseñaron que con la pobreza económica se puede ganar la atención del Estado, de los políticos y de los ricos y famosos; piensan que, dando lástima, conmueven el corazón de los que tienen para ofrecerles regalos y prestarles ayuda, pero no se dan cuenta que recibiendo migajas jamás cambiarán su situación, pues lo mejor es aprender a pescar y no esperar que le traigan el pescado fácil y preparado. Estas personas infelices siempre albergan en sus corazones la creencia de recibir algo gratis o barato, nunca están dispuestos a pagar el precio justo. Toda persona, aún las infelices, tienen un arsenal de facultades y talentos que pueden desarrollar y especializar para crecer permanentemente, pero la manera de pensar negativa que aprendieron no les permitirá avanzar, por el contrario, los hará perder las pocas capacidades que poseen.
3. Las personas infelices tienen vacíos existenciales, siempre están midiéndose y comparándose con los demás, utilizan su tiempo para conseguir cosas pequeñas o grandes, de bajo o de alto costo, según sea las posibilidades de compra, tan solo para llenar ese vacío de infelicidad que los consume. Las personas infelices no aprendieron a disfrutar de la belleza que ofrece la vida en la naturaleza, sino que consideran que comprar cosas cambiará su condición, aumentará su valor frente a los demás y serán más aceptados en la sociedad. Son personas que consideran que tener más conocimiento, títulos, dinero, propiedades, influencias, las pone por encima de sus semejantes, se creen superiores, pero cuando poseen poco, el espíritu se les desvanece y se sienten la alfombra de todos.

4. Las personas infelices derrochan el dinero, no lo valoran, ni lo administran con justo juicio. Las personas infelices no desarrollaron un buen carácter, ni íntegro, ni firme, de tal manera que entran en deudas que no pueden pagar, éstas generan conflictos que no pueden resolver y el apetito desenfrenado los somete a los juegos de azar y juegos en red, les hace pasar incontables horas improductivas en las redes sociales, sentir deseos incontrolables por estar en reuniones para libar licor o aislarse para consumir drogas. Ellos no tienen fuerza de voluntad, tampoco fuerza de dominio propio. Si preguntas por qué las personas llegan a un extremo de no importarles el dinero, el tiempo, el éxito o la familia cuando están sumidos en estos entretenimientos, es porque buscan llenar un vacío interno que no comprenden, quieren calmar la ansiedad, soledad y aburrimiento, pues no aprendieron a relacionarse sanamente con la familia, los amigos o personas que conocen. Las personas que no son felices sufren mucho y caminan a tumbos por la vida.

5. Las personas infelices se victimizan, quejas constantes, lamentos permanentes, manipulaciones emocionales. Si todo esto te suena familiar, es porque alguna vez te has enfrentado a una persona que está en condición de víctima. Estas personas creen que los malos resultados de sus acciones son culpa de otras personas, desarrollan una actitud casi paranoica e hipersensible que les hace creer que los demás buscan perjudicarlos, se sienten maltratados hasta por el más mínimo detalle; se lamentan porque no han aprendido a resolver sus conflictos y dificultades, por el contrario, piensan que lamentando su situación lograrán encontrar consuelo, lo cual les brinda cierto placer, porque pueden lograr protagonismo, que de una manera insana llena un vacío egoísta que los desesperaba. Su argumento siempre busca descalificar el comportamiento de los demás, presentándolos ante el público como atacantes, lo logran con frecuencia porque aprenden muy bien a hacerse las víctimas; así evitan hacerse cargo de sus responsabilidades y pueden manipular perfectamente a las personas. Algo que no debe

olvidarse al respecto, es que la victimización es una forma frecuente o habitual que usan las personas infelices para manejar la ira y el enojo, a veces, de forma involuntaria asumen el papel de víctimas, porque tienen miedo de su propia ira; sépase claramente, las personas que acostumbran a hacerse las víctimas, guardan ira y enojo muy profundos que cuando estallan causan daños irreparables.

6. Las personas infelices no pueden ver su propio potencial y, mucho menos, el potencial de los demás. No aceptan los aportes de la ciencia, cuando dice que el 98 por ciento de la naturaleza de cada persona es extraordinario y solo un 2 por ciento por mejorar. Las mentes de las personas infelices están nubladas, no pueden ver el enorme potencial humano que cada persona tiene, sino solo lo negativo que posee. En el 2 por ciento las personas se equivocan, fallan y ofenden, pero el 98 por ciento es perfecto; entonces, ¿por qué una persona ve más rápido dichas equivocaciones, fallas y ofensas, si lo más visible debería ser lo más grande? La respuesta la encontramos en la felicidad, toda persona feliz tiene su mente libre, despejada y sana, puede ver el enorme potencial extraordinario que cada persona posee, puede comprender sus propias posibilidades para tener éxitos y triunfar en la vida, como también, puede ver claramente lo maravilloso que se encuentra en sus semejantes. La mente de una persona infeliz tiene mucha dificultad para ver el lado bueno de las cosas, los múltiples traumas la bloquean y la vuelven pesimista, desarrollan una actitud derrotista, les es más fácil ver los problemas, pero no las soluciones. Estas personas no comprenden las funciones e impacto de las leyes universales, no cabe en sus mentes la declaración: “Da más y recibirás más”. Si tu mente espera prosperidad, la tendrás, pero si pronostica pobreza y desgracias, también las tendrá.

