

Damián Andrés Rozzi

---

# El auténtico éxito

**Las limitaciones están en tu mente.  
Descubre como alcanzar tus sueños y vivir  
tu propósito.**

Rozzi, Damián

El Auténtico Éxito : las limitaciones están en tu mente : descubre como alcanzar tus sueños y vivir tu propósito / Damián Rozzi. - 1a ed. - Ramos Mejía : Damián Rozzi, 2025.

419 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-631-00-8280-6

1. Desarrollo Personal. 2. Espiritualidad. 3. Crecimiento Personal. I. Título.  
CDD 158.1

El auténtico éxito

Autor

Damián Andrés Rozzi

Editor y desarrollador

Ed. Juan Carlos Vejo

E-mail: [editor@jcvejo.com](mailto:editor@jcvejo.com)

Web: [www.jcvejo.com](http://www.jcvejo.com)

© 2025 Damián Andrés Rozzi

1a ed. 2025

ISBN 978-631-00-8280-6

Las ilustraciones de la portada fueron obtenidas en *Istockphoto*.

*Agradezco a Dios, fuente de todo lo bueno y bello;*

*a mi amada esposa Lorena y mis hijos Sofía y Francisco con quienes descubro día a día la alegría y el amor de la vida;*

*a mis padres Ricardo y Ana, los mejores guías que Dios pudo haber puesto en mi camino;*

*a mis hermanos Javier, Alejandro, Verónica y Andrea, compañeros de la vida y amigos del alma;*

*a toda mi hermosa y gran familia, soporte importantísimo y fuente de abrazos;*

*a mis abuelos que celebran conmigo desde el Cielo;*

*a mis amigos, compañeros de alegrías y tristezas;*

*a todos los grandes coaches con los que me he formado...*

*y a todas las personas que se animan a dar un paso adelante, trabajando sus miedos y buscando mejorar su vida para ser más felices.*

## Prólogo

De pequeño era un niño muy curioso, amante de la naturaleza. Me encantaban los animales y también me atraían los insectos. El hecho de observar seres tan pequeños con vida me fascinaba, me llamaba mucho la atención. Es por eso que frecuentemente me encontraba levantando alguna roca del jardín de la casa para ver si tenía la suerte de encontrarme algún «bicho bolita» o algún insecto raro que me sorprenda.

Fui creciendo, sintiendo esta atracción por los animales, por la naturaleza y por la vida que hay detrás de todo... esta vida que mueve todo el Universo y que me llenaba de preguntas.

Tuve la dicha de nacer en una familia que me educó en el amor a Dios, al prójimo y a uno mismo, de una forma bien práctica y espiritual. Mis padres daban retiros espirituales para parejas, por lo que era común recibir en casa «juntadas nocturnas» con sus compañeros de equipo para preparar las charlas que iban a dar. En el ambiente se respiraba la alegría de compartir esos momentos, de conversar sobre temas profundos, sobre verdades transformadoras, así como sucedía también cuando junto a mis hermanos íbamos a buscarlos a la salida de los retiros. Los veíamos a ellos y a las personas que participaban muy agradecidos y felices.

También tengo el recuerdo que antes de dormir, estando ya acostado al igual que mis hermanos, rezábamos juntos con mis padres. Veía una mirada especial en ellos, una sonrisa con ternura y agradecimiento, lo cual me hacía reflexionar: «acá está pasando algo importante, acá está pasando algo valioso».

Fue así que a medida que iba creciendo, se fueron sembrando semillas de búsqueda profunda en mi interior, las cuales lógicamente en muchos momentos quedaban suspendidas a un costado, ya que mi energía de niño inquieto y de querer experimentar muchas veces me llevaba a vivir otras experiencias. Se podría decir que era un niño bastante travieso.

Desde mi adolescencia, se despertó fuertemente en mí una inclinación hacia la espiritualidad, participando en retiros espirituales y ofreciendo charlas en algunos de ellos. También formé parte de un grupo misionero y pude sentir el gozo de entregarse a vivir esa experiencia de sencillez y entrega. Sentía fuertemente la presencia de Dios en mi vida y me empecé a considerar un «buscador de la verdad», quería conocer más de este Dios que me hacía tanto bien y que sentía que buscaba su presencia tal como de niño lo hacía debajo de las rocas buscando la vida en su más mínima expresión. El amor a Dios me llevaba a querer conocerlo más, a vivir en su presencia, y lo encontraba con frecuencia cuando servía a los demás con amor.

Fue así que de más grande, siguiendo con esta búsqueda de la verdad, me propuse realizar un seminario de catequesis. Por un lado, mi vocación de servicio me lo pedía y por otro, para entender el porqué creía en lo que creía, ya que me daba cuenta que había incorporado durante mucho tiempo creencias que se me habían dicho como verdades, y las creí sin cuestionarlas. Ya era momento de dar ese paso, sentía que debía buscar más profundo dentro mío y encontrar las respuestas que sean coherentes para mí, según mi camino de búsqueda, y que me acerquen más a este Dios que en el fondo sentía que me alentaba a buscar más.

Paradójicamente o no tanto, recuerdo terminar el primer año del seminario en lo que creo fue la crisis de fe más grande de mi vida, donde me cuestioné absolutamente todas mis creencias y abrió mi

cabeza a muchas otras posibilidades. Puedo decir que me sirvió para pulir más mis creencias, y no basarme simplemente en creer y repetir reglas, sino comprender en mayor profundidad su porqué y su para qué, enfocándome en las cosas que le hacen bien al alma.

En este cambio de mirada, ya Dios no era exclusivo de mi religión, sino que se me develó el entendimiento para ver que Dios realmente está en todos lados, y las distintas religiones del mundo buscan dar explicaciones de Él desde distintos puntos de vista, pero ninguna puede, de hecho, abarcarlo por completo.

Un día apareció frente a mí una parábola hindú que me sirvió para aclarar este punto:

### **Los seis ciegos y el elefante**

Seis ciegos sabios, estando en presencia de un elefante, querían saber cómo era este animal, ya que nunca habían tenido la oportunidad de verlo ni de escuchar sobre él. Uno a uno se fueron acercando para palparlo y poder conocerlo mediante el tacto. El primero avanzó rápido con seguridad y determinación. Fue tan así que terminó chocando contra su ancho y duro lomo y dijo:

—Ya sé cómo es un elefante. Es como una pared, amplia y firme.

El segundo, acercándose con más cuidado llegó hasta uno de sus colmillos, y al palparlo exclamó:

—¡Estás equivocado! El elefante sí es firme y duro, pero es alargado como una lanza.

El tercero, estirando su mano agarró la trompa y dijo:

—El elefante sí es alargado, pero no es firme, se mueve constantemente y se parece más a una serpiente.

El cuarto ciego llegó hasta una de sus patas y dijo tras palparlo:

—El elefante es como un árbol, de forma cilíndrica, firme, arrugado y rugoso.

El quinto, al tocar la oreja, gritó:

—¿Acaso están palpando otro animal? El elefante no es más que una especie de abanico gigante que cuando se mueve emite una agradable brisa.

El sexto ciego, al palpar al elefante, sentenció:

—¡Están todos equivocados! El elefante es parecido a una soga.

Moraleja: Por medio de las experiencias humanas podemos acceder a un limitado conocimiento de la realidad y de la verdad absoluta, ya que por medio de esas experiencias se obtienen verdades relativas. Todos los ciegos tenían parte del conocimiento de la forma del elefante, pero definieron al mismo basándose sólo en su experiencia sin escuchar las verdades relativas de los otros ciegos. ¿Cuántas veces pensaste que algo era de una forma determinada y luego te diste cuenta que no era así?

Así sucede que cada persona cree estar palpando la verdad absoluta y no puede hacerlo sino desde la construcción de su propia experiencia y creencias, por lo cual esa «verdad» que encuentre siempre va a ser relativa a quien la percibe. De hecho, la misma experiencia puede cambiar de significado en distintos momentos de la vida.

Sucedió una vez que Gandhi estaba hablando frente a un público, cuando alguien le reclamó que se estaba contradiciendo con algo que había dicho en otro momento de su vida, a lo que él respondió: —Lo que sucede es que yo crezco de verdad en verdad.

Comprendí con todo esto la importancia de mantener la mente abierta, el corazón dispuesto y vivir con humildad. De esta forma, me permito saber que no soy el dueño de «La Verdad», pero eso no quita que pueda tener mis creencias, buscar lo que para mí es valioso y beneficioso, y acercarme a ello. El no poder llegar nunca a tocar el sol no me impide sentir su calor cuanto más me acerco en los distintos momentos de mi vida, en las distintas religiones y prácticas, entendiendo que es en mi propia experiencia donde iría encontrando muchas más respuestas que enriquezcan mis propias creencias, y que quizá después también tengan que cambiar o completarse de alguna forma. Sin duda, esta manera de viajar por mi camino me abría muchas más posibilidades que la de creer que ya tenía la verdad en mi bolsillo. Desde ese lado no podía crecer más... «El que busca, encuentra, me repetía» y el hecho de confiar en tener un Dios que me ama y que me ve como un niño aprendiendo, queriendo conocerlo cada vez más, me estimulaba a seguir por este camino a pesar que muchas veces sentía el vértigo de no saber si estaba pisando tierra firme.

A lo largo de esa búsqueda me interioricé un poco en el budismo e hinduismo, sobre todo observando su esencia y cuáles eran aquellas prácticas que sentía que me podrían hacer bien. Además realicé cursos de sanación a través de la energía y aprendí sobre el cuerpo energético y todo lo que conlleva. Más tarde, mi camino me llevó a la metafísica, la física cuántica y las neurociencias. También realicé un diplomado en Biodescodificación, donde incorporé conceptos de cómo la mente y las emociones afectan al cuerpo, además de conocimientos de Programación Neurolingüística (PNL) e hipnosis Ericksoniana. Finalmente, realicé la carrera de Coaching Ontológico Profesional. Todo este camino, me llevó a darme cuenta de dos cosas importantes:

la primera es que la gran mayoría de las limitaciones que nos decimos que tenemos están en nuestra mente y la segunda es que la felicidad profunda viene de nuestro interior, de la plenitud espiritual.

Hay muchas cosas que inicialmente no quería mencionar en este libro por vergüenza y temor al «qué dirán», pero recordé que al principio del libro *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl, el autor comentó algo que me quedó grabado. En unas pocas líneas, expresó que inicialmente su libro iba a ser anónimo, por su rechazo al exhibicionismo, firmándolo sólo con su número de prisionero. Sin embargo, luego entendió la importancia de poner su nombre, reflexionando que «el testimonio da valor a los hechos».

Así que ahora voy a divulgar una de esas cosas que, por lo general, son más bien reservadas y me costaba contar abiertamente, pero que tienen mucho que ver con este libro y fueron un punto de inflexión en mi camino personal. Lo que me impulsa a compartir esta experiencia y parte de mi vida es la creencia de que puede ser útil para alguien más. Quizá para comprender que hay «llamados» dentro de nosotros que, si no se los escuchan, permanecen ocultos esperando el momento de aparecer. Sin embargo, cuando decidimos observarlos y hacernos cargo, pueden cambiar nuestra vida para bien.

Una vez que obtuve mi título de licenciado en Gestión de Agroalimentos, una carrera que considero muy enriquecedora y en la que aprendí muchos temas interesantes desde mi punto de vista, me enfoqué en trabajar en la gestión de la calidad en empresas.

Si bien es un trabajo que me gusta, desde un inicio sentí que había algo más profundo para mí, algo que me conectaba con mi esencia y me hacía más feliz, pero que estaba dejando de lado. Me di cuenta con el tiempo que me estaba faltando «dar servicio» a los demás, esa conexión que se establece de persona a persona, donde puedes ayudar o acompañar a que la otra parte pueda mejorar su vida, aunque sea un

poquito, porque no se trataba de la cantidad, sino de quién estaba siendo yo en mi vida... mi forma de conectarme con los demás.

Después de varios años de sentir esto, llegó a mi vida la metafísica y física-cuántica aplicada al desarrollo personal, donde después de interiorizarme, leer y ver videos, me sucedió algo impactante. Fue un quiebre para mí. Estaba solo en el cuarto de arriba en mi casa, reflexionando, comprendiendo cómo afectan mis pensamientos y creencias en mi vida, cuando sucedió todo... de improviso, después de hacerme una pregunta, surgió algo muy fuerte. Una sensación extraña atravesó mi cuerpo y sentí como si se hubiera detenido el tiempo. Junto con esa sensación, fui muy consciente que yo era el creador de mi vida, en el sentido que era el responsable de lo que elegía vivir o no y de la forma de transitar lo que estuviera viviendo. ¡Yo era el protagonista de mi vida!... Dependiendo quien lo escuche puede parecer absurdo o hasta lógico, pero cuando se comprende en profundidad todo lo que eso significa, te cambia la vida. «La pregunta» que me había hecho mientras reflexionaba era la siguiente: «¿En cinco años quieres estar haciendo lo mismo, quieres seguir sin escuchar ese llamado?». Eso gatilló dentro de mí algo muy fuerte. Empecé a sentir una cantidad muy grande de energía en mi cuerpo, que me producía incluso temblores, y al mismo tiempo sentí como si despertara de un estado de adormecimiento. No sé qué título ponerle, sólo puedo describir lo que me sucedió. Empecé a sentir una claridad mental increíble a la vez que se me venían pensamientos que se relacionaban unos con otros. Durante mi camino de búsqueda, con frecuencia me encontraba con situaciones en las que intuía que ciertas cosas tenían algún nivel de verdad, pero como no podía integrarlas en el sistema de creencias que había construido, las dejaba a un lado, en espera, pero sin negarlas. De repente, muchísima de esa información que había dado vueltas en mi cabeza comenzó a cobrar sentido. A modo de metáfora, se me viene la imagen de tener un rompecabezas con muchas fichas, pero sin un dibujo de fondo para saber cómo encajarlas, y como por arte de magia, apareció el dibujo. En ese

momento pude entender cómo se relacionaba cada una de las piezas. Interiormente me decía: «Ah, esto es así por esto, y eso me traía otro pensamiento, y otro, y otro», y se acoplaban así temas de neurociencias, física-cuántica, de la Biblia, del Budismo, de la vida cotidiana, etc.

Ante lo que estaba sintiendo y en base a la pregunta que me hice, si en cinco años quería estar haciendo lo mismo y seguir sin escuchar ese llamado, algo dentro de mí había cambiado. Era muy consciente de que mis elecciones construían mi vida y que había estado tomando decisiones, o mejor dicho, esquivando el hecho de hacerme cargo de algo que sentía en mi interior. Surgió la respuesta: «No puedo seguir haciéndome el distraído, no puedo mirar hacia otro lado; me traicionaría a mí mismo si no hago lo que vine a hacer». En ese momento, a pesar de tener mis estudios, trabajo y dos hijos pequeños, decidí volver a estudiar para cumplir con lo que sentía dentro de mí que debía hacer, eso que me llamaba desde lo profundo y al que muchas veces hacía oídos sordos. No había punto de retorno; había despertado del sueño impuesto por la sociedad y las relaciones, que adoptamos como «lo que tenemos que hacer».

Si bien el temblor en el cuerpo duró sólo un par de horas junto con una sensación extraña, durante las siguientes dos semanas me despertaba a mitad de la noche con imágenes y recuerdos que se relacionaban entre sí. Empecé a anotarlos primero en un cuaderno y luego en el celular, ya que sentía que estaba recibiendo información muy valiosa del inconsciente y no quería que se pasara por alto.

Anotando estas reflexiones que surgían y con esta nueva visión sobre mi vida, creo que fue la primera vez que se me cruzó la idea de escribir un libro. Por un lado, sentía que debía atender con urgencia esa vocación de servicio, y por otro, el haber pasado por esta experiencia me dio la idea de ayudar a otros a hacer lo mismo. Quería compartir esa experiencia, y sólo pensarlo me llenó de alegría y

entusiasmo. Poder servir y ayudar a otros en el proceso de despertar y buscar dentro de sí mismos lo que realmente sienten como propósito en su vida me pareció grandioso. Sin embargo, la idea de escribir un libro no la comenté a nadie. Sabía que, para llevar a cabo mi propósito, debía estudiar algo relacionado con el desarrollo personal. Por lo tanto, antes de escribir cualquier cosa, me pareció lógico capacitarme y formarme mejor para poder compartir algo más valioso con los demás. Así que comencé mis estudios, primero en Biotranscodificación, luego en la carrera de Coach con acreditación internacional, y seguí realizando diplomados para profundizar en el tema, tales como «Gestión Emocional», «Maestría y Liderazgo de uno mismo», «Nuevos modelos de PNL para despertar el alma», y la «Especialización en Coaching Espiritual y Propósito», entre otros. Más adelante, les contaré un poco más sobre este momento de quiebre que viví.

La finalidad de este libro es ayudarte, querido lector, a que puedas encontrar el auténtico éxito en tu vida a través de tu propósito. ¿De qué te sirve alcanzar la riqueza si eres infeliz y te pierdes a ti mismo en el proceso? Te hablo de un éxito integral, uno que surja a partir de lo que tu alma te está pidiendo, para que, cuando logres tener una vida próspera, no sólo hayas alcanzado esa meta, sino que lo hayas logrado mientras experimentabas un crecimiento personal e incluso espiritual.

## Introducción

¿Qué te habrá traído a mi encuentro, estimado lector? ¿Acaso sientes que te falta algo? ¿Un deseo de realización incompleto? ¿Estás buscando tu vocación? ¿Te sientes desorientado, cansado de la rutina, estresado y quieres encontrarle sentido a lo que haces? ¿Deseas traer abundancia material a tu vida? ¿O quizá, simplemente te encuentras con ganas de emprender un camino de desarrollo personal o crecimiento espiritual?

Como sea que fuera, aquí estás, a punto de leer este libro que puede transformarte si lo dejas entrar a tu vida, si te lo permites, si no pasas las hojas leyéndolo como quien lee un periódico, sino reflexionando, pasando esta información y experiencias por tu propio Ser, y poniéndolo en práctica.

Es conocida la frase «Cuando el alumno está preparado, el maestro aparece». Seguramente te pasó alguna vez que justo cuando hiciste algún descubrimiento en tu vida, apareció en algún lado un libro relacionado con lo que estabas viviendo o leíste alguna frase, o tuviste una conversación con un amigo o amiga que te dio un empujón hacia donde querías ir, o apareció delante de tus ojos un video, taller o programa de transformación donde pudiste profundizar ese cambio que estabas empezando a realizar. Por algo estás aquí, no es casualidad que hayas elegido leer este libro y no otro del montón, algo en tu interior resonó dentro tuyo cuando leíste el título del libro o la reseña en la contraportada. De lo contrario hubieras leído un libro de aventuras, de economía o cualquier otro tema.

Por este motivo, te invito a leer este libro con entusiasmo, pensando en que fue hecho para ti, buscando descubrir qué es lo que

vienes a aprender y transformar dentro de ti para lograr alcanzar tu auténtico éxito, ese que te lleve a vivir tu mejor versión y una vida más plena.

Cuando digo «auténtico éxito», me refiero al éxito exclusivo y personal según lo que tu Ser quiere DAR al mundo. No es alcanzar los sueños de otras personas que muchas veces pueden volcar en nosotros. Tampoco es copiar los sueños de un familiar o de otros porque «creemos» que es lo normal, o porque quizá no encuentras los tuyos propios. Eso no es ser auténtico... en esos casos lo que lograríamos no coincidiría con lo que tenemos dentro. La invitación es a que encuentres tu llamado, descubriendo qué actividad o contribución te permitirá brillar, realizarte en esta vida y aportar tu granito de arena para un mundo mejor.

La vida moderna en las ciudades presenta grandes desafíos para la realización personal. El ritmo acelerado, la sobreestimulación del mundo tecnológico y el materialismo que nos dice «el tiempo es dinero» nos hacen correr de aquí para allá, dedicando poco o nada de tiempo a reflexionar o meditar sobre nosotros mismos y sobre lo que realmente queremos de la vida. ¿Qué es lo que TÚ quieres de la vida?

Esa respuesta no te la puede dar nadie excepto tú mismo, no hay gurú o maestro que te lo pueda decir, no hay anuncios o promociones que te la den. Es un camino que sólo tú puedes recorrer, porque la respuesta se halla en tu interior.

Del mismo modo puedes hacerte la siguiente pregunta: «Si tuviera el dinero suficiente para hacer todo lo que quisiera, ¿iría mañana al trabajo que tengo actualmente o me dedicaría a otra cosa?».

Si la respuesta es SÍ, ¡enhorabuena!, te felicito. Pero si la respuesta es No, ya tienes la primera reflexión que puede ayudarte a emprender un nuevo camino.

Así que te invito a centrarte en ti mismo mientras lees el libro y reflexiones buscando profundizar dentro de ti. Notarás a lo largo de este libro que si bien hay muchos conocimientos, también hay muchas preguntas... El motivo es sencillo, los conocimientos y las respuestas son los ladrillos rígidos con los que se construye tu casa, te dan certeza, seguridad, pero las preguntas son las llaves que abren las puertas de tu transformación y te abren a nuevos horizontes. Incluso te permiten quitar ladrillos que están de sobra y tirar abajo paredes que te mantienen dentro de habitaciones pequeñas, incómodas, que no te permiten ser feliz y agrandarlas para que tengas una mejor calidad de vida.

En este proceso, busca quitar de tu cabeza lo que no sirve, todo lo que los demás esperan de ti, quita toda la basura mental que te lleva a pensar quién deberías estar siendo y enfócate en inspeccionarte por dentro, en reflexionar sobre lo que te hace realmente feliz a ti sin importar los demás... hay que separar el trigo de la paja. Para eso, hay que conocer quiénes somos realmente. El conocimiento de uno mismo es lo que nos guía en la limpieza. Si uno no sabe lo que es basura, no sabe qué sacar. Tenemos que conocer lo que es la basura mental y emocional, realizar una limpieza y después gestionar nuestros pensamientos, emociones y acciones. Recorriendo el camino siendo más fieles y coherentes con nosotros mismos, (de modo que nuestros pensamientos, palabras, emociones y acciones estén alineadas), vamos a poder encontrar nuestro auténtico éxito. Mientras vivamos desde el «deber ser», desde las apariencias, desde lo que se espera de nosotros, desde el ego, nuestro verdadero yo estará tapado y oculto incluso de nosotros mismos, y al no conocer quién eres, no puedes saber a qué viniste al mundo. Lo único que puedo decirte es que cuando lo descubras y vivas tu vida desde ahí, vivirás enamorado de la vida, de forma apasionada y agradecida.

Como coach tuve el privilegio y la alegría de poder asistir a muchas personas en este proceso y ver los cambios asombrosos que hicieron en sus vidas. Puedo decir que en esos procesos yo sólo hice preguntas. Las personas fueron las que descubrieron dentro de sí mismas sus propias respuestas. Estas respuestas ampliaron su nivel de consciencia, cambiaron la forma de observar su realidad, lo que trajo nuevos pensamientos, emociones, y encontraron recursos y generaron nuevas acciones que produjeron otros resultados... diferentes a los que venían teniendo, y más acordes con lo que venían a buscar.

A lo largo de este libro te voy a acompañar y alentar a que puedas encontrar conocimientos, que aplicados en tu interior, te sirvan para transformar tu vida. Voy a citar en varias oportunidades a grandes maestros de la humanidad como a Jesús, Buda, Gandhi, Carl Jung y muchos otros más, y te pido que al leer lo que ellos dicen puedas enfocarte en el significado profundo que hay en sus palabras, más allá de quién lo dijo. Si eres practicante de alguna religión, te pido que no te cierres al conocimiento si cito a un maestro de otra religión, sino que mantengas una mente abierta. Acá no vengo a hablar de religiones, sino que a veces me voy a apoyar en algunos conocimientos que los distintos maestros enseñaron, siempre con la intención de traer luz y claridad a algunos conceptos y a tu vida.

Te guiaré a través de temas fascinantes, como el funcionamiento de la mente, tanto desde el desarrollo personal, como algunos conceptos de psicología, neurociencias e incluso te introduciré brevemente en algunos conceptos de la física cuántica. También exploraremos las emociones y entenderás que, lejos de ser algo meramente «sentimental», son un pilar fundamental para lograr tus metas. Analizaremos las características de las personas exitosas y la inteligencia emocional necesaria para ser una de ellas. Más allá de estos conocimientos, te guiaré para que busques en tu interior quién eres y qué quieres lograr. Verás la importancia de establecer una meta, hacer una declaración y comprometerte con ella para finalmente alcanzar el resultado deseado y cambiar tu vida. Tu destino es ser feliz.

# Capítulo I

## ¿Qué es ser exitoso?

Si te pido que te imagines en este momento a una persona exitosa, seguramente van a venir a tu mente imágenes de gente rica, poderosa, con altos cargos sociales o dentro de organizaciones. Personas que viven en una abundancia económica y material, que andan en autos lujosos, estrellas de Hollywood, de TV o estrellas de algún deporte como el fútbol o el básquetbol.

Es normal que esa sea la imagen que se nos venga a la mente, dado que vivimos en una sociedad materialista donde el éxito se mide en función de los bienes materiales obtenidos, del tamaño de la casa que uno puede comprar, del automóvil, de la cuenta bancaria, etc.

Sin embargo, en otras culturas ser exitoso puede llegar a ser completamente distinto. Por ejemplo, para los budistas, (para contrastar con la sociedad en que vivimos), el éxito consiste en desapegarse de las posesiones materiales, del sufrimiento y lograr la iluminación. ¡Guau! ¿Cómo puede ser eso? ¿Entonces, ser exitoso no es lo mismo para todo el mundo? Podríamos imaginar que desde la mirada de un empresario extremadamente codicioso, un monje tibetano que alcanzó la iluminación pero que vive en una choza de paja, con una túnica deteriorada y que se alimenta con comida básica, no es alguien exitoso. Y lo mismo para el monje, desde su mirada, el empresario codicioso para lograr el éxito debe emprender un largo camino de desapego y trabajo personal.

Entonces, reflexionando sobre esto, podemos decir que ser exitoso significa que alguien logró las metas propuestas, y que dependiendo de la cultura, estas metas pueden variar significativamente.

Teniendo esto en cuenta, surge la siguiente pregunta: ¿Es el éxito, tal como se define en las diversas culturas, lo que cada persona realmente desea para su vida, o estamos persiguiendo un modelo de éxito impuesto por estas culturas que no siempre coincide con lo que cada uno necesita experimentar en la vida? Si bien es cierto que somos seres sociales que estamos inmersos en una cultura determinada y que como mamíferos necesitamos pertenecer (necesitamos sentirnos reconocidos, amados, necesitamos del afecto de nuestros seres queridos), también somos seres únicos e irrepetibles, con necesidades más o menos acentuadas y con diferentes propósitos. El problema surge cuando incorporamos como propio el modelo de éxito que la sociedad impone, sin cuestionarlo ni buscar en nuestro interior lo que realmente necesitamos o deseamos experimentar. Lo que realmente nos va a hacer felices viene de esa conexión interior, que nos impulsará a «dar» algo determinado al mundo, a servir, a compartirlo, encontrando satisfacción en ello. Todo esto nace de nuestro interior, y lo que nos puede estar llegando a decir la sociedad al oído viene del exterior. ¿Comprendes lo importante que es darse cuenta de esto? Es salir de un automatismo robotizado en serie para encarar la vida desde nuestra esencia.

Encaja muy bien con esto la frase que dice: «Dios no nos hizo en serie, nos hizo en serio». Tú eres único e irrepetible, no hay dos personas como tú en todo el mundo.

Ahora imagina que puedes despejar todas esas nubes que dificultan tu visión y que a veces te impiden ver lo que realmente quieres alcanzar. Imagina que logras el éxito desde lo que sientes en tu corazón, desde lo que más anhelas profundamente en la vida, aunque quizá ni siquiera te permitas pensarlo mucho porque con tus creencias actuales te parece imposible. Imagina alcanzar eso que te brinda la mayor felicidad y la alegría más plena... ¡es impresionante, ¿Puedes verlo en tu mente?!

¿Y si te dijera que puedes lograrlo, que el principal obstáculo para lograr eso que quieres es el estado mental-emocional en el que te encuentras, y que puedes hacer un proceso de transformación que te permita alcanzarlo? Dentro de ti se encuentran todos los recursos que necesitas para lograrlo.

Es como si siempre hubieras soñado con construir una casa en un árbol de tu jardín, pero no supieras por dónde empezar. Un día me invitas a tu casa y me cuentas sobre este sueño. Te pregunto cuáles son las herramientas que tienes. Algo desorientado, mencionas un taladro, un destornillador y una pinza, aunque me aclaras que puede haber alguna más. Te pido que veamos juntos la caja de herramientas, y al abrirla, en la superficie están las herramientas que mencionaste, ya que claramente son las que más usas. Sin embargo, al levantar estas herramientas, aparece también un martillo, una caja con clavos, lijas y, debajo de todo, una sierra eléctrica para cortar madera. Es todo lo que necesitas para construir la casa en el árbol... sólo hace falta comprar la madera.

¿Y estas herramientas? —pregunto yo. A lo que tú me respondes que nunca te habías dado cuenta que estaban ahí y que no sabes cómo usarlas. Pero ahora comprendes que estás completo, que no te falta nada, sólo debes aprender a usar los recursos que ya tienes.

Con esta pequeña analogía quiero transmitirte que viniste al mundo con la caja de herramientas completa. Tienes todas las que necesitas para construir tu propia casa del árbol, tu propio sueño. Sólo debes empezar a utilizarlas y al hacerlo cada vez más, lo harás mejor. Sólo debes pasar el proceso de aprendizaje que te llevará donde tú más lo desees. Si antes no habías usado esas herramientas fue porque no las necesitaste o por creencias que te limitaron, pero no te preocupes que juntos vamos a llevar a cabo ese proceso de ir desafiando esas creencias, para poder liberarte como quien se libera de una cadena

invisible, para permitirte avanzar, aprender y lograr alcanzar tu auténtico éxito.

Tú mereces ser feliz, mereces sentirte pleno, mereces una vida de alegría y abundancia en todos los aspectos. Tú eres un hijo o hija de Dios, el Universo o como quieras llamarle. Piensa un segundo... ¿Dios es carencia o abundancia? Claramente, Dios es abundancia, por lo cual, un Padre que es abundancia, ¿crees que le negaría algo que necesite para ser plenamente feliz a su hijo querido?

Siéntate a la mesa de tu Padre con la confianza de un hijo amado. Estás en este mundo porque Dios así lo quiso. Él desea para ti el mayor bien posible. Sólo necesitas ser consciente de esto y de las creencias que te frenan y te alejan de esa mesa, para así transformar tu realidad. «Pide y se te dará, busca y encontrarás...».

¡Tú puedes hacerlo! ¡Absolutamente, todos podemos hacerlo! Marca la meta y mantén el rumbo a pesar que el proceso a veces sea costoso. Podrás desviarte, pero al saber dónde es que quieres llegar, puedes volver a corregir el curso tantas veces como sea necesario. Y algo importante... ¡Disfruta del viaje! Es tu viaje y ya puedes disfrutar del cambio que estás haciendo mientras te diriges a tu meta. Podrás ir diciendo: «Lo estoy logrando», «estoy avanzando a donde quiero ir».

Ve esta posibilidad como un regalo y agradece por ello. Al fin y al cabo, la vida es un regalo.

Te invito ahora a cerrar tus ojos, llevar una mano hacia tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir con sentimiento:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque mi éxito me lleva a alcanzar la Plenitud en todos los ámbitos de mi vida».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo II

### **Deja la víctima atrás... conviértete en un creador consciente y responsable de tu vida**

¿Cuántas veces fallaste? ¿Cuántas heridas tienes en tu vida? ¿Cuántas veces se te cerraron puertas? ¿Cuántas veces te caíste? ¿Cuál es la historia que te cuentas de tu propia vida? ¿La de alguien que trató pero no pudo? ¿La de alguien a quien le jodieron la vida? ¿La de una persona que no tuvo «suerte»? ¿La de alguien que hace «lo que puede» con la vida que le tocó pero que no es feliz? Tal vez no sea algo dramático, pero seguramente en algún área de tu vida no estás del todo satisfecho, y pasa el tiempo sin que se produzca ningún cambio.

¿Y si se corriera un velo de tus ojos y pudieras ver los posibles futuros a los que podrías acceder?... Te encontrarías con muchas opciones para elegir, futuros en blanco y negro, sin color, apagados, pero también otros llenos de color, de luz y de alegría, entre los que notarías un futuro en el que tu vida tendría un brillo único. «Lo que hiciste en el pasado te trajo a donde estás hoy, pero lo que hagas hoy te llevará a donde quieras ir».

Piénsalo unos segundos... si te cuentas una historia de resignación sobre tu propia vida, donde no pudiste hacer realidad eso que tu corazón te pedía a gritos silenciosos, ¿cuál será el estado de ánimo prevaleciente en tu vida? Pues de resignación ¿verdad? ¿Y qué tipos de pensamientos surgen de ahí? Pensamientos basura, que te tiran para abajo, que no te ayudan a crecer y ser creativo. Y con esos pensamientos, ¿qué emociones se gatillan? Lógicamente, emociones basura... ¿Qué tipo de acciones se generan a partir de pensamientos y sentimientos negativos? Acciones llenas de basura. ¿Y cuáles van a ser

los resultados de esas acciones llenas de basura? La lógica es simple...  
**BASURA.**

Toma conciencia de dónde estás HOY y sobre la historia que te has contado durante tanto tiempo, la cual te ha llevado hasta este punto. Reflexiona que te contaste sobre tu vida, sobre tus relaciones, cuáles fueron tus pensamientos sobre lo que podías y no podías hacer, cuáles fueron tus emociones, decisiones y cuáles fueron tus acciones que te alejaron de lo que te apasiona.

Este sólo es tu punto de partida; tu futuro, tu destino dependerá de lo que empieces a hacer hoy mismo.

El hecho de saber y sentir que tu futuro puede ser mucho mejor que tu presente es algo hermoso que te llena de alegría y esperanza. No sólo te espera una mejor calidad de vida, sino también una mejor versión de ti mismo, mucho más plena. Pero todo depende de ti y de tu trabajo interior acompañado de trabajo exterior. ¿Hay algo que te detenga? Antes de responder... te vuelvo a repetir... ¿Hay algo real que te detenga?

Di «BASTA». Deja de quejarte de tu pasado, o de preguntarte por qué te sucedieron esas cosas que no te hicieron bien y pregúntate qué puedes hacer con las cartas que tienes hoy para mejorar tu vida. Cambia la historia que te cuentas de ti mismo por esa versión plena donde eres mucho más feliz. No tienes por qué conformarte con una vida infeliz o con una vida incómoda pero tolerable. Deja de darte explicaciones, buscando excusas y justificaciones de por qué estás dónde estás, y empieza a sanar lo que tengas que sanar, empieza a enfocarte en pensar cómo llevar a cabo esta historia de éxito donde eres el protagonista. ¿Dónde tienes tu compromiso? Siempre estamos comprometidos con algo. Si hacemos algo (una acción), el compromiso está en lograr eso que queremos, y si no hacemos nada, nuestro compromiso está en quedarnos en el mismo sitio por algún

motivo, para no sufrir, por miedo o por lo que fuera. Tenemos que tener en cuenta que podemos tener EXCUSAS o RESULTADOS, no podemos tener los dos. Si nos quedamos en el mismo lugar de siempre, teniendo a mano la explicación o justificación del porqué no llegué donde quería, nunca tendremos resultados diferentes. En cambio, si nos comprometemos con generar nuevos resultados, las excusas o justificaciones empiezan a disminuir y los resultados empiezan a aparecer.

Quizá nos quedamos con excusas del por qué no se dieron las cosas como nos gustaría, pero con la ESPERANZA que cambie. Déjame decirte algo: la esperanza es algo muy bueno cuando tienes a un familiar enfermo en el hospital, cuando sufres un accidente y tu vida está en manos de otro. Pero cuando hay algo que quieres cambiar en tu vida (sin hacer nada para lograrlo) y mantienes sólo la esperanza, se convierte en un sentimiento bonito que te deja en lista de espera de forma indeterminada: «Estoy esperando que pase algo que va a mejorar mi situación».

Nos ponemos en una situación donde esperamos que alguien de afuera mejore nuestra vida, en vez de tener la fe del que cree y crea mediante la acción. Cuando nos hacemos RESPONSABLES y PROTAGONISTAS actuamos con fe en que podemos cambiar la situación: «Porque creo que voy a poder cambiar esta situación, actúo de esta forma».

El hacernos RESPONSABLES es una elección pero también, una necesidad si queremos cambiar algo. No podemos hacernos responsables un 50% porque estamos dejando el otro 50% de responsabilidad en otras personas que quizá, no respondan nunca. Soy responsable o no soy responsable. Cuando eliges hacerte responsable estás diciendo: «Yo tengo el 100% de capacidad de cambio sobre esta situación» y actuarás con determinación y compromiso, sabiendo que es tu elección. Es tomar consciencia que tú eres responsable de tus

pensamientos, emociones, acciones y resultados. Es hacerte responsable incluso cuando en una situación «eliges no elegir», y dejas que la situación siga su curso sin intervenir. Luego puedes preguntarte: ¿Para qué dejé que eso pasara? ¿Para qué actué así? ¿Dónde estaba mi compromiso? (Te repito que siempre estamos comprometidos con algo), y al reflexionar sobre esos «para qué» hiciste lo que hiciste, podrás evaluar si estaban orientados con tu visión o con otra cosa, y en ese caso, elegir actuar diferente.

**«ESTÁS EMPEZANDO LA HISTORIA DONDE TE HACES RESPONSABLE DE TU VIDA Y LA VAS CREANDO PASO A PASO LLENÁNDOSE DE ENERGÍA Y FELICIDAD».**

Si dejas entrar esta verdad a tu vida, te cambia por completo. Te vuelves consciente que tu vida no es la sumatoria de hechos al azar donde te fueron sucediendo cosas, donde te excusas diciendo que hiciste lo que pudiste con las cartas que te tocaron, pero te sigues lamentando de tu situación... ¡Te haces consciente del hecho que tú eres el creador de tu vida! y ésta puede ser una verdad muy difícil de aceptar; y si acaso estás pensando: «Exacto, no lo puedo aceptar, porque hay cosas que me hicieron otros y ellos tienen la culpa» o «no puedo, fue culpa de mi situación familiar o del país que yo no esté bien en esta etapa de mi vida».

Si estás pensando algo similar, justamente es porque te sientes víctima de la situación, y aceptar que tú eres el responsable de tu situación actual, de tu enojo, tu fracaso y de esa herida que no cierra, puede ser doloroso y muy difícil de hacerlo. Pero es el ÚNICO camino hacia el cambio que deseas realizar. ¿Cómo es esto? Tú eres el que elige quedarse atrapado en lo que pasó, en ese pasado que afecta tu presente, en tus creencias limitantes, en tus resentimientos o heridas, en vez de observar qué es lo que te gustaría que pasara con esa situación, cuál es el sueño que deseas alcanzar y por lo tanto, hacerte

cargo de trabajar dentro tuyo lo que haga falta para poder ser esa mejor versión de ti mismo que está a la altura de ese sueño.

Veámoslo con un ejemplo.

En una consulta, una persona (llamémosla Julia) llegó muy enojada por una situación con su pareja, Jorge. Ella relató cómo Jorge, en reiteradas ocasiones, mostraba actitudes egoístas que la enfurecían, especialmente porque no pedía disculpas y actuaba como si nada hubiera pasado. Este enojo acumulado durante varias semanas estaba afectando indirectamente el resto de sus relaciones.

Por un lado, podemos distinguir entre el «hecho» o la «acción concreta» que nos ha afectado y, por otro, «cómo nos afecta». Esto último está estrechamente relacionado con nuestra percepción de la realidad y nuestro sistema de creencias. Sin embargo, en este momento nos centraremos en otro aspecto: nuestra actitud. Tenemos los hechos de Jorge, quien, según Julia, se comportó de manera egoísta. Por otro lado, podemos observar cómo estas acciones afectan a Julia, generándole enojo o ira. Al quedarse esperando a que Jorge se acerque a pedir disculpas por sus actos, Julia adopta una actitud de víctima ante la situación. En este estado, ella inconscientemente le otorga a Jorge la capacidad de cambiar su estado de enojo a tranquilidad, pensando: «Es él quien está haciendo las cosas mal; tiene que pedirme disculpas». Para Julia, el hecho de que Jorge le pida disculpas y cambie su comportamiento es lo que le devolverá la tranquilidad. De esta manera, Jorge se convierte en el «beneficiario del boleto ganador, que posee el 100% de la capacidad de transformar el enojo de Julia en tranquilidad». ¡Un gran aplauso para Jorge!

Ah, ¿Julia no quiere aplaudir? Claro que no, porque además de percibir que Jorge estaba actuando mal con ella, nunca fue consciente que le estaba otorgando ese poder y eso puede generar más enojo todavía.

Muchas veces las personas hacen cosas sin pensar en perjudicarnos, y nosotros somos los que en nuestra mente nos decimos «ME» lo hizo a propósito, ¡es un desgraciado! Y juzgamos y etiquetamos a la persona por esa acción que pudo perjudicarnos, pero que en realidad nunca fue su intención hacerlo. Independientemente de esto, porque también podría llegar a pasar que la otra persona haya tenido una actitud malintencionada con nosotros: el hecho que Julia haya asumido la actitud de víctima y le haya conferido el 100% del poder de su transformación a Jorge, hizo que ella estuviera sintiendo enojo en su cuerpo durante varias semanas, con todo el desgaste mental, emocional y físico que ello trae (contracturas musculares, estrés, etc.).

El actuar de esta forma lleva a ponernos en una situación de espera, donde dependemos que los demás cambien ese aspecto para nosotros estar mejor, que el país cambie para yo poder prosperar económicamente, que mi familia cambie para yo poder tener mejores relaciones. El problema de este estado de víctima es que puede durar eternamente, porque puede ser que el país nunca mejore, mi familia no cambie y puede ser que Jorge nunca le pida disculpas a Julia. Lo peor de todo es que, al igual que Julia, cuando actuamos de esta manera en nuestras vidas, somos nosotros quienes creamos nuestro propio sufrimiento. Esas semanas de enojo, tristeza y la falta de resultados deseados son obra nuestra. Somos nosotros quienes otorgamos autoridad a las circunstancias externas para que nos afecten durante el tiempo que las otras personas lo decidan.

## **Resentimiento y resignación**

Cuando sucede algo que nos hace daño, nos enoja, angustia o entristece, a menudo nos resistimos a aceptarlo y no hacemos nada al respecto. En lugar de procesar estas emociones, las guardamos dentro de nosotros. Esas emociones no sanan por sí solas; permanecen guardadas en el estado que las dejamos. Lo que muchas veces sucede

después es que, utilizando nuestra mente, volvemos una y otra vez a pensar en esa situación que ya pasó, y que aunque quedó en el pasado, al recordarla la traemos al presente y sentimos nuevamente las mismas emociones que experimentamos en su momento. Esto se llama «RESENTIMIENTO»: volver a sentir esa emoción que nos hace daño y que hemos guardado dentro. Aunque usualmente se asocia más con el enojo —como cuando vemos a alguien enojado con la vida y pensamos «¡es un resentido!»— es fácil darse cuenta de que el miedo, la angustia o la tristeza también pueden ser re-sentidos.

Dentro del reino animal, el ser humano es el único que vuelve una y otra vez a traer al presente las situaciones del pasado. Esto se debe a nuestra capacidad de usar la imaginación para crear imágenes del futuro o recrear experiencias pasadas. Dado que el lenguaje de la mente son las imágenes y el cerebro no distingue entre realidad e imaginación, al proyectar nuevamente esa situación interpretada de la misma forma, se desencadena otra vez en el presente la emoción que generó esa situación.

Ahora quiero que te enfoques en ti para hacerte unas preguntas:

¿Qué ganas haciendo esto? ¿Para qué seguir trayendo al presente situaciones del pasado, alimentándolas con conversaciones sobre lo que deberías haber dicho o hecho? ¿Eso te hace bien? ¿Quién es el que carga con bronca, tristeza o angustia? Céntrate unos segundos en tu mente y en tu corazón e imagina cómo sería si esas conversaciones quejándote o resistiéndote a un suceso del pasado dejaran de existir. ¿Cómo recibirías lo nuevo que te traiga la vida desde ese estado?

## **El perdón**

En los casos en que hay una herida, es importante recordar que la sanación se logra a través del «perdón». Perdonar a la otra persona y a

uno mismo por no haber actuado de otra manera es fundamental. El perdón puede ser un gesto de amor que coloca a la persona que tenemos frente a nosotros por encima de lo sucedido, desdramatizando una situación, pero también es un acto de liberación personal. Es poder decir no quiero seguir cargando con el peso de lo que ocurrió y que ya quedó en el pasado. Elegimos estar mejor en el presente, viajar livianos, y no seguir castigando nuestro cuerpo y mente con emociones que nos hacen mal por algo que no está sucediendo ahora.

Todos, absolutamente todos, experimentamos heridas emocionales a lo largo de la vida. Cuando el pasado nos pesa, nuestro trabajo es aceptar la emoción que nos provocó, sanar esas heridas y resignificar el pasado, no resignarnos a vivir con heridas abiertas.

Perdonar no significa negar lo que sucedió; al contrario, el camino para pasar del resentimiento a la paz es la **ACEPTACIÓN**. Aceptar que la situación vivida generó esa emoción es crucial. Esto implica hacer visible la emoción en lugar de esconderla, pero no se trata sólo de aceptarla mentalmente. Es necesario involucrar al cuerpo en el proceso. Debemos atravesar una aceptación que abarque cuerpo, emociones, pensamientos y palabras. Además, la reinterpretación de lo sucedido puede ser útil. Ampliar la perspectiva y entender que la otra persona actuó según su propia historia personal y sus creencias puede facilitar el proceso de sanación.

**Tenemos que comprender que no son los hechos los que nos producen sufrimiento, sino «nuestra interpretación»... el significado que le damos a lo que ocurre.**

Si sufro porque creo que mi padre no me quiso, debido a que nunca me dijo «te quiero», el hecho es que nunca salió de su boca la frase «te quiero». Sin embargo, la conclusión de que «no me quiere» es mi propia interpretación. Si puedo ir un poco más allá y considerar la historia de mi padre, como una infancia complicada donde la demostración de afecto podría haber sido vista como una debilidad,

puedo entender que para él, tal vez, ser un buen padre y demostrar su amor significaba darme una buena educación y proveerme de lo que necesitaba para vivir.

Así, puedo reinterpretar la situación. No es que mi padre no me quisiera; en su mundo interior, seguramente creía que estaba haciendo lo correcto al mostrar su afecto de esa manera. Para poder resignificar el pasado, es importante entender que todos cometemos errores y que somos diferentes observadores de la realidad. Ante una misma situación podemos interpretar distintas cosas y actuar de formas diferentes. Actuamos creyendo que nuestros actos traerán beneficios según nuestras creencias, las cuales pueden estar equivocadas y faltar consciencia sobre el impacto en los demás y las consecuencias. Teniendo esto en cuenta podemos comprender que a veces las cosas no eran como creíamos, y simplemente era nuestra forma particular de interpretarlas. Además, cuando uno se considera un aprendiz constante de la vida, que comete errores, es más fácil perdonar a los demás porque entiende que ellos también lo son.

Ahora... ¿y cómo me doy cuenta si perdoné realmente?

A menudo se escucha decir que «para perdonar hay que olvidar» y que si no se olvida, no se ha perdonado realmente. Esto no es del todo correcto. Uno puede saber si ha perdonado cuando ya no siente resentimiento hacia esa persona o situación. Cuando al recordar (*re-cordis* = volver a pasar por el corazón) esa situación, ya no está cargada con emociones displacenteras. como bronca, tristeza o angustia. Esta es la señal que la herida ha sanado y ya no está abierta.

Cuando una herida está abierta, duele; pero una vez que está cicatrizada, no nos molesta. En ese momento, alcanzamos la libertad y la paz. Sin embargo, esta paz no se logra esperando que otros actúen, sino tomando responsabilidad sobre nuestra propia vida. Al pasar de ser víctimas a capitanes de nuestra embarcación, nos hacemos cargo

del timón, tomamos en nuestras manos la dirección de nuestra existencia.

El RESENTIMIENTO también puede surgir, por ejemplo, cuando ocurre un accidente que deja a una persona parálitica o con una afección irreversible, como la pérdida de un brazo o una pierna. La persona puede quedarse atrapada re-sintiendo el dolor de la falta de esa extremidad y todo lo que no puede hacer como lo hacía antes. Aunque la situación física no cambiará (no volverá a tener ese brazo o esa pierna), es a través de la aceptación como estado de ánimo que podrá sanar, encontrar paz y seguir adelante.

En otros momentos del libro, profundizaremos en el perdón. Ya que si queremos crear algo grandioso para nuestra vida, es necesario poder movernos con libertad, y no cargar con una mochila pesada llena de resentimientos, rencores del pasado o pensamientos basados en «si hubiera» hecho o lo que «podría» haber pasado.

La otra cara del victimismo es la RESIGNACIÓN, que surge cuando no creemos tener la capacidad de cambiar una situación. Aparecen en nuestra mente pensamientos como: «Por más que lo intente, nada va a cambiar», «Es imposible que pueda hacer algo», «Estoy destinado a vivir así», «¿Qué puedo hacer con la vida que me tocó o la situación del país?», «No sirvo para esto» o «Esto no funciona». Esta clase de pensamientos nos sitúan en una baja autoestima, ya que estamos juzgando que somos nosotros los que no tenemos la capacidad de cambiar la situación.

La realidad que percibimos tiene el potencial de ser modificada, pero nos convencemos de que no podemos lograrlo. Por lo que terminamos creyendo que dependemos de factores externos para cambiar. Creemos que tiene que haber un crecimiento económico del país, para mejorar nuestra propia economía, o que nuestro jefe cambie su actitud, para que el clima laboral mejore. Además podemos darnos

por vencidos antes de tiempo, resignándonos, pensando que nuestro servicio o producto no es bueno según las expectativas de otros. De esta manera, estamos colocando el 100% de nuestra capacidad de cambio en factores externos, en lugar de enfocarnos en nuestros propios pensamientos, emociones y acciones.

La pregunta es: ¿Desde dónde queremos vivir nuestra vida? ¿Desde un estado de resignación, o desde un lugar donde asumimos la responsabilidad y elegimos cómo queremos vivir? Desde la baja autoestima y la resignación, ¿qué acciones voy a generar? ¿Qué resultados voy a obtener?

Si pienso que «es el país el que tiene que mejorar la economía para que yo esté bien», me encontraré esperando, igual que muchas otras personas en la misma situación. Sin embargo, habrá quienes, al abrir sus mentes y ser creativos, prosperarán económicamente. Esto explica por qué, en una misma zona, dos negocios que venden lo mismo pueden tener resultados muy distintos: uno puede prosperar mientras el otro quiebra. La diferencia radica en las personas que dirigen esos negocios, su mentalidad, compromiso, determinación, creatividad y actitud.

Si sigues pensando que la culpa es del país, te pregunto: ¿Hay personas que están prosperando económicamente en tu país, o le va mal a todos? Si hay quienes logran prosperar, significa que es posible hacerlo, aunque pueda ser más difícil que en otros lugares. Si deseas un cambio, deja de poner excusas, explicaciones y justificaciones, porque eso no te llevará al resultado que buscas.

Si piensas que «mi jefe es el que tiene que cambiar», que «hay muchas cosas que no funcionan bien en la empresa» o que «hay un mal clima laboral», estarás dando el 100% de la posibilidad de cambio a tu jefe o a la empresa. En lugar de eso, pregúntate: «¿Cómo quiero vivir mis días? ¿Desde la resignación o desde la fe acompañada de

acción para lograr mejoras?» Pregúntate también: «¿Qué puedo hacer yo para que esto cambie? ¿Hay pedidos que puedo hacer o algo que puedo ofrecer desde mi lado para alcanzar ese cambio?».

Lo mismo sucede cuando crees antes de tiempo que tu servicio o producto no funciona por no cumplir las expectativas de alguien... ¿Desde dónde estás viviendo esta situación? Los pensamientos que tienes, ¿te abren o te cierran posibilidades? ¿Hay personas haciendo lo que tú haces que les vaya bien? Quizá, lo que debas hacer es capacitarte u observar en qué puedes mejorar de ti mismo para que te vaya tan bien como a los otros. ¿Conoces la historia de J.K. Rowling, la famosa autora de la saga *Harry Potter*? Su vida antes de alcanzar el éxito era bastante dura. Se encontraba divorciada de una relación marcada por maltrato físico y psicológico. Había emigrado a un país extranjero con su hija pequeña, enfrentando una vida de incertidumbre y privaciones.

Desde joven, Rowling soñaba con ser escritora, pero en ese momento de su vida se hallaba en un pequeño departamento, sin trabajo ni dinero, y se vio obligada a recurrir a la asistencia social para sobrevivir y alimentar a su bebé. En ese contexto, se sentía como un completo fracaso y sufrió una fuerte depresión.

Fue en medio de esta adversidad que decidió retomar un sueño antiguo: escribir la novela de *Harry Potter*, una idea que había germinado años antes durante un viaje en tren. A pesar de las dificultades extremas, Rowling se aferró a su sueño y asumió la responsabilidad de su vida. Escribía en cuadernos y en cafeterías mientras su hija dormía en su cochecito. El manuscrito de su primer libro lo redactó en una antigua máquina de escribir, ya que no contaba con una computadora.

Debido al éxito que tuvo *Harry Potter* uno pensaría que las editoriales competían entre ellas por publicarlo, sin embargo, a

Rowling le rechazaron su manuscrito doce veces, diciéndole que su novela no era lo suficientemente buena para ser publicada, hasta que finalmente encontró una editorial dispuesta a imprimir 500 ejemplares. El resto de la historia ya la conoce todo el mundo, cumplió su sueño de ser escritora y vendió millones de copias.

Todo esto fue gracias a ese momento de quiebre donde dijo: «¡basta!», «no quiero esta más así», «deseo una vida mejor», «quiero alcanzar mi sueño». En ese instante decidió hacerse responsable de su destino y no dar marcha atrás, enfocando todas sus energías en lograr ese objetivo. Este relato demuestra el poder de la determinación y la resiliencia.

Asumir la RESPONSABILIDAD total de tu vida es un principio fundamental de la Maestría Personal, y conlleva una responsabilidad integral, ya que todos los ámbitos de tu vida requieren de tu compromiso. Si deseas mejorar pero te encuentras atrapado en el resentimiento o la resignación, es fundamental que te hagas responsable de tu situación. Acepta lo que necesites aceptar, y verás cómo el resentimiento se transforma en paz y la resignación se convierte en una ambición saludable para mejorar tu circunstancia.

## **Autoestima**

Es importante entender que enfrentarse a muchos «no» es parte del proceso, y no debes desanimarte tras un solo rechazo. Es normal recibir varias negativas en el camino hacia el «sí» final. Un factor que suele marcar la diferencia para enfrentarse a «fracasos» y seguir avanzando es la autoestima. Cuanto más baja sea la autoestima, menor será la tolerancia al fracaso. En cambio, una autoestima alta permite recibir un «no» sin que sientas que vales menos como persona.

Si te encuentras en una situación difícil y sientes que tu autoestima está baja, no te desespere. Puedes trabajar en mejorarla, y es una de las mejores inversiones que puedes hacer. El «estimarte a ti mismo» y aprender a quererte más es fundamental.

Es importante explorar tu interior, reconocer tus virtudes y valorarlas. Seguramente tienes muchos talentos, algunos aún desconocidos o sin desarrollar. ¡Eres grandioso o grandiosa tal como eres!... sólo necesitas darte cuenta.

A medida que fuiste creciendo, tu autoestima se fue formando en base a lo que los demás iban reconociendo de ti y te lo transmitían de alguna forma. Ten presente que el 93% de la comunicación es no verbal, por lo que seguramente no sólo fueron palabras, sino que ese reconocimiento o la falta del mismo se expresó en forma de gestos o en el tono de la voz mientras te decían algo. Este reconocimiento fue formando una autoimagen de quién eras y cuál era tu valor en el mundo.

Del mismo modo, con el tiempo empezaste a ser más consciente y a reconocer cosas de ti mismo que también empezaron a modificar tu autoimagen.

Tu autoestima, el quererte a ti mismo, va a estar relacionado directamente con esta autoimagen por un lado, y por otro con tus expectativas o creencias de quien deberías ser (el «deber ser»), lo que deberías poder hacer (con cual «capacidades» deberías contar), lo que deberías «tener» (que cosas materiales para ti son importantes que tengas).

¿Cómo es que se relacionan la autoimagen con estas expectativas o creencias que terminan afectando la autoestima?

Cuando la imagen que tienes de ti mismo es de alguien pequeño que no alcanza quién debería ser, o que no posee las capacidades que debería tener, o que no cuenta con eso importante que debería tener... y piensas que «no eres capaz» de alcanzar esas expectativas, tu autoestima disminuye. Por el contrario, cuando te ves a ti mismo como alguien capaz, que está pudiendo cumplir con las cosas que son importantes en la vida, según tu propia visión, tu autoestima aumenta.

Un primer paso para trabajar en tu autoestima es poder observar tus conversaciones internas y evaluar qué te dices a ti mismo sobre lo que piensan o creen los demás de ti. Tal vez te des cuenta que muchas cosas que te dices a ti mismo sobre lo que los demás creen de ti, sólo te las imaginaste en tu mente y no es lo que piensan realmente. Como segundo paso, en caso que realmente alguien te haya expresado su opinión y en donde te sentiste disminuido o que no cumplías con alguna expectativa, puedes observar que te dices a ti mismo en cuanto al reconocimiento de los demás. ¿Cuál es la autoridad que le das a los que hablan mal de ti y afectan tu autoestima? ¿Lo que dicen es la verdad o es su punto de vista?

Como más adelante veremos, podríamos observar que estamos hablando de un nivel de autoestima desde una visión que surge del ego o de la personalidad. Lo cual es normal y forma parte de la experiencia humana. Pero hay un punto que cuando «lo reconoces en ti» afecta tu autoimagen, te libera de muchas ataduras y expectativas del «deber ser». Ese punto es cuando te conectas con tu Ser, y te das cuenta que dentro tuyo hay algo grandioso, algo enorme. Cuando vives desde tu centro, dejas de vivir queriendo lograr metas externas con la finalidad de llenar tu interior, para comenzar a vivir desde el interior en expansión hacia afuera. Salvo que seas un monje o alguien muy espiritual, si vives en la ciudad o con un ritmo de vida agitado, es normal salirse del centro continuamente, o vivir más tiempo desconectado del mismo que conectado, ya que esa atención constante

en tu exterior invita a la dispersión en vez del centramiento. Sabiendo esto, si quieres vivir más tiempo conectado a tu centro, debes llevar tu atención constantemente a tu mundo interior, practica meditación, reza involucrando tu corazón y no sólo tu mente, practica la contemplación o incluso puedes realizar centramientos cortos en cualquier momento del día, que duran cinco minutos. Es normal salirse del centro, lo importante es tomar conciencia de esto y practicar la vuelta al mismo. Con la práctica diaria te encontrarás cada vez más centrado. El vivir desde tu Ser hace que surja un nivel de autoestima más profundo.

La autoestima se fortalece significativamente cuando comienzas a tratarte con compasión y amabilidad. Observa cómo te tratas a ti mismo cuando las cosas no salen como esperabas. ¿Cómo se vería afectada la autoestima de alguien que recibe críticas constantes y negativas sobre su desempeño? Si te das cuenta de que te criticas a ti mismo, es importante cambiar esa conversación interna por una más compasiva y alentadora.

Reflexiona por un momento: cuando alguien te critica duramente, ¿cómo te hace sentir? ¿Te estimula a seguir intentándolo con libertad y creatividad, o te genera tensión y contracción? En contraste, cuando alguien te trata con compasión y motivación, incluso si las cosas no salieron como esperabas, ¿cómo te hace sentir? ¿Qué comportamientos surgen al recibir ese trato?

De este modo, nuestras conversaciones internas moldean inconscientemente nuestra autoimagen y afectan directamente nuestra autoestima. Al adoptar un diálogo interno más amable y positivo, fomentamos una autoimagen saludable y una autoestima más fuerte.

Al mirar hacia atrás y revisar mi vida, puedo ver que mi autoestima ha experimentado altibajos. En ciertos momentos, mi confianza subía y en otros, bajaba, dependiendo del área o tarea en cuestión y de mi seguridad para llevarla a cabo. Quiero compartir una experiencia

personal sobre cómo el pensamiento positivo me ayudó a elevar mi autoestima, algo que quizá también te resulte útil. En ese entonces, ni siquiera sabía qué era el pensamiento positivo.

Cuando tenía alrededor de 20 años, recuerdo una publicidad en la televisión con un títere de llama (un animal similar al guanaco) que hablaba. En uno de los anuncios, la llama recibía masajes mientras elogiaba el producto que había contratado, y al final exclamaba: «¡Pero qué capo soy!». A un amigo y a mí nos hacía reír mucho, así que comenzamos a repetir «¡Pero qué capo soy!» cada vez que hacíamos algo bien. Con el tiempo, noté que repetir esa frase en tono de juego tenía un impacto real en mi autoestima. Empecé a sentirme muy seguro de mí mismo y mi autoestima se disparó. Sin embargo, teniendo en cuenta mis valores, entre los que se encontraba practicar la humildad, pronto me di cuenta de que mi autoestima se había vuelto algo desmedida, y decidí dejar de decir esa frase para recuperar un equilibrio más saludable, donde pudiera ver mis virtudes y defectos de manera más objetiva.

Cuando comencé a leer sobre el pensamiento positivo, recordé esta anécdota y me reí solo. Resulta que sí funciona, ¡y a mí me lo demostró! Como experiencia personal, puedo decir que el poder de los pensamientos positivos se multiplica cuando los asocias con acciones que consideras bien hechas. Cuando haces algo bien, dite a ti mismo una frase alentadora que involucre tu ser, tal como: «Yo puedo hacerlo». En esos momentos, el lenguaje, la emoción, la acción y el resultado se alinean, y tu mente empieza a creer lo que le dices constantemente. Encuentra una frase corta que te inspire y repítela justo después de realizar algo bien; verás cómo tu autoestima mejora con el tiempo, al enfocarte y traer a tu consciencia de forma constante las cosas que haces bien.

Sin embargo, ten presente y observa que tu pensamiento positivo no se convierta en negacionismo. No debes decir «todo está bien» cuando en realidad no lo está. Es muy probable que el miedo a tocar

alguna herida y sentir dolor, te impulse a enfocarte sólo en la superficie, pero es importante profundizar en tu interior y enfrentar las áreas que necesitan atención.

El pensamiento positivo puede ser una herramienta poderosa para motivarte y abrirte a nuevas posibilidades, pero es esencial abordar el tema con profundidad. Quiero hacer una distinción importante sobre la autoestima: ¿dónde colocas tu valor? ¿Crees que vales por lo que haces bien o por quién eres? Estas preguntas pueden servirte como un termómetro para evaluar si te valoras a ti mismo por tus logros o por tu esencia.

Los seres humanos, naturalmente, experimentamos un aumento en la autoestima cuando nuestras acciones son valoradas y reconocidas por otros. Recuerda momentos en los que ganaste algo; es probable que hayas sentido un aumento en tu autoestima. Sin embargo, el problema surge cuando desde pequeños nos enseñan a valorarnos por nuestras acciones en lugar de por quiénes somos. ¿Entiendes lo duro que puede ser esto, no? Aún más, si creemos que nuestro valor depende de la aprobación de los demás, vivimos en un constante subibaja emocional, buscando aceptación para sentir que valemos.

¿Qué sucede cuando algo no te sale bien? ¿Cómo lidias con el supuesto fracaso? ¿Qué te dices a ti mismo?

La verdadera autoestima florece cuando te **ACEPTAS** y **AMAS** a ti mismo tal como eres. Sí, con tus luces y sombras, incluso si te sientes roto o te falta un brazo. Aceptarte tal cual eres (incluso en lo que consideras tus defectos) no significa que no debas trabajar en ellos para mejorar tu vida, tu relación contigo mismo y con los demás. Significa integrar la totalidad de quién eres en este momento, ahora, con amor, compasión y hasta con ternura. No viniste a este mundo para ser perfecto, sino para amar y ser amado. En esa forma de amar te encuentras con tu propósito, dejas una huella, una semilla en esta tierra,

y vives conectado desde el centro de tu Ser con la vida y con los demás.

La pregunta es: ¿qué es lo que no estás aceptando de ti mismo? ¿Qué parte tuya está esperando ser amada y abrazada por ti? ¿Qué estás tratando de ocultar por vergüenza?

Imagina, por un momento, que abrazas esa parte de ti con ternura y amor, sin juicios ni críticas. ¿Cómo te sientes? Si empezaras a caminar por la vida con ese abrazo interno, ¿cómo crees que afectaría tu autoestima?

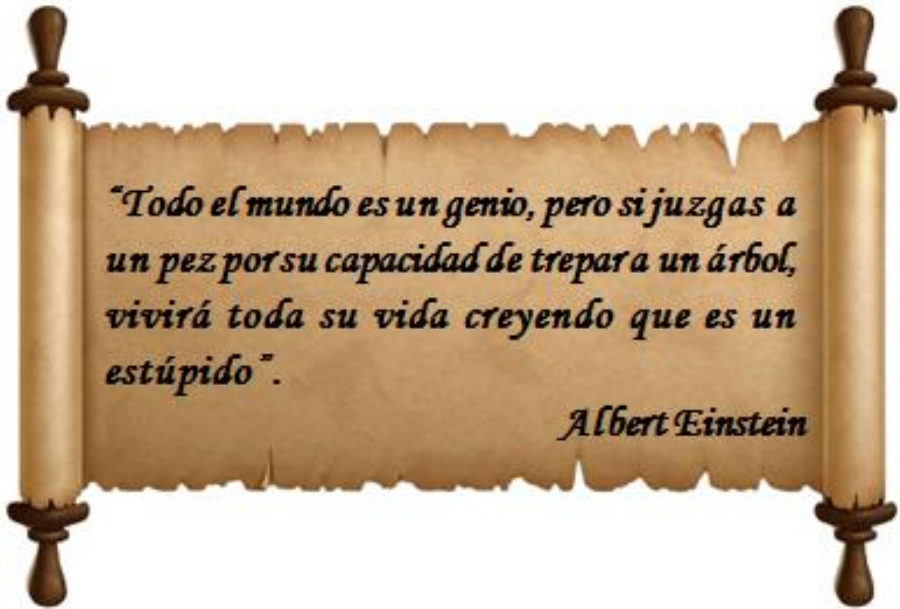
Cuando nos damos cuenta de que somos los protagonistas de nuestra vida, los creadores junto con un poder divino que siempre desea lo mejor para nosotros, y decidimos tomar la responsabilidad de centrarnos en lo que queremos construir tanto dentro como fuera de nosotros, los cambios comienzan a manifestarse.

Los resultados que obtienes hoy en tu vida son consecuencia de tu pasado: de lo que creíste, pensaste, dijiste, sentiste y realizaste. Si cambias hoy tu forma de ver el mundo, tus pensamientos y palabras, modificarás tus emociones y acciones. Generarás nuevos hábitos, obtendrás resultados diferentes y cambiarás tu vida.

## **Haciendo desde tu Ser serás un genio**

Además, quiero ofrecerte una reflexión importante relacionada con el enfoque de este libro, que está diseñado para guiarte hacia tu auténtico éxito.

Einstein dijo:



*"Todo el mundo es un genio, pero si juzgas a un pez por su capacidad de trepar a un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es un estúpido".*

*Albert Einstein*

Cuando realmente te conviertes en el protagonista de tu vida, dejando de lado el personaje que creaste para encajar, y comienzas a vivir auténticamente desde tu interior, te das cuenta de que, si eres un pez, ¿para qué querrías trepar un árbol? Reflexiona sobre esto: ¿no sería mucho más natural y placentero nadar en el agua si eres un pez? Si tu verdadera pasión es el arte, ¿por qué te estás dedicando a estudiar números o a trabajar en un comercio? Si sientes que tu vocación es transmitir algo a los demás, ¿por qué estás trabajando en algo que no tiene relación con eso?

Estas preguntas están diseñadas para que puedas observar si has tomado decisiones basadas en creencias que no están alineadas con lo que viniste a vivir en el mundo. Además, si tu pasión es algo concreto y diferente de lo que estás haciendo ahora, ¿cómo crees que te sentirás en tu trabajo? ¿Cómo empiezas los lunes, con entusiasmo o con desánimo? ¿Qué te dices a ti mismo al ir a trabajar? Si te encuentras

haciendo algo que no disfrutas, es probable que lo realices de manera mediocre o que te esfuerces sólo para satisfacer las expectativas de otros, generando en ti exigencias y ansiedad.

Pregúntate también: «¿Desde qué creencias elegí este oficio? ¿Qué esperaba lograr al comenzar? ¿Estas creencias están en sintonía con lo que siento que debo aportar al mundo?».

Cuando conectas con tu Ser, con lo que te apasiona y realmente deseas hacer desde lo profundo de ti, surge la creatividad, no como un esfuerzo o una obligación, sino todo lo contrario. Desde el deseo, el entusiasmo y la pasión te conectas con otro nivel de energía y conciencia, una donde tu visión de nuevas posibilidades crece y donde las limitaciones las ves más pequeñas.

Si te das cuenta de que no quieres seguir por el mismo camino y deseas algo nuevo, más saludable y alineado contigo mismo, es momento de declarar un quiebre. Dile «BASTA» a lo que no te satisface y declara: «A partir de hoy comienzo a construir el camino hacia lo que realmente quiero aportar». Esta declaración es crucial como punto de inflexión cuando deseas un cambio significativo en tu vida.

Embarcarte en un camino de autoconocimiento y crecimiento interior es una experiencia grandiosa. Lo que descubras y lo que hagas crecer dentro de ti mismo es tu ganancia personal, algo que te acompañará siempre. Sé valiente y enfréntate a tus miedos y creencias limitantes.