Mente
bloqueada = **Modo**
víctima

7. Las personas infelices sufren por el éxito ajeno, los celos enfermizos son su alimento, las inseguridades, el desencanto y desilusión. Las personas infelices tienen demasiado miedo a los retos, dificultades y problemas, no quieren enfrentarlos porque piensan que perderán y serán ridiculizados públicamente. Por el contrario, sienten un permanente rechazo a quienes son valientes, a los que triunfan y vencen las dificultades. Un estudio demostró que las personas infelices llegan al extremo de estar de acuerdo a que se les bajase el sueldo, con el único propósito de ver a los demás ganar menos. Sépase bien, las personas felices también sufren, los matrimonios felices tienen dificultades, los niños felices también lloran, pero algo los distingue, sus mentes funcionan a base de felicidad, esta les trae esperanza y soluciones. Las personas felices sintonizan con los retos, las dificultades y los problemas; ellas enfrentan sus miedos, no huyen de las dificultades, ni minimizan los problemas.

Todos deseamos en lo más profundo de nuestra alma, ser felices, para ello necesitamos cambiar hábitos y patrones de pensamiento negativos, es una de las acciones más difíciles que puede realizar una persona, pero también es una de las mejores decisiones de la vida, porque aprender a ser feliz, es hacer felices a quienes te rodean.

Estrategias para ser una persona feliz

La información más importante que quiero dejarte es que no debes buscar la felicidad, ella se desarrollará en ti cuando aprendas a comportarte correctamente. Lo que debes hacer es aprender a barrer de tu mente toda la basura psicológica que se encuentra almacenada en tu memoria. Vuelvo a reiterar, la felicidad no es alegría, sino el estado de equilibrio mental y emocional producido por la paz interior que has desarrollado; dicha paz es una consecuencia de estar transitando por el camino correcto de la vida. La felicidad es permanente y no pasajera, trabaja en tu mente y en tu espíritu, es la base del éxito y no una emoción que aparece cuando algo bueno te sucede.

Felicidad = Paz interior

Ahora, déjame preguntarte otra vez, ¿eres feliz?; si lo eres, felicitaciones, sigue adelante, puedes mejorar aún más, comparte tu felicidad, irrádiala a los demás, enseña cómo ser felices a quienes permiten ser enseñados; pero si no eres feliz, te pregunto ahora, ¿quieres ser feliz?; si tu respuesta es afirmativa, te invito a considerar esta sección, en ella te presento una serie de estrategias que te ayudarán a conectar con ella, la felicidad. Será una experiencia interesante seguir los pasos recomendados; pero como todo lo que se plantea, enseña y recomienda en este libro, respeta tu libertad y voluntad, es tu decisión la que hará la diferencia.

Primera estrategia, ama de todo corazón, esto quiere decir que debes tomar la decisión más importante de tu vida, hacer el bien; esta decisión debe mantenerse firme en el tiempo, cueste lo que cueste, pase lo que pase, aunque los cielos se desplomen. Todas las personas realizan acciones buenas, hacen el bien, pero movidas por sus emociones momentáneas, así como hacen el bien, al cambiar sus emociones, también hacen el mal, no son estables, no son consecuentes ni perseverantes. La mayoría de las personas cambian su forma de pensar, sentir y actuar en función de sus intereses egoístas, no acorde con la decisión firme de hacer el bien; por esta razón, nadie puede fiarse de nadie, si observas con cuidado, no hay confianza en la pareja, no sabes en qué momento te fallará; tampoco en los socios, pues ellos se roban tus recursos al menor descuido; se desconfía de los familiares, pues ahora los propios padres violan o matan a sus hijos; y se desconfía mucho más de los desconocidos. El amor es la macro ley universal, la matriz de todas las leyes que cohabitan en el universo, su función o gran propósito es hacer el bien en todas sus formas. El accionar del amor empieza por brindarle libertad absoluta a cada individuo, porque es la base para la felicidad; si una persona no aprende a ser libre, de ninguna manera puede ser feliz.



Segunda estrategia, aprende con esmero cómo aplicar orden en las tres áreas claves para tu crecimiento personal: área física, área mental y área espiritual; estas áreas incluyen alimentación, pensamientos, emociones y sentimientos, relaciones, autoestima, carácter y mentalidad. También incluyen gestión de talentos, relaciones interpersonales e imagen personal. El orden es el corazón del amor, donde él está presente, con seguridad el amor también lo está. El orden es la base para los buenos resultados, a más orden, mejores son. Recuerda, los aspectos del orden no cambian jamás, por eso debes tener absoluto cuidado al aplicar los aspectos que considera: un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar; lo que hagas, hazlo bien; y, cuando hagas algo, cuida que sea en su momento. Si te consideras una persona ordenada, te invito a cotejar tu proceder con estos tres aspectos, si los cumples, entonces mira tus resultados, deben ser excelentes. Eso indica que la basura psicológica la has puesto en su lugar, en el bote que es donde le corresponde, entonces eres feliz.

Tercera estrategia, esmérate para ser obediente, estoy seguro que consideras que la obediencia es buena en todo sentido, pero te preguntaré, ahora, ¿a quién debe obedecer una persona adulta?, puedes estar pensando que es a los jefes en el trabajo, a los maestros si aún estudias, a los padres si todavía eres menor de edad; pero una persona casada ¿a quién debe obedecer en casa?; si eres mujer, quizá respondas, “a mi marido o esposo”, y si eres varón, quizá te resulte difícil decir “a mi esposa”. En cualquiera de los casos, debo aclararte que la peor de las enseñanzas introducidas en la sociedad, es la obediencia a las personas, pues el que obedece siempre se somete a quien dispone las órdenes, en tal caso notarás que te sientes mortificado, maltratado, inferior, por más que trates de sentirte bien, tu naturaleza rechaza la superioridad de una persona semejante a ti, esto porque estamos diseñados para tratarnos como iguales. Si no obedeces al orden puede ser que tu autoestima se vea afectada o que tu condición moral se corrompa. Ahora, imagino que estás pensando, ¿entonces a quien obedecer?, mi respuesta es: los humanos estamos diseñados solo para obedecer a la ley de orden; por eso la atención de una persona siempre debe estar puesta en conocer más el orden universal, el orden de las cosas, el orden en todo. Mientras más obedecen las personas al orden

existente, mejores resultados obtendrán y la prosperidad llegará a manos llenas. Los humanos no debemos obedecer a personas, aunque eso les resulta más fácil de hacer, a menos que tenga tres años de edad o que quiera fracasar en la vida. En este punto es donde se necesita fuerza de voluntad y fuerza de dominio propio, los dos elementos de un buen carácter, para poder obedecer a dicho orden.