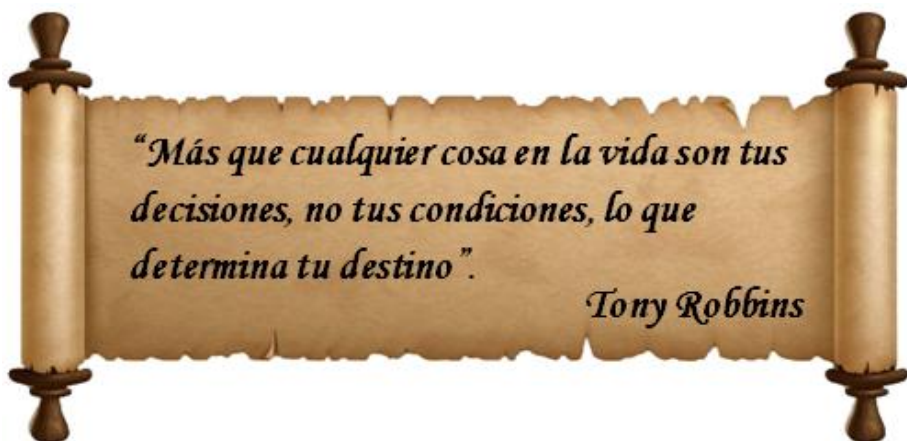
Hay una anécdota de San Francisco de Asís, cuando aún no era «San Francisco» sino simplemente alguien buscando a Dios y crecimiento espiritual. En ese tiempo, había muchos leprosos en Asís, y Francisco sentía una gran repulsión hacia ellos.

Un día, Francisco iba cabalgando cuando se encontró frente a un leproso. A pesar de la repulsión que sentía, decidió bajar del caballo, darle una moneda al leproso y besar su mano. Al volver a montar, experimentó una alegría y un gozo tan intensos que parecían desbordar su Ser.

A partir de esta experiencia, Francisco subrayó la importancia de «vencerse a uno mismo» en las situaciones difíciles. Aunque enfrentarse a estas dificultades puede ser incómodo, dar el paso y salir de nuestra zona de confort puede llevarnos a lograr cosas que hoy parecen inalcanzables, brindándonos una profunda satisfacción.

Para concluir esta sección, te invito a reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Son tus circunstancias las que determinan a dónde quieres llegar, o es tu propósito el que determina tus circunstancias?

Hay una frase de Tony Robbins que dice:



...la cual, si la adoptas como filosofía de vida, te empodera al enfocarse en quién estás siendo tú en la búsqueda de tu propósito.

En otras palabras, no es tanto lo que te sucede ni tus circunstancias lo que define tu destino, sino lo que TÚ haces con ellas, lo que te moldeará y creará tu futuro.

Tomar la decisión de vencer nuestras creencias limitantes, iluminar nuestras zonas oscuras, superar las actitudes que nos cuestan, y pasar a la acción buscando un cambio que nos dé mayor bienestar, es en esencia hacernos RESPONSABLES. Cuando alguien enfrenta una dificultad o se siente incapaz de hacer algo, pero reúne el valor para intentarlo, experimenta una profunda satisfacción personal, alegría y un incremento en la autoestima, que lo impulsa a seguir creciendo.

Para ilustrar esto, quiero compartir brevemente la historia de la abuela y la madre de Ingrid Rivera, psicóloga, master coach y doctora en educación superior con más de 25 años de experiencia, (con quien me puse en contacto al momento de escribir este libro y a quien agradezco mucho su generosidad y los datos suministrados). La abuela, de origen sueco, y su madre letona sufrieron enormemente debido a la guerra. Imagínate la situación: al abuelo lo mataron y la abuela fue separada de sus dos hijas (la madre y la tía de Ingrid). La abuela fue deportada y subida a un tren destinado a otra ciudad. En el trayecto, ella y una amiga no se resignaron ante las circunstancias, por lo que decidieron saltar del tren. A pesar del miedo y la inseguridad, impulsadas por el amor por sus hijas, corrían de noche y se escondían de día hasta alcanzar otro tren que las llevara a la ciudad donde estaban sus pequeñas.

Una vez reunidas con ellas, se refugiaron en un panteón. Lo más conmovedor de esta historia es cómo, en medio de tanta devastación, la madre les decía a sus hijas: «Vayan a la puerta y miren si hay algún pajarito». Las niñas corrían a mirar y volvían contentas diciendo: «¡Sí, sí, hay!» Entonces la madre respondía: «Entonces hay vida». A pesar de las bombas que destruían todo a su alrededor, les preguntaba: «¿Hay algún pastito?», y al recibir una respuesta afirmativa, decía: «Entonces hay vida».

Esta capacidad de ver vida en medio de la muerte refleja el espíritu de la frase de Tony Robbins que mencionamos: no importa cuán duras sean las circunstancias, lo que realmente importa es cómo decidimos vivirlas.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque cada vez soy más responsable de mi propia vida y soy más feliz».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo III

### De tu situación actual a tu estado deseado

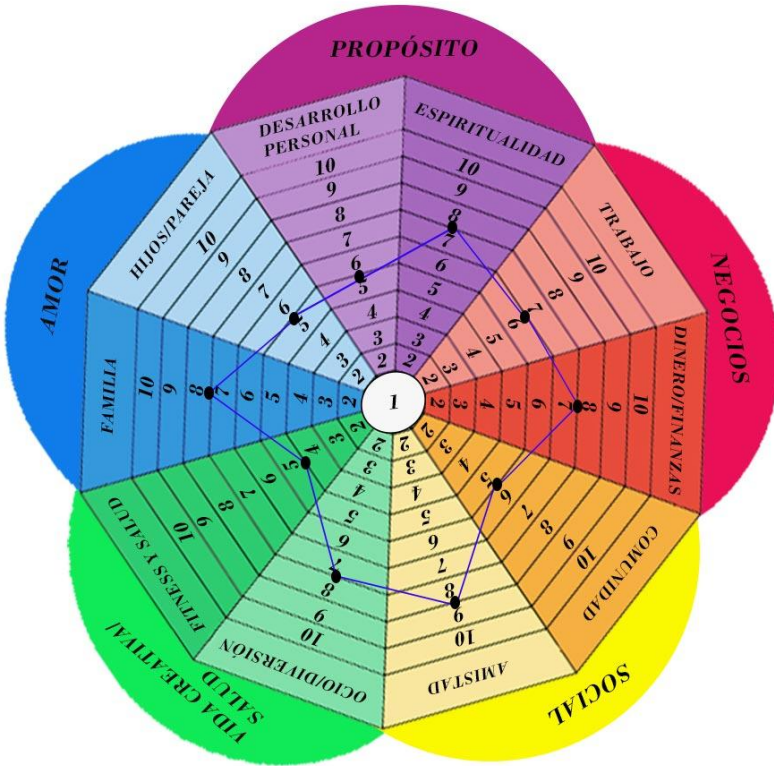
Todos somos personas diferentes, en distintos puntos de nuestros procesos personales, con sueños, metas y objetivos únicos. Por lo tanto, el camino que cada uno de nosotros debe recorrer será diferente.

Es importante que cada uno sepa dónde está parado hoy para poder dar los primeros pasos en su camino personal. Primero, hagamos una observación general de los distintos ámbitos de tu vida para identificar cuáles están bien y cuáles podrías mejorar. Recuerda que a lo largo de este libro, la persona más honesta consigo misma es la que más va a ganar. Si te mientes a ti mismo y te dices que todo está bien, no podrás distinguir puntos flojos y no podrás mejorar nada.

Con esto en mente, responde: ¿Cómo estás hoy en tu vida? ¿Cuáles son esos aspectos que, si los cambiaras, generarían un mayor impacto y el mayor cambio? Para ayudarte a ver esto de manera más concreta, te invito a observar el gráfico llamado «la rueda de la vida». Este gráfico muestra diferentes áreas de tu vida, cada una con una escala numérica. Si no quieres escribir en el libro, puedes hacer una copia del gráfico. La idea es que examines tu vida tal como está hoy y le asignes una calificación a cada área, marcando con un punto por encima del número seleccionado, según el grado de satisfacción. Luego, puedes unir con líneas los puntos, y verás cómo se forma una especie de rueda.

¿Comprendes cómo sería el ejercicio? Por ejemplo, si al evaluar mi grado de satisfacción con respecto a mi salud, noto que tengo algunas molestias, considero que no me estoy alimentando bien y no estoy haciendo ejercicio, tal vez mi puntuación sería un 4. Si luego, al

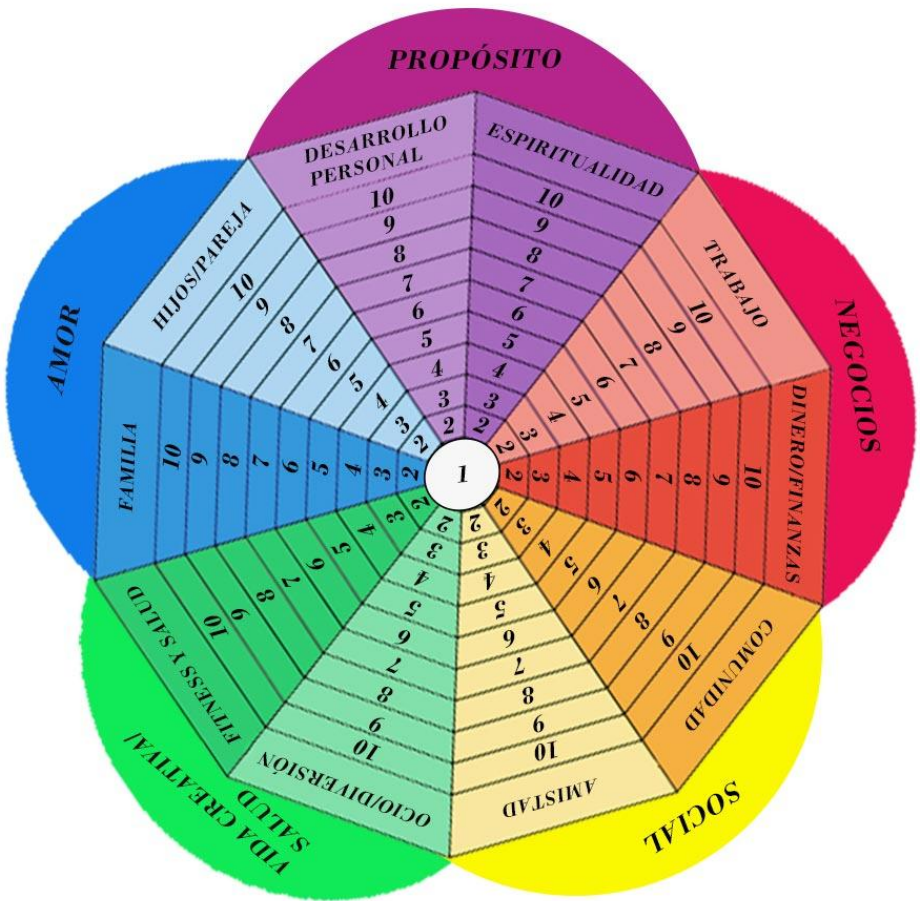
evaluar mi estado actual con relación a la familia, le asigno un valor de 7, uniré el 4 con el 7, y así continuaré con todos los demás puntajes seleccionados, formando una especie de círculo.



Según la forma de la rueda, podrás distinguir qué área necesita más atención de tu parte para mejorar. Si tienes todos los números de forma más o menos pareja, pero en uno bajas de forma abrupta, comprenderás que trabajando en esa área lograrías un gran cambio. Tal vez te des cuenta de que la rueda que dibujaste uniendo los puntos es muy pequeña, con la mayoría de los números rondando el 5 o menos. Si es así, seguramente sentirás que todo te cuesta mucho, porque la rueda, al ser pequeña, avanza de a poco. Ten en cuenta que también puedes hacerla más pequeña de lo que debería ser si eres una persona muy exigente. Al tener estándares demasiado altos o hasta inalcanzables, puedes ver tu presente como muy pobre en cualquier área. Si detectas esto en tu forma de ver el mundo, tenlo en cuenta al

momento de anotarlos, ya que quizá no deberías trabajar en esa área específica sino en la forma en que la ves y te relacionas con ella. Quizá al elevar tu crecimiento personal o espiritual, cambies automáticamente tu percepción de otra área.

De todas formas, la rueda es tuya y puedes repetir este ejercicio a medida que avanzas en la vida para ir viendo los cambios. Lo ideal sería que fuera una rueda lo más pareja y grande posible. Observa el gráfico y realiza el ejercicio propuesto para evaluar tu situación actual.



¿Qué tal quedó tu rueda?

Claramente, dependerá de cada uno la forma de calificar cada área, y justamente por esto puedes darte cuenta qué áreas de tu vida tú mismo consideras que no están muy bien o que podrían estar mejor.

Así obtenemos tu «estado actual», que seguramente es muy diferente a tu «resultado deseado».

Viendo estos dos estados como partes de un camino a recorrer, tenemos un punto de partida y un punto de llegada, pero... ¿qué los separa? ¿Qué necesitas para ir de un punto al otro? Lo que debes saber es qué te lo está impidiendo y qué RECURSOS necesitas.

Antes de seguir, teniendo en cuenta que el «estado actual» ya lo conoces bien porque estás ahí, pero tu «estado deseado» aún no porque no lo estás habitando, me gustaría hacer uso de la imaginación para hacer más palpable esto que estamos diciendo. Por medio de ésta podemos representarnos escenarios futuros y crear el molde de las cosas que aún no están en nuestro mundo. Además, no es sólo una cuestión de pensar, sino más importante todavía, de «sentir». El cerebro no tiene la capacidad de discernir entre imaginación y realidad, y si lo piensas unos segundos te darás cuenta que es verdad. ¿Cuántas veces sentiste miedo en el cuerpo por cosas que sólo ocurrieron en tu mente? ¿Cuántas veces te alegraste antes de tiempo por cosas que pensaste que iban a ocurrir pero que finalmente no se dieron? ¿Cuántas veces te enojaste pensando que las cosas eran de una manera y resulta que después te diste cuenta que eran de otra? En tu mente estas situaciones eran reales y por eso lo sentiste en el cuerpo.

Vamos ahora a hacer una visualización de ese estado deseado, para lo cual te voy a pedir que encuentres un lugar silencioso y tranquilo donde nadie te vaya a molestar durante un tiempo, para que puedas profundizar en tu interior y conectar con aquello que deseas.

Un par de consejos antes de comenzar:

- Visualízate en primera persona, es decir, observa las escenas a través de tus ojos como si estuvieras allí.
- Si aparece algún pensamiento que te distrae, no te preocupes, es normal. No te pelees con él ni te enojas por su aparición, porque si no será más difícil que se vaya. El cerebro sólo puede enfocarse en una cosa a la vez, por más que podamos cambiar de pensamientos muy rápidamente. Si te enojas con un pensamiento, le mandarás más energía y lo reforzarás. Simplemente, obsérvalo, déjalo pasar y vuelve a enfocarte en la respiración y en las sensaciones del cuerpo.
- «La práctica hace al maestro», si al comenzar te cuesta visualizar, no te preocupes... es algo que se desarrolla tal como cualquier otra habilidad.

Durante la primera parte haremos un CENTRAMIENTO, enfocándonos en la respiración y relajando cada parte de tu cuerpo, para que podamos dejar por unos instantes nuestra mente consciente y racional de lado, esa que le encanta roer pensamientos, y podamos acceder a un estado más profundo de conexión con nosotros mismos, más centrados en quienes somos.

Hay distintos ejercicios de respiración que puedes realizar; lo importante es que hagas unas respiraciones lentas y profundas, inhalando y exhalando por la nariz. Puedes hacer respiraciones abdominales o alternar una respiración abdominal y una torácica, de modo que primero sientas cómo se infla la barriga (si te sirve al principio, puedes apoyar las manos sobre ella), y luego de exhalar lentamente, vuelve a inhalar pero esta vez expandiendo la región torácica. Es importante que puedas «enfocarte en sentir». Al principio

hazlo sintiendo la forma en la cual ingresa y sale lentamente el aire, pero luego, cuando sientas que ya te encuentras en un estado de calma y serenidad, te pido que tengas en cuenta tres puntos importantes: tu INTENCIÓN, tu ATENCIÓN y la CONEXIÓN CON TU CENTRO.

La INTENCIÓN es alcanzar el objetivo, lo que quieres lograr, el «para qué» lo haces. Sin embargo, en este caso no se trata de mantener la mente alerta sosteniendo y repitiendo en tu mente «tengo que lograr esto», sino de pasarle gentilmente el mensaje a tu ATENCIÓN para que se enfoque en asociarse con las sensaciones que van apareciendo, alcanzando la CONEXIÓN EMOCIONAL desde donde contactamos con nuestra parte más profunda.

Ese pasaje rápido de la intención a la atención es como si quisiera llegar en auto desde un pueblo A (mente racional) a un pueblo B (centro de uno mismo). Llegar al pueblo B es la INTENCIÓN. Cuando me subo al auto y agarro el volante me digo: «Ok, voy al pueblo B», por lo que debo tomar tal camino, pero después no voy repitiéndome a donde quiero ir todo el tiempo, sino que voy ENFOCÁNDOME en el camino, en girar el volante si aparece una curva, etc., en este caso en el «SENTIR»... simplemente sentir, sin buscar darle un significado a lo que sienta, porque cuando lo haga estaré volviendo a usar la mente racional. Cuando ya CONECTO con las sensaciones y emociones que van surgiendo en el cuerpo, entrando en un estado de relajación y calma, donde muchas veces puedo incluso sentir mi centro como algo dentro que se expande, y logré cambiar el pensar por el sentir, puedo decir que llegué a mi destino, al menos en el caso del centramiento. Cuando hacemos una visualización es importante comenzar con ese estado de relajación más profundo y en contacto con nuestro cuerpo, para a partir de ahí, comenzar la misma desde un estado más provechoso y menos limitado por la mente consciente.

**ATENCIÓN:** La visualización tiene una duración aproximada de 35 minutos, por lo que te pido que la realices en un momento y día donde estés completamente seguro que puedes realizarla **sin interrupciones**. En caso que se te dificulte, siempre está la opción de acercarte a las personas que estén contigo y avisarles lo que estás por hacer, pidiéndoles que por favor no te molesten mientras dure la meditación. Busca evitar toda distracción que pudiera llegar a ocurrir, apaga tu celular y haz todo lo que consideres necesario.

Ahora sí, pasemos a la visualización. Para ello, debes escanear el siguiente código QR:



Si no tienes forma de acceder al audio de la visualización, no te preocupes. Aquí te la dejo escrita para que puedas leerla. Además, si quieres, puedes grabarte leyéndola en voz alta, poniendo alguna música tranquila de fondo. De este modo, podrás escuchar el audio y realizar la visualización siendo guiado o guiada por tu propia voz.

***Siéntate en una silla cómodamente, con la espalda recta separada del respaldo, los pies bien apoyados en el piso y las palmas de las manos hacia arriba apoyadas sobre los muslos. Cierra los ojos para ayudar a tener una mejor mirada interna.***

***Ahora vamos a realizar respiraciones abdominales, ingresando el aire por la nariz profundamente y exhalando suavemente.***

***Comencemos...***

***Inhala profundamente... exhala lentamente.***

***Enfócate en la sensación del aire ingresando por las fosas nasales y sigue el recorrido hacia el interior. Siente cómo pasa el aire por la laringe, por la tráquea, los bronquios... cómo se expanden los pulmones y luego el abdomen.***

***A medida que vayas haciendo tus respiraciones ve cambiando el pensar por el sentir... enfócate en lo que sientes, en las sensaciones del cuerpo.***

***Imagina que el oxígeno puro que ingresa es una luz blanca brillante, una luz de amor y compasión que va relajando todo tu cuerpo a medida que va pasando. Siente cómo ingresa a tus pulmones llenándolo de esa luz... Observa que con cada exhalación queda parte de esa luz en tus pulmones, de forma que se va acumulando la luz en tu interior con cada respiración. Ese oxígeno puro... esa luz brillante, amorosa y***

**compasiva... comienza a dispersarse por el cuerpo a través de la respiración.**

**Empieza relajando tus pulmones, luego esa luz llega a la espalda. Se relaja tu espalda. La luz blanca sigue hacia arriba, relaja tus hombros, relaja tus brazos, tus antebrazos, las manos y hasta los dedos.**

**Sigue subiendo, relaja tu cuello, tu mandíbula, los músculos del rostro, y finalmente la luz blanca llega a tu cuero cabelludo relajándolo por completo. Ahora la luz blanca y brillante Ingresa por la coronilla de tu cabeza y empieza a relajar todo tu cuerpo tanto por dentro como por fuera. Baja hasta tu garganta relajándola, llega a tu pecho. Inhalas profundamente y exhalas lentamente mientras sientes cómo se relaja. Baja hacia tu abdomen. Se relaja tu abdomen. Se relajan tus caderas, los glúteos, los muslos, las rodillas, las pantorrillas... la luz blanca y brillante, amorosa y compasiva, llega hasta tus tobillos, relajándolos, baja a tus pies... los relaja, llega a los dedos y finalmente a la planta de los pies relajando todo tu cuerpo. Sientes un gran bienestar en todo tu cuerpo, desaparece cualquier contractura. Inhala profundamente y exhala lentamente...**

**Experimentas una sensación de paz y estás completamente relajado.**

**Muy bien, ahora te pido que traigas a tu mente ese trabajo que acabas de hacer en tu rueda de la vida...**

**Observa tu situación actual, tal cual como está hoy. Observa las diferentes áreas... ¿Cómo estás en tus finanzas? ¿Cómo te sientes con respecto a ellas? ¿Cómo está tu trabajo? ¿Qué tan satisfecho estás? Observa tus amistades... ¿Cómo te sientes con esta área de tu vida? ¿Tiene gusto a poco, podría mejorar? ¿Cómo está tu vida a nivel amoroso? ¿Tienes una pareja? ¿Cómo está tu relación con ella? ¿Cómo te estás conectando con la naturaleza... con tus momentos de ocio? ¿Cómo te relacionas con tu familia? ¿Cómo estás de salud? ¿Cuál es tu nivel de vitalidad? ¿Cómo estás en tu área de crecimiento personal y de espiritualidad? ¿Cuál es tu grado de satisfacción con tu vida actual?**

**Ahora te invito a trazar una línea en el suelo en frente de ti con el pie, como puedes hacer en la arena de la playa. ¿Listo? Ok, del otro lado de la línea te pido que observes ese futuro que te está esperando, ese futuro que va cambiando y se va creando con nuestras decisiones y nuestras acciones. Imagínate que ha transcurrido el tiempo que tú consideres necesario, quizá es un mes, quizá años... lo importante es que es el tiempo donde esas áreas que te diste cuenta que te gustaría mejorar, ya las mejoraste y estás disfrutando de sus resultados, al igual que mejoraste en otras áreas. Es esa versión de ti plena, que se siente realizada... Obsérvate, estás radiante... estás feliz... estás satisfecho con tu vida, mira esa versión de ti... está llena de alegría, con buena salud, te sientes realizado con tu trabajo, tu economía está plena, mira lo bien que te sientes con tus relaciones, cómo brillan,**

**lo bien que te sientes con tu familia, con tus amistades y con todas las personas con que te relacionas...**

**Obsérvalo... mira ese brillo interior, mira esa vitalidad, mira lo pleno que te sientes espiritualmente... ese eres tú... estás lleno de propósito... observa esa felicidad que te brota por los poros, mira ese rostro, esa expresión de felicidad, esa sonrisa. Mira qué aspecto tan extraordinario tienes, mira esa paz contigo mismo y con el mundo, mira cómo te amas a ti mismo y a los demás. Observa cómo habla y lo que dice esta versión de ti... escucha lo que dicen de ti las personas que te aman. Mirándote, observa cuáles son los cambios que tuvieron mayor impacto en ti... cuáles son esas áreas que al cambiar produjeron un gran cambio en tu vida. ¿Cuáles son las decisiones que deberías tomar hoy que te impulsarían en ese camino?**

**Piénsalo unos instantes...**

**Ahora vuelve a mirar a tu yo del otro lado de la línea... ¿Cuáles son los pensamientos de esa versión tuya? ¿Qué emociones tiene? ¿Cómo está su corporalidad, su tono muscular, su respiración?**

**Quédate unos instantes contemplando la escena... Observa esa plenitud que siente tu yo del otro lado... Si tuvieras que ponerle un color a este estado, ¿cuál sería? Sería ese color tan especial para ti que te conecta con la plenitud... quizá nunca lo habías pensado, pero inconscientemente seguro tienes**

*registrado un color en particular. ¿Cuál es ese color? Muy bien, te pido que pintes con ese color tan especial para ti esa imagen que ves del otro lado de la línea.*

*¿Listo? Ahora te pido que te imagines que tienes una perilla para ajustar el brillo de la imagen, de forma que al girarla tiene más o menos brillo dependiendo para donde la gires... hazlo y observa cuál nivel de brillo te conecta más con esa plenitud... Si automáticamente te das cuenta que tenía el brillo adecuado, deja así la imagen.*

*Ahora te pido que pienses en un sonido o una música que te conecte con esa plenitud que estás viendo del otro lado. ¿Cuál es ese sonido o música tan especial para ti que te conecta con la plenitud? Piénsalo. ¿Lo tienes? Bueno, ahora te pido que pongas a sonar del otro lado de la línea esa música o sonido... Escucha cómo empieza a sonar del otro lado de la línea. Ahora te pido que ajustes el volumen de forma que te conecte más a ti con esa plenitud. Imagina que tienes otra perilla en la mano y la giras hacia un lado y hacia el otro subiendo y bajando el volumen. Puede ir desde muy alto a cero. ¿Cuál es ese volumen tan especial que te conecta con la plenitud? ¿Listo? Ok, deja el sonido en ese nivel de volumen.*

*Hasta ahora ya tenemos esa mejor versión de ti, con todo ese sentimiento, su corporalidad, pensamientos, el color, el brillo, el sonido o música y el volumen de la música... ahora vamos a agregarle una fragancia.*

***Te pido que pienses en un aroma que asocies a ese estado tan maravilloso que ves detrás de la línea. ¿Cuál es ese aroma? Llena la imagen detrás de la línea con esa fragancia tan especial que te conecta con la plenitud.***

***Siente cómo llega a ti ese aroma desde el otro lado de la línea.***

***Ahora observa el camino que se encuentra entre esa versión de ti y donde te encuentras hoy. En el medio hay situaciones que resolver, a las que algunos les llaman problemas y otros desafíos, lo cierto es que muchas veces puede ser que en el fondo surgía un miedo buscando retenerte, o tal vez no habías sido consciente de lo maravilloso que eres hasta ahora y lo feliz que puedes llegar a ser si te lo propones y pasas a la acción. Observa esas trabas que sientes que hoy te están separando de esa versión, identificalas, ponles un nombre.***

***Ahora observa qué recursos te haría falta activar dentro de ti para lograr estar siendo esa persona que viste... Quizá haya conocimientos que aprender, habilidades que desarrollar.***

***¿Qué es lo que te está separando de esa versión tan radiante de ti mismo?***

***¿Cuáles son esas capacidades que ese yo de tu futuro necesita que desarrolles? Quizá es una fortaleza que sabes que la tienes, pero que no le habías dado importancia... Quizá un punto flojo que al***

***ejercitarlo lo desarrolles y te sientas mucho mejor contigo mismo.***

***Observa esos recursos que identificas y ponles un nombre.***

***Mira también la ACTITUD que te ayudaría a hacer este camino, a desarrollar esos recursos que ya tienes y a superar esos desafíos. ¿Cuál es esa actitud? Ponle un nombre.***

***Estando parado desde esa actitud, desde estas emociones que te generan el ver esa versión tan fantástica de ti mismo, te pido que mires cuáles serían los pasos concretos que tendrías que estar dando para lograr atravesar ese camino. Si crees que deberías hacer una formación, dónde tendrías que anotarte, en qué horarios de tu día lo harías y cuántos días a la semana. Tal vez necesites de personas que te ayuden a superar algunas trabas... quizá conocidos, familiares, quizá ayuda profesional... ¿Qué tipo de ayuda crees que necesitas para alcanzar esa versión tan maravillosa de ti mismo?***

***¿Hay alguna virtud o algún hábito que te ayudaría a atravesar el camino?***

***Ahora te invito a mirar nuevamente a esa versión de ti que está del otro lado de la línea... ese tú que ya hizo lo que debía hacer para llegar hasta ahí. Es probable que en el trayecto aparezca la vergüenza, el miedo o la culpa, pero vuelve a mirar esa versión de ti***

***y dite a ti mismo si vale la pena o no. Observa lo radiante que estás. Tú eres el protagonista de tu vida y tus cambios dependen de ti. Ahora mira el camino, observa lo que identificaste como los obstáculos que debes atravesar y los recursos que debes desarrollar. Ahora, utilizando tu mente te pido que te imagines que estás por atravesar ese camino, haciendo lo que tienes que hacer y sintiendo cómo es avanzar por ese camino.***

***A la cuenta de tres vas a dar el primer paso: a la una... a las dos... y a las... tres. ¡Eso! Observa cómo ya has empezado a caminar... ¿Cómo se siente saber que estás caminando hacia ese futuro hermoso que te espera? Siente esa energía en el cuerpo... Observa cómo estás realizando acciones que nunca antes hiciste, y sobre todo, cómo cambió tu forma de pensar y sentir en el proceso... cómo cambió la forma de involucrarte en esas situaciones donde antes no veías posibilidades o creías muy difícil... ahora lo estás haciendo. Y vas a dar otro paso... hazlo ahora... siente cómo de a poco empiezas a resolver problemas, a organizarte diferente, a sentirte más satisfecho contigo mismo. Observa cómo te sientes cada vez más COMPROMETIDO con el proceso, porque sabes que estás haciendo lo que debes hacer para alcanzar esa versión de ti que es más plena aunque a veces el camino duela, moleste, incomode, dé miedo, vergüenza o culpa... Observa lo satisfecho que te sientes contigo mismo al haber atravesado esos desafíos que ya pudiste ir resolviendo. ¡Tú lo hiciste! Mira todas las ACCIONES que estás haciendo en este momento para desarrollar esas habilidades y superar***

**esos obstáculos. Identifica esos obstáculos y esas acciones. Claro que requiere de tu esfuerzo y dedicación, pero estás determinado a hacerlo, ya has visto lo que te espera. Observa tus pensamientos... ¿Qué pensamiento tienes? ¿Qué te dices a ti mismo? Observa ahora tus emociones... ¿Qué sientes? ¿Qué emociones surgen en este momento? Observa tu corporalidad. ¿Cómo están tus músculos? ¿Tensos o relajados? ¿Cómo está tu respiración? Ahora vas a dar otro paso más... hazlo. Observa las nuevas experiencias que estás viviendo, las nuevas personas que aparecen para ayudarte, y quizá otras a las que tú ayudes en el proceso. Estás a mitad de camino... puedes mirar hacia atrás y ver gran parte del camino recorrido. Observa todo lo que fuiste capaz de lograr, todo lo que avanzaste y lo que creciste en el proceso. Tú puedes hacerlo... es probable que en el camino surjan cambios inesperados, pueden surgir pausas, contratiempos, pero ya sabes a dónde apunta el norte de tu brújula, ya sabes lo que deseas lograr.**

**Vas a dar dos pasos más... primero uno, viendo cómo van quedando detrás de ti varios problemas, y luego otro más observando cómo vas adquiriendo cada vez más fortalezas, más recursos. Estás a un solo paso de distancia... ¡qué gran camino que estás realizando! Te sientes orgulloso de ti mismo... Estás por alcanzar esa gran visión. ¿Estás listo para hacerlo? Esta vez no va a ser un paso, sino que vas dar un gran salto atravesando la línea y cayendo del otro lado, ocupando el lugar de tu yo del futuro, literalmente vas a entrar dentro de su cuerpo, en esa**

*versión de ti que se siente totalmente plena, que logró desarrollar la espiritualidad, se siente feliz con un propósito que le llena el alma, se siente amado en sus relaciones, y a su vez, siente que ama de corazón a los demás. Esa versión en la que estás satisfecho económicamente, al igual que en su carrera, salud, pudiendo dedicarse momentos de ocio para conectarse con gustos propios.*

*Pero antes de hacer este salto, es importante que seas tú quien elija hacerlo... por lo que debo hacerte la pregunta: ¿Quieres dar este salto? ¿Quieres hacerlo? ¿Quieres ocupar ese lugar? Claro que la posibilidad de quedarte en donde estás siempre está, pero este lugar ya lo conoces... ¿Quieres quedarte dónde estás el siguiente año, los siguientes dos años, tres años, cinco años, diez años, veinte años? ¿Qué es lo que quieres para tu vida? ¿Quieres dar el salto y alcanzar esa versión de ti mismo que logró crecer en esas áreas que estaban flojas? ¿Quieres dar el salto para empezar a convertirte en esa mejor versión de ti mismo que se siente completo, pleno? Ok... a la cuenta de tres darás ese salto y entrarás en esa versión de ti que brilla, con esa corporalidad, esa expresión en el rostro, ese tono muscular, esa emocionalidad, esos pensamientos, esa mentalidad... sentirás además toda la plenitud de ese color que elegiste, ese brillo, el sonido o la música en su volumen justo y la fragancia. ¿Estás listo? Siente toda la emoción de este salto que estás por dar: a la una, a las dos y a las... ¡tres! Da ese salto y siente cómo es haberlo logrado... Muy bien. Siente esa sensación de ser tú mismo, tú misma, siente el ser más*

**tú que nunca en tu vida. Eso es... respíralo, siente cómo te invade esa sensación tan genial... siente cómo se expande dentro de tu cuerpo y hacia fuera... siéntelo, vibralo, abraza este momento. Siente cómo crece esta sensación de plenitud... cada vez más, cada vez con mayor intensidad. Estás del otro lado de la línea, observa esos colores, escucha esa música, huele esa fragancia... Siente cómo aumenta esta sensación de plenitud y de alegría dentro de ti.**

**¿Qué pensamientos tienes en este momento? ¿Qué emociones tienes? ¿Puedes observar cómo está tu cuerpo y tu respiración?**

**Deja que tu cuerpo se exprese, que esta sensación de plenitud invada cada célula de tu cuerpo... mira como te relacionas con los demás desde esta versión, cómo te hablan los demás, ¿qué te dicen? ¿Qué les dices tú? ¿De qué forma hablas? ¿Qué piensas? ¿Qué cosas diferentes haces? ¿Cómo te sientes? Vívelo... respíralo... Di en voz alta cómo te sientes... vamos, dilo...**

**Eres tú el de esta versión más plena... Eres tú. Eres tú el que hizo ese camino... ¡felicítate! Date las gracias por animarte a hacerlo realidad, a pasar a la acción. Da las gracias a Dios (al Universo o como le llares) por abrirte a esta oportunidad, a esta posibilidad de hacer cambios significativos en tu vida, por estar sintiendo esto en este momento, por estar siendo más consciente de todo lo que puedes cambiar cuando te comprometes a hacer el camino y pasas a la acción.**

***Gracias. ¡Gracias por todo! Esta versión tuya está esperando por ti, está esperando que hagas un viaje interior de autodescubrimiento para ser más auténtico con quien eres, y darte cuenta de todo lo que podrías ser. Esta versión de ti está esperando de tus decisiones y tus acciones.***

***Respíralo, gózalo, siéntelo...***

***Muy bien, eso es... ahora en la medida que lo vayas sintiendo te pido que vuelvas al aquí y ahora, abras los ojos y te conectes con el momento presente.***

Espero que hayas disfrutado de esta visualización. Ahora, para que no quede en un lindo momento y puedas transformarlo en una realidad, es necesario traerlo al mundo tangible y pasar a la acción. Las «grandes experiencias» sólo se convierten en «aprendizajes» cuando ponemos nuestro cuerpo y pasamos a la «acción». De lo contrario, por más significativas que sean, se quedan en simples sensaciones y no modifican la realidad.

Para esto, vamos a comenzar pasando en limpio lo que viviste a través de algunas preguntas. Te aconsejo enormemente que utilices una hoja y un bolígrafo, haciendo las anotaciones que consideres necesarias. De esta forma, además de plasmar en el mundo exterior todo lo vivido, estimularás tu memoria motriz y se grabará con mayor intensidad.

Bueno, ¿qué viviste recién? ¿Qué experimentaste siendo tu yo del futuro? ¿Qué forma de relacionarse tenía? ¿Qué recursos o habilidades tienes ahora que te sirven para llegar hasta allí? ¿Qué recursos deberías desarrollar? ¿Cómo los podrías desarrollar? ¿Tendrías que pedir ayuda a alguien? ¿A dónde tendrías que acudir para hacerlo? ¿Cuándo podrías hacerlo? ¿A qué desafíos o situaciones tuvo que enfrentarse esa versión de ti? ¿Qué aprendizajes realizó? ¿Cómo era su forma de pensar? ¿Qué pensamientos tenía? ¿Qué emociones experimentaba? ¿Cómo era su corporalidad? ¿Qué fue lo que más te llegó al corazón? ¿Qué fue lo que más te llamó la atención como aprendizaje al hacer esta visualización?

En el camino... ¿Qué actitud consideras que te estimularía a seguir adelante cuando surjan las adversidades? ¿Qué pensamientos reforzarían esta actitud? ¿Comprendes la importancia de tu compromiso y acción para lograr la transformación? ¿Qué valor le encuentras al hecho de poder lograr esa visión? ¿Qué sientes que te limita hoy para atravesar ese camino? ¿Qué acciones concretas debes realizar para superar estas limitaciones? ¿A quién podrías pedirle ayuda en caso de que no puedas solo?

Lo siguiente sería transformarlos en objetivos alcanzables (no irreales) pero que generen un desafío, dentro de un plazo de tiempo (que sea posible), estableciendo la forma de llevarlos a cabo, pero el tema de la planificación estratégica la veremos más adelante, después de seguir profundizando sobre varios temas.

Como aclaración, me parece importante decirte que, teniendo en cuenta que el día posee 24 hs y tienes una cantidad limitada de tiempo, deberías poner un orden de prioridades en cuanto a las áreas que tienen mayor valor para ti y las que no lo tienen tanto, para evitar por ejemplo, bajar el puntaje de un área que te importa mucho y quieres mantener alto, para subir el puntaje de otra área que no tiene tanto valor para ti. Por otro lado, después de hacer la visualización, observar y sentir esa versión más plena de ti, te pido que valores bien esas áreas que al modificarlas generarían un mayor impacto en tu vida.

Una forma de poner en orden estas prioridades es volver a realizar la rueda de la vida, asignándole a cada área el valor al que deseas llegar según tu estado deseado.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano al corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque hoy soy consciente que puedo hacer grandes cambios en mi vida que me ayuden a vivir una vida más plena, y elijo comprometerme con este camino».**

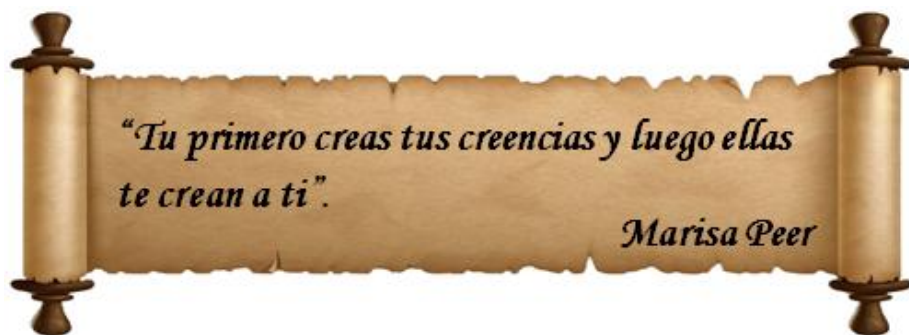
(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo IV

### Las creencias

Vamos a dedicar un tiempo importante a adentrarnos en el mundo de las creencias. Es un mundo increíble, fantástico, capaz de transformar una vida infeliz en una vida feliz, capaz de transformar a una persona encerrada en un fracaso en alguien exitoso. Es fundamental para el desarrollo personal y el empoderamiento que te lleve a donde tú quieras llegar, por lo que te invito a leer las siguientes páginas con mucha atención, las veces que lo necesites para comprenderlo bien, porque puede marcar la diferencia en tu transformación.

Según Marisa Peer, una de las mejores Hipnoterapeutas de Reino Unido, con más de treinta años de experiencia:



Al momento de nacer, todos llegamos al mundo totalmente desprotegidos y frágiles, necesitamos de alguien que se ocupe de nosotros, que nos alimenten, que nos den amor, que nos cuiden y se encarguen de cambiarnos los pañales. Desde un punto de vista biológico, el desarrollo de la parte emocional de nuestro cerebro (CEREBRO LÍMBICO) cumple un papel fundamental para garantizar nuestra supervivencia. Esta parte emocional se observa en todos los

mamíferos, los cuales llevan este contacto estrecho entre unos y otros, como se demuestra en la gestación en el vientre materno, la alimentación de los recién nacidos a través de las mamas de la madre y su cuidado durante los primeros años de vida. Es gracias a esta conexión inicial que poseemos desde pequeños los seres humanos (como mamíferos que somos), que vamos buscando pertenecer a nuestra manada corriendo, consciente o inconscientemente, detrás de la aceptación y aprecio de nuestro núcleo familiar, dado que el quedar fuera de la manada siendo pequeños nos enfrentaría a una muerte segura.

Por otro lado, también podemos decir que esa conexión como seres humanos la necesitamos incluso desde el nacimiento, ya que los bebés que no cuentan con el afecto y contacto de sus padres o de alguna persona que cumpla su función, pueden morir de marasmo.

Por este motivo, para pertenecer y sentirnos aceptados es que fuimos adoptando desde niños muchas de las creencias y actitudes que tenemos hoy en día.

Además, las neurociencias demostraron que durante los primeros años de vida se da la mayor actividad de las llamadas «neuronas espejo», gracias a las cuales podemos sentir «empatía» con los demás. De esta forma, también fuimos influenciados inconscientemente en lo que deberíamos sentir frente a determinadas situaciones, ya que al observar, por ejemplo, que nuestros padres vivían con miedo de forma recurrente ante distintas situaciones, nosotros adoptamos el miedo como un estado de ánimo o al menos se nos dispare más fácilmente frente a lo que sucede.

También tenemos que tener en cuenta que los seres humanos somos seres emocionales primero y racionales después, es decir que nos movemos más por las emociones y lo que sentimos que por los pensamientos racionales, y esto está confirmado por un lado porque la

parte que se encarga de las emociones (CEREBRO LÍMBICO) se formó evolutivamente mucho tiempo antes que la parte encargada de razonar (CORTEZA CEREBRAL), y por otro lado, con la cantidad de conexiones entre el sistema límbico del cerebro y la corteza cerebral, dado que hay una mayor cantidad de vías que van desde el sistema límbico hacia la corteza, que las que van desde la corteza hacia el sistema límbico.

Durante los primeros años de vida necesitamos también que nos enseñen las reglas de juego de este mundo al que llegamos, porque no nacemos con un manual de la vida debajo del brazo. Es así que cuando somos pequeños nos enseñan lo que está bien y lo que está mal, lo que se puede hacer y lo que es peligroso. Nos dicen: «No debes correr con el piso mojado porque puedes resbalarte», «cuidado con el fuego que quema», «no metas los dedos en el enchufe», «no toques al perro que te puede morder», «cuidado al cruzar la calle». Por otro lado, las cosas que nos benefician o vamos a ser premiados por hacerlo: «Debes portarte bien, compartir y ser una buena persona», «si comes toda la comida vas a tener mucha energía», «¡qué bien que te portaste!», «¡qué bien que juegas a tal deporte», etc. Y cada felicitación viene con un mensaje escondido de aprobación y de aprecio, ¿y qué necesita un niño más que la aprobación y el amor de sus seres queridos?

¡Incluso nos dicen cómo somos nosotros! Por ejemplo, en la escuela, cuando hacemos algo bien: «Felicitaciones, te fue muy bien, eres muy inteligente», o por el contrario, cuando nos va mal: «Eres un burro»... y les creíamos todo... ¿Cómo no íbamos a creerles? Si nos decían que en Navidad había un señor con barba blanca que venía en un trineo con renos voladores a dejar regalos a todos los niños del mundo... y les creíamos... si nos decían que unos días después también venían a traernos regalos los «Reyes Magos», los mismos que fueron a ver el nacimiento de Jesús hace más de dos mil años... y también les creíamos... si nos decían que al caerse un diente, si lo poníamos debajo de la almohada a la noche venía el «Ratón Pérez»,

que era algo así como un coleccionista de dientes que se llevaba el nuestro cambiándolo por dinero... también le creíamos. Entonces, ¿cómo no hacerlo cuando nos decían que éramos capaces o incapaces, buenos o malos, hábiles o inútiles? De niños, fuimos incorporando esas ideas que nos inculcaron esas personas que queríamos porque les dábamos autoridad... ¡porque ellos sabían cómo eran las cosas! Y si además, lo que ellos decían coincidía con algún resultado que estábamos teniendo, era más evidente que tenían razón. También hay creencias que se instalan por miedo a ser rechazado por el núcleo familiar. Por ejemplo, cuando le dicen: «¡Qué mal que te portas!, no me gustas cuando haces eso», «Eres un desastre», «no te quiero más», «¿Tú quieres que yo me ponga triste?», el niño con esto va a entender que hay una parte suya que no es buena y que tiene que esconder para encajar dentro del molde que tienen los padres sobre él para ser querido, para poder formar parte. Además, ante una reiteración de acusaciones diciendo «que es un desastre», el niño se puede creer y se va a comportar como «un desastre». Porque... ¿cómo no les va a creer a sus padres?

Este tiempo dura hasta los 5 - 7 años aproximadamente, donde como niños absorbimos como una esponja todo lo que venía de nuestros padres y entorno familiar cercano.

Así, esas ideas sobre cómo funciona la realidad y cómo somos nosotros se grabaron en nuestra mente como etiquetas, asignando nombres a todo y estableciendo las bases sobre las cuales empezamos a interpretar el mundo que nos rodea. Es decir, las creencias se transforman en «lentes» a través de los cuales vemos todo lo que nos rodea. Quiero que retengas esta idea y que, a lo largo de este libro, veas tus creencias como algo externo a ti, como unos lentes que tienes puestos. Estos lentes pueden ser cambiados cuando ya no te sirvan, te limiten y no te dejen avanzar. Puedes optar por otros que te permitan expandir tu vida y ser más feliz.

Con el correr de los años y el transcurso de la vida, hemos tenido nuestras propias experiencias, y muchas veces hemos reforzado esas creencias. Nuestra mente tiene una característica particular: se enfoca en buscar confirmar lo que consideramos verdadero. En psicología, esto se conoce como «sesgo de confirmación». Por ejemplo: Dos amigos, Pedro y Juan, se encuentran en un bar y empiezan a hablar del azúcar. Pedro cree que el azúcar es beneficioso, mientras que Juan opina lo contrario. Para verificar quién tiene razón, deciden buscar en Google y despejar sus dudas. Pedro toma su móvil y escribe «beneficios del azúcar». Inmediatamente, aparecen artículos que enumeran las virtudes y propiedades del azúcar. Juan, por su parte, escribe «efectos negativos del azúcar» y encuentra páginas que describen lo perjudicial que puede ser. Este ejemplo no pretende definir si el azúcar es bueno o malo, sino evidenciar la forma en que Pedro y Juan buscan información. Pedro, que cree que el azúcar es bueno, busca los beneficios, mientras que Juan busca lo opuesto. Ambos buscan confirmar, de manera inconsciente, sus creencias previas.

De manera similar, nosotros vamos por la vida enfocándonos selectivamente en lo que queremos ver para confirmar nuestras creencias, poniendo foco en los casos que las corroboran e ignorando muchas veces los casos que las contradicen. Más adelante retomaremos el tema cuando hablemos de las neurociencias y del SARA.

Se dice que la mitad de las creencias las obtenemos en nuestros primeros años de vida, pero, lógicamente, también hay otras que vamos incorporando y son de nuestra autoría.

Ahora la pregunta es: Todas estas creencias que tenemos... ¿son la verdad absoluta?

Por más que muchas de nuestras creencias nos hayan sido útiles, haciéndonos sentir seguros, beneficiándonos y resultándonos prácticas, no podemos ignorar cómo el ser humano se relaciona con el mundo: es a través de su propia construcción interna que da sentido al exterior. Piensa por un momento lo siguiente:

Todos somos distintos «Observadores» de la realidad. Cada uno tiene sus creencias y filtra lo que ve en su vida a través de ellas, diciéndose cómo es el mundo que lo rodea, cómo deberían ser las cosas, cómo soy «yo», cómo es el «otro» y cómo debería ser esa relación. La «Realidad» a la que cada uno puede acceder está compuesta de los HECHOS que suceden en el exterior y la INTERPRETACIÓN que le damos en nuestro interior. Esa interpretación la hacemos en base a nuestras CREENCIAS sobre cómo son las cosas y cómo deberían ser.

¿Y de qué nos sirve saber esto?

Nos sirve para darnos cuenta que ante una misma situación, ante un mismo hecho externo, se puede estar viviendo de diferentes maneras. Por ejemplo, hay personas que viven las situaciones que perciben como «difíciles» con esperanza y fe, viéndolas como un desafío a superar, mientras que otras lo viven con desesperanza y resignación. ¿Comprendes esto? Ante la misma situación, puedes elegir vivirla como una catástrofe o como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Eso dependerá de tus creencias, pero también de tu enfoque y de tu decisión. Podrás darte cuenta que si ves y escuchas lo que pasa en el mundo filtrando la información a través de pensamientos y creencias limitantes... ¿qué escucharás y qué generarás a partir de ahí? En cambio, si percibes la realidad a través de unos lentes de alegría y prosperidad, de creencias que te ayuden a crecer, ¿qué escucharás y qué generarás a continuación?

Si ante un mismo hecho que te está frenando hay una persona que está avanzando, quiere decir que eso que veías como una barrera no es más que tu forma particular de ver esa situación... y que aunque coincida con muchas personas, no es la verdad. Por lo tanto... ¡puedes dejar de verlo como una barrera y abrirte a nuevas posibilidades!

Podemos distinguir que de todas estas creencias que vamos acumulando, hay algunas que nos hacen bien y otras que nos limitan. Si tienes una buena percepción de ti mismo, te aceptas y crees cosas bonitas de tu persona, crees que eres capaz de lograr muchas cosas, que tienes muchas habilidades, recursos y un gran potencial, esas creencias te van a hacer bien y te van a abrir posibilidades, por lo que las llamamos **CREENCIAS POSIBILITANTES**.

En cambio, si crees que no eres lo suficientemente bueno para alcanzar tus objetivos, crees que eres flojo, que no tienes habilidades, y que hagas lo que hagas no va a cambiar nada... esas son creencias que te van a cerrar puertas, te van a cerrar posibilidades, y se llaman **CREENCIAS LIMITANTES**. Hablaremos más adelante de este tipo de creencias.

A medida que vamos siendo más conscientes, podemos empezar a cuestionar nuestras creencias. Mientras esas creencias brinden amor, alegría, entusiasmo, paz y cualquier otra emoción o estado que desees experimentar, van a ser mantenidas y defendidas, pero las que no nos hacen bien... ¿para qué sostenerlas? Poder empezar a identificar cuáles son tus creencias limitantes es de vital importancia para poder realizar los cambios que desees. Cuando te dices: «es muy difícil hacer eso», «es imposible lograrlo», emitiendo juicios sobre circunstancias externas a ti, en esos momentos estás cortando caminos que te podrían dar mayor libertad y hacerte más pleno. Podemos en cambio empezar a cuestionar esas creencias y cambiarlas por otras que nos hagan mejor. Mucha gente mantiene toda su vida las creencias instaladas por otras

personas sin darse cuenta que pueden elegir algo distinto, que es su propia vida la que está en juego.

Finalmente aparece otra creencia que nos afecta directamente, modifica nuestro estado de ánimo y nos predispone de forma general en la vida. Es la creencia sobre nuestra propia historia... «¿Qué cuento te estás contando sobre ti mismo en este momento? ¿Es una historia de derrota o de superación, amor y crecimiento personal? ¿Es una historia donde eres una víctima de las circunstancias de la vida o eres alguien que, a pesar de las adversidades, va a lograr lo que se proponga?».

Joseph Campbell, mitólogo, escritor, orador y profesor universitario, investigó y escribió mucho acerca del «mito personal» que tenemos cada uno sobre nosotros mismos. Ese cuento que te cuentas sobre ti mismo es también una creencia interna, que trabaja de forma inconsciente, y es a través de esta historia personal desde donde filtrarás la información que el mundo te ofrezca. Algunas de estas creencias te pueden susurrar al oído frases como: «No puedes lograrlo, no eres capaz», «no sabes lo suficiente», «no eres bueno en esto», llevándote a experimentar con mayor frecuencia determinadas emociones, generando un estado de ánimo que es la base desde donde todos nos relacionamos con la vida (somos seres emocionales, vivimos en un estado de ánimo desde donde surgen pensamientos, interpretaciones, emociones y también comportamientos). Esto funciona así dado que al identificarte con esa historia, donde te dices a ti mismo que tú y tu vida son de una determinada forma, vas a estar adhiriendo a tu identidad ciertas características como si fueran verdades, las cuales en el día a día no suelen cuestionarse para cambiarlas, solo se usan. Es así, o acaso ¿te pones a reflexionar sobre si será verdad la ley de gravedad? ¿Te cuestionas sobre si mañana saldrá el sol? ¿O simplemente das por hecho que la ley de gravedad existe y que el sol sale todas las mañanas, sin cuestionar nada?

¡Lo bueno de esto es que al hacer consciente el cuento que te cuentas, puedes cambiarlo, puedes elegir hoy mismo cambiar tu propia historia personal! Incluso si hasta hoy sentías que estabas cayendo por un hoyo, puedes decir... «¡Basta!», «Llegué al fondo de este pozo, ¡A partir de ahora mi camino es hacia arriba!, ¡Aunque llegue a tener algún tropiezo, hoy empieza mi camino de superación y de éxito... ¡Mi destino es ser feliz!».

A lo largo de este libro, encontrarás una invitación constante a superarte a ti mismo y a cambiar tus creencias limitantes por otras que te abran posibilidades.

Quizá hoy haya alguna meta que te gustaría alcanzar, pero sólo de pensarlo descartas la posibilidad porque crees que sería algo muy difícil. Quizá la veas como una montaña gigante imposible de escalar, pero a lo largo del libro, si te lo permites, vas a poder comprender que el mejor escalador de montañas comenzó con un primer paso... sólo hay que poder permitirse pasar el proceso de aprendizaje y adquirir las competencias de un buen alpinista. Tu visión sobre alcanzar la cima de la montaña luego del aprendizaje seguro te parecerá más accesible, y aunque sigas creyendo que es muy difícil, si lo abrazas y te comprometes con él, podrás decirte: «aunque sea muy difícil, puede ser una aventura agotadora pero agradable, y puedo lograrlo». Quizá hace falta un entrenamiento previo, pero ya empiezas a vivir desde una apertura de posibilidades y no desde una mirada negativa.

Puedes pensar que eres bueno para realizar algunas tareas, pero que eres muy malo para otras. El problema surge cuando esa creencia tuya interfiere con tus sueños, tu felicidad, con tu plenitud. Tomando ahora como una metáfora a la montaña, te escucho decir: «Tengo el sueño de escalar “esta montaña”, pero no tengo el estado físico para hacerlo, entonces no lo hago porque no soy bueno en eso, no tengo la capacidad». Esta analogía se puede trasladar a cualquier otra área de tu vida, donde sientas que actualmente no tienes el talento necesario ni la

capacidad para lograr algo distinto que deseas que suceda en tu vida. Dada tu creencia limitante y el estado actual, no mueves ni un músculo para lograr eso que te dé mayor felicidad y plenitud.

Querido amigo, querida amiga, es hora de preguntarte cuál montaña quieres escalar, empezar a creer en ti mismo y hacer lo que te haga feliz. Tú puedes desarrollar todo lo que sea necesario para lograr tus objetivos, empezar a ponerte en forma, entrar en la sintonía correcta y confiar en que Dios o el Universo (o en quién creas) te ayudará a que se haga realidad.

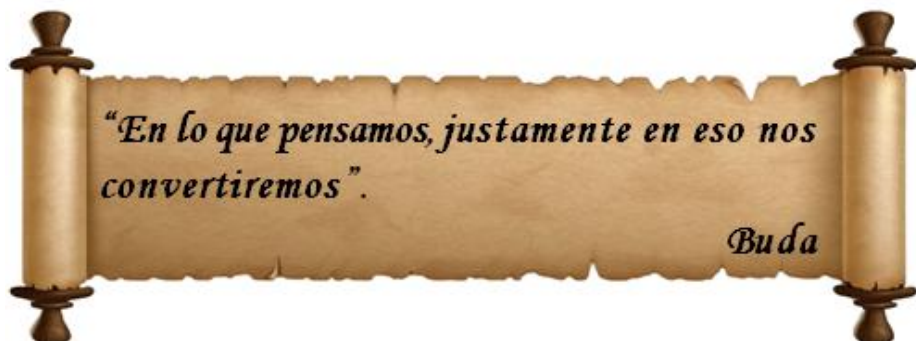
Ahora, el primer paso es distinguir cuáles son esas creencias que no te hacen bien, que no te dejan avanzar. Si no puedes distinguir estas creencias, no puedes cambiarlas. Es tan simple como eso. Hay que **DISTINGUIR** para poder **ELEGIR** lo que realmente quieres y lo que no quieres para tu vida. Pongamos un ejemplo: Supongamos que tienes delante de ti un plato de fideos de sabor zapallo y espinaca, pero todos tienen el mismo color amarillento. El problema es que a ti no te gusta la espinaca, por lo que al llevar tu primera cucharada de fideos a la boca no te gusta el sabor de lo que estás comiendo; sientes que hay algo que te gusta y algo que no te gusta de eso que te está alimentando, pero como todo tiene el mismo color y forma, no puedes distinguir cuál es el alimento que te gusta y cuál no. Luego viene un mago, hace chasquear los dedos y, por arte de magia, los fideos de espinaca cambian de color a verdes. ¡AHORA PUEDES DISTINGUIR LO QUE NO TE GUSTA Y PUEDES ELEGIR! Al momento de poder identificar lo que no te gusta, puedes elegir separar los fideos verdes, dejarlos a un costado y comer solo los de zapallo que sí te gustan.

Lo mismo sucede en muchas situaciones de tu vida, con determinadas creencias, pensamientos, emociones y acciones.

Tú creas lo que crees. Seguramente escuchaste alguna vez la frase «Hay que ver para creer», cuando en realidad funciona exactamente al

revés: debes creer para ver. Todo lo que existe en el mundo primero apareció como una idea en la mente de una persona que lo creyó posible. Piénsalo por un instante... Eres co-creador de tu vida junto con Dios... Todas las cosas que lograste en tu vida, ¿dónde se crearon primero? ¿En tu mente o en el plano físico?

Hay una frase budista que dice:



Esta frase resalta la importancia de tomar conciencia de la dirección que le damos a nuestros pensamientos, evaluando si nuestras creencias y la forma en que estamos viendo nuestra vida nos hacen bien o mal, nos cierran o nos abren posibilidades. Claro que, además de los pensamientos, hay otros ingredientes en el proceso de transformación, pero a través de los pensamientos y de la reflexión podemos intervenir de forma activa en la dirección que le damos a nuestra vida. A través de la reflexión puedes elevar tu conciencia y elegir.

¿Estás eligiendo las creencias, pensamientos, emociones y acciones que alimentan tu Ser... o sólo vas en modo automático?

Te pido que, con una mano en el corazón, respondas las siguientes preguntas:

¿Sientes que tienes una vida extraordinaria y plena en todos los ámbitos de tu vida?

¿Qué creencias deberían cambiar en ti para poder lograrla?

¿Qué acción podrías realizar hoy para acercarte a esa vida extraordinaria y plena?

Quizá sientas que algunas cosas importantes no te salieron como te hubiera gustado o que tuviste mala suerte y terminaste en el camino en el que hoy te encuentras... Sin embargo, estoy aquí para decirte que si estás dispuesto a mirar hacia adentro y trabajar en ti, puedes elegir un nuevo camino que te haga más feliz. Tú eres el protagonista de tu vida. Aunque se te hayan cerrado muchas puertas en el pasado, hay un portal luminoso esperándote.

Te invito a escribir todas las creencias y todos esos juicios que te cierran posibilidades en una hoja, para poder ir desafiándolos a medida que avances con la lectura. Más adelante veremos más sobre estas creencias que nos cierran posibilidades, o creencias limitantes, y también sobre las que nos abren posibilidades, o creencias posibilitantes.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano al corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por las creencias que tengo y las que estoy creando para lograr el auténtico éxito en mi vida».** (Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo V

### ¿Cómo funcionan los pensamientos y las emociones?

Es de gran utilidad entender cómo funcionan nuestros pensamientos y emociones, ya que son la base de nuestro carácter, de nuestras acciones, y por lo tanto, algo imprescindible en tu camino hacia el auténtico éxito.

Para entender por qué pensamos lo que pensamos o sentimos lo que sentimos, sumado al mundo de las creencias que acabamos de ver, hay que conocer cómo funciona nuestro cerebro.

¿Nuestro cerebro? ¿Y qué tiene que ver con las emociones? Las emociones que «sentimos» son el resultado de neurotransmisores y hormonas que se liberan en nuestro cuerpo en función de la interpretación de la realidad que realiza nuestro cerebro, según nuestras creencias.

Por ejemplo, Juan y Ana se encuentran para ver un espectáculo de un comediante. En determinado momento, Juan empieza a reírse mientras Ana se pone a llorar de tristeza. Cuando Juan para de reírse, se da cuenta de que Ana está llorando y le pregunta el motivo. Ella responde que lo dicho por el comediante le hizo recordar un suceso familiar desagradable. Así, ante el mismo hecho externo, las personas pueden darle distintos significados que generan diferentes emociones. Seguramente, a ti, querido lector, hay cosas que te hacen reír mientras que a otras personas no, o puedes sentirte entusiasmado en situaciones donde otros no lo estén.

Es maravilloso ver cómo funciona el cerebro, pero antes que nada me gustaría comenzar nombrando la principal función que tiene para entender mejor su funcionamiento y algunas emociones básicas.

El cerebro es una máquina que sirve para asegurar nuestra supervivencia, buscando el placer, evitando el dolor y ahorrando energía. Está formado por 100.000 millones de neuronas.

Sólo a modo de explicación y para hacerlo lo más entendible posible, voy a simplificar muchos aspectos y mencionar cómo funcionan los pensamientos, emociones e incluso estados de ánimo de forma lineal, tal como estamos acostumbrados desde la racionalidad, habiendo una causa y un efecto. Sin embargo, quiero aclarar que en realidad están íntimamente relacionados formando parte de un sistema, donde al modificar un elemento se modifica otro. Es decir, que los pensamientos generan cambios en las emociones que experimentamos, y a su vez, cuando estamos teniendo una determinada emoción, esta va a disparar determinados tipos de pensamientos. De esta continua danza entre pensamientos y emociones, se generan los «estados de ánimo» específicos que son de menor intensidad que las emociones pero de mayor duración, y «siempre» nos encontramos dentro de uno, como por ejemplo la tranquilidad, felicidad, apatía, desdén, alegría, incomodidad, tristeza, agonía, etc. Según estos estados de ánimo, a su vez tendremos pensamientos de una determinada «calidad», que influirán en nuestras emociones, decisiones, comportamientos, acciones y resultados. Se genera un *loop* y una interrelación constante.

Para entender un poco más el «estado de ánimo», si analizamos el significado de las palabras, nos estamos refiriendo al «estado del alma» (ánima=alma), por lo que se puede decir que es el estado a partir del cual «estamos siendo» en el mundo.

Por eso, las personas que por lo general se encuentran en un estado de ánimo de alegría suelen ser optimistas y tener pensamientos alegres, que a su vez gatillan la emoción, reforzando ese mismo estado de ánimo. Estas personas a su vez van a contagiar activamente alegría a los que lo rodean. Por el contrario, las personas que viven en un estado de ánimo de depresión tienen pensamientos cargados de negatividad, que gatillan emociones de tristeza, angustia, enojo, desesperanza, etc., reforzando aún más el estado de ánimo. A su vez, por ejemplo, puede pasar que una persona en un estado de ánimo de alegría pierda inesperadamente su trabajo, lo que gatillará una emoción de tristeza, angustia y enojo. A partir de esa emoción, se disparan pensamientos. Puede ser que, pasado el primer momento, la persona vuelva a su estado de ánimo de alegría, encuentre otro trabajo y siga con su vida. Sin embargo, puede ocurrir también que, tras el despido, la persona vuelva una y otra vez al recuerdo de lo sucedido, manteniendo conversaciones internas sobre lo injusto de la situación y autocompadeciéndose, surgiendo nuevamente esas emociones de tristeza, angustia y enojo, generando un cambio de estado de ánimo hacia la irritabilidad, ira, depresión o angustia.

Aclarado este punto donde se observa la interrelación constante entre pensamientos, emociones y estados de ánimo, vamos a analizar los pensamientos por un lado y luego las emociones por otro, para poder seguir mejor una secuencia lógica.

## Capítulo VI

### Los pensamientos

Antes que nada, me gustaría aclarar que no considero a los pensamientos ni a las emociones como positivos o negativos, sino en términos de si nos abren o nos cierran posibilidades. Tanto los pensamientos como las emociones surgen con una finalidad, relacionada con algo que estamos necesitando o algo que queremos lograr. Sin embargo, en algunos momentos me referiré a los pensamientos como positivos o negativos para hacerlo más entendible para todo el mundo en cuanto a si nos hacen bien o mal.

Vamos a empezar analizando el proceso mediante el cual nos relacionamos con el entorno desde los pensamientos de forma «consciente».

Las neurociencias han demostrado que el proceso neurosensorial mediante el cual recibimos información del medio, la interpretamos, reflexionamos y realizamos acciones conscientes se desarrolla de la siguiente manera:



Cuando sucede algo en el mundo que nos rodea, nosotros “percibimos” ese hecho por medio de los cinco sentidos. La mente inconsciente recibe el 100% de todas las percepciones y son contrastadas con la base de datos que tenemos que son nuestras

creencias (nuestros lentes a través de los cuales vemos la realidad), dentro de las cuales está la historia que nos contamos sobre lo que estamos viviendo, siendo ésta uno de los responsables de generar nuestro «estado de ánimo», el cual va a influir en lo que nos estaremos enfocando. Luego de ser contrastado ese hecho con la base de datos, se decodifica la información recibida del medio y le damos un significado, «se le pone etiquetas de forma inconsciente y automática a las circunstancias». Posteriormente, cumple un gran papel el SARA (Sistema de Activación Reticular Ascendente) que funciona como un filtro de la información, dejando que pase a la mente consciente sólo la información que nos parezca significativa y relevante según lo que estemos viviendo y donde estemos enfocados. De todo este proceso inconsciente muchas veces surgen emociones antes de llegar a la mente consciente, como ya veremos.

Una vez que la información llega a la mente consciente, podemos interpretarla y darle un significado específico: «lo que está pasando es esto». Esto genera una emoción, que a su vez determinará un comportamiento y una acción, produciendo un resultado. Lo que finalmente sucede es que los resultados que obtenemos tienden a transformar o fortalecer nuestras creencias, estableciendo lo que podemos o no podemos hacer.

Sí, entiendo que esto puede ser un poco complejo al principio, por lo que, para aclararlo, te propongo un ejercicio corto para que comprendas cómo funciona el SARA. Mira a tu alrededor y cuenta la cantidad de objetos de color negro que observes. Ahora, sin volver a mirar, cierra los ojos y dime cuántos objetos hay de color azul y de color blanco.

Muy bien, con los ojos abiertos, puedes comprobar que seguramente hay muchos más objetos de color azul y blanco de los que habías contado. Te habrás dado cuenta de lo fácil que es no ver algo cuando no le prestamos atención.

Del mismo modo, puedes imaginar que estás en una casa donde se celebra una fiesta. Imagina que la casa tiene cámaras en todas las habitaciones, y que el SARA funciona como si fuera cada una de esas cámaras. Dependiendo de cuál sea la cámara a través de la que mires, tu realidad puede cambiar completamente. Si pones tu atención en la cámara de la pista de baile, dirás: «la fiesta fue increíble, la gente no paraba de bailar». En cambio, si te enfocas en la cámara de la cocina, podrás decir: «había un buen cocinero y un par de mozos que no paraban de entrar y salir, la comida se veía deliciosa». Por último, si pones tu atención en una cámara que apuntaba a un rincón de la casa donde sólo había dos personas hablando, dirás: «la fiesta fue muy tranquila y hasta aburrida». ¿Comprendes la importancia de esto? Dependiendo de dónde pongas tu atención, tu enfoque, estarás percibiendo diferentes realidades. Donde pones tu atención, pones tu energía, y donde está tu energía, eso es lo que vas a hacer crecer en tu vida.

Para entender por qué necesitamos del SARA como sistema de filtrado de información, debemos aclarar que la mente inconsciente procesa 400.000 millones de bits de información por segundo, mientras que la mente consciente sólo procesa 2.000 bits de información por segundo. Por lo tanto, es necesario reducir la cantidad de información para que pueda ser procesada por la mente consciente. Recordemos que el cerebro es una máquina que ahorra energía y busca nuestra supervivencia, por lo que automatiza todas las acciones repetitivas.

Si la mente consciente tuviera que interpretar todos los estímulos externos e internos constantemente, sería un gasto energético inviable. Una vez que el SARA selecciona la información significativa y la pasa a la mente consciente, esta, a través de la reflexión y los pensamientos, buscará la mejor «acción a tomar» entre las posibles, y esas acciones tendrán como consecuencia un «resultado» determinado.

Según los estudios de neurociencia, la gran mayoría del tiempo las personas actuamos de forma automática, ya que el 95 % de las decisiones diarias las tomamos de manera inconsciente.