Cuarta estrategia, activa tus emociones positivas, recuerda, tu ser integral, tanto en lo físico como en lo mental y espiritual, no es un depósito de basura, por tanto, selecciona lo que dejas entrar ahí. Las emociones positivas son muy importantes en la vida porque te hacen comprender que estás vivo, que tiene sentido vivir donde te encuentras, conserva y fortalece tu salud. Considera que una de las formas para activar emociones positivas es ayudar a las personas más cercanas en algo importante que necesitan hacer o resolver. Descubre qué te gusta hacer, empieza a soñar en grandes realizaciones, mira imágenes atractivas, bellas y bien intencionadas, piensa en algo bello, aprende cosas nuevas, en fin, haz cualquier cosa que te haga sentir exitoso y feliz. No olvides, las emociones agradables llegarán a ti cuando tu mente empiece a producir pensamientos positivos, y el mundo que te rodea cambiará. Debes considerar también, que lo que piensas produce lo que sientes, y lo que sientes se refleja en tu rostro, en el tono de tu voz, la calidad de tus palabras y en tus movimientos; también, lo que sientes produce una energía positiva o negativa que se irradia a tu alrededor, influenciando a las personas según la energía que sale de ti. Por eso se dice, para bien o para mal, si uno cambia, los demás también cambian.



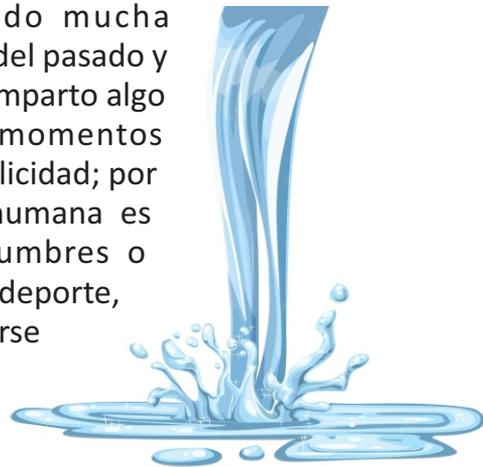
Quinta estrategia, recordar lo lindo de la existencia. Piensa en esto, qué es ansiedad, sino exceso de futuro; qué es depresión, sino exceso de pasado; qué es estrés, sino exceso de presente; pero sea como fuere, el pasado se impone siempre para alterar tu presente y condicionar tu futuro. Toda persona tiene muchos recuerdos lindos y también recuerdos tristes y dolorosos, más de uno que de otro, pero ambos a la vez. Lo que tú eres hoy se debe a la información positiva y negativa almacenada en tu mente, la mayoría de ella no lo recuerdas porque está grabada en tu inconsciente, en tu memoria de largo plazo; sin embargo, tus recuerdos provienen de experiencias muy impactantes sucedidas a lo largo de tu existencia, son informaciones grabadas tanto en tu memoria subconsciente como en la consciente, en la de largo plazo como en la de corto plazo, por eso puedes recordar. Tu pasado marca huella, por eso debes tomar muy en serio esto, te recomiendo que decidas manejar tus recuerdos, escoge lo lindo, lo que hace reír, lo bello, lo tierno, lo que te hizo sentir una persona afortunada, lo que te hizo bien a ti y no dañó a otros. Puedes pensar en los paisajes de los campos donde viviste tu infancia, en los lindos momentos que pasaste con tus mejores amigos, en las travesuras de tu niñez, la época escolar, los viajes de juventud, el nacimiento y la ternura de los hijos, abrir un álbum y mirar las fotos, pues siempre se conservan las mejores. También existen los recuerdos que te entristecen y causan dolor, decide evitarlos, tu mente te obedece, sujétala en la marcha y no la dejes que te haga sufrir recordando lo que no te hace feliz. Se dice que recordar es volver a vivir, por eso elige lo que quieres recordar. Evita recordar lo que te relaciona con tus errores, que te llena de tristeza, que te hace sentir frustración, los recuerdos que te decepcionan. Dirige tus pensamientos y éstos guiarán tu sentir. Recuerda, lo que te hace sufrir o vivir contento no es lo que sucede, sino cómo entiendes lo que sucede. En este preciso momento alguien puede estar hablando muy mal de ti o acaba de fallecer un familiar muy querido, nada altera tu estado de ánimo hasta que tomas conocimiento de lo sucedido, entonces te enojas o lloras; no te afectan los hechos, sino cómo entiendes esos hechos. La sola actitud de disponer tu rostro para buenas cosas, cambia tu sentir, y cuando sonrías intencionalmente, atraes pensamientos positivos y alegras tu alma. Utiliza tu pasado como un trampolín, mas no como tu sofá.

Saber agradecer atrae abundancia.

Sexta estrategia, experimenta el estado de fluidez, aprender a fluir, se conoce también como “estado de flow”, es la experiencia cumbre o la satisfacción plena al realizar acciones o labores humanas que agradan a los sentidos. Se trata de hacer algo que te apasiona, que te hace perder la noción del tiempo al vivir experiencias óptimas; disfrutar momentos así, es una manera de reabastecerse con la capacidad de proveer nueva energía. Fluir permite que la mente aflore la creatividad, te produce ganas de vivir, y razones para luchar en pro de una vida mejor. Según Mihály Csikszentmihályi, el Estado de Flow se siente de manera placentera y liberadora, ya que nos vemos inmersos en una actividad que estimula nuestras pasiones, curiosidades, intereses y nuestros sentidos.