Muchas acciones las vamos automatizando, de forma que no interviene la consciencia. No estamos pensando y analizando que hacer y cómo hacerlo en cada momento. Pero además, la gran mayoría de las decisiones que tomamos son guiadas por las emociones, basándose en las experiencias y emociones vividas a lo largo de nuestra historia. Las emociones dirigen nuestros comportamientos y acciones, como un mecanismo desarrollado a lo largo de millones de años de evolución para sobrevivir. En este caso, siguiendo el diagrama anterior, habría que quitar los pasos donde interviene la mente racional, o sea donde se encuentra el «enfoque – SARA – información significativa» y la «mente consciente – pensamiento racional» de modo que la mente inconsciente al comparar la información externa con la base de datos interna, genera una etiqueta dándole un significado a la situación experimentada, lo que desencadena una emoción para adaptarse lo mejor posible a lo que sucede, generando un comportamiento, una toma de decisiones y una acción determinada.

Cuando una persona, por ejemplo, sabe manejar un automóvil con cambios manuales, y ya lleva un tiempo haciéndolo, mientras maneja no va pensando en la forma en que tiene que ir haciendo los cambios, ni la forma en que tiene que apretar el embrague, freno o acelerador... sin embargo, cuando estaba aprendiendo, tenía que poner toda su atención y concentración en la forma en que apretaba el embrague, el acelerador, pasaba los cambios, miraba el camino y presionaba el freno. En ese primer momento todo esto lo hacía de forma consciente, pero con el tiempo y la repetición estas acciones se van transformando en un proceso automático independiente de la mente racional. Además de automatizar acciones mediante la repetición, aprendemos y guardamos respuestas automáticas por asociación de estímulo-respuesta, sobre

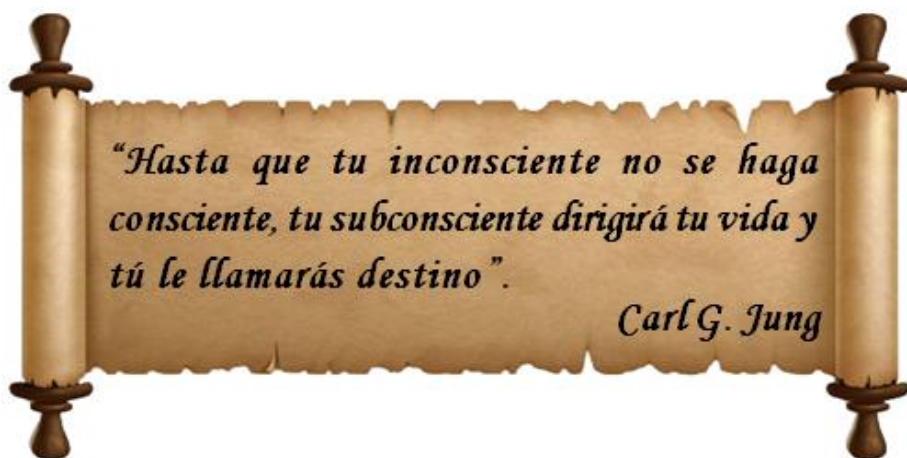
todo las que están asociadas a emociones. Conocido es el caso de «El perro de Pavlov», donde hacía sonar una campana antes de darle de comer al perro. Después de algunos días de repetir esta acción, con el simple hecho de hacer sonar la campana el perro salivaba ya que había asociado el estímulo (el sonido de la campana) con la comida. ¿Comprendes? Ante un estímulo externo ya había un cambio inconsciente que lo predisponía a responder de una determinada forma, en este caso realizando un cambio en su fisiología automáticamente, para preparar el cuerpo a digerir el alimento. De este modo vamos guardando en nuestra mente respuestas ante determinados estímulos de forma tal que, ante una situación, se va a gatillar una respuesta de nuestra parte de forma automática... y es acá, cuando vemos que tenemos conductas que no colaboran con lo que queremos generar en nuestra vida, donde podemos empezar a preguntarnos... ¿para qué hago esto? ¿Qué espero que pase después?

Como ejemplo personal en cuanto a este manejo de la mente inconsciente, me sucedió lo siguiente, no una sino un par de veces... en los días sucesivos después de mudarme a unas pocas cuadras de donde vivía, ocurrió que volvía del trabajo a mi casa pensando en otras cosas mientras manejaba el auto. Fui avanzando con el auto todo el trayecto de esta forma, casi automática podríamos decir, y más allá de hacer los cambios y manejar el auto sin estar pensando en cada maniobra o acción que debía realizar, cuando llego a mi casa, estaciono el vehículo en la calle, paro el motor del auto, miro por la ventana... y para mi sorpresa estaba en mi vieja casa, ¡la anterior a mudarme! Por lo que sacando una sonrisa y riéndome de mí mismo encendí el auto y me dirigí a mi nuevo hogar.

Lo que sucedió fue que al salir del trabajo no presté atención al camino, no utilicé mi mente consciente racional. Al salir del trabajo y decir «voy a casa», mi cerebro buscó en sus archivos, trazó el camino conocido con conexiones neuronales reforzadas, y me llevó directamente.

Este ejemplo ilustra cómo, ante ciertos estímulos, nuestra mente inconsciente accede a respuestas almacenadas en su base de datos para reaccionar de la mejor manera posible. Así ocurre con las creencias, heridas emocionales y comportamientos que pueden estar impidiendo nuestro avance hacia una vida plena.

¡GUAU! ¿Te das cuenta de la importancia de esto? Carl Jung, médico, psiquiatra, psicólogo y pionero del psicoanálisis, afirmó:



De este descubrimiento surge una reflexión clave: no estamos destinados, ¡estamos programados! La madre de esos programas se llama «creencias», a través de las cuales damos significado a lo que percibimos del entorno y de nosotros mismos, así como a nuestras capacidades y «supuestas carencias».

Darse cuenta de esto es fundamental, porque cuanto mayor sea nuestra conciencia sobre lo que hacemos, menos actuaremos de forma inconsciente. Así, podremos actualizar nuestros patrones para adaptarnos a lo que realmente necesitamos en la actualidad.

También es importante observar cómo la mente inconsciente toma el control total cuando reaccionamos ante una situación que nuestro cerebro interpreta como peligrosa, y el pensamiento consciente no está presente. En estos casos, pensar en diferentes opciones podría ser demasiado lento para reaccionar a tiempo. Por ejemplo, si alguien está distraído al cruzar una calle y nota a último momento un automóvil que se aproxima a gran velocidad, si procesara la situación desde la mente consciente, podría pensar: «Ese auto viene muy rápido, ¿qué debo hacer? ¿Debo volver atrás? ¿Debería apresurarme a cruzar?» Sin embargo, para cuando tome una decisión, podría ser demasiado tarde. En cambio, la reacción automática de la parte del cerebro encargada de la supervivencia, sin intervención de la corteza cerebral, permite saltar hacia un lado para evitar el auto.

Además, en otros momentos donde también se perciba peligro, pero de una forma menos vertiginosa que ser atropellado por un automóvil, el inconsciente también puede tomar el control mediante un fenómeno que se denomina «secuestro neuronal». En estas situaciones donde se percibe el miedo de forma intensa, se produce la inhibición de la corteza prefrontal, la cual es responsable del razonamiento.

El secuestro neuronal también puede ocurrir en casos de ira, donde las personas actúan de manera completamente irracional.

Cabe recordar que cada interpretación es subjetiva y personal, basada en el sistema de creencias que hemos construido a lo largo de nuestras vidas. La emoción que experimentamos se dispara en función de nuestra interpretación, que a su vez depende de nuestras creencias.

Por lo tanto, siguiendo este razonamiento, ¡modificar nuestro sistema de creencias puede transformar nuestros pensamientos, emociones y abrirnos a nuevas posibilidades!

Tomemos el siguiente ejemplo: una mujer que fue golpeada por su marido le inculcó a su hija desde pequeña que los hombres eran malos. La niña, creyendo en la palabra de su madre, arraigó esa creencia y la adoptó como propia. A medida que crecía, la niña experimentaba miedo cada vez que se encontraba en situaciones donde tenía que estar sola con hombres, impidiéndole entrar en una relación auténtica. Después de hacer terapia y darse cuenta de que esa «creencia» no era más que una generalización basada en la experiencia de su madre, pudo cambiar su perspectiva. Así, dejó de sentir miedo ante la presencia de un hombre, se abrió a la idea de formar una pareja y encontró mayor felicidad.

Tal vez, después de leer esto, estés pensando: «Sí, claro... es fácil decirlo, pero yo no puedo cambiar».

Querido lector, todos podemos cambiar y de hecho lo hacemos constantemente sin darnos cuenta. Todos tenemos la capacidad de cambiar, es algo que está demostrado científicamente. Comprender que no estás destinado a vivir tu vida como lo has hecho hasta ahora, sino que tienes el poder de modificar actitudes, conductas o hábitos con los que no estés en paz, es liberador. Este es el primer paso hacia tu mejor versión. Si en tu mente no existía la posibilidad de cambio, nunca lo lograrías. Pero al aceptar la verdad de que todos podemos cambiar, una verdad inherente a la condición humana, reconoces que «¡TÚ PUEDES HACERLO! ¡EL PODER NECESARIO PARA CAMBIAR TU VIDA ESTÁ DENTRO DE TI!».

¿Cómo sucede esto?

El cambio puede abordarse desde diversos planos (psicológico, neurocientífico, etc.), y existen diferentes metodologías para lograrlo, aunque todas están interrelacionadas. El cerebro tiene una función llamada «neuroplasticidad», que es la capacidad de «reconfigurar»

constantemente los circuitos neuronales según las necesidades. De hecho, podríamos decir que «físicamente» tu cerebro no es el mismo en este momento en comparación al que tenías antes de empezar a leer este libro.

Para realizar una determinada actividad, se activa un circuito neuronal específico, y para ejecutar otra acción, se activan otros circuitos. Cuando un circuito neuronal ya no es necesario, las neuronas se «desconectan» para formar nuevos circuitos que resulten útiles. Esto sucede continuamente en nuestro cerebro.

Por otro lado, las conexiones neuronales que más se utilizan se refuerzan, ya que el cerebro «interpreta» que esa acción es rutinaria. Con el fin de automatizar esa acción y ahorrar la energía que se consume en la desconexión y reconexión entre las neuronas, el cerebro fortalece esas conexiones. Es por esta razón que se generan los hábitos y muchas veces terminamos repitiendo acciones sin darnos cuenta, como en el ejemplo que mencioné, donde conduje mi automóvil a la casa en la que ya no vivía. ¿Cómo fue que conduje sin darme cuenta hasta allí? Al repetir constantemente el trayecto, esa información se plasmó en mi mente inconsciente, y mi cerebro fortaleció las conexiones neuronales para no tener que pensar en cada paso del camino, si debía seguir recto o girar en determinada esquina. Esto también sucedió porque, al conducir, pensaba en otras cosas y no estaba consciente del trayecto, lo que permitió que mi mente inconsciente tomara el control y me llevara «a casa».

Desde el punto de vista de las neurociencias, cambiar un hábito es un «proceso consciente» donde la persona tiene que hacer un esfuerzo extra, con compromiso, para dejar de hacer lo que estaba haciendo y realizar de forma repetitiva algo que desea pero le cuesta trabajo. Más adelante veremos este aspecto con mayor detalle.

Desde la perspectiva del coaching, el enfoque está en ampliar la consciencia y realizar primero un cambio en el observador, de modo

que al modificar la creencia se alteran los pensamientos, las emociones, la corporalidad y, en consecuencia, se generen nuevas acciones que, con la repetición y el tiempo, pueden transformarse en nuevos hábitos.

Ahora bien, podríamos preguntarnos: ¿qué son los pensamientos?

Desde una perspectiva neurobiológica, podemos decir que cuando pensamos en algo, se producen estímulos nerviosos, es decir, corrientes eléctricas que se transmiten entre las neuronas. En otras palabras, al pensar se genera un tipo de energía. Aunque los estudios han mostrado la actividad cerebral, destacando la corteza prefrontal, la ciencia aún no puede determinar con exactitud dónde se forman los pensamientos, si son un holograma, etc.

Sin embargo, podemos afirmar que los pensamientos son ideas y representaciones que formamos en la mente.

## **¿Cómo te relacionas con tus pensamientos?**

De la calidad de tus pensamientos y conversaciones internas dependen tus emociones, comportamientos, acciones y, por lo tanto, el resultado de lo que manifiestes en tu vida. Por ello, es crucial involucrarnos en un proceso de educación de nuestra mente para gestionar nuestros pensamientos de forma constructiva y mantener una higiene mental.

Desde una perspectiva más espiritual y profunda, es un gran paso poder dejar de identificarnos con nuestros pensamientos, en el sentido de tomar conciencia de que no somos nuestros pensamientos... somos el Ser que está pensando. Los pensamientos son una parte de nosotros, pero somos mucho más que eso. Lograr esto nos permite dar el primer paso para empezar a observarlos desde fuera y gestionarlos.

Te cuento un dato: según las neurociencias, tenemos aproximadamente 60 mil pensamientos por día... ¡un montón! Y encima, el 80% son de cierre de posibilidades. Por lo tanto, si naturalmente tenemos tantos pensamientos de carga negativa que nos cierran posibilidades, si queremos generar un cambio que nos beneficie, tenemos mucho material para mejorar.

Voy a contarte una pequeña analogía y luego un breve cuento que explican este tema. La analogía en cuestión es la siguiente: «los pensamientos son como pájaros que tenemos dando vueltas en nuestra cabeza». Están revoloteando de un lado a otro y aparecen por momentos sin permiso. ¿Te imaginas 60.000 pájaros al día dando vueltas por encima de tu cabeza? Es algo que no puedes controlar, no puedes hacer que sólo aparezcan los pájaros que tú quieres o que no aparezcan los que no deseas. Lo que sí puedes hacer es evitar que aniden en tu cabeza. Esos pájaros «necesitan de tu permiso» para anidar; si no les das permiso, pueden aparecer y dar algunas vueltas, pero si no tienen donde aterrizar y anidar, terminarán yéndose.

Cuando aparece un pensamiento que no deseas, no debes pelearte ni enojarte con él, ni tampoco contigo mismo por tener ese pensamiento. «Lo que resistes, persiste». Si haces eso, ese pensamiento volverá una y otra vez. Tu mente no entiende o no registra el «NO»... si dices «No quiero pensar en este miedo, pensamiento de envidia, celos, etc.», lo que tu mente entiende es «Quiero pensar en este miedo, pensamiento de envidia, celos, etc.». Por ejemplo, si estás por rendir un examen y piensas «me va a ir mal», y te pones a pelear con ese pensamiento y dices, «¡No! ¡No quiero pensar que me va a ir mal!», y te repites... «¡No me va a ir mal, no me va a ir mal, no me va a ir mal!», automáticamente, aparecerá otra vez el pensamiento de que te va a ir mal en el examen.

Por otro lado, aunque no te repitas constantemente que no quieres algo, pero por un gran miedo a lo que pueda suceder simplemente niegas esos pensamientos que surgen y los tratas de enterrar en algún lado, lo que va a suceder es que quedarán vivos en tu inconsciente, apareciendo en distintos momentos y de diversas formas, pidiéndote que te encargues de ellos.

Desde el lado de la psicología, Carl Jung dijo lo siguiente:



El inconsciente es el bibliotecario perfecto que guarda toda la información que le llega por medio de los sentidos y no juzga si está bien o mal, no tiene moral... esa tarea de juzgar la realizamos con la mente consciente. Si te pido que NO PIENSES ahora en un elefante rosa... ¿cuál fue tu primer pensamiento? Seguramente lo que hiciste fue pensar en un elefante rosa, porque lo que hace el cerebro es buscar la imagen del elefante rosa para identificar lo que no deseas. Y si encima viene cargado de una emoción, tiene más energía y se plasma con más fuerza en tu inconsciente.

Es mejor enfocarse de forma positiva en lo que sí deseas, es decir, tener pensamientos positivos. La Madre Teresa de Calcuta decía: «No me inviten a una marcha en contra de la guerra... invítenme a una marcha a favor de la Paz y seré la primera en asistir».

Sobre el cuento que te mencioné, es el siguiente: Un anciano Cherokee invitó a los niños de su aldea a sentarse en círculo para contarles un cuento sobre los distintos caminos que podemos elegir para seguir en la vida. El indio les dijo:

—Hay una batalla que siempre ocurre en mi interior y que también estará en vuestro interior... es una gran pelea entre dos lobos. Un lobo representa el miedo, la ira, la envidia, la pena, el arrepentimiento, la avaricia, la arrogancia, la culpa, el resentimiento, la inferioridad, las mentiras, el falso orgullo, la superioridad y el ego. El otro lobo representa la alegría, la paz, el amor, la esperanza, el compartir, la serenidad, la amabilidad, la benevolencia, la amistad, la generosidad, la verdad y la fe.

El anciano miró a los niños y les dijo:

—Esa misma lucha está teniendo lugar en vuestro interior y en el de cualquier persona que viva.

Los niños se quedaron pensando un momento y uno de los chicos le preguntó al anciano:

—¿Y cuál de los dos lobos ganará?

Y el anciano Cherokee respondió:

—Ganará el lobo al que más alimentos.

Este cuento sirve tanto para los pensamientos como para las emociones. Los pensamientos y emociones que alimentos son los que se harán más fuertes. A diferencia de los pensamientos y emociones de carga negativa que suelen surgir solos, a los pensamientos y emociones de carga positiva hay que entrenarlos y fortalecerlos para hacerlos crecer en nuestra vida.

Hay mucho escrito sobre «el poder del pensamiento positivo». Tener este tipo de pensamientos motivadores nos ayuda a dar los pasos que necesitamos para avanzar en la vida y a dar esos pequeños saltos de fe cuando las cosas se ponen cuesta arriba.

Sin embargo, y siguiendo con la frase recién mencionada de Jung, hay que tener en cuenta que cuando hay una herida emocional, quedarse en la superficie buscando «pensamientos positivos» sobre lo que sucedió puede volverse una negación sobre algo que no queremos ver y dejarlo tapado para que no se vea. Es decir, si mi novia acaba de romper conmigo y me digo: «tengo que tener pensamientos positivos sobre esto», y empiezo a decirme: «bueno, en realidad no sé si era la pareja ideal para mí, había cosas de ella que no me gustaban... estoy mejor sin ella... estoy mejor ahora», pero en el fondo estoy agonizando de dolor y tristeza, lo que hago con eso es no darle un canal de salida a lo que estoy sintiendo, y eso es tóxico para mí y puede traer consecuencias psíquicas, emocionales e incluso físicas.

Ahora, si tienes una mirada más integral sobre ti mismo, más madura, «el pensamiento positivo» te llevará a hacerte cargo de lo que sea que tengas que atravesar esperando el mejor resultado: «Voy a dar mi mejor esfuerzo para estar bien o para lograr eso que deseo en mi vida, y confío en que va a salir todo bien», y ahí pasar a hacerse cargo de tus circunstancias. Si tienes una herida emocional, trátala y busca ayuda si es necesario, siempre con la esperanza y el pensamiento de que vas a superarlo. Si estás emprendiendo un proyecto, hazte cargo de lo que sea necesario. Los problemas no se resolverán sólo por tener pensamientos positivos, pero estos sí te pueden ayudar a identificar las soluciones cuando aparezcan o a idear en tu mente la forma de resolverlos.

Cuando encaramos un proyecto o queremos lograr algo y tenemos la creencia de que estamos en manos de Dios (el Universo o como te

guste llamarle), y que si damos lo mejor de nosotros, suceda lo que suceda, es siempre para bien, veremos los resultados como aprendizajes y no como fracasos. Recuerdo cuando cursé durante unos años veterinaria y después de estudiar durante varios días para los exámenes, cuando estaba yendo a rendir ponía todo en manos de Dios, pidiendo claramente que me vaya bien, pero si no tenía que ser así para un bien mayor que también estaba bien. Recuerdo que se me cruzaba el pensamiento: «si me llegara a ir mal, me serviría para estudiar de nuevo estos conceptos y aprenderlos mucho mejor, y quizá eso sea lo que necesite el día de mañana para resolver alguna situación... por lo tanto, espero me vaya bien en el examen, pero sobre todo, que el resultado sea lo mejor para mi vida».

Referido a esto, recuerdo un pequeño relato:

Un día como cualquier otro, la madre de la familia se encontraba tejiendo en el telar de la casa, cuando se acercó su hija pequeña y miró lo que estaba haciendo desde su baja estatura. Al observar desde su posición, sólo podía apreciar la parte trasera del telar. Veía hilos de diferentes colores que iban y venían, generando algunas formas, pero la mayoría sin sentido y nada agradables. «Qué feo lo que estás haciendo, mamá» —dijo la hija, tal como podríamos decir nosotros cuando las cosas no salen como esperamos.

En ese momento, la madre, mirando con ternura a su hija, ya que entendía que desde su punto de vista no podía apreciar correctamente la obra, la alzó en sus brazos y la puso en su regazo para que pudiera ver el dibujo desde el frente. La niña abrió grande los ojos y, asombrada, pudo observar cómo ese dibujo que veía desde atrás no tenía nada que ver con lo que estaba viendo ahora. Era un tejido hecho con cuidado, muy trabajado, con un dibujo hermoso.

Con este cuento, simplemente quiero transmitirte esta esperanza: sea lo que sea que estés viviendo o hayas experimentado, quizá desde

tu punto de vista puede verse horrible, pero si crees que hay alguien que está trabajando contigo para hacer un «hermoso dibujo» con tu vida, puedes tener una mirada más esperanzadora y contarte otra historia.

Por todo lo dicho... observa tus pensamientos, ¿qué hay en tu mente? Observa tus emociones, ¿qué hay en tu corazón? Genera el hábito de la mirada interna para monitorear frecuentemente tus pensamientos y emociones, y distinguir tus conversaciones internas. El poder distinguir las es el primer paso para poder cambiarlas y es el camino que te llevará hacia tu éxito. No sirve de nada alcanzar la riqueza ni el éxito exterior si interiormente no sabes quién eres y qué te hace feliz. ¿De qué te sirve ganar el mundo entero si te pierdes a ti mismo en el proceso?

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a la cabeza, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por los pensamientos que tengo y los que estoy creando para lograr el auténtico éxito en mi vida».**

(Repítelo las veces que quieras).

# Capítulo VII

## Las emociones

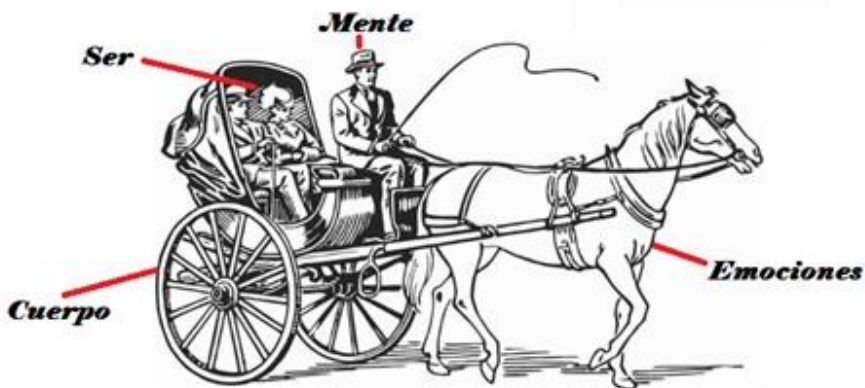
Como comentamos, las emociones no son ni positivas ni negativas, ni buenas ni malas, aunque sean desagradables como el miedo y la tristeza o agradables como la paz y la alegría. Las emociones le dan «color y sabor» a los estados mentales para que, al sentir las corporalmente, seamos más conscientes de lo que estamos percibiendo de la experiencia que estamos viviendo y actuemos de una determinada forma, adaptándonos lo mejor posible a lo que sucede. Se podría decir, por lo tanto, que las emociones son mensajeras intermediarias entre la mente y el cuerpo. Además, al formar parte de un sistema y estar relacionadas con el cuerpo, lo que percibimos a través de éste también modifica las emociones y éstas, a su vez, los estados mentales.

Por ejemplo, si estás alterado y te pones a realizar respiraciones profundas y lentas, desde esta forma de gestionar tu corporalidad, se modifica tu estado emocional y tu mente se tranquiliza (como sucede cuando se practica la meditación). Para cerrar esta idea, se podría decir que somos un sistema donde MENTE (nuestras creencias, pensamientos e incluso lo que decimos), EMOCIONES (emociones, sentimientos y estado de ánimo) y CUERPO (todo el cuerpo, pero podemos observar los cambios en el tono muscular, la postura y la respiración) están íntimamente relacionados. Y, como en todo sistema, sus partes se afectan mutuamente, de forma que modificando una, se alteran las otras, generando un nuevo equilibrio.

También podríamos agregar el ALMA y el ESPÍRITU, que en algunos momentos los voy a simplificar con el concepto de SER,

aunque entiendo al Ser que somos como la unión de estos cuatro planos, el mental, emocional, físico y espiritual.

Hay una metáfora que me gusta mucho que sirve para graficar este concepto. Observa el siguiente dibujo.



La mente es el «cochero» (la persona que maneja el carruaje), el o los caballos son las emociones, que son las que mueven el carruaje, el cual a su vez representaría el cuerpo. Las personas que van dentro del carruaje representan el Ser (en el sentido de la parte espiritual) que está dentro del cuerpo, siente las emociones y observa los pensamientos.

En la gestión emocional, veremos la importancia de una buena coordinación entre el cochero (la mente) y los caballos (las emociones), ya que si el cochero quiere ir para un lado y los caballos para otro, no llegarán al destino deseado. En cambio, si el cochero comprende lo que le quieren transmitir los caballos, tiene en cuenta su estado, los alimenta cuando tienen hambre y les da agua cuando tienen sed, observando sus necesidades y no negándolas, se produce una conexión muy grande entre el cochero y los caballos, lo que trae aparejada una mejor coordinación entre ambos para llegar a donde sea. Además,

mejorando esta relación entre ambos, el cochero podrá conscientemente gestionar los momentos para acelerar un caballo o disminuir su velocidad según le parezca mejor. Volviendo al plano de las emociones y la mente, podemos elegir con qué emociones nos queremos conectar en determinados momentos, pudiendo elegir «intimar» con ellas o «ventilarlas» para conectarnos con ellas después.

Finalmente para concluir con esta imagen no puedo dejar de resaltar la importancia del hecho que es el Ser, quien sabe a dónde quiere ir (es tu verdadero yo... tu parte más profunda). Si los pasajeros no le dicen al cochero a dónde ir, éste puede llevarlos por lugares que ellos no desean y sentirse insatisfechos. El cochero puede sugerirles tomar diferentes caminos para llegar a donde ellos deseen, pero es el Ser quien sabe lo que desea realmente y lo hace feliz.

Por otro lado, ¿qué pasaría con el carruaje (el cuerpo) si el caballo (las emociones) va descontrolado, acelerando, frenando o girando bruscamente para los costados? Se lo vería maltratado y descontrolado, ¿verdad?

Para definir qué son las emociones, podríamos comenzar tomando la etimología de la palabra «emoción», que proviene del latín *emotio* y significa «movimiento o impulso», «aquello que te mueve hacia». Es decir, las emociones generan movimiento, una acción.

Según Luis Villa, licenciado en Psicopedagogía y máster en Inteligencia Emocional, además de otros estudios: **«Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos, mediados a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales, que sirven para adaptarnos al medio que experimentamos».**

Es decir, son estados que todos los seres humanos experimentamos y que afectan nuestro cuerpo de forma automática. Surgen como forma de adaptación ante lo que sucede y están mediados por cambios

hormonales, cambios en la forma de percibir y experimentar las circunstancias, y en nuestra forma de comportarnos.

Podemos ver entonces que, por un lado, para lograr esta adaptación vamos a «sentir» algo, y esto que sentimos va a generar un comportamiento, una acción, para responder ante lo que está pasando. Es decir, una emoción de entusiasmo nos va a predisponer para actuar de una forma muy diferente a una emoción de angustia.

De esta forma, las emociones displacenteras como el miedo vienen a ayudarnos a adaptarnos ante una amenaza, y las emociones placenteras como el amor y la felicidad nos indican que lo que está pasando es algo «bueno». Es como si nos dijeran: «Cuidado con esto, puede ser peligroso» en el caso del miedo, y «esto es bueno para ti, busca más de esto» en el caso del amor y la felicidad. Además, analizando la forma en que surgen las emociones de forma automática, se dice que tienen un «gatillador», un acontecimiento que sucede y que dispara una emoción que nos predispone a actuar de una manera determinada. Así, cuando sucede algo que considero una buena noticia, gatilla dentro de mí la alegría. (Ej.: me gané un premio), y algo que juzgo injusto dispara dentro de mí la frustración y el enojo. (Ej.: un amigo/a se olvida de devolverme algo que le presté y que estoy necesitando).

Además de estos sucesos externos que aparecen en el mundo, las emociones también pueden ser disparadas por pensamientos, gatillos mentales en nuestro interior. Por ejemplo, cuando recordamos una situación de la infancia en la que fuimos muy felices, nos conecta con la felicidad. O si nos ponemos a pensar en el futuro trayendo imágenes catastróficas de lo que pudiera suceder, seguramente surgirá el miedo.

Más adelante veremos que el lenguaje del cerebro son las imágenes, por lo que al conversar internamente sobre algún tema, eso traerá una imagen mental que disparará una emoción.

Por otro lado, las emociones son la base desde las cuales nos relacionamos con el mundo. Cuando conocemos a alguien y comenzamos a relacionarnos con él, no importan tanto los pensamientos racionales que tengamos sobre esa persona, sino cómo nos sentimos, si estamos cómodos y si experimentamos algún tipo de conexión. Puede suceder que tengamos algún prejuicio inicial, pero si logramos sentirnos cómodos, a gusto y sentimos que «conectamos en la misma frecuencia», seguramente estaremos bien dispuestos a mantener una relación con esa persona.

Todas estas dinámicas en las relaciones que se dan a nivel social, se basan en mecanismos internos que tenemos los seres humanos, los cuales están estudiados a nivel de las neurociencias. Hoy en día se conoce que las emociones se disparan mediante hormonas, y cada una tiene una función determinada.

Algunas consideraciones sobre las emociones:

- No se pueden «controlar». Se pueden gestionar.
- Son contagiosas.
- Nos predisponen a comportarnos de una forma determinada. La alegría te predispone para ciertas acciones y el enojo por ejemplo, para otras.
- Tienen un acontecimiento que las gatilla. «Algo pasa» que dispara la emoción.
- No dependen de los hechos que nos suceden, sino del «significado» que le damos a esos hechos. Es la interpretación de esos hechos lo que gatillará una emoción u otra. Por ejemplo, en las fiestas de fin de año donde las familias suelen reunirse, ante ese mismo hecho hay

personas que se alegran y otras que las detestan y se fastidian, se aburren o se ponen tristes.

- Las emociones duran en el cuerpo entre uno y dos minutos, según la descarga hormonal generada en el cuerpo.
- Podemos hacer que tengan una mayor duración cuando las mantenemos en nuestro sistema alimentadas por nuestros pensamientos. A estas emociones sostenidas por más tiempo les llamamos «sentimientos».
- Entender la diferencia entre emociones y sentimientos es crucial. «El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional». No puedes evitar la descarga química inicial, pero puedes evitar alimentarla con pensamientos de la misma naturaleza. Además tienes la capacidad de reinterpretar el pasado y gestionar tus pensamientos y emociones de manera ecológica contigo mismo.
- Sentimos lo que sentimos. Es importante legitimar y validar las emociones, tanto las propias como las ajenas, porque nos transmiten un mensaje. Más allá de lo que otras personas puedan decirte sobre cómo deberías sentirte en una situación, es fundamental que tú valides y aceptes tus emociones, comprendas el mensaje que traen y luego las gestiones.
- Si tienes una emoción recurrente que te resulta disfuncional para lo que quieres en tu vida, ten presente que hay tres formas comunes de retenerlas: negándolas, intentando «controlarlas» y mediante la «identificación» con ellas. Cuando las negamos y nos hacemos los distraídos, para evitar tocar una herida, esa emoción no desaparece, se acumula hasta estallar. Cuando queremos controlarlas, vemos la emoción, pero queremos hacer que desaparezca porque tampoco la aceptamos. «Lo que

resistes, persiste». Si, por ejemplo, sientes celos con frecuencia y deseas vivir con menos celos, resistirte a ellos e intentar controlarlos sólo logrará mantenerlos contigo por más tiempo. Cuando te identificas con una emoción y te dices «Yo soy calentón, siempre me enojo» o «Soy una persona celosa», lo que haces es etiquetarte con esa emoción y adherir conductas relacionadas a ella en tu personalidad, sin tomarte el tiempo para ver qué hay de fondo. Pensar «Yo soy así, yo no cambio más» implica que el cambio debe venir solo o no pudiera hacerse, pero en realidad, por medio de un trabajo personal, puedes desidentificarte de estas emociones y sentirlas de manera más equilibrada. Recuerda que eres mucho más, eres el Ser detrás de las emociones, que puede elegir vibrar más tiempo con una emoción que le resulte más gratificante y beneficiosa.

- Podemos diseñar la emoción que necesitamos en un momento dado. Esto se relaciona con la «inteligencia emocional», que veremos más adelante en mayor profundidad. Si, por ejemplo, estoy muy enojado por algo que acaba de suceder, pero está por empezar la fiesta de cumpleaños de mi hijo, puedo aceptar que estoy enojado pero diseñar una emoción que me sirva durante las siguientes tres o cuatro horas para vivir mejor el cumpleaños y no hacer o decir cosas de las que me arrepienta. Esto no es negar la emoción, es elegir conscientemente no «intimar» con esa emoción en ese momento. Puedo decirme: «Ok, esa situación me generó enojo, pero por las siguientes horas me conectaré con otra emoción que me permita disfrutar este momento». Pasado el cumpleaños, puedo elegir volver a conectarme con el enojo para gestionarlo y resolverlo de la mejor manera.
- Las emociones tienen una «intención positiva», en el sentido de que vienen a mostrarnos algo y traernos un

mensaje. Por ejemplo, la tristeza nos indica que eso que acabamos de perder era importante para nosotros.

- Debemos evaluar también la «intensidad» de las emociones. Si, en una escala del 1 al 10, vivimos constantemente con una intensidad de 9 o 10, digamos en el enojo, podríamos ver que si bien hay un mensaje de fondo que nos trae esa emoción, quizá estamos exagerando la intensidad y no es la adecuada. Piensa un segundo: si ante lo primero que te dicen y no te gusta, comienzas a levantar el tono de voz y a gritar, ¿cómo afectará a tus relaciones? ¿Cómo te afectará a ti, a tu cuerpo, a tu paz y tranquilidad? ¿Qué consecuencias traerá?

Comentado esto último, podemos comprender que, si bien las emociones no son ni buenas ni malas, ni positivas ni negativas, si las llevamos a los extremos y no las gestionamos ecológicamente, pueden ser disfuncionales a los resultados que queremos lograr y a la forma en que tú quieras vivir tu vida. Así, por ejemplo, podemos encontrar «adicciones» emocionales y lo que se denomina «secuestro emocional».