Hay algo extraordinario que sucede cuando vives experiencias cumbres, tu potencial va en aumento a medida que te vas involucrando en las actividades, como resultado natural tu potencial se eleva al máximo. La gente que deja fluir es apasionada y profundamente comprometida con lo que hace. Por ejemplo, en este momento estoy disfrutando mucho lo que hago, no es mi actividad principal, pero llevo escribiendo siete horas continuas y no siento hambre, cansancio o aburrimiento, por el contrario, cada minuto mi mente se concentra más, me apasiono más, y sueño con el momento que tú leerás este contenido, me endulza el pensar en cuánto te hará reflexionar este contenido y te ayudará a mejorar tu vida cuando lo tengas en tus manos.

Hasta aquí se te ha compartido mucha información para sanar tus heridas del pasado y aprender a ser feliz; pero aquí te comparto algo más para disfrutar a plenitud momentos inolvidables que reforzarán dicha felicidad; por ejemplo, en cualquier actividad humana es posible alcanzar experiencias cumbres o satisfacciones plenas, puede ser un deporte, un arte, bailar, ir de pesca, remontarse en el bosque y respirar aire puro; también hacer actividades de organización y limpieza, ayudar al



cónyuge en sus actividades propias, leer un libro que te parece interesante, salir de campo con la familia, meditar con apoyo de alguna práctica espiritual, etc. Un hombre de 84 años de edad recordaba cómo a sus 24 años experimentaba ese estado de flow jugando polo, dejó de sentir esa experiencia durante 50 años porque creyó que solo los jóvenes y solteros tienen licencia para hacerlo, pero los adultos tienen que someterse a la rutina de las responsabilidades; sin embargo, un día descubrió que saliendo a cocinar en el jardín volvió a experimentar lo mismo que en su juventud, pero de una manera diferente.

Las personas necesitan aprender acciones buenas que les permitan obtener esa energía que produce experiencias plenas. Si las personas no son enseñadas, o cuando son adultas no deciden practicar estas actividades constructivas y saludables, entonces sus mentes las guiarán a encontrar actividades negativas o destructivas que les produzcan esa experiencia de satisfacción plena inversa.

Recuerda, no trates de controlar a los demás, el único mundo que puedes controlar y modificar es el propio. Mientras más cambias para mejor, cuando haces crecer tu mundo, en tanto beneficias a más personas, como consecuencia tú creces y tu mundo mejora. Recuerda, también, las personas, los chocolates o el dinero no te hacen feliz, tu felicidad depende de cuán responsable seas al aplicar amor a tu propia vida.

Séptima estrategia, rodéate de personas felices. Un cambio de paradigma es sumamente importante; posiblemente has escuchado decir, “a cada oveja, su pareja” o “las personas deben medirse con sus iguales”, pero este paradigma te obliga a permanecer en tu zona de confort, allí donde tu mundo es estático



y no mejora. Para tu conocimiento, “somos el promedio de las 5 personas con las cuales nos relacionamos más en la vida”; inconscientemente adoptamos su forma de pensar, de ver el mundo, su estado de ánimo, sus

actitudes, hábitos positivos y negativos, así mismo su forma de hablar y de expresarse. Karl Marx dijo una vez: “Rodéate de personas que te hacen feliz, personas que te hacen reír, que te ayudan cuando las necesitas. Las personas que se preocupan por ti, ellas son las que valen la pena tener en tu vida. Yo te aconsejo algo adicional, rodéate de personas que aportan al logro de tu gran sueño y de tus objetivos. Todas las demás, están de paso”. Sin embargo, esto no quiere decir que debes rechazar a las demás personas, por el contrario, hasta donde te sea posible, ayúdalas a crecer y aprender a ser felices; pero piensa, ¿vale la pena considerar amigos a quienes no aportan nada bueno en tu vida? Conserva las buenas amistades.

Es importante que sumes buenas personas a tu vida, solo necesitas ser tú mismo; en la medida que muestres quién eres en realidad, empezarás a conectar con personas que te ayudarán a ser mejor persona. Tú aprendes de ellas y ellas aprenden de ti, la influencia es mutua. Las personas positivas siguen un lema bastante simple, “deshacerse de la negatividad y apreciar las cosas buenas de la vida”. Rodearse de personas que tienen una perspectiva optimista significa vivir una vida llena de recuerdos felices. Las personas positivas no sólo cambian tu punto de vista, sino que también tienen el poder de mejorar tu bienestar y calidad general de vida. Las personas felices te ayudan a:

1. Mirar la vida con una luz diferente.
2. Fortalecer tu felicidad.
3. Tomar mejores decisiones.
4. Alejarte de las influencias negativas.
5. Seguir y lograr tus sueños.
6. Crear recuerdos felices.
7. Valorar la vida en familia.

**Una persona disfruta de
felicidad cuando lo que piensa,
lo que dice y lo que hace
están en armonía.**

La felicidad es contagiosa, nunca dejes de desarrollarla. Incluso cuando no tengas ganas de fluir en positivo, no olvides que una simple sonrisa mejora el estado de ánimo. Sonríe a los demás en la oficina, en la familia y sonríe también para ti. Recuerda que la positividad se da y se recibe, y puede hacerte sentir más feliz en tu vida en donde te encuentres. Como Mahatma Gandhi dijo: “No permitiré que nadie camine por mi mente con los pies sucios”.

Octava estrategia, haz felices a las personas. Por naturaleza, las personas somos sociables, el aislamiento o la soledad nos mata. Está comprobado que las personas que se sienten solas pierden la capacidad de aprender y de ser productivas. Cuando las personas entienden y deciden amar, progresivamente el software de orden se instala en la mente y suceden cosas maravillosas. Piensa, ¿qué triste sería este mundo si todo en él estuviera hecho?, no habría un rosal que plantar, alimentos que cocer, personas a quien hablar, no habría la grata experiencia de trabajar, pues nadie necesitaría de nadie. Gracias a que los humanos no somos seres estáticos, nuestra naturaleza exige movernos hacia adelante, siempre aprendiendo y mejorando, por eso existe el liderazgo, para guiar a otras personas a moverse a un mundo mejor.

La base del liderazgo es el servicio, y la fuente del servicio es el amor. Recuerda esto, la puerta de la felicidad se abre hacia fuera, pero la cerradura se encuentra por dentro. No entender esto, te conduce a un plano egoísta donde es difícil ponerse los zapatos del otro. Las personas por este camino, el egoísmo, llegan a creer que no hay necesidad de acercarse a los demás, que pierden su tiempo cuando ayudan a las personas, que servir a los demás rebaja la

**Vivir feliz
el presente,
sana el pasado.**

calidad personal. Entonces aparece Teresa de Calcuta y dice: “si no vives para servir, no sirves para vivir”; el mismo Señor Jesucristo, refiriéndose a Él mismo, dijo estas palabras: “...porque el Hijo del Hombre no vino para ser servido,

sino para servir...”, con esta base de sabiduría las mentes brillantes de esta tierra han descubierto que la mejor manera de crecer, es ayudando a crecer a los demás. Estos principios aplican, obligatoriamente, las grandes corporaciones del mundo, porque saben que es correcto y funciona con resultados que se pueden comprobar.

El servicio que hace felices a las personas no te deja pobre, no acaba con tus fuerzas, de ninguna manera limita tus capacidades, por el contrario, multiplica tu potencial y posibilidades. Las personas no solo necesitan dinero o alimentos, muchas veces basta una palabra, una mirada, un gesto para llenar el corazón de las personas que amamos. Hay veces que tus semejantes solo necesitan ser escuchadas con atención para desahogar sus tristezas, dificultades, confusiones mentales, luego encuentran el camino de salida, la solución, la medicina para sus males. Cerrar el corazón a esas pequeñas atenciones la vuelve torpe e insensible a una persona, y los mensajes bíblicos, como: “a Dios presta el que da al pobre”, “todo lo que haces a uno de estos pequeñitos, a mí me lo hiciste”, no tienen sentido ni valor. No olvides, acercarte a las personas, interesarte para hacerlas felices eleva tu calidad de servicio en las pequeñas y en las grandes cosas. Te pregunto, ¿el trato que ofreces a tu cónyuge, supera al que das a tu mejor amigo?, ¿cómo te diriges a tus padres, te hace feliz?, ¿la manera que tratas a tus amigos y otras personas, eleva tu calidad personal?, si no es así, reconsidera tu proceder.

Ayudar a otros a ser felices nos ayuda a nosotros mismos. Un estudio realizado durante quince años por las Universidades de Buffalo, de Stony Brook y de Grand Valley State – EE UU, muestra que la prestación de asistencia tangible a los demás protege la salud y alarga la vida. Pero no solo eso, existen otros beneficios muy importantes como recompensa de la solidaridad al prójimo.

- Te hace sentir bien, porque tu cerebro recibe un estímulo de recompensa, lo que genera una experiencia de bienestar y plenitud.
- Eleva tu estima personal al comprobar que eres capaz de hacer algo grandioso por alguien y elevas la confianza en ti.

- Mejora tu actitud positiva, pues los actos de caridad elevan tu optimismo, ves fortalecidas tus capacidades y tu mente se afina para percibir lo que es bueno.
- Mejora la percepción de tus límites, porque comprendes que la realidad es más de lo que creías de lejos. Mirar y hablar es muy distinto que hacer.
- Fortalece tus lazos de pertenencia, al acercarte para compartir o ayudar a los demás, desarrolla en ti un sentimiento de sociedad que te une a las personas beneficiadas directamente, vínculos de compañerismo con quienes te apoyan y admiración de las otras personas.
- Renueva tu vida y te hace feliz, al concentrarte en alguien que no seas tú, contribuye a la renovación de tu ser interior y te hace comprender la felicidad.
- Desarrolla el gran principio de humildad en ti, pues no existe mejor lección que esta, alcanzar la madurez para considerar a tus semejantes como iguales.
- Te hace ser una persona agradecida. Al ayudar a otros, compartir lo poco o mucho que puedes ofrecer, hace que comprendas que existen personas que viven condiciones menos favorables que tú, esto te hace valorar más lo que recibes.

Novena estrategia, vive el presente. ¿Alguna vez has pensado cuántos días realmente disfrutas de principio a fin? ¿Te gustaría que todos los días fueran como el de navidad? ¿Quisieras poder saltar ese mal día y que la felicidad nunca falte de tu presente? Seguro has escuchado decir, hay que vivir el presente, pero, ¿qué es el tiempo presente? Para entender esto, primero debo decirte que el tiempo pasado, ni el tiempo futuro, existen. Lo único que es real, son los recuerdos lindos y tristes, pero ambos marcaron tu realidad



presente, tu manera de pensar, sentir y actuar a lo largo de tu existencia, y lograron de muchas maneras condicionar tus decisiones y los resultados que experimentas en el presente. De igual manera, el

tiempo futuro no existe, solo está en tu imaginación, pero podría hacerse realidad al tener la oportunidad de vivir más tiempo.