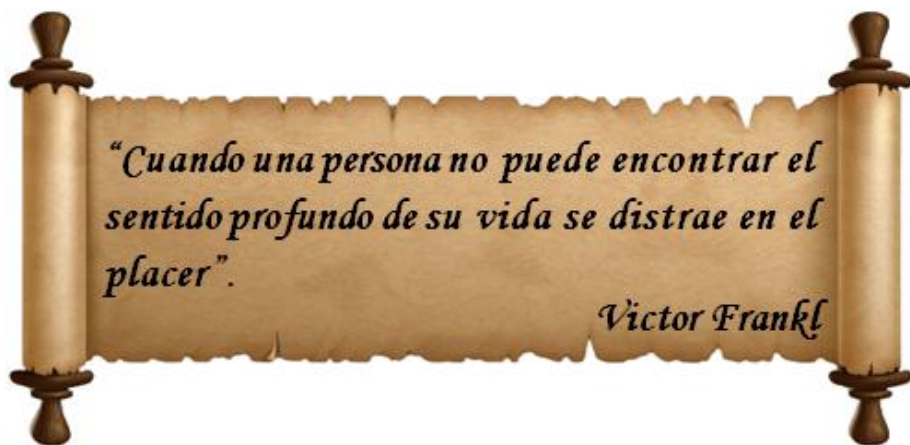
La adicción emocional se da cuando nuestro cuerpo nos pide experimentar una emoción de forma recurrente. Quizá no tiene nada que ver con el contexto que estamos viviendo: puedo estar de vacaciones paseando con mi familia, pero si soy adicto al enojo, buscaré cualquier excusa para enojarme, encontrando algún placer en ello.

El secuestro emocional, en cambio, ocurre cuando estamos sumergidos y «tomados» por una emoción. No podemos salir de ella y pasar a otra. Así sucede, por ejemplo, con las personas que experimentan «depresiones», donde aparece la angustia o la tristeza de forma constante y les cuesta mucho pasar a otra emoción que les

permita seguir adelante. En estos casos, es importante buscar ayuda profesional.

A continuación, voy a mencionar algunas emociones que considero importantes, desde mi punto de vista, para distinguir en el camino hacia tu auténtico éxito.

## Placer vs. Felicidad



Para comenzar, te recuerdo que la función principal del cerebro es garantizar nuestra supervivencia. En este proceso, el tronco encefálico y el cerebelo, conocidos como el «cerebro reptiliano», juegan un papel central. Esta parte, la más antigua del cerebro, busca el placer, evita el dolor y ahorra energía. Cuando el cerebro detecta algo que nos proporciona placer, interpreta que no estamos en peligro y, por lo tanto, considera que es bueno para nuestra supervivencia en el presente. El cerebro no se preocupa por el futuro, no le interesa lo que suceda en una semana o en un mes; su prioridad es garantizar la vida aquí y ahora.

El problema es que esta parte instintiva, enfocada en la supervivencia, no se preocupa por nuestra felicidad a largo plazo ni por nuestros sueños y anhelos. Eso lo sabemos nosotros, nuestra conciencia, nuestro Ser.

En la sociedad actual, estamos constantemente sobreestimulados con novedades y avances tecnológicos. Buscar placer es natural, pero el problema surge cuando no contactamos con el sentido profundo de

nuestra vida y tratamos de llenar ese vacío existencial con gratificación momentánea, como mirar series, a través de las comidas, hacer compras, jugar videojuegos o navegar sin rumbo en internet. Estos placeres transitorios actúan como una especie de anestesia temporal. Después de un tiempo, cuando el efecto de la anestesia desaparece, buscamos más placer, creando un ciclo interminable que nunca satisface nuestro espíritu. Siguiendo la frase de Viktor Frankl, encontrar un propósito profundo en la vida y poder experimentarlo nos lleva a una felicidad duradera que llena el alma. Piensa un momento: ¿cómo te sentirías al alcanzar tu propósito más profundo en la vida?

La dopamina es la hormona del placer y es responsable de las adicciones cuando repetimos una acción que nos proporciona placer o consumimos una sustancia. Por otro lado, la serotonina es la hormona que nos proporciona una sensación de felicidad y bienestar.

Desde el punto de vista biológico, entender cómo funcionan estas emociones puede ayudarnos a identificar qué acciones desencadenan cada una y cuál es más beneficiosa para nuestro bienestar.

La dopamina se libera al comer algo delicioso, beber una bebida agradable, tener relaciones sexuales, entre otras actividades placenteras. Esta hormona actúa estimulando las neuronas y haciéndolas vibrar, lo que produce placer. Si la dopamina se libera con mucha frecuencia, las neuronas buscarán disminuir el nivel de excitación, reduciendo la cantidad de receptores en su membrana, motivo por el cual, para mantener el mismo nivel de satisfacción, se necesitan dosis cada vez mayores, lo que puede llevar a la adicción y a la sobreestimulación celular.

En contraste, la serotonina se une a los receptores y desacelera la actividad neuronal, generando una sensación de paz y alegría. A diferencia de la dopamina, la serotonina no crea adicción y, además, ¡la dopamina suprime la serotonina!

Es de gran importancia entender este funcionamiento porque en el camino hacia el éxito auténtico, muchas veces necesitarás postergar la recompensa. Debes hacer esfuerzos y tomar decisiones sabias en función de tu meta. La dopamina te impulsará a buscar placer inmediato, pero ahora que conoces su funcionamiento, y que suprime a la serotonina, tendrás mayor capacidad de resistir su influencia y enfocar tu energía en lo que realmente deseas.

Un estudio relevante sobre la capacidad de postergar la recompensa fue realizado por el psicólogo Walter Mischel en colaboración con la Universidad de Stanford. En este estudio, se ofreció a niños dos opciones: recibir una golosina de inmediato o esperar quince minutos para recibir dos golosinas.

Después de 14 años de seguimiento, el psicólogo Mischel observó que los niños que no resistieron la tentación y buscaron el placer inmediato, tenían la autoestima más baja, y menores umbrales de frustración. Por el contrario, los que habían postergado la recompensa, mostraban mayor éxito académico y mejores habilidades sociales.

El hecho de poder ponerle un freno desde nuestra consciencia a la gratificación inmediata, con la práctica nos ayuda a liberarnos... sí, nos libera. Piensa un segundo, cuando estás queriendo cuidar tu dieta y aparece algo que te gusta mucho, por ejemplo, «un chocolate» y lo tienes frente a ti, no te aguantas las ganas y decides comer un bocadito, y luego otro, y otro. Aparece una persona que sabía que estabas haciendo dieta, te observa y te lo recuerda... a lo que le respondes: «yyy... el chocolate es más fuerte que yo...». ¿El chocolate es más fuerte que tú? ¿Acaso el chocolate está vivo? ¿Tiene poderes mágicos?... No, no pongas fuera la responsabilidad de tus acciones porque nunca las cambiarás. Lo que sucede es que esta parte del cerebro que busca el placer inmediato ve una gran oportunidad para

aprovechar y te dice «come, come, come». Si te identificas con esa voz, y crees que eres tú, prácticamente no hay chances de evitarlo. Pero si comprendes que es esta parte arcaica de tu cerebro la que te está pidiendo que lo comas... puedes elevar tu conciencia y elegir lo mejor para ti, lo que te dé mayor felicidad. El hecho de practicar esta forma de «elección consciente», donde eliges lo mejor para ti a largo plazo, es un entrenamiento para poder decir que «NO» ante esos momentos donde surge el impulso de elegir el placer inmediato vs una mayor felicidad.

Esto hará que aumentes tu fuerza de voluntad y te sientas cada vez más libre, ya que tus decisiones se basarán con mayor frecuencia en elecciones conscientes y no en reacciones ante impulsos emocionales.

Por otro lado, también es sano preguntarse qué puede haber detrás de esos impulsos, ya que si te das cuenta que continuamente buscas el placer inmediato, tal vez te estén hablando de alguna necesidad no atendida, por lo que si te haces consciente de ésta puedes prestarle atención y atenderla. Recuerda que cada comportamiento por más defectuoso que sea persigue una intención positiva.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por la felicidad que experimenté en mi vida y que voy a seguir experimentando».**

(Repítelo las veces que quieras).

## El enojo

Es una emoción que surge cuando interpretamos que lo que está sucediendo no debería estar ocurriendo, y sentimos frustración. Así, la emoción del enojo se manifiesta como un exceso de energía junto con diversos cambios en el cuerpo. Es importante entender que detrás de cada enojo hay una frustración, ya que no nos enojamos con cada situación que no cumple nuestras expectativas. El enojo es un pariente cercano del miedo, ya que ambas emociones se desencadenan ante la percepción de una señal de «amenaza», produciendo cambios fisiológicos similares, como la liberación de hormonas específicas y la inhibición de la corteza prefrontal.

Las hormonas que se liberan son la noradrenalina, la adrenalina y el cortisol, mientras que la serotonina disminuye su concentración. Estas hormonas generan el exceso de energía que sentimos y el estado de alerta necesario para enfrentar la situación que se nos presenta. Debido a que el cuerpo requiere más energía para enfrentar lo que interpretamos que «no debería estar sucediendo», experimentamos un aumento en la frecuencia cardíaca, en presión arterial, la respiración se acorta pero también aumenta su frecuencia, además se produce una liberación de glucosa en sangre y una tensión muscular que prepara al cuerpo para la acción. Estos cambios aseguran que el oxígeno y los nutrientes lleguen a todas las células durante el esfuerzo que se avecina.

Cuando comprendemos que el enojo nos proporciona la energía necesaria para SOLUCIONAR lo que interpretamos como algo que nos afecta directamente a nosotros, podemos comenzar a verlo de manera diferente. Más adelante, exploraremos cómo gestionar el enojo de manera efectiva para ayudarte en tu camino hacia el auténtico éxito.

Observando la evolución del ser humano, nuestro cerebro sigue siendo el mismo que hace milenios, cuando nuestros ancestros

enfrentaban situaciones mucho más hostiles en un entorno no civilizado, donde el enojo era útil para enfrentar amenazas como invasiones o ataques. Hoy en día, el cerebro desencadena la emoción del enojo ante situaciones cotidianas, ya sea en el ámbito laboral, familiar o de pareja, y muchas personas no saben cómo manejarlo.

Como dijo Marco Aurelio: «Cuánto más penosas son las consecuencias del enojo que las causas que lo produjeron». A menudo, al enojarnos, decimos cosas que no queremos expresar o las decimos de manera destructiva, empeorando la situación y dañando nuestras relaciones. El enojo tiene una mala reputación y puede ser desagradable. A veces, creemos que es mejor no enojarse para evitar empeorar las cosas, o incluso asumimos que las personas civilizadas o sabias no se enojan.

Lo que termina sucediendo muchas veces, es que el enojo se dispara por dentro aunque no lo expresemos, ya sea porque queremos encajar en una autoimagen de personas civilizadas o sabias, o porque no queremos dañar a la otra persona. Incluso desde el camino espiritual es muy común tener la creencia que «las personas espirituales no se enojan», por lo que al surgir el enojo lo escondemos y no le damos salida al exterior. Es cierto que las personas muy espirituales tienden a enojarse menos, pero esto se debe a un proceso de transformación interna, donde se desarrolla la práctica del amor junto al desapego de los bienes materiales y del control sobre las situaciones, aceptando el fluir con la vida. No se trata de no expresar lo que sentimos, sino de manejarlo adecuadamente.

El problema de no expresar el enojo es que retenemos esa energía, intoxicándonos con ella. Al acumularse con el tiempo va generando un malestar cada vez mayor, pudiéndose convertir en un estado de ánimo. Es como si tuviéramos dos «tachos» internos: uno de «paciencia» y otro de «enojo». Generalmente, comenzamos el día con el tacho de la «paciencia» lleno y el del «enojo» vacío. A medida que ocurren cosas que nos provocan enojo y no las expresamos correctamente, el tacho

de «enojo» se va llenando y el de «paciencia» se va vaciando. Eventualmente, cualquier pequeña acción, como una mirada o una palabra inoportuna, puede desatar una reacción exagerada, expresando toda la frustración acumulada de manera desproporcionada.

Además, la energía acumulada no sólo contamina nuestro estado emocional, sino que también puede desencadenar enfermedades en el organismo.

Entonces, frente a la emoción del enojo tenemos tres opciones:

- Reaccionamos ante lo que sucede, de forma espontánea, sin medir las consecuencias.
- No expresamos el enojo, y lo acumulamos hasta estallar equivocando el momento y lugar.
- Conversamos con la persona involucrada dándole un canal de expresión constructivo a nuestro enojo, poniéndole foco para cumplir nuestro objetivo y cuidar la relación.

Al conversar con la persona involucrada tenemos que tener en cuenta primero el momento y lugar adecuado, ya que por más que tengamos la mejor intención podemos transformar esa situación de reparación en un desastre. No es lo mismo hablar solos con la otra persona sobre un tema privado, que en una cena con otras personas donde se sienta expuesta.

Además de evaluar el momento y lugar adecuado, al iniciar el diálogo con la persona que estamos enojados es muy importante tener en cuenta que tal vez la situación no es como la percibimos desde nuestro punto de vista, quizá hubo otras circunstancias que condicionaron a la persona a actuar de la forma en que lo hizo, o incluso las cosas no eran como creíamos y nuestro enojo no tenía sentido, por eso es muy sabio comenzar con una pregunta. ¿Te pasó algo que actuaste así? ¿Porqué actuaste así?

Una vez realizada la pregunta y contando ahora con mayor información, podemos pasar a un diálogo constructivo dónde podamos expresar lo que sentimos y buscar resolverlo de forma constructiva.

Te ofrezco como una alternativa útil seguir los siguientes pasos:

- Detallar lo sucedido de manera objetiva, sin incluir juicios propios, sino relatando los hechos o acciones concretos.
- Decirle a la otra persona que esa situación te hizo enojar y comentarle las consecuencias que pudo haber generado.
- Comentarle cómo te hizo sentir más allá del enojo.
- Realizarle un pedido para lograr el objetivo que no se está cumpliendo, que sentiría que te dejaría más tranquilo/a (algo que te des-enojaría).

Supongamos el siguiente ejemplo, hace unos días le presté una escalera a un vecino con quien tengo una muy buena relación. Hoy es miércoles y me invitaron a pescar el fin de semana, así que necesito bajar mis artículos de pesca del altillo donde los guardo. Para esto, necesito la escalera. Pensé: «Si me la trae mañana, puedo revisar la caja de pesca con un día de anticipación, ver si me falta algo e ir a comprarlo». Al salir para el trabajo y cruzarme con mi vecino en la puerta de casa, le pedí que me trajera la escalera al día siguiente (jueves). Él aceptó, pero al día siguiente no apareció en todo el día.

Durante la larga espera, se fue acumulando una mezcla de ansiedad y enojo, ya que mi vecino no daba señales de vida a pesar que me había prometido la escalera, mientras yo seguía pensando que la necesitaba urgentemente. El viernes por la tarde, al regresar del trabajo con poco tiempo para ir a la tienda de artículos de pesca, veo llegar a mi vecino a su casa, también regresando de su trabajo, sonriente como si nada hubiera pasado. Decido acercarme y decirle:

—Hola, Juan, no puedo creer lo que hiciste. Eres un desastre, un egoísta. Te pedí que me trajeras la escalera ayer y no lo hiciste.

Esta forma de expresar el enojo se enfoca en descargar la bronca acumulada y dañar a la otra persona, en lugar de centrarse en recuperar la escalera, que era el objetivo original de esta emoción. ¿Qué es lo que suele pasar cuando una persona se siente atacada?

Lo que suele suceder es que se defiende, por lo que Juan podría responder sacando a relucir algún problema pasado o presente que lo incomoda, agrandándolo para defenderse. Podría decir:

—Bueno, bueno, bueno, ¡mira quién habla, el que piensa en los demás! ¿Cuántas veces te pedí que cuidaras que tu perro no maltrate mis plantas? Siempre viene por acá, haciendo sus necesidades y rompiendo algunas hojas.

Esto transformaría la discusión en una espiral ascendente donde la escalera queda en segundo plano y se pasa a atacar y defenderse mutuamente. El resultado sería que la relación con mi vecino se deterioraría, y además, podría demorarme más en conseguir la escalera, impidiéndome comprar lo que necesito para la pesca.

En cambio, si en lugar de señalar con el dedo acusador, nombro los hechos concretos y expreso cómo me sentí, mi vecino no se sentiría atacado y podría empatizar conmigo, ayudándome a solucionar el conflicto. A la vez, estaría dando salida a la emoción. Así, cumpliría con el objetivo de tener la escalera a tiempo para bajar los artículos de pesca y contar con todo lo necesario para ir a pescar.

Siguiendo estos pasos, podría decirle:

—Hola, Juan, ¿te acuerdas que te presté la escalera y te dije que la necesitaba? ¿Te pasó algo que no me la devolviste ayer?

Ahora piensa ¿Qué pasaba si en este momento me decía que no pudo porque tuvo el funeral de su madre? ¿O que sufrió un accidente grave un familiar y tuvo que ir al hospital?

¿Te das cuenta lo importante que es preguntar antes? ¿Te das cuenta como ese enojo que se había acumulado porque no me devolvía la escalera, quizá incluso dando por hecho que se había olvidado, disminuye drásticamente su intensidad al escuchar su respuesta? Ahora, otra de las opciones es que me diga: «sabés que estuve a las corridas y se me pasó». Por lo que podemos seguir diciendo:

Me dijiste que me la ibas a traer ayer, pero estuve esperando todo el día y la escalera no llegó. (HECHOS OBJETIVOS-CONCRETOS).

Eso, sinceramente, me hizo enojar, porque necesitaba la escalera para bajar la caja de pesca, revisar si me falta algo y tener tiempo para ir a comprarlo. Ahora, en caso que me falte algo, voy a tener que ir a toda prisa a la casa de pesca y no sé si llegaré a tiempo. (EXPRESIÓN DEL ENOJO Y CONSECUENCIAS DE SU ACCIÓN).

Que no me la hayas traído me hizo sentir que no te importo y que no valoras lo que te pido. (EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS MÁS ALLÁ DEL ENOJO).

Te pido por favor que me traigas la escalera en este momento para que pueda ir a la tienda. Si cuando llegue a la tienda la encuentro cerrada, te agradecería que me prestaras algunos de tus artículos de pesca para que pueda ir a pescar este fin de semana. También te pido que, en el futuro, me devuelvas las cosas tan pronto como termines de

usarlas para evitar este tipo de inconvenientes. (PEDIDO QUE ME DES-ENOJARÍA Y ME SIRVA PARA LOGRAR MI OBJETIVO).

En esta forma de comunicación, no se ataca a Juan ni se le agrade. El enfoque está en recuperar la escalera, transmitir el enojo y los sentimientos respecto a la relación, y pedir una acción compensatoria que me des-enojaría en caso de que el comercio esté cerrado.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por las veces que pude gestionar bien el enojo y porque a partir de hoy puedo gestionarlo cada vez mejor».**

(Repítelo las veces que quieras).

## **El miedo**

Según el médico psicoterapeuta Norberto Levy, con más de treinta años de investigación en los mecanismos de autosanación psicológica y autor de varios libros, el miedo es esa emoción que surge cuando «interpretamos» que la situación que está ocurriendo es una amenaza mayor a los recursos que tenemos para hacerle frente. El punto clave es que tanto la interpretación de la situación de amenaza como la interpretación de la falta de recursos surgen en base a nuestras creencias.

Ante un caso de querer emprender un proyecto personal y sentir miedo de avanzar, puede haber otra persona junto a nosotros, con los mismos estudios y capacidades, pero con la creencia de que sí puede lograrlo, por lo que mientras nosotros nos quedamos paralizados por el miedo podemos ver como esa persona avanza abriendo nuevos caminos.

Muchas veces sucede que nos encontramos ante una situación que percibimos como una amenaza, y en consecuencia, a la decisión que tomamos no le ponemos mucha conciencia, no razonamos y no hay una elección de nuestra parte... sólo reaccionamos ante ese estímulo externo que interpretamos como un peligro. El motivo de esto, es que en esos momentos se activan las partes más antiguas de nuestro cerebro que tienen que ver con la supervivencia. Cuando el ser humano primitivo se encontraba frente a un peligro (por ejemplo un animal salvaje), la percepción del mismo era recibida, procesada a gran velocidad y se desencadenaba una segregación de adrenalina y cortisol, que aumentaba la frecuencia cardíaca, dilataba los bronquios de los pulmones para tener más oxígeno, tensaba los músculos, aumentaba el foco de la visión para ver mejor y la concentración de glucosa en sangre para tener más energía disponible.

Esto producía tres posibles reacciones: Pelea, huida o parálisis.

Hoy en día los peligros del entorno cambiaron, ya no vivimos en el ambiente hostil de los humanos primitivos, pero el cerebro sigue funcionando igual. Ante una situación donde interpretemos que estamos en peligro se va a desencadenar la liberación de adrenalina y generar casi simultáneamente la liberación de cortisol de las glándulas suprarrenales, produciendo la reacción de pelea, huida o parálisis. Un ejemplo actual puede ser una discusión en el trabajo, donde nos sintamos amenazados y reaccionemos «peleando», física o verbalmente, tensos, con el corazón palpitando a gran velocidad, las manos temblorosas, etc. Ante esa misma situación hay personas que en vez de reaccionar peleando (también dependerá de la situación y del tercero en discordia) pueden «huir», alejándose como se pueda, o intentar esquivar la situación conflictiva por miedo. La tercera opción es la de parálisis, cuando uno no sabe cómo debería actuar y se queda «en blanco», congelado, creyendo inconscientemente que la mejor forma de subsistir es no moverse ni un centímetro.

El miedo es esa alarma que nos dice que estamos en peligro porque hay una amenaza para nosotros. Puede ser disparado por una situación real o imaginaria, dado que el cerebro no distingue la diferencia entre lo que sucede en nuestra mente y en el mundo físico. Sólo con pensar y creer que podemos estar en una situación de amenaza, desencadenamos la respuesta fisiológica mediada por la adrenalina y el cortisol. Esta respuesta, además de preparar el cuerpo para la acción, anula la corteza prefrontal, que es el área encargada del razonamiento, haciendo que actuemos de forma instintiva desde nuestro cerebro límbico inconsciente, dado que ponerse a pensar en momentos de peligro donde lo que se necesita es una reacción rápida, puede significar la muerte.

Como dijimos, tenemos aproximadamente 60.000 pensamientos por día, el 95% de las decisiones que tomamos son de forma

inconsciente y, según estudios, el 80% de los pensamientos son «negativos». Muchos de estos están asociados a los miedos y a mantenernos en una zona segura y conocida.

Ante estos datos, no puedo evitar pensar que el poder y la vibración de los pensamientos y emociones «positivas» deben ser muy superiores a las negativas, ya que, siendo sólo un 20%, se puede decir que logramos cierto equilibrio. ¡Imagínate lo que podríamos lograr ampliando ese 20% a un 50% o más!

Lo importante de entender esto es darnos cuenta de que si tenemos tantos pensamientos negativos, y el cerebro no distingue la realidad de lo que imaginamos, es sabio empezar a monitorear los pensamientos que tenemos, para desechar lo que no sirve y sembrar de forma consciente pensamientos y emociones que nos abran posibilidades y nos hagan bien.

Además, la gran mayoría de esos miedos nunca se materializan, por lo cual sentimos el miedo sin razón. Hay personas que son especialistas en esto, en sufrir una y otra vez imaginando escenarios donde sucede lo peor, sólo para, llegado el momento, ver cómo todo eso que se decían nunca ocurrió. Si eres de estas personas, no te preocupes, también puedes cambiar ese hábito y tener otras conversaciones internas.

Entonces, para empezar, podríamos distinguir si el miedo que estamos teniendo nos abre o nos cierra posibilidades, y por lo tanto, si es FUNCIONAL o DISFUNCIONAL según lo que genere en nuestra vida.

¿Cómo es que el miedo nos abre posibilidades?

En el caso del miedo FUNCIONAL, podemos distinguir que su objetivo es protegernos, avisándonos de un potencial peligro. Muchas

veces, este tipo de miedo nos sirve para tomar acciones preventivas y estar más preparados al momento de enfrentar la situación que nos causa temor. Este es el miedo que abre posibilidades, ayudándonos.

Por otro lado, el miedo **DISFUNCIONAL**, o el miedo que cierra posibilidades, es aquel que nos paraliza y no nos deja avanzar cuando pensamos en hacer algo que nos gustaría o que mejoraría nuestra vida. A este tipo de miedo le llamo el miedo «Y si...» porque surgen todas las conversaciones internas sobre posibles fracasos y desaprobaciones de nuestros seres queridos. Nos decimos: «¿Y si me sale mal y no puedo lograrlo? ¿Y si no soy lo suficientemente bueno? ¿Y si no soy capaz? ¿Y si me lastimo? ¿Y si no les gusta a los demás lo que hago? ¿Y si me empiezan a mirar con malos ojos?», etc.

Estos miedos muchas veces nos hacen desechar oportunidades que podrían beneficiarnos y mejorar nuestra vida. Por ejemplo, por miedo a hacer el ridículo, no nos atrevemos a decir lo que pensamos o a hablar frente a un público. El miedo al fracaso puede impedirnos hacer lo que realmente queremos, estudiar lo que nos apasiona, aceptar mejores ofertas laborales, o incluso comenzar una relación de pareja o una amistad por temor a ser heridos y que la relación no funcione.

El miedo tiene dos grandes pilares: el miedo al **FRACASO** y el miedo al **RECHAZO**. Estos pueden manifestarse como el miedo a «no ser suficiente» (fracaso) y el miedo a «no ser amado» (rechazo).

Te invito a anotar cuáles son esos miedos que podrías conectar con el fracaso o el rechazo, para poder observarlos fuera de tu mente. Toma cada situación donde sientas miedo y pregúntate si realmente eso que te genera temor es una «verdad» en el sentido de que siempre debe causarte miedo a ti y a todas las personas. Si no es así siempre, o para todas las personas, puedes darte cuenta de que no es una verdad universal, sino una interpretación propia basada en tus creencias. El límite te lo estás poniendo tú mismo en tu propia mente.

Si yo me encontrara con un cocodrilo en la calle, sentiría miedo porque creo que podría matarme (una gran amenaza) y no sabría cómo defenderme (no tengo recursos desarrollados para hacerle frente). En cambio, hay personas que están acostumbradas a tratar con cocodrilos, como lo era el conocido «Cazador de Cocodrilos» Steve Irwin, de Animal Planet.

Personas como él, al conocer cómo se mueven los cocodrilos, lo que son capaces de hacer y lo que no, y al mismo tiempo conocer sus propias habilidades, podían disminuir la sensación de amenaza y aumentar la percepción de sus recursos. De esta forma, era capaz de meterse en un recinto con un gran cocodrilo, hacerlo salir del agua para ser grabado por la cámara mientras el cocodrilo lo seguía de cerca.

Volviendo a los miedos que tú tienes, te invito a reflexionar sobre cómo te ves a ti mismo frente a esa situación. Observa tu supuesta «falta de recursos» ante esa amenaza y piensa si ese recurso lo pudiste utilizar en otro momento de tu vida, en otra situación. Por ejemplo, si en el trabajo te piden que des exposiciones frente a un grupo de personas, pero tú te dices que tienes miedo de hablar en público, piensa en otras situaciones donde hayas podido hablar frente a algunas personas, quizá en un cumpleaños o en alguna situación especial. Si en esos momentos pudiste hablar sin miedo, podrás darte cuenta de que no es el hecho de hablar ante personas lo que representa una amenaza, y que además puedes hacerlo bien. La interpretación de la situación que estás haciendo en tu cabeza es lo que te genera el miedo.

Piensa en los recursos que tienes o deberías tener frente a tus miedos. ¿Es verdad que no los tienes? ¿O simplemente es algo que te estás diciendo a ti mismo para no dar el paso? ¿Y si simplemente esa creencia que te frena estuviera en tu cabeza y en realidad podrías hacerlo?

Podemos observar también la relación entre la AUTOESTIMA y el miedo. Cuando tenemos la autoestima baja, la percepción de nuestros propios recursos disminuye; es cuando dudamos de nosotros mismos y

de nuestras capacidades, incluso sabiendo que muchas veces hemos hecho las cosas bien. En esos momentos, me miro al espejo y digo: «No creo que pueda, eso no es para mí», como si todas las actividades debieran amoldarse a la percepción más baja de nosotros mismos. En cambio, cuando tenemos la autoestima alta, la percepción de nuestros recursos aumenta, nos sentimos capaces de hacer las cosas bien, nos sentimos confiados y seguros, y por lo tanto nos animamos a hacer muchas más cosas.

En el momento en que puedas darte cuenta de que tanto la amenaza como la falta de recursos parten de tu propia interpretación, y que puedes elegir avanzar con aquello que deseas, quizá cueste trabajo y tiempo, pero si estás determinado y comprometido, ¡lo lograrás!

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque el miedo es mi aliado, lo gestiono cada vez mejor abriéndome a nuevas posibilidades».**

(Repítelo las veces que quieras).

## La tristeza

¿La tristeza? ¿Para qué me sirve conocer más la emoción de la tristeza si lo que quiero es lograr algo nuevo en mi vida? Pues de mucho... ¿Alguna vez viste a una persona triste motivada o apasionada haciendo algo? ¿O a una persona apática con mucho entusiasmo? No, ¿verdad? Si está triste, no está entusiasmada; si está apática, no está motivada.

Un dato a tener en cuenta es que la tristeza, al igual que las demás emociones, se ha desarrollado a lo largo de miles de años de evolución, por lo que tiene su razón de ser. Evitar la tristeza es negar nuestra propia evolución. Cuanto menos sepamos gestionar la tristeza, menores niveles de felicidad, motivación y alegría alcanzaremos. Dicho de otra forma, no hay posibilidad de felicidad profunda si no conectamos con la tristeza.

Muy bien, veamos entonces qué es la tristeza. La tristeza es una emoción que nos indica que hemos perdido algo que valorábamos. Para sentir tristeza, deben darse dos condiciones: perder algo y que ese algo sea valioso para nosotros. Si perdiéramos algo que no es importante para nosotros, no sentiríamos tristeza; y lógicamente, si tuviéramos algo valioso en la vida, pero que no se vaya de nuestro lado, no habría motivo para estar tristes.

Es importante darse cuenta de que la tristeza no proviene de la pérdida del objeto en sí, sino de la «relación» que teníamos con ese objeto. Es el significado y la importancia que ese «algo» tenía en nuestra vida, y que ahora no tenemos, lo que causa el dolor. Por ejemplo, si una persona se va de nuestro lado, no es la pérdida de la persona en sí, sino la pérdida de la relación que teníamos con esa persona: los momentos compartidos, las miradas, las palabras, los gestos, los abrazos... es todo eso que estaba en el medio, que claramente me conectaba con el otro y me hacía sentir muy bien.

Quizá lo veas más claro en la pérdida de un trabajo, donde lo que duele no es la pérdida del trabajo en sí, sino la relación con ese trabajo, lo que te aportaba en tu vida y cómo te hacía sentir. Quizá te hacía sentir aceptado o valorado, o te permitió relacionarte con personas que estimabas y que ya no estarán en tu vida.

Del mismo modo, una persona puede creer que está triste por la pérdida de «la salud», que sería el «objeto», pero en realidad, si rascamos un poco la superficie, podemos ver las consecuencias que la pérdida de la salud trae a su vida. ¿Qué le permitía hacer la salud que ahora ya no puede? Quizá el daño en la salud no le permite andar a caballo, algo que amaba de corazón, donde se conectaba con una sensación de libertad al galopar y sentir el viento en el rostro... y ahora ya no podrá hacerlo. ¿Comprendes?

La tristeza es una emoción que no es agradable de sentir; nadie elegiría estar triste sin motivo pudiendo estar feliz. Sin embargo, algunas personas pueden usarla como método de manipulación para llamar la atención de sus seres queridos y así sentirse amadas. Esas personas seguramente no recibieron el afecto y la atención que necesitaban cuando eran pequeñas, de modo que se dieron cuenta de que cuando estaban tristes y lloraban, llamaban la atención de sus padres, abuelos o familiares, por lo que inconscientemente adoptaron este mecanismo para lograr sentirse queridas.

La pérdida de algo valioso provoca dolor... es inevitable sentirlo. El tema aquí es qué hacemos con ese dolor. Si, queriendo evitar el sufrimiento (lo cual es natural), buscamos no sentir ese dolor y simulamos que estamos bien, negando o evitando la tristeza y escondiéndola en algún rincón, lo que deseamos hacer es apretar el botón para apagar la luz de una habitación, pero en realidad estamos cortando la luz en toda la casa. Sin contar que ese dolor buscará alguna forma de expresarse, pudiendo hacerlo de diferentes maneras,

impactando en la conducta, fisiológicamente o a través de alguna enfermedad.

Ahora, si fuéramos un poco más profundos y observáramos quién estás siendo en el mundo al sentir ese dolor, podríamos ver que eres alguien que le da valor a la vida. La lógica es simple: si no le dieras valor a lo que sucede en tu vida, no te dolería cuando pierdes algo. ¡La tristeza te indica que estás conectado a la vida! Hay cosas en tu vida que tienen mucho valor para ti... ¡Celébralo!

Como mencioné, al negar la tristeza estamos cortando la luz en toda la casa. ¿Por qué pasa esto? Supongamos que a Juan lo acaba de dejar su novia, y está muy dolido, pero se dice a sí mismo: «No quiero sufrir más por ella, no lo vale». En realidad, lo que está haciendo es huir del dolor que le provoca la herida. En vez de gestionar lo que siente, lo niega y esconde. A partir de ese momento, empieza a moverse por su vida evitando mostrarse vulnerable y sentir ese dolor, porque, como toda herida que no sanó queda abierta y al ser tocada vuelve a doler. Recordemos que para sentir tristeza deben estar la «pérdida» y la «valoración», y como él no puede controlar que las personas se vayan de su lado (incluso que no se mueran para que estén siempre con él), lo que hace es bajar la intensidad de la «valoración» de las cosas. Dicho en otras palabras, cada vez todo le importa menos... porque piensa: «Si no me abro, si no me muestro vulnerable, si no entrego mi corazón, si no le doy tanta importancia... en el caso que vuelva a perder una relación me va a doler menos y no voy a sufrir tanto». De esta desconexión emocional, en la que cada vez se le da menos valor a lo que sucede en la vida, surge como estado de ánimo la «apatía», donde no se tiene interés en nada, porque al no darle valor a las cosas, todo va perdiendo sentido. La persona se dice: «¿Para qué voy a hacer esto?», si lo que obtengo no tiene valor.

Si esto sigue escalando emocionalmente, quizá sumado a algunos condimentos más, se podría llegar a una «depresión», donde la persona

«no tiene presión», desaparece el deseo y no hay nada que la mueva internamente a vivir su vida con alegría.

Además de la apatía, otro estado de ánimo que se puede generar cuando no se gestiona bien la tristeza es la «melancolía». En este caso, no tiene que ver con esconderla y evitarla, sino con traer constantemente esa tristeza por medio de recuerdos y no aceptarla. La melancolía nos ata al pasado, nos hace vivir en el presente constantemente el dolor de la ausencia de eso que valorábamos. Como todo estado de ánimo, nos predispone a ver, escuchar, sentir e interactuar en el mundo desde ese estado. La persona trae los recuerdos del pasado, donde, por la gran valoración que tenían en su vida se niega a soltarlos, es decir, se resiste a aceptar que ya no forman parte de su vida en el presente.