Vivir el presente a veces puede resultar muy complicado; de hecho, las principales dificultades aparecen cuando no puedes separarte de tu pasado, cuando le das demasiada importancia a los recuerdos que no suman en tu vida, que te impiden funcionar para encontrar soluciones o que bloquean tus ganas de vivir. Así mismo, el futuro puede resultarte muy angustiante cuando no sabes cómo dirigirte hacia él y te invaden las preocupaciones y el miedo. Debes saber esto, la única situación que realmente se necesita afrontar en todo tiempo de tu vida es el tiempo presente; todo lo que puedes hacer para bien o para mal es en el tiempo presente; las decisiones, las soluciones, las fortalezas, los recursos, los talentos, las personas, todo está en el presente, no en el pasado ni en el futuro. Ocupar la mente en el pasado o futuro la hace sufrir sin necesidad, causa un fuerte desgaste emocional, puede causar muchos males físicos y dañar las relaciones más importantes.

Vivir el momento presente, es rescatar las lecciones sabias del pasado, sumarle los recursos con los que cuentas en el presente, y planificar el tiempo futuro. Divide el tiempo futuro en metas anuales, mensuales, semanales y diarias. Cuando piensas en lo que te toca hacer hoy, comprenderás que hay un instante en el cual te encuentras, solo es un momento muy corto, lo que hagas en él marcará la diferencia en los resultados de este día. En este instante debes accionar correctamente, debes dar el primer paso, hacer lo correcto. Si te equivocas, si no lo aprovechas, si no lo valoras, la suma de muchos instantes producirá resultados que no te harán feliz.

Tu tiempo presente lo es todo, pon toda tu sabiduría, energía, concentración y alegría para vivir este presente. Es un verdadero regalo, haz lo correcto, disfrútalo, trata de lograr resultados positivos hoy, esto te ayudará a ver el mundo con optimismo y dormirás mejor.

Felicidad no es estar alegre o reír, sino tirar toda la basura psicológica que había en el corazón humano, para tener libertad y paz interior.

Décima estrategia, aprende a ser una persona agradecida con la vida, pues las personas que tienen más éxito son aquellas que valoran lo que reciben y se esfuerzan por hacerle bien a los demás; quienes sienten las ganas de dar, aun de lo poco que tienen, son los que reconocen el verdadero significado de gracias. Hay una reciprocidad sorprendente en la naturaleza humana, si eres consciente de lo que recibes, sin mucho esfuerzo te volcarás para ayudar a quien necesita algo, aunque sea una mano para sostenerse.

Se dice que cierto día un rey salió a caminar por su reino, dispuesto a premiar a quien encontrase haciendo algo grandioso. Después de caminar varios días se encontró con un anciano que sembraba nogales, el rey le preguntó, ¿por qué siembras nogales, cuyo fruto no alcanzarás a comer?; el anciano, respetuosamente contestó: “lo sé mi rey, jamás comeré de su fruto, pero estoy en deuda con la vida, por eso siembro para que otros coman, así como yo comí y gusté lo que no sembré”.

Allí donde vives, mucho de lo que consumes no lo produces, por ejemplo la ropa que vistes, no lo fabricaste tú; asimismo, los alimentos que consumiste por años no los produjiste, quizás tampoco lo preparaste; piensa en la cama donde duermes, no lo hiciste tú, la casa en la que vives no la construiste, los vehículos que te transportan, los muebles en los que te sientas, en fin, hay un sinnúmero de cosas que usas porque otras personas lo hicieron posible; te pregunto, ¿estás agradecido o agradecida por ello? Ser agradecidos no significa pronunciar la palabra “gracias”, sino comprender profundamente que no estamos solos en el planeta, que estamos conectados con las otras personas, que moriríamos antes de nacer, si no fuera por los servicios de los demás.

**Agradécele a quien te dio la vida,
cada mañana, no sabes si hoy
será tu último amanecer.
Cuando agradeces, el universo
es muy generoso contigo.**



Sé feliz, aún en la adversidad, porque te hará fuerte y te ayudará a crecer.

Te invito, en este momento, a hacer un recordatorio como motivo de agradecimiento a Dios, a tu familia y a la sociedad. Tres cosas buenas que te hayan pasado en la vida y tres en el día de hoy. Con seguridad hay mucho que agradecer, pero puede ser que no te has dado cuenta. Muchas cosas buenas tenemos o nos suceden, pero solo nos damos cuenta de cuán importantes son, cuando las perdemos. Una persona que perdió el sentido del gusto, comía a la fuerza, a veces vomitaba los alimentos porque todo le sabía insípido, después de 2 años recobró el maravilloso sentido del gusto y se puso a llorar, pues solo entonces pudo comprender, valorar y agradecer lo que tenía. Cuando agradecemos lo que tenemos, conseguimos lo que nos falta. No se trata de ser positivos, de solo decir: “hay que encontrarle el lado bueno a las cosas”, sino, ver lo bueno que realmente sucede y se posee.

Bibliografía consultada

Temas sobre sentido de vida

DE LA TORRE, Carolina, 2001, Las identidades, una mirada desde la psicología, Centro de Investigación y Desarrollo de la cultura cubana Juan Marinello. La Habana - Cuba:

DIENELT, KARL, 1979 - "El análisis existencial de V. E. Frankl como explicación de la existencialidad personal", en Antropología pedagógica, Aguilar, Madrid - España.

FABRY, JOSEPH B., 1977 - La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la vida, Fondo de Cultura Económica, México.

FIZZOTTI, EUGENIO, 1977 - De Freud a Frankl. Interrogantes sobre el vado existencial, Ediciones Universidad de Navarra, Pamplona - España.

FRANKL, VIKTOR E., 1958 - "Análisis existencial y logoterapia", en IV Congreso Internacional de Psicoterapia, Editorial Scientia, Barcelona - España.

FRANKL, VIKTOR E., 1978 - Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia, Fondo de Cultura Económica, México 1978.

· La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión, Herder, Barcelona 8 - 1991.

· Teoría y terapia de las neurosis, Herder, Barcelona 2 - 1991 (ampliada).

· La idea psicológica del hombre, Ediciones Rialp, Madrid 1976.

· Fundamentos antropológicos de psicoterapia, Zahar Editores, Río de Janeiro 1978.

· El hombre en busca de sentido, Herder, Barcelona 12 - 1991.

· Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia, Herder, Barcelona 6 - 1990.

GONZALEZ DE RIVERA, José Luis, 2006, Crisis emocionales, Editorial Espasa Calpe, Madrid- España.

KEPPE, NORBERTO R., 1967 - "Logoterapia", en A medicina da alma, Hemus, Sao Paulo.

LESLIE, ROBERT C., 1965 - Jesus and Logotherapy, Abingdon Press, Nueva York - EE. UU.

RODRIGUEZ SANCHEZ, J.L., 1989, Trastorno de identidad, factor común en los alumnos “problema”, de bachillerato, Tesis maestría de Psicología Clínica, Departamento de Psicología, Universidad de las Américas-Puebla, México. WORCHEL, COOPER, GOETHALS, OLSON, 2002, Psicología Social, Thomson, Gengage Learning Editores, México.

Temas sobre ética y moral

BADILLO, PEDRO E., 1990 - Una visión humanística de la crisis en la educación ábaco, Revista de Educación y Cultura Santurce. Promociones plenamar. N° 2.

BLANCHARD, K. y O'CONNOR, M., 2009. Dirección por valores, Barcelona - España GESTIÓN 2000.

BROWN, MARVIN T., 1990 - La ética en la empresa, Paidós - México.

CAÑAS QUIROZ, R., 2004 - Ética general y Ética profesional, REVISTA: ACTA ACADÉMICA, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CENTROAMÉRICA.

CORTINA, A., 1997 - Rentabilidad de la ética para la empresa, Madrid, FUNDACIÓN ARGENTARIA, Madrid - España.

DE AQUINO, TOMÁS., 2004 - La relación entre la ética y la metafísica, México

DEMPT, A., 1958 - La ética de la edad media, GREDOS, Madrid - España.

ELEGIDO, J. M., 1998 - Fundamentos de ética empresarial. La perspectiva de un país en desarrollo, IPADE - México.

FABELO, CORZO J. R., 1994 - Valores universales y problemas globales, MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA - España.

FERNÁNDEZ, AGUADO J., 1991 - La ética en los negocios, ARIEL / GRUPO INTERECONOMÍA, Madrid - España.

FERRATER MORA J., 1985 - Diccionario de filosofía, EDITORIAL ALIANZA, Madrid - España.

FROMM, E., 1969 - Ética y psicoanálisis, FONDO DE CULTURA ECONÓMICA, México.

FRONDIZI, R., 1995 - ¿Qué son los valores?, Introducción a la axiología, FONDO DE CULTURA ECONÓMICA, México.

GALLO, M. A. y MELE, D., 1998 - Ética en la empresa familiar, Barc -Es.

GARCÍA, M., 1984 - Historia de la filosofía, EDITORIAL ALAMBRA, Barcelona - España.

GONZÁLEZ, REY FERNANDO, 1996 - Un análisis psicológico de los valores: su lugar e importancia en el mundo subjetivo, tomado de: La formación de valores en la nueva generación. Una Campaña de espiritualidad y de conciencia, EDITORIAL DE CIENCIAS SOCIALES, La Habana- Cuba.

HORTTA, V. EDWIN, RODRÍGUEZ G. V., 1994 - Ética general, México.

KANT, IMMANUEL, 1989 - La metafísica de las costumbres, TECNOS, Madrid - España.

KERNIG, C. D., 1975 - Marxismo y democracia, EDICIONES RIODUERO, Madrid - España.

LLANO, C. CARLOS, 1997 - Dilemas éticos de la empresa contemporánea, FONDO DE CULTURA ECONÓMICA, México.

MARÍN, R., 1993 - Los valores. Un desafío permanente, EDICIONES PEDAGÓGICAS, Madrid - España.

MELÉ, DOMENEC., 1999 - Tres versiones de la ética empresarial, IESE, Barcelona, España.

MUGUERZA, J. (1977). La razón sin esperanza, TAURUS, Madrid - España.

ORTEGA Y GASSET, 1971 - ¿Qué es la filosofía?, Madrid - España.

PLATÓN, El hombre y la sociedad en el pensamiento griego, ética y política

Temas de Psicología del Comportamiento:

AJURIA GUERRA, 2004-Manual de Psiquiatría infantil, Barcelona-España.

BARTAU ROJAS, I., 1995 - Las teorías implícitas: Una aproximación al conocimiento cotidiano de los padres acerca del desarrollo y la educación. Universidad del País Vasco.

BARTAU, I.; MAGANTO, J.M.; ETXEBERRÍA, J. Y MARTÍNEZ GONZÁLEZ, R.A., 1999 - La implicación educativa de los padres: un programa de formación. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía.

COLLINS, J.K.; CASSEL, A.J. & HARPER, J.F., 1975 - The perception of adolescent problems, British Journal of Educational Psychology.