Si reconoces que vives en un estado de ánimo de apatía o melancolía, la forma de gestionarlo en una primera instancia consiste en «reconocer» esa tristeza de la cual no te hiciste cargo. Luego, debes «comprender» que esa situación te dolió porque te importaba, y pasar a hacerte cargo mediante la «aceptación», que esa pérdida te generó ese dolor. Algo que puede servirle a esa persona para aceptar la tristeza y la pérdida es darse cuenta de que «aceptar» es muy distinto a «olvidar», si es que siente que aceptar una pérdida es sinónimo de olvidar. Eso vendría más por el lado de la negación. La aceptación tiene que ver con otra cosa, tiene que ver más con el desapego. Debes abrazar esa tristeza y reconocer la importancia que tenía eso para ti, pero elegir soltarla para vivir plenamente el presente, que es donde sucede la vida. Aceptar no es algo que simplemente se hace de la boca hacia afuera, sino que tiene que ver con asentir desde la mente, el corazón y el cuerpo, dejando de resistir, soltando, y agradeciendo por «eso» que se tuvo, valorando lo hermoso de lo vivido... eligiendo también tomar los aprendizajes para vivir mejor el presente.

De este modo, cuando aparece la tristeza, se debe reconocer y aceptar. Si hay una tristeza, puedes preguntarte: «¿Qué me aportaba

esa relación o eso que acabo de perder? ¿Qué era lo que valoraba de aquello?». Así podrás ver qué era lo que valorabas de eso que perdiste, llevándolo a tu vida en el presente, agradeciendo el tiempo que estuvo esa relación como un aprendizaje.

Cuando vives tu vida evitando destapar la olla en la que tienes guardadas emociones reprimidas, estás usando mucha energía mental en el proceso que podrías usar para otras cosas que te brinden mayor felicidad. Contrariamente, cuando vives gestionando tus emociones, mostrándote vulnerable y dándole valor a las cosas que hay en tu vida, estás viviendo desde la autenticidad. Desde ese lugar de valoración del mundo surge el deseo, la inspiración, la motivación y la pasión que te impulsarán a lograr aquello que desees.

Teniendo en cuenta todo lo que dijimos, podemos ahora observar algunas situaciones que experimentamos en la vida diaria. Como cuando vemos a un hijo sufriendo por una situación y cómo nos «duele su dolor» y haríamos cualquier cosa para verlo bien, le decimos: «Dale, no estés triste, no es para tanto». Pero ¿qué es lo que entiende el niño? El niño entiende que está mal lo que está sintiendo, está mal estar triste... ¡pero es lo que siente! Entonces, si lo que se promueve desde los padres es el «no estés triste, no es para tanto», lo que entiende el niño es que la próxima vez que se sienta triste no debe expresarlo y debe reprimirlo. Ni hablar cuando los padres dicen a sus hijos varones: «Dale, los hombres no lloran». Al dolor profundo que está sintiendo el niño se le suma ahora el hecho de que está mal lo que está sintiendo y expresando, generando además el miedo a que su padre lo quiera menos, ya que lo que está sintiendo y haciendo no concuerda con la imagen que su padre tiene de él.

Muy diferente es acercarse, hablar con él y validar lo que está sintiendo, pudiendo decirle: «Es válido lo que estás sintiendo, es normal estar triste, pero quiero que sepas que estoy contigo para cualquier cosa que necesites. ¿Te puedo ayudar en algo?».

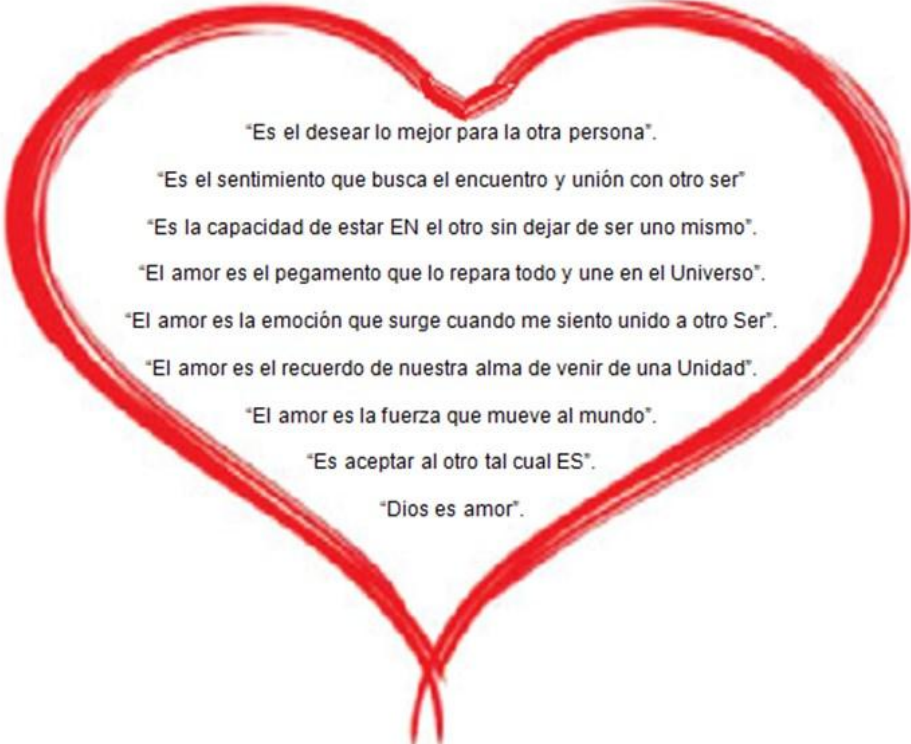
Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (Universo, o como le llames), porque la tristeza me conecta con la vida, hoy elijo abrazar todas las situaciones del pasado que me generaron tristeza, las reconozco, las acepto y aprendo de ellas».**

(Repítelo las veces que quieras).

## El amor

¿Qué es el amor? ¿Qué es amar? Hay tantas definiciones de amor...



"Es el desear lo mejor para la otra persona".

"Es el sentimiento que busca el encuentro y unión con otro ser"

"Es la capacidad de estar EN el otro sin dejar de ser uno mismo".

"El amor es el pegamento que lo repara todo y une en el Universo".

"El amor es la emoción que surge cuando me siento unido a otro Ser".


"El amor es el recuerdo de nuestra alma de venir de una Unidad".

"El amor es la fuerza que mueve al mundo".

"Es aceptar al otro tal cual ES".

"Dios es amor".

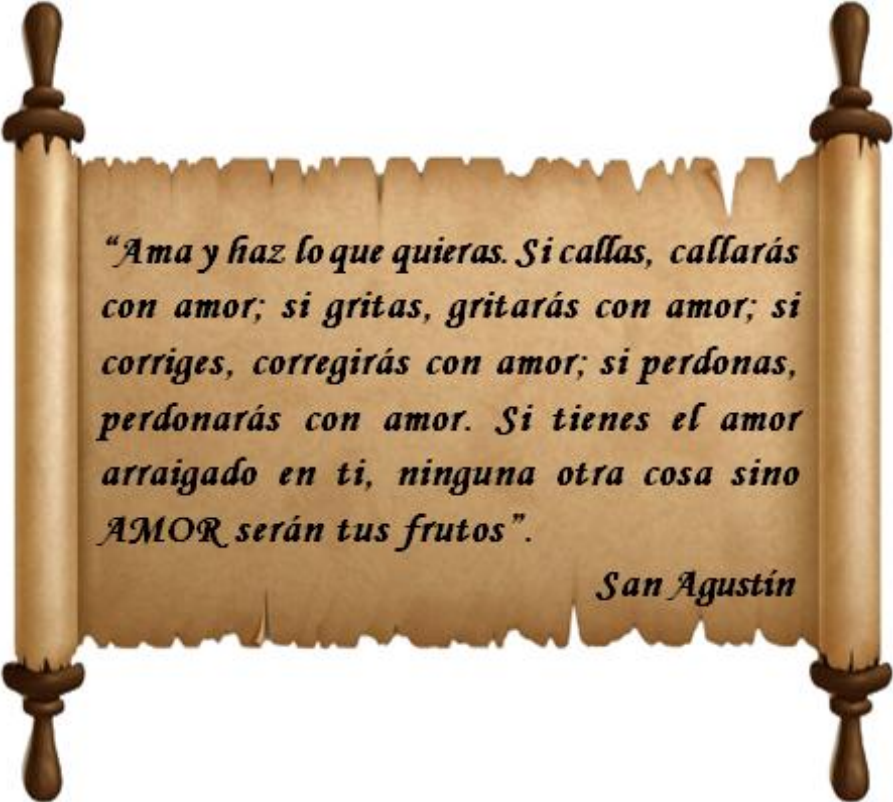
No puedo dejar pasar la primera carta de San Pablo a los Corintios, donde dice:

A scroll with a light brown, aged paper texture, held by four dark brown wooden handles. The text is written in a black, serif font.

*“El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con bajeza, no busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija en la verdad. El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor no pasará jamás”.*

*San Pablo*

San Agustín también dijo:

A scroll with a quote by San Agustín. The scroll is unrolled, showing a piece of aged, yellowish paper with a decorative, scalloped edge. It is held by two wooden rollers with dark, rounded ends. The text is written in a black, serif font.

*“Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor. Si tienes el amor arraigado en ti, ninguna otra cosa sino AMOR serán tus frutos”.*

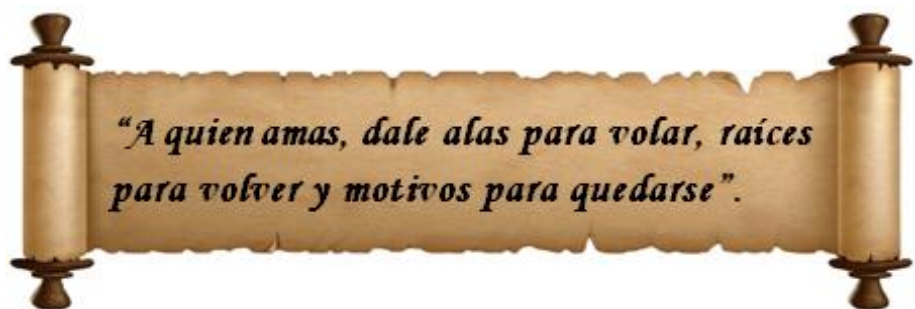
*San Agustín*

Según el budismo, el amor es una mezcla de «compasión» y «alegría», que incluye la «no posesión» de la otra persona, sino desear que sea libre y feliz.

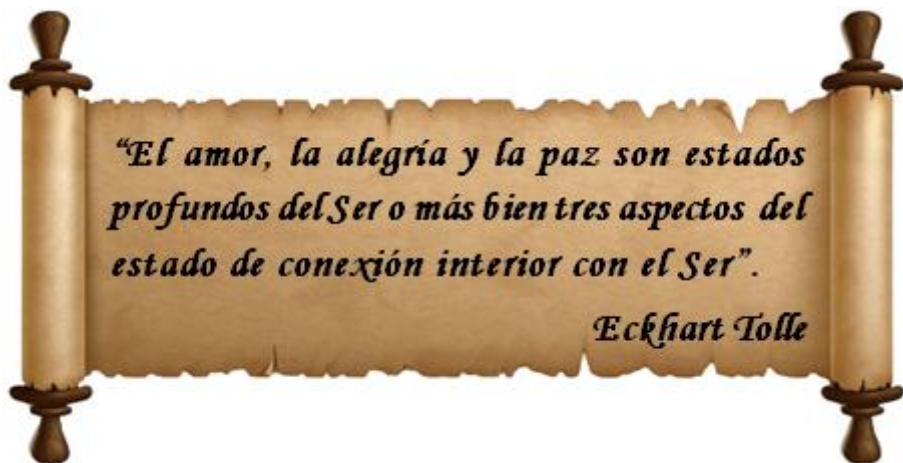
Una frase muy bonita del amor de Yongdzin Ling Rinpoche, tutor principal del decimocuarto Dalai Lama:



Algunas frases budistas sobre el amor:



El amor es una de las emociones más elevadas que podemos experimentar. Según Eckhart Tolle en su libro *El poder del Ahora*, el amor no se puede considerar como las demás emociones que surgen a partir de la mente. Él afirma:



Es decir, el amor (junto con la alegría y la paz) surge cuando nos conectamos con nuestro Ser, que está unido a Dios. Reflexionando, personalmente creo que nuestro Ser, nuestra esencia, está conectada directamente con la Fuente, Dios, o como quieras llamarle. De esta forma, al contactar con esa parte profunda en nuestro interior, estamos conectando con la parte divina dentro de cada uno. Así como cuando entras en contacto con algo frío te enfrías, y con algo caliente te calientas, cuando conectas con Dios sientes amor, paz, felicidad y alegría. En realidad, siempre estamos conectados, pero a menudo estamos enfocados en otras cosas. Dado que donde pones tu atención, pones tu energía, y eso es lo que expandes en tu vida, es cuestión de incluir tu relación con Dios dentro de las cosas en las que te enfocas.



La experiencia del amor se manifiesta en nuestro cuerpo a través de una hormona llamada oxitocina, conocida como la hormona del amor y del cariño. Esta hormona se libera, por ejemplo, cuando entramos en contacto estrecho con alguien, a través de un abrazo o una caricia. La oxitocina nos hace sentir vinculados a las demás personas, promoviendo relaciones basadas en la unidad en lugar de la individualidad egoísta. También se libera en momentos placenteros, como una reunión con amigos, donde sentimos esa misma sensación de unidad.

Lo mismo sucede cuando encontramos nuestro propósito y trabajamos desde él, conectados a nuestro Ser y conectados a las personas que tenemos delante. Esos momentos los disfrutamos y podemos sentir el amor dentro nuestro que quiere expresarse y compartirse con los demás. El amor congrega y une. Por eso podemos decir que en la vida solemos transitar las diferentes situaciones desde dos posicionamientos, desde el ego (no hablando de éste como la personalidad, sino donde nos sentimos y vemos separados del resto) o desde el amor que nos habla del «nosotros», donde nos sentimos unidos, compartimos lo que tenemos y nos enfocamos en el bien común.

Es por esto que tu versión más plena de éxito no puede estar separada de tu propósito de vida. Cuando actúas desde la profundidad de tu Ser, entras en contacto con el amor, la paz y la alegría, lo cual te

impulsa a salir de ti mismo para llegar a otros y compartir lo que llevas dentro.

Tómate un momento para reflexionar... cierra los ojos e imagina que en este instante estás siendo la versión más completa de ti mismo, sintiendo profundo amor, paz y alegría. ¿Crees que esas emociones te encierran dentro de ti mismo o te llevan a comunicarte con otros y a expresarte compartiendo lo que llevas dentro?

Realizar actividades placenteras, como ver una buena película, disfrutar de una comida sabrosa o descansar en el sillón, puede brindarte satisfacción temporal. Pero, ¿cuánto dura ese sentimiento agradable? Generalmente, sólo el tiempo que dura el disfrute. De manera similar, puedes sentir satisfacción personal al alcanzar objetivos que no están alineados con tu esencia; esto puede elevar tu autoestima y darte seguridad, pero ¿cuánto tiempo perdura esa sensación? Es un placer efímero, un constante correr detrás de zanahorias que, aunque momentáneamente satisfactorias, no llenan el alma porque no conectan con quién eres desde tu Ser, sino desde tu ego.

Lo que he aprendido con el tiempo es a amarme a mí mismo. Aunque creía que me amaba y valoraba, tenía una visión errónea de lo que significaba el amor. Mi creencia era que vivir en el amor implicaba olvidarme completamente de mí mismo y entregarme al otro al 100%. Esa era mi creencia.

Por un lado, hoy me doy cuenta de que me faltaba refinar mi forma de amar, porque en mi mente existía la creencia de «quién debía ser». El problema es que esas acciones que surgen del «deber ser» o desde un rol, aunque muchas veces provienen del corazón, salen desde la mente como comportamientos automáticos, cuando en realidad, elegiríamos actuar diferente. Lo que para mí fue fundamental descubrir es que, en muchas ocasiones, no escuchaba mis propias necesidades.

No me refiero a gustos, sino a necesidades concretas. Si hoy, en una situación particular, observara que la necesidad de otra persona es mayor que la mía, probablemente me nacería de corazón dar al otro. Pero ahora, al menos, reconozco mis propias necesidades: las veo, puedo elegir. El verdadero problema, a mi modo de ver, es cuando las necesidades de los demás «siempre» son más importantes que las propias, cuando no consideramos nuestros límites. En algún momento me pregunté qué pasaba conmigo al actuar siempre de esta manera, cuando lo hacía desde esa creencia que me dictaba lo que debía hacer, sin tener en cuenta mis propias necesidades y límites.

Sin embargo, empecé a cuestionarme: ¿dónde quedaba yo? ¿Realmente me estaba amando y respetando a mí mismo al ignorar mis propios límites? A pesar de vivir desde el amor, mi autoestima en otras áreas estaba deteriorada. Empecé a sentirme vacío, con cada vez menos amor para dar. Esta forma de amar, aunque válida durante un tiempo, carecía de equilibrio. Me di cuenta de que debía incluirme en la ecuación. Me faltaba comprender mejor la frase: «Ama a tu prójimo como a ti mismo». Dios te ama tanto como ama al que tienes a tu lado.

Muchos pueden experimentar una situación similar, donde vivir con un cartel de «servicio disponible las 24 horas» puede llevar a poner las necesidades de los demás por encima de las propias. Aunque estos actos pueden parecer nobles y desinteresados, es esencial cuestionar qué hay detrás de tales comportamientos.

Si lo que hay detrás de tus acciones es una necesidad de reconocimiento, de que te vean con buenos ojos, de ser aceptado y amado... eso no es tan bueno para ti. ¿Por qué? Porque las «necesidades» pueden hacernos pagar precios muy altos. Imagina que estás realmente muy sediento y necesitas agua, y justo tienes a alguien cerca que te vende una botella diez veces más cara. La necesidad te empujará a comprarla, pero si no tuvieras esa urgencia, podrías optar por no comprarla o buscar una alternativa más justa. Llevándolo al

ámbito del amor, podemos acabar haciendo cosas que no deseamos o que van contra nuestros valores sólo para satisfacer esa necesidad de aceptación, reconocimiento o amor.

¿Comprendes? Detrás de esa forma de relacionarte con el mundo puede haber una necesidad de reconocimiento más que una verdadera elección. Diferente es cuando realizas gestos de amor hacia los demás pero desde tu centro, desde esa conexión interna con Dios donde surge la gratuidad, desde donde sientes que te hace bien conectar con el mundo desde ese lado y que haces un bien a los demás, desde una elección. Donde no importa si nadie te lo reconoce, si nadie te ve... porque no lo necesitas, no lo haces por ese motivo, sino porque eliges alimentar de esta forma tu alma. Más aún, el verdadero amor, en el cual tu alma se expande y plenifica, es cuando das de corazón sin esperar nada a cambio, de lo contrario sería una especie de trueque o intercambio, donde damos para esperar recibir algo del otro.

Volviendo al cartel de «servicio disponible las 24 hs», esta disposición también puede surgir de un estado de gratuidad en conexión con Dios, donde brota el amor y la alegría hacia los demás. Es una sensación hermosa, en la que te sientes entusiasmado porque valoras profundamente lo que estás haciendo y el sentido que le das.

Si existe una conexión profunda con la Fuente del amor, desde el Ser, puedo decir por experiencia propia que se experimenta un deseo profundo de dar y entregarse... de amar. Por lo tanto, ese deseo y la sensación de estar disponible para servir a los demás surgen de forma natural desde el interior. Vivir en este tipo de conexión es a lo que estamos todos llamados. Es poder vivir sintiéndose en manos de Dios, donde el amor es la guía de nuestra vida... por elección.

Dios es la fuente de amor. Cuando le dedicas tiempo a estar a solas con Él, en silencio, ya sea realizando una lectura reflexiva, rezando, meditando, y alejándote del ruido de la vida cotidiana o de la carrera

tras tus obligaciones (dejando de lado el celular y la tecnología) y simplemente lo buscas dentro de ti, estarás recargando tu energía espiritual de amor en el lugar adecuado.

¿Sabías que la palabra «entusiasmo» significa «con Dios dentro» o «lleno de Dios»? Cuando te conectas con este estado, te llenas de energía y te sientes impulsado a actuar. La pereza desaparece porque, en realidad, la pereza es la falta de conexión con lo que te entusiasma, con aquello que hace que tu alma celebre, con tu propósito. Es como el frío: no existe como tal, solo es la ausencia de calor. Reflexiona un momento: seguro recordarás ocasiones en las que te sentías perezoso, pero luego, alguien te dijo algo o apareció la oportunidad de hacer algo que te conectaba profundamente con tu ser, algo que te apasiona. En esos momentos, te sentiste entusiasmado y tu cuerpo se llenó de energía para pasar a la acción. Por eso, cuando estás entusiasmado, puedes lograr mucho más que cuando no lo estás.

Ámate, acéptate y reconóctete a ti mismo, con tus defectos y virtudes. Cuanto más sanamente te ames (sin caer en el egoísmo), mayor será el amor que podrás ofrecer a los demás. Vivir en el amor implica también amarnos a nosotros mismos, lo cual a menudo significa establecer **límites sanos**. Es cierto que encontramos plenitud al dar a los demás, pero no debemos hacerlo a costa de quedar marchitos como una hoja seca en el proceso. Vivimos esta vida con un cuerpo material que se desgasta y tiene límites, y no escucharlos no nos hace bien. Puede ocurrir que por convicciones o creencias repitamos acciones de forma automática viviendo desde lo que «deberíamos ser», donde nos exigimos a hacer algo cuando en realidad deberíamos frenar para recuperar fuerzas. Necesitamos amarnos a nosotros mismos porque no podemos dar lo que no tenemos.

Cuando alguien nos pide algo y tenemos un compromiso previo con nosotros mismos o con otros, decir «no» a esa petición es decir «sí» a nuestro bienestar y a nuestros propios compromisos.

¿Comprendes esto? Para mí, fue una lección importante. Somos plenamente libres y la libertad implica una responsabilidad frente a las elecciones que tomamos. Cada vez que decimos «sí» a algo o a alguien, estamos diciendo «no» a muchas otras cosas. Del mismo modo, cuando decimos «no», estamos diciendo «sí» a otras oportunidades.

En cuanto a los límites sanos, si alguien te trata de manera que no te hace bien y no estableces un límite, le estás diciendo «sí» al maltrato y «no» a tu amor propio y a mantener una buena autoestima, especialmente si es una actitud recurrente. Por lo tanto, si alguien no te trata bien, también es una forma de amarte a ti mismo el poner límites saludables y pedir que te traten con respeto.

Si no nos amamos a nosotros mismos, ¿quién lo hará? Es necesario evaluar cada situación de forma equilibrada, sin caer en el extremo de rechazar todo lo que nos piden y volvernos egoístas. Es manteniendo un balance entre amar a los demás y a nosotros mismos donde hay que vivir la aventura de la vida, sabiendo que es en la entrega donde nuestra alma se ilumina.

Amarnos también implica establecer límites saludables para nosotros mismos, y querer lo mejor para nuestra vida. Si me amara conscientemente, ¿comería un kilogramo de helado si sé que no me hace bien? ¿Tomaría alcohol hasta emborracharme si me amara conscientemente, considerando lo que le estaría haciendo a mi cuerpo? ¿Seguiría haciendo aquello que me perjudica o empezaría a buscar formas de solucionarlo?

Antes de realizar una acción, pregúntate: «¿Esto que voy a hacer me hace bien?» Y si te das cuenta de que sueles hacer cosas que no te benefician, ¿para qué lo haces? ¿Qué es lo que esperas obtener con esa acción que no estás obteniendo de manera saludable en otra área de tu vida? Todos nuestros comportamientos, como ya lo dijimos, tienen una intención positiva que, a menudo, nos habla de una necesidad. La

clave es identificar esa intención positiva y descubrir qué nos está comunicando. La mayoría de las veces, esa intención viene a «protegernos» o «motivarnos» a algo, y tienen que ver en última instancia con necesidades o valores profundos. Por ejemplo, el sentirnos «seguros» o el sentirnos «libres», «aceptados», «amados».

Amarnos incluye respetar y valorar en cada una de nuestras partes, y en la medida en que más conscientemente lo hagamos con nosotros mismos, mejor lo haremos con el resto del mundo. Cuanto mejor nos amemos a nosotros mismos mejor amaremos al que tenemos al lado, ya que al aceptar nuestras heridas como propias, no estaremos haciendo responsable a los demás cuando nos la tocan y nos duele. Cuando la otra persona hace algo y se gatilla en mí ese dolor, está siendo el reflejo de una parte que hay dentro mío que me hace falta amarla e integrarla para trascenderla. Para que lo comprendas mejor, a nivel físico sucede lo mismo, imagínate que tienes una herida o una quemadura de sol en la piel de los hombros, y en un determinado momento viene otra persona que no sabe de tu condición (y no tiene porqué saberlo) y te toca el hombro, haciendo contacto con tu herida o quemadura de sol, automáticamente aparece el dolor y tu reacción ante éste, pudiendo incluso llegar a agredir al otro por haberte tocado. En el momento en que podamos ver y hacernos conscientes de esto, sabremos que ese dolor es nuestro, esa herida es nuestra, no es el comportamiento del otro lo que me hace doler, no es el hecho que su mano haya tocado mi hombro, ya que si no tuviera esa herida su comportamiento no me dolería. Por eso, al tomar consciencia y hacernos responsables, no estaremos tratando de cambiar a la otra persona según nuestros propios estándares o buscando que cambie para que no active nuestras propias heridas, sino que la aceptamos tal cual es... Nuestro Ser la recibe con los brazos abiertos.

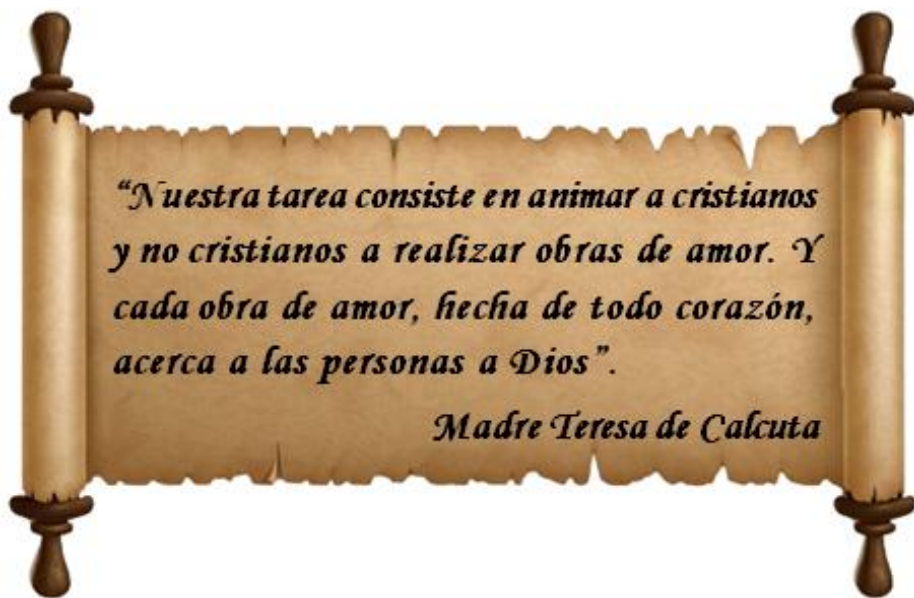
Todos valemos mucho, todos... somos merecedores de respeto y amor. Sólo es necesario emprender un viaje al interior, encontrarnos y proponernos amarnos cada vez mejor. Este es un viaje de aceptación e

integración, de rendirnos ante quien somos y de soltar cualquier apego desde el ego.

¿Cuáles son esos apegos desde el ego? Todo lo que busca satisfacer lo que desea nuestra personalidad, viéndonos como seres separados del resto. Cuanto más te des cuenta de que repites alguna de estas acciones, probablemente más apegado estés.

Por ejemplo, en una relación de pareja es normal que surjan confrontaciones, ya que somos personas distintas con diferentes formas de ver el mundo. El problema surge cuando la confrontación se convierte en una discusión para ver «quién tiene la razón». Incluso con esa persona que amamos profundamente, siempre que discutimos para demostrar que tenemos la razón, estamos actuando desde el ego y no desde el amor. Una frase que me repetí muchas veces (y me sigo repitiendo) en estas situaciones es: «En el amor no hay orgullo». Como dentro de mis valores se encontraba «vivir desde el amor» como una elección en mi vida, al recordar en esos momentos esta frase me ayudaba a entender que quizá me había desviado de este valor, y al reconocerlo, comprendía que no tenía sentido mantener mi postura y que debía buscar calmarme y solucionar el inconveniente. En estos casos, el ego nos separa del otro, nos habla de lo que «yo» necesito y quiero como individuo, mientras que el amor, como dijimos anteriormente, nos habla de un «nosotros», de lo que necesitamos y queremos que suceda, considerando a cada una de las partes.

La Madre Teresa de Calcuta, que sin duda es un símbolo de amor en acción, dijo la siguiente frase:



Me parece fundamental terminar diciendo que el amor sin acción es como un amor sembrado en tierra estéril. El amor está destinado a dar frutos, y la acción mediante la cual obtenemos esos frutos es el «servicio». ¿Y qué es el servicio? Es la capacidad de conectar con la simpleza y la humildad para ayudar a otra persona en lo que necesita. No es necesario realizar grandes acciones. Piénsalo un momento: si has experimentado la pérdida de un ser querido, ¿qué recuerdos aprecias de esa persona? Seguramente son gestos sencillos, quizá cotidianos, como una mirada llena de amor, un abrazo, una comida especial que preparaba, o momentos compartidos, una ayuda con las tareas, un momento donde te enseñó algo o donde estuvo para acompañarte. Son estos gestos sencillos de amor cotidiano los que nutren y alimentan el alma, y con los que podemos proporcionar nutrientes al alma de los demás.

Hoy en día, hay una gran falta de amor en el mundo. Es sorprendente cómo, en una época de comunicación global sin precedentes, hay una mayor desconexión entre las personas.

La humanidad tiene una profunda necesidad de amor. Necesitamos poder conectar con nuestro centro, donde todos somos iguales, y a partir de allí dejar de lado todo aquello que nos separa, pues todos somos hermanos bajo el mismo sol. Como quien toca una verdad transformadora y la grita desde lo más profundo del corazón, en la cima de una montaña... ¡Basta de reglas que dividen, basta de fanatismos estériles, basta de racismo, basta de críticas destructivas, basta de discriminación, basta de leyes que segregan, basta de divisiones políticas!... El camino más pleno para la humanidad es la unidad, y nos unimos a través del amor en acción, perdonando lo que haya que perdonar y sanando lo que haya que sanar. El amor nos une, nos repara, nos eleva y nos hace más felices.

Amar no siempre es fácil; a veces implica ensuciarse, salir de nuestra zona de confort y exponer nuestras vulnerabilidades. Pero está en nuestras manos crear el mundo que deseamos a nuestro alrededor. Si elegimos sembrar amor, cosecharemos amor... y el barro que acumulemos en nuestro cuerpo fruto de involucrarnos y jugar nos la vida por amor, le dará más valor a nuestra entrega.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas, hacer una leve sonrisa y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por el amor que experimenté en mi vida, y el que voy a experimentar con mayor profundidad a partir de hoy».**

(Repítelo las veces que quieras).

## La confianza

La confianza en uno mismo es fundamental en todos los aspectos de la vida. La CONFIANZA es la base de nuestras relaciones, tanto con los demás como con nosotros mismos. Si no confiamos en que una persona a nuestro lado puede cumplir con una tarea, buscaremos a alguien en quien sí creamos que pueda llevarla a cabo. De manera similar, dentro de nosotros mismos, si confiamos en nuestra capacidad para hacer algo, lo haremos; si no, evitaremos hacerlo, porque ¿para qué gastar energía en algo que creemos que nos saldrá mal?

La confianza en uno mismo se construye a partir de creencias adquiridas desde la infancia, de nuestras experiencias y, sobre todo, de lo que nos decimos a nosotros mismos. Estas creencias se basan en cuatro pilares:



La confianza se apoya en cuatro pilares fundamentales: la sinceridad, las competencias, la confiabilidad y el involucramiento. Cuando uno de estos pilares está debilitado, la confianza en uno mismo tiende a disminuir. Puedes imaginarte estos pilares como las patas de un banco; si quitas o aflojas una de ellas, el banco pierde estabilidad y, por ende, confianza.

Es importante destacar que lo que te dices a ti mismo acerca de estos pilares no es más que una interpretación, y como tal, puedes modificarla para aumentar tu confianza.

**Sinceridad:** Es la coherencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Si piensas y dices que algo está mal, como tener un determinado tipo de conductas, pero constantemente realizas esa acción, la confianza en ti mismo disminuirá. La falta de coherencia entre tus palabras y tus acciones te llevará a juzgarte incapaz de mantener lo que predicas. El mismo conflicto interior se produce cuando no somos coherentes entre lo que pensamos y decimos, es decir, cuando en nuestro interior pensamos y sentimos de una determinada manera, pero frente a otras personas decimos otra cosa teniendo en cuenta lo que quieren escuchar.

Si, por ejemplo, tienes una diferencia de opinión con otros pero no expresas ni haces nada, podrías estar diciendo inconscientemente que «algo de lo que sucede fuera de ti vale más que expresar lo piensas», o tal vez sientas que «no vales tanto para expresar tu opinión o actuar desde tus creencias», o quizá sientas que si expones una opinión contraria al resto de las personas perderías su aprobación o afecto.

Por todo esto te invito a reflexionar... cuando eliges callar para sostener esa situación, el aprecio o el reconocimiento de alguien a costa de callar lo que realmente crees o sientes ¿a qué o a quién le estás diciendo que «no»?

Piénsalo, ¿te estarás diciendo que no a ti mismo, a lo que sientes, a tu verdad, a tu integridad, a tu libertad?

- ¿Para qué lo haces?
- ¿Quieres seguir haciéndolo?

- ¿Te das cuenta cómo nos afecta el no ser coherentes entre lo que pensamos, decimos y hacemos?

Cuando logras encontrar tu centro y alinear tus pensamientos, palabras y acciones, aparece una sensación de satisfacción por sentirte auténtico. Experimentas un empoderamiento y una fuerza que surge desde el interior que dice «Yo soy el protagonista de mi vida», y al observar tu coherencia personal interna y externa, claramente eso aumenta tu confianza.

**Competencias:** Se refieren a las habilidades que poseemos en diferentes áreas. Podemos sentirnos confiados en jugar al fútbol, al baloncesto o al tenis, en nuestros estudios o en nuestro trabajo. Esta confianza surge del reconocimiento de nuestras habilidades en estas actividades. Sin embargo, ¿qué sucede cuando creemos que somos deficientes en algo? ¿Cómo afecta esto nuestra confianza?