- DINKMEYER, D. & MCKAY, G.D., 1990 - Systematic Training for Effective Parenting of Teens. Minnesota: American Guidance Service.
- ERIKSON, E., 1980 - Infancia y sociedad, Horme, Buenos Aires - Argentina.
- ERIKSON, E., 1974 - Identidad, Juventud y Crisis, Paidós, Bs. As.- Argentina.
- ERIKSON, E., 1972 - Sociedad y Adolescencia. Paidós, Bs. As. - Argentina.
- ERIKSON, E., 1982 - El ciclo vital completado. Paidós, Bs. As. - Argentina.
- FUENTES BIGGI, 1983 - El sistema, la comunicación y la familia. En T. Suárez y C. F. Rojero (Coord.). Paradigma sistémico y terapia de familia. Asociación Española de Neuropsiquiatría. Madrid – España.
- FROMME E., 2000 - El Arte de Amar. Paidós, Buenos Aires - Argentina.
- GORDON, T., 1993- Padres técnicamente preparados. Diana, México.
- HENDERSON, R.W., 1981 - (Ed.) Parent-child interaction: Theory, research and prospect. New York: Academic Press.
- HOFFMAN, L.W. (1984). Work, family and the socialization of the child, en R.D. Parke (Ed.). Review of child development research. The Family. University of Chicago Press. Chicago – EE.UU.
- MARTÍNEZ GONZÁLEZ, R.A., 1996 - Familia y Educación. Fundamentos teóricos y metodológicos. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo. Oviedo – España.
- MARTÍNEZ GONZÁLEZ, R-A; PEREIRA GONZÁLEZ, M. Y CORRAL BLANCO, N., 1998 - Prevención del consumo de drogas desde el contexto familiar. Estudio de factores implicados. Informe de Investigación. Universidad de Oviedo y Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón.
- PÉREZ DELGADO, E. (Coor.) – 1994 - Familia y Educación. Relaciones familiares y desarrollo personal de los hijos. Valencia – España.
- PIAGET, J., 1985 - Seis estudios de Psicología. Artemisa, México.
- SKINNER, B. F., 1933 - Ciencia y conducta humana, Fontanella, España.
- Temas sobre Autoestima y Crecimiento personal:**
- ALUJA, A., 1989 - Personalidad desinhibida y hormonas sexuales,

estudio en delincuentes y no delincuentes. Universidad Autónoma de Barcelona. Tesis doctoral. Barcelona – España.

ANDRES PUEYO, A., 1997 - Manual de psicología diferencial. McGraw Hill, Madrid – España.

BAYON, C., Y CLONINGER, C. R., 1998 - Los siete ratones ciegos y el elefante de la Psicopatología. Archivos de Neurobiología.

DALE CARNIGE, 2011 - Cómo ser un buen Líder. Obelisco - Barcel., España.

EMILIANO GÓMEZ LÓPEZ, 2016 - El Liderazgo Ético: Un desafío de nuestro tiempo. Gestión 2000 – Valencia - España.

ELZO, JAVIER, 2000 - “El silencio de los Adolescentes”. Ed. Temas de Hoy. Fundación La Caixa, Obra Social.

FRANCISCO ALCAIDE HERNÁNDEZ, 2013 - Aprendiendo de los mejores: Tu desarrollo personal es tu destino.

JOHN C. MAXWELL, 1998 - Las 21 leyes irrefutables del liderazgo. GRUPO NELSON - Mexicali, B:C., México.

JOHN C. MAXWELL, 1993 - Desarrolle el líder que está en usted. GRUPO NELSON - Mexicali, B:C., México.

JOHN C. MAXWELL, 2007 - El ABC del liderazgo. VERGARA & RIBA EDITORES - Cali, Colombia.

JOHN C. MAXWELL, 2015 - El líder 360 grados. OCEÁNO - Barcel., España.

MARCUS BUCKINGHAM, 1999 - Primero rompa todas las reglas. Gestión 2000 - Valencia, España.

MARINA, JOSÉ ANTONIO, 2004 - “Aprender a vivir”. Ed. Ariel; “La Inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez”. Ed. Anagrama; “Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía”. Ed. Anagrama. Barcelona, España.

ROBIN S. SHARMA, 1998 - Las 8 claves del liderazgo del monje que vendió su Ferrari. Grijalbo - Ciudad de México, México.

ROBIN S. SHARMA, 2010 - El líder que no tenía cargo. Grijalbo - Ciudad de México, México.

ROMERO, E., LUENGO, M. A., GOMEZ-FRAGUELA, J. A., Y SOBRAL, J., 2002 - La estructura de los rasgos de personalidad en adolescentes: el Modelo de los Cinco Factores y los Cinco Alternativos. Psicothema.

SAMALIN, NANCY. 1997 - "Con el cariño no basta. Cómo educar con eficacia". Ed. Ediciones Medici.

SANCHEZ-BERNARDOS, M. L., 1992 - La estructura de la personalidad: el enfoque léxico y los cinco grandes. Estudios de Psicología.

SANCHEZ-BERNARDOS, M. L., 1995 - Las cinco dimensiones básicas de la personalidad. En M. D. AVIA Y M. L. SANCHEZ-BERNARDOS (Eds.), Personalidad, aspectos cognitivos y sociales. Madrid: Piramide.

SAZ-MARÍN, ANA ISABEL. 2007 - "S.O.S. Adolescentes. (... y de repente llega un día en el que no lo reconoces)". Ed. Aguilar. Santillana de Ediciones Generales S.L. Madrid.

SIMON SINEK, 2014 - Los líderes comen al final. Empresa Activa - Barcelona - España.

SOMERS, L. Y SOMERS, F. 1990 - "Cómo hablar con tus hijos sobre el amor y el sexo". Ed. Paidós. Barcelona, España.

STEPHEN COVEY, 1989 - Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Des original The Seven Habits of Highly Effective People efectiva. Free Press. USA.

TRAVIS BRADBERRY, JEAN GREAVES, 2012 - Inteligencia emocional 2.0. Conecta - Barcelona, España.

URRA, JAVIER. 2006 - "El Pequeño Dictador. Cuando los padres son las víctimas". Ed. La Esfera de los Libros. Madrid, España.