Por ejemplo, si me considero un mal cocinero porque en algunas ocasiones se me ha quemado la comida, al recibir una invitación para cocinar, sentiré inseguridad. La creencia de que no soy bueno en la cocina puede hacer que dude de mi capacidad para cumplir con la tarea. Además, es común que al considerarnos torpes en una actividad y creer que no la podemos realizar satisfactoriamente, evitemos realizarla pensando: «¿Para qué intentarlo si ya sé que me saldrá mal?».

A menudo olvidamos que las habilidades se desarrollan a través de la práctica. La maestría no se alcanza solo con conocimiento teórico, sino con la experiencia práctica. Como dicen los aborígenes papúes de Nueva Guinea: «El conocimiento es sólo un rumor hasta que vive en los huesos». Desde su sabiduría aprendieron que la verdadera transformación ocurre cuando se pasa por la experiencia involucrando todo nuestro ser en la práctica, no sólo la mente.

¿Acaso crees que Messi habría alcanzado su nivel actual sólo leyendo libros sobre fútbol? ¿O que Michael Jordan habría llegado a ser una leyenda sin la práctica constante? La excelencia se logra mediante la práctica comprometida. Por lo tanto, no es correcto decir que eres malo en una actividad; es más probable que simplemente necesites más entrenamiento. Si deseas aumentar tu confianza en un área, enfócate en practicar y observa cómo mejoras con el tiempo.

**Confiabilidad:** Se refiere a la capacidad para cumplir con nuestras promesas y compromisos, es decir, «que tan confiable somos». Más allá de cómo nos perciben los demás, la confianza en nosotros mismos puede aumentar o disminuir dependiendo de si creemos que hemos cumplido nuestras promesas. Cuando consideramos que hemos sido fieles a nuestra palabra, nos juzgaremos confiables y nuestra autoconfianza se fortalece; en cambio, si pensamos que no hemos cumplido, la confianza en nosotros mismos disminuirá.

Es importante que mantengas tu palabra, ya que ésta involucra tu ser y también crea realidades. Cuando haces una promesa y no la cumples, no sólo dejas una acción sin realizar, sino que afectas la confianza de los demás en ti. Pero eso no es todo, sino que al actuar constantemente de esta manera, hay una parte dentro tuyo que ya no confiará en ti tanto como antes.

A veces, podemos sentirnos no confiables debido a una promesa incumplida que era importante para nosotros. Sin embargo, si yo te preguntara cuántas promesas sí cumpliste, es posible que te des cuenta de que no puedes ni contar todas las promesas concretadas, y que incluso el motivo por el cual no cumpliste una promesa específica era muy válido. Esto ilustra que lo que nos decimos a nosotros mismos se basa en nuestra interpretación de las situaciones, y estas interpretaciones dependen de nuestro enfoque y de la importancia que les damos.

En resumen, nuestra auto-confianza está influenciada por la forma en que interpretamos nuestras acciones y promesas. Es fundamental ser conscientes de nuestra confiabilidad y cómo esta afecta nuestra percepción de nosotros mismos y nuestra relación con los demás.

**Involucramiento:** Se refiere a la capacidad de entregarnos al 100% en lo que hacemos. En mi país decimos que es «ponerse la camiseta», es decir, jugar el partido por ese equipo. Es la actitud con la cual nos desenvolvemos en lo que hagamos. Podemos correr una carrera e ir a una velocidad crucero, despacio, relajados... o hacerla dando lo mejor de nosotros, lo más rápido posible. Podemos emprender un negocio o empezar un trabajo y hacer lo que otros esperan que hagamos, simplemente cumpliendo con las tareas, o por el contrario poner toda nuestra creatividad en juego, nuestro compromiso y las acciones que sean necesarias para alcanzar el resultado que deseamos.

Cuanto más involucrados estemos, mayor será nuestra confianza. Del mismo modo, cuando crees que una persona se involucra y se compromete en lo que hace, tu confianza en ella aumenta. Si sientes falta de confianza en ti mismo al intentar alcanzar un objetivo, pregúntate cuál de estos cuatro pilares necesitas reforzar. Luego, recuerda que cada pilar no es más que tu propia interpretación, tu opinión personal, no es la verdad absoluta. Puedes buscar en tu historia recuerdos donde te juzgues que no eres confiable en alguno de estos pilares, y posteriormente, busca la mayor cantidad de momentos donde sientas que cumpliste con ese pilar. Al encontrar casos donde hayas observado que actuaste correctamente, podrás tomar conciencia que lo que te decías no era más que tu propia interpretación, tu juicio personal, y que por lo tanto puede ser modificado aumentando tu confianza.

De igual forma, si sigues sintiendo que debes mejorar alguno de los cuatro pilares para mejorar tu confianza, adelante, pasa a la acción.

Aunque esto puede parecer lógico, trabajar de manera comprometida en estos pilares transformará tu versión de ti mismo en alguien mucho más resolutivo. Tendrás una confianza y seguridad renovadas, sintiendo que, aunque surjan imprevistos todo resultará bien, ya que desde tu interior, sentirás que tienes aumentada tu sinceridad, tus competencias, tu confiabilidad y tu involucramiento.

Entonces, considerando estos cuatro pilares, te pregunto: ¿Hay algo en tu vida que desearías emprender pero que te falta confianza para comenzar? Trabaja en tu sinceridad, desarrolla tus competencias, cumple tus promesas tanto con los demás como contigo mismo, e involúcrate al 100%. Verás cómo tu confianza crece y sentirás una mayor seguridad en tu capacidad para lograrlo. Todo depende de ti.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

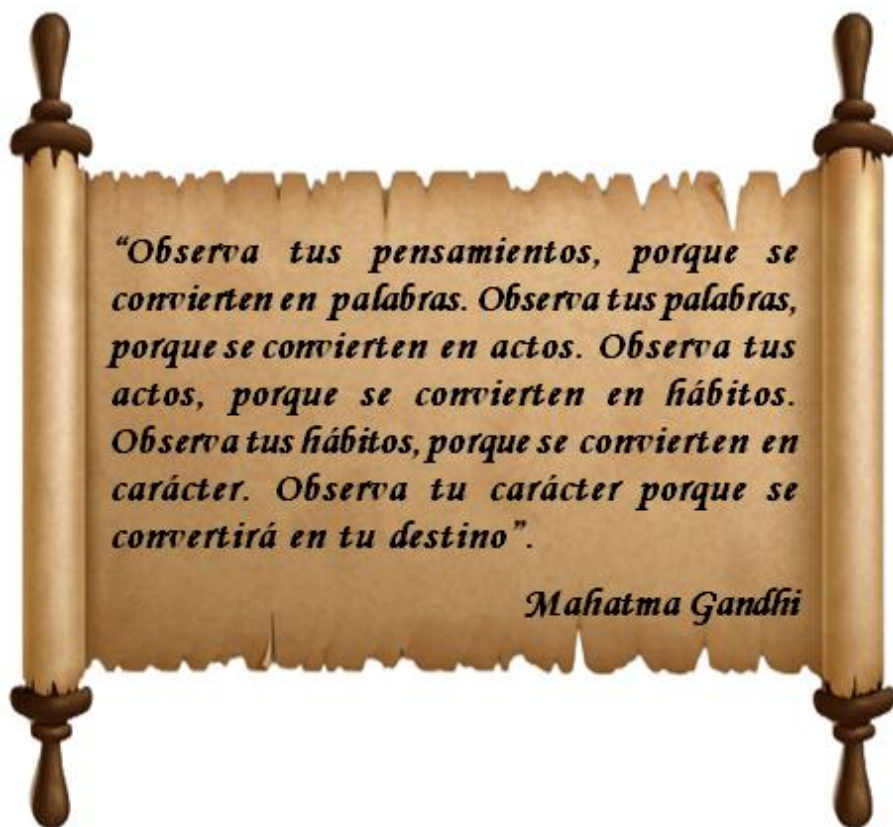
**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por las veces que confié en mí mismo, y por la gran confianza que estoy generando a partir de hoy».**

**«¡Estoy lleno de dones! ¡Confío en mí! ¡Confío en mí! ¡En mí confío!».**

(Repítelo las veces que quieras).

Lógicamente, hay muchísimas emociones más y no es el fin de este libro abordarlas a todas, sino más bien profundizar en algunas y compartirte cómo puedes gestionarlas para tu propio bien.

Dicho todo lo anterior, veamos una frase de Gandhi:



Gandhi nos muestra que podemos transformar nuestro destino al cambiar nuestros pensamientos. Si cultivamos pensamientos amorosos, hablaremos con amor, realizaremos buenas acciones, desarrollaremos hábitos beneficiosos y formaremos un carácter positivo, lo que, en última instancia, nos llevará a un mejor destino. Es importante añadir que nuestros pensamientos están influenciados por nuestras creencias. Dependiendo de nuestras creencias, nuestros pensamientos pueden ser de mayor o menor calidad, más o menos saludables. No obstante, tenemos la capacidad de generar pensamientos de manera consciente y voluntaria, utilizando la imaginación para sembrar semillas en nuestra

mente que produzcan emociones que abran posibilidades y nos ayuden a actuar de manera más efectiva en el presente, creando nuevas creencias y construir un futuro mejor.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por mis emociones, cada vez son más sanas, las gestiono mejor y las disfruto más».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo VIII

### **Estructura interna - (creencias, enfoque, estado del alma)**

Para comenzar con este tema me parece importante hacer una introducción en los niveles de conciencia en los que nos solemos mover en la vida. Hay muchos estudios y textos sobre los niveles de conciencia. A modo de mención nombro a David Hawkins, médico psiquiatra, que luego de más de 20 años de investigación elaboró un mapa de la conciencia, relacionando por ejemplo el nivel de conciencia con la visión de la vida de las personas, los estados emocionales y niveles de energía. En este mapa el Dr. Hawkins menciona que en los niveles superiores se encuentran la iluminación, la paz, alegría y el amor, mientras que en los inferiores se encuentran la vergüenza, culpa, apatía, sufrimiento y el temor. Es un mapa interesante para comparar cual está siendo tu estado de ánimo predominante y reflexionar sobre cómo te gustaría que fuera.

Otra persona que escribió sobre los niveles de conciencia, es Richard Barret, quien se basó en la llamada «Pirámide de Maslow» (donde figuran las necesidades de los seres humanos) para desarrollar los siete niveles de conciencia. Esta información está ampliada en su libro «Liberando el alma de las empresas», en donde dice que estos niveles de conciencia aplican tanto a las personas, como a las organizaciones y a la sociedad.

## Pirámide de Maslow



Lo que Abraham Maslow nos transmite con su pirámide de las necesidades humanas, además del conocimiento de las mismas, es la idea que una persona difícilmente pueda lograr la autorrealización si previamente no tiene cubiertas las necesidades que se encuentran debajo. Es decir, una persona que se está muriendo de hambre y vive con miedo a ser agredida, lo más probable es que no esté pensando en realizarse como persona, sino en conseguir alimento y estar a salvo. Para poder desarrollarse primero necesita estar viva.

Sin entrar en mucho detalle, nombraré algunas de estas necesidades:

**Necesidades Fisiológicas:** Son las necesidades más básicas que necesita el ser humano, tal como alimentarse, hidratarse, dormir, respirar, relaciones sexuales.

**Necesidades de Seguridad:** Son las necesidades de protección y seguridad, tal como el nombre lo indica. Incluyen la seguridad física, la salud, la estabilidad laboral y financiera, etc.

**Necesidades de Afiliación:** Son las que incluyen el amor y afecto con las demás personas. Esta necesidad impulsa la búsqueda de sentirnos aceptados y pertenecer a un grupo, así sea familiar, a un grupo de trabajo o a una determinada comunidad.

**Necesidades de Reconocimiento:** Tiene que ver con la autoestima, con sentirnos reconocidos y respetados por los demás.

**Necesidades de Autorrealización:** Es la necesidad de realizarse como persona, desplegando sus capacidades y desarrollando lo que considere necesario para alcanzarlo. Incluye el propósito de vida, el plano espiritual, el servicio a otras personas y los valores.

A partir de este trabajo realizado por Maslow, fue que Richard Barret desarrolló los siete niveles de la conciencia.



Según Barret a cada nivel de necesidad de Maslow, le corresponde un nivel de conciencia. Dentro del nivel de conciencia de «supervivencia» agrupó los dos niveles inferiores de la pirámide, es decir, las necesidades fisiológicas y de seguridad. El nivel de conciencia de «relaciones» se corresponde con el de afiliación, el de autoestima llevan incluso el mismo nombre, y para el nivel de autorrealización de Maslow, lo que hizo Barret fue dividirlo en 4 niveles, comenzando con un nivel de conciencia de «Transformación», siguiendo por el de «cohesión», luego está el de «contribución» y finalmente el de «servicio».

No es mi finalidad profundizar demasiado en la parte teórica, simplemente que comprendas los distintos niveles para poder distinguir luego cuál o cuáles son los niveles de conciencia en los que sueles encontrarte y qué le estaría faltando a tu vida desde tu propia mirada. Piensa en el desarrollo de las personas desde que llegan al mundo, de recién nacidos tienen un nivel de conciencia que se centra en la supervivencia, necesitan cubrir sus necesidades básicas y estar seguros para poder sobrevivir. En este nivel se busca satisfacer «necesidades físicas».

Luego que esas necesidades están cubiertas, el ser humano empieza a crecer y desarrollarse buscando satisfacer las «necesidades emocionales» que se encuentran en los próximos dos niveles (relaciones y autoestima). Como seres sociales que somos luego de satisfacer las necesidades físicas se pasa al nivel de conciencia de las «relaciones», que se basa en la búsqueda de sentirnos amados, aceptados por los demás y sentir que pertenecemos a un grupo.

Luego aparece el nivel de conciencia de la «autoestima», que tiene el foco en buscar el reconocimiento y respeto de los demás, sentir afecto y sentirse valorado.

Se pasa posteriormente al nivel de «transformación» donde se busca cubrir «necesidades mentales». En este nivel de conciencia se avanza con valor en el desarrollo personal, buscando crecer superando incluso muchas veces miedos que antes nos retenían en el mismo lugar. Tiene que ver con un encuentro con uno mismo, con buscar encontrar quienes somos en realidad y desplegarlo en el mundo.

A partir de este punto, los niveles siguientes buscan satisfacer «necesidades espirituales».

En el nivel de «cohesión interna» (nº5), se abandona el «yo» y empezamos a enfocarnos en el «nosotros». Aquí aparece el propósito de vida, el «para qué» estoy acá, que es lo que vine a hacer. El siguiente nivel es el de «contribución», el foco está en la forma en que, como seres sociales que somos, podemos aportar valor y crear un impacto en los demás con nuestras acciones. La huella que nos gustaría dejar en los demás. Después de conectar con el propósito de vida, se comprende que se puede lograr un mayor impacto en el mundo colaborando con otras personas. Surge así el deseo de agruparse con otros que estén alineados a la misma causa, tengan el mismo interés o propósito similar para hacer una mayor diferencia.

El último nivel de conciencia es el de «servicio», donde nuestro foco está en servir de forma desinteresada para mejorar la humanidad y el planeta en que vivimos. Barret dice que se alcanza este nivel cuando «hacer una diferencia» se transforma en una forma de vida. Se vive desde la aceptación y abrazando las circunstancias que se presentan, con tranquilidad frente a las incertidumbres del futuro, porque el foco está en vivir desde la confianza el presente.

Los niveles de conciencia inferiores del 1 al 3 tienen como eje central el «YO», donde nos centramos en nuestra supervivencia, en sentirnos aceptados, amados, en pertenecer a un grupo y en desarrollar

la autoestima. Posteriormente a estos, sigue un nivel de «transformación», donde nos centramos en nuestro desarrollo personal, en aprender y evolucionar como personas. Finalmente, a partir del nivel 5 y hasta el nivel 7, el eje está en el «nosotros», ya no nos vemos separados del resto.

Hay muchas personas que se quedan estancadas en los niveles de conciencia inferiores, donde quizá por miedo a perder algo o perderse, viven apegados a lo que tienen o la imagen de lo que son (ego), o quizá por traumas o heridas de la infancia no se atreven a dar el salto a una transformación interna que los lleve a poder alcanzar niveles de conciencia superiores que los conecte con su propósito de vida y con lo que vienen a entregar al mundo.

Barret destaca la importancia de no quedarse en un solo nivel, sino alcanzar un nivel de conciencia de «espectro completo», donde se mantenga y se cuide lo mejor de cada uno.

Antes de continuar me gustaría aclarar algo con respecto a los niveles de conciencia, las personas no valemos más o menos por tener un nivel de conciencia más elevado o más bajo. Es un camino que tarde o temprano todos realizaremos al modo de cada uno. Por lo que si hoy te sientes superior a alguien, tengo que decirte que es tu ego hablando. Puedes tener más desarrolladas algunas capacidades... sí, puedes tener más logros académicos... sí. Pero el valor del ser humano va mucho más allá de lo que cada uno puede «hacer»... tenemos valor por lo que «somos».

Muy bien, teniendo en cuenta estos niveles de conciencia en los que solemos movernos, sumado a lo que ya vimos del mundo de las creencias, los pensamientos, las emociones y su coherencia con nuestro cuerpo, podemos observar cómo estos elementos se relacionan entre sí para formar una estructura interna relativamente estable con la que interactuamos. Aunque estamos sujetos a cambios, esto no

significa que hoy seamos personas extremadamente alegres con pensamientos y creencias positivas, y al día siguiente experimentemos todo lo contrario.

A través de esta estructura interna relativamente estable, es por medio de la cual nos relacionamos con el mundo que nos rodea, desde un nivel de conciencia, basado en nuestras creencias y nuestro enfoque, a partir de los cuales interpretamos la vida. También podemos decir que forman parte de esta estructura interna, nuestro cuerpo y nuestra energía. Observando nuestra corporalidad, podemos gestionarla para inducir cambios en nuestras emociones y pensamientos, ya que hay una relación interna asociada entre los pensamientos, emociones y las disposiciones corporales (gestos, posturas, etc). Independientemente de la gestión corporal, seguramente puedas observar una corporalidad en ti asociada a tu estado de ánimo predominante, lo cual también está directamente relacionado con tu nivel de energía.

Toda esta estructura interna tiene que ver con nuestra personalidad y nuestro carácter, a través de los cuales respondemos ante lo que sucede en el entorno de una forma relativamente constante.

Nuestras creencias y nuestro enfoque va a estar relacionado con nuestro nivel de conciencia, a partir de los cuales nos contaremos el cuento sobre qué es lo que estamos experimentando, nuestra visión personal de lo que es la vida, generando ese estado de ánimo predominante. Desde esta forma de sentir lo que estás viviendo, es que tendrás pensamientos de mejor o peor calidad, tu enfoque estará orientado hacia algunos aspectos particulares de la realidad dejando otros de lado, predisponiendo a generar ciertas emociones, modificando tu energía e impactando en tu cuerpo y retroalimentando también tus creencias.

Por ejemplo, si crees que la vida es injusta, observarás el mundo desde esa perspectiva. En las distintas situaciones que enfrentes, tu

enfoco estará en lo negativo, generando un estado de ánimo que frecuentemente desencadenará emociones como enojo, frustración o tristeza profunda. En contraste, si te consideras una persona bendecida y optimista, tu enfoque estará en encontrar lo positivo incluso en situaciones que otros podrían ver como negativas. Esto te permitirá interpretar las experiencias de manera más favorable.

En cuanto a los niveles de conciencia, tal como mencionamos, cuando los seres humanos desarrollamos progresivamente la conciencia, vamos integrando los distintos factores que entran en juego, teniendo una mirada sobre la vida cada vez más amplia y profunda, resignificando muchas creencias y llevándonos a vivir de una forma más holística, buscando contribuir al mundo desde nuestro Ser.

Para fomentar este crecimiento, es importante mantener un enfoque hacia el interior, conectar con nuestra parte espiritual y otorgar un sentido de trascendencia a nuestra vida. También nos sirve observar otros puntos de vista, así como evaluar en cada situación que es lo esencial y lo que es más prescindible. Otro punto a tener en cuenta es comprender que cada causa tiene su efecto, que cada efecto tiene su causa, y que aunque muchas veces no entendamos el motivo por el cual se producen ciertos sucesos, podemos elegir «qué hacer» y nuestra actitud frente a las circunstancias que se nos presenten. El crecimiento de la conciencia nos lleva a modificar creencias, valores y nuestro enfoque en la vida.

Cuando llegamos al mundo siendo bebés y luego niños pequeños, nuestro nivel de conciencia es muy básico, ya que necesitamos de los demás para sobrevivir. Partimos de un nivel de conciencia egocéntrico (que no es lo mismo que el ser egoísta en un adulto), donde los demás nos tienen que proveer todo. Esto no quita que nuestra esencia sea el amor, provengamos del amor y vayamos al amor. Pero es desde esta conciencia limitada donde empezamos nuestro camino.

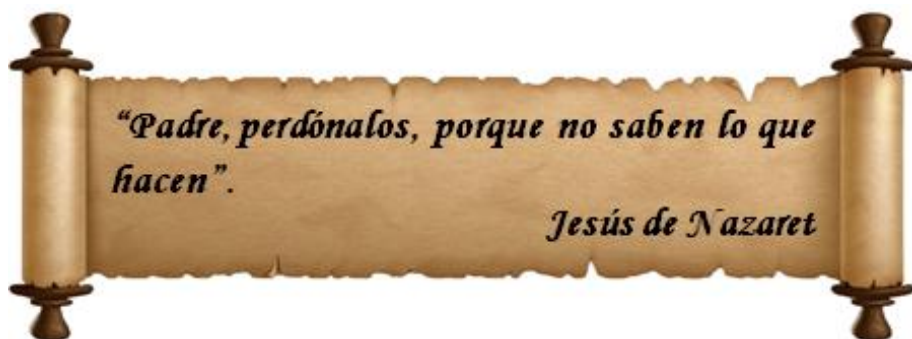
Con el paso de los años, comenzamos a desarrollar una mayor conciencia sobre la existencia de otras personas que también sienten y experimentan emociones similares a las nuestras. Aprendemos a compartir lo que tenemos y a considerar las perspectivas de los demás. En este proceso, la educación de los padres o tutores juega un papel fundamental.

Así, a medida que crecemos en edad, generalmente vamos adquiriendo una conciencia más profunda. Es probable que si reflexionas sobre tu adolescencia o juventud, recuerdes haber hecho cosas que hoy consideras inconscientes, y que no repetirías. Aprovecho este punto para hablar brevemente sobre un tema que me parece relevante y que creo que también podría ser útil para ti: el «perdón».

Al igual que tú hiciste cosas en el pasado que considerabas bueno hacerlas y ahora no lo harías debido que eres más consciente, cuando puedes comprender que todos los males del mundo se deben a una falta de conciencia, se puede perdonar hasta los propios actos realizados con maldad. Muchas ofensas se producen sin mala intención, pero incluso hay otras que son «inconsciencias conscientes», las cuales son realizadas intencionalmente buscando un beneficio personal, pero desde un nivel de conciencia más limitado, desde sus creencias.

Nuestra esencia es el amor, y nuestro espíritu lleva el sello del amor, no de la maldad. Por lo tanto, no existen personas inherentemente malas, aunque sí hay quienes actúan con intenciones dañinas debido a traumas, heridas profundas, resentimientos o conciencia desde el ego creyendo que con esa forma de actuar encontrarán algún beneficio. Sin embargo, si todos los seres humanos alcanzaran los niveles más altos de conciencia, nadie elegiría hacer daño a otro ser con el fin de obtener un beneficio personal.

Por esta razón, Jesús, cuando estaba siendo crucificado, exclamó:



La frase «no saben lo que hacen» ilustra esa inconsciencia detrás de las acciones, incluso las que parecen tener la intención de hacernos daño. Jesús no dijo: «Padre, perdónalos porque SON malos», sino que reconoció que sus acciones provenían de una falta de conciencia.

Esta perspectiva puede ser útil para el perdón. Cuando alguien nos ofende, a menudo lo hace observando el mundo a través de un cristal sucio que afecta su capacidad de relacionarse (al menos en ese momento) de una forma más saludable. De manera similar, tú también tienes tu propio lente sucio; tal vez lo demuestres de otra forma o quizá en otras circunstancias, pero todos, en menor o mayor medida tenemos los cristales opacados).

Es nuestro trabajo personal limpiar esos cristales, no sólo para nuestro propio bienestar, sino también para interactuar de manera más constructiva con los demás. Así, al reconocer nuestras propias limitaciones y las de los otros, podemos fomentar una mayor empatía y comprensión mutua.

Si bien comenté que dentro de nuestra estructura interna forman parte nuestra corporalidad y nuestra energía, me gustaría plantear el siguiente esquema para que puedas trabajar en tu interior.



Dentro del ámbito de las «CREENCIAS», además de las creencias posibilitantes y limitantes, también se encuentran nuestros valores. Estos son los ideales a los que damos gran importancia y desde los cuales deseamos vivir nuestra vida. Justamente, como la palabra lo dice son «valores» porque para nosotros tienen mucho «valor».

A los valores, además, podríamos dividirlos en dos grupos, por un lado los que son socialmente aceptados como importantes y que también adherimos desde la creencia que es lo mejor para nosotros por sernos útiles y obtener algún beneficio, como puede ser la puntualidad, el orden, ser trabajador, esforzarse para lograr algo, el respeto, etc. y por otro lado están esos «valores profundos» que al experimentarlos sentimos que parte de nuestro espíritu se expresa, se vuelca en este mundo haciéndose presente y dándole sentido a la vida. Muchas veces incluso podemos sentir que formamos parte de algo más grande que nosotros mismos y que es parte del legado que nos gustaría dejar. En lo personal, por ejemplo, uno de esos valores profundos que tengo es el de ser un buen padre para mis hijos. No desde la razón o desde el

ego, sino desde el corazón... cuando siento que puedo acompañarlos ayudándolos en su crecimiento, en sus momentos de miedos, angustias, o simplemente compartiendo momentos con amor y alegría, surge mi Ser dibujando una sonrisa en mi interior llenándome de paz. Por eso estos «valores profundos» y el propósito de vida están relacionados, porque cuando los vivimos estamos centrados en nuestro Ser.

Si bien podemos coincidir en muchos valores, cada uno tiene que mirar dentro suyo para ver cuáles son los que tiene.

Tanta importancia le damos a los valores, que usualmente nos identificamos con ellos... los hacemos formar parte de nuestra identidad, es decir, nos describimos a nosotros mismos en base a nuestros valores. Si alguien te pregunta cómo eres, podrías decirle: «soy generoso, soy amable, soy honesto, etc». ¿Te das cuenta? Si no estaría dentro de tus valores el hecho de compartir lo que tienes con los demás, no lo harías y no te identificarías a ti mismo como alguien generoso. Los valores guían nuestras acciones porque es lo que consideramos valioso de la vida y que deseamos experimentar, y en consecuencia, también nos dicen de que formas no queremos vivir la vida, ya que si para nosotros la honestidad es un valor, quiere decir que no queremos vivir en la mentira. Es decir, siguiendo con el ejemplo de la honestidad, cuando se presenta una situación donde tenemos que elegir entre actuar honestamente o no, obteniendo por un lado un beneficio personal que no corresponda (así sea mantener una buena imagen, sentirse querido, admirado, o sacar una ganancia material) o actuar conforme a lo que nosotros consideramos verdadero o lo que corresponde, dependiendo del valor que le demos a la honestidad, vamos a elegir actuar de una y otra forma.

El tema que me gustaría aclarar llegado este punto, es que muchas veces sucede en la vida que ante sucesos que tienen gran importancia para nosotros, y que nos impactan fuertemente a nivel emocional, se modifica nuestro nivel de conciencia y nuestros valores. Ah! ¿Pero

entonces? ¿Yo no soy mis valores? Si recordamos que los valores son aquellas cosas a las que le damos gran importancia, y observamos el gráfico de los siete niveles de conciencia, podemos deducir por lógica que hay valores que van cambiando de nivel en nivel. Para hacerlo más sencillo piensa en una persona que está en un nivel 2, donde busca sentirse aceptada, amada y que pertenece a un grupo, y por otro lado otra que está en un nivel 6, el de «contribución», donde busca formar grupos con otros pero no por una necesidad de pertenencia, sino para lograr juntos un mayor impacto positivo en las personas y dejar una huella en la sociedad...

¿Comprendes? En el fondo sus intereses y por lo tanto sus valores van en direcciones opuestas. Esto igualmente no le quita importancia a los valores, y si tu sientes que tienes alguno que te da paz, alegría y te hace feliz... enhorabuena, tu Ser te está diciendo: «es por acá... esto es importante para tí».

Otro de los puntos del esquema es el ENFOQUE. En la rutina diaria y la sobreestimulación de la vida urbana y sus tiempos rápidos, tenemos un gran desafío, solemos enfocarnos en cosas «urgentes», dejando de lado aquellas que consideramos importantes. Con el tiempo, anestesiados por una rutina que no nos nutre, empezamos a restarle importancia a estas prioridades, hasta que su falta de atención nos afecta cada vez menos.

Por eso es tan importante hacernos cargo de nuestra vida y ELEGIR... elegir a que le queremos prestar nuestra atención y energía, hacia donde elegimos apuntar nuestra linterna, ya que aquello que iluminemos es lo que estaremos haciendo crecer en nuestra vida. Cuando a través de las elecciones que tomamos sintonizamos nuestros valores con nuestras acciones, nos sentimos alineados, nos sentimos íntegros, en paz con nosotros mismos a pesar de la tormenta exterior. En cambio cuando actuamos en contra de nuestros valores, no somos coherentes, es decir, no coincide lo que pensamos o sentimos como

importante, con lo que decimos o hacemos. Con esos actos vamos desconectándonos de nuestro interior... de nosotros mismos... ¿y para qué lo hacemos? Para cumplir con «el afuera»... con expectativas externas que muchas veces ni siquiera deseamos realmente, o quizá para cubrir alguna necesidad de sentirnos amados, aceptados o reconocidos. En esos momentos dejamos de ser fieles a nosotros mismos para satisfacer a otros provocando daño en nuestro interior. ¿Cómo crees que afectará tu propia autoestima esta forma de actuar? Lógicamente se verá afectada, porque el mensaje que hay detrás de ese tipo de acciones es «lo que yo soy no vale tanto como...» y completa la frase con lo que quieras: «lo que el otro espera de mí», «sentirme aceptado por esta persona», etc. ¡Vales mucho! Y ten por seguro que no puedes agradarles a todas las personas del mundo, porque justamente vivimos en diferentes niveles de conciencia, con historias diferentes y con distintas creencias. Por lo que debes ser tú mismo siempre. Eso no quita que, por ejemplo estando en una pareja, a veces haya que ceder en alguna situación, pero siempre puedes expresar lo que sientes y elegir tú dar un paso al costado, en vez que los demás elijan por ti. Ya ampliaremos este tema más adelante en el capítulo de «En búsqueda del Ser: Autocimiento y Autenticidad».

El ENFOQUE como dijimos hace crecer aquello a lo que dirigimos nuestra atención. Hay personas que viven de forma muy optimista la vida, en un estado de alegría, ya que eligen enfocarse en lo bueno y bello... y cuando lo ven... lo valoran y se alegran.

En cambio hay personas que eligen enfocarse en los problemas, y para ellas todo les resulta cuesta arriba, todo es problemático.

El punto acá es ver desde donde quieres conectarte con la vida. El mundo te va a ofrecer millones de experiencias. Tú eres el que elige que canal quieres poner en la TV, si pones el programa de chismes, para alimentar la crítica en tu vida o si pones una película alegre, para alimentar tu alegría. Tú eres el protagonista. Tal como dice el dicho:

«Los ojos son las ventanas del alma». ¿Con qué estás alimentando tu alma? ¿Comprendes que dependiendo del alimento que le des con frecuencia va a afectar tu «estado de ánimo»?

Además, según aquello en lo que te vayas enfocando vas a estar solidificando creencias o modificándolas. Ya que si buscar alimentarlas con hechos que las sostengan las estarás haciendo más fuertes, mientras que si te enfocas en ponerlas a prueba y buscar casos que las refuten, las estarás haciendo más débiles. El tema a tener en cuenta es que puedas evaluar cuáles creencias te hacen bien, te abren posibilidades y cuáles no, te hacen mal o te cierran posibilidades. Del mismo modo, las «creencias limitantes» y el «enfoque», se relacionan también en sentido contrario, es decir, las creencias limitantes, utilizando el miedo, van a estar desviando tu enfoque de forma inconsciente, perjudicándote y diciéndote que «mejor no lo intentes»... o también: «enfócate mejor en otra cosa». Pero recuerda que tienes el poder de elegir cada mañana en que te quieres enfocar, con qué vas a alimentar tu mente, tu corazón y tu alma. Elige conscientemente y responsablemente que te hace bien. Depende de ti.

El ESTADO DE ÁNIMO con el que sueles moverte, puede ser muy variado, y quizá el que tengas actualmente no sea el que más te conecte con lo que quieres lograr en tu vida. Por eso está bueno poder parar la pelota de vez en cuando y ver dónde estás parado. Los estados de ánimo son esas emociones de menor intensidad que se encuentran de base y que se sostienen en el tiempo.

Si te encuentras en un estado de ánimo que hoy no te está haciendo bien, ten en cuenta que, tal como vimos en el capítulo de las emociones, por lo general los estados de ánimo que no nos agradan se arraigan de las siguientes formas:

- Mediante la negación, cuando negamos una emoción y la escondemos porque nos duele hacernos cargo. Las

emociones no vistas y aceptadas, no desaparecen... se acumulan, generando los estados de ánimo.

- Mediante la resistencia, cuando queremos controlar una emoción para que se vaya de nuestra vida porque no queremos tenerla.
- Mediante la identificación, cuando creemos que «somos así», «soy nervioso», «soy ansioso», «soy apático», etc.

Recuerda que las emociones deben ser «vistas» y «aceptadas», por lo que te invito a conectarte desde un estado de «fluir» con ellas, observándolas, viendo cual es el mensaje que te traen y gestionarlas para darles la resolución que más contribuya a tu vida.

Ten en cuenta que los estados de ánimo también se instalan en nuestra vida por repetición de una emoción. Si constantemente ves bendiciones en tu vida, generarás un sentimiento de alegría y gratitud, que se transformará en un estado de ánimo y lo mantendrás dentro tuyo por mayor cantidad de tiempo. ¿Cómo haces esto? Depende del estado de ánimo que desees mantener, pero en general puedes cultivar pensamientos positivos, reflexionar sobre lo que tienes en tu vida y valoras, sintiendo la gratitud por tenerlas. En este punto hay una práctica que puedes hacer, que se llama el «Diario de gratitud», que consiste en llevar un diario y anotar todos los días 3 cosas que sean importantes para ti y por las que quieras agradecer. Verás como poco a poco va cambiando tu estado de ánimo.

Realiza algún deporte o actividades que sean de tu agrado, pasa momentos de calidad junto a tus amigos y familia, eso te conectará con disfrutar la vida. Medita, reza, ten momentos de silencio, introspección y reflexión, te ayudará a conectarte con lo que tu alma te está diciendo por lo bajo y no se escucha con los ruidos del mundo.

Teniendo en cuenta las creencias (valores), enfoque y estado de ánimo pregúntate:

¿Cuáles son tus valores? ¿A qué cosas deseas dedicar más tiempo? ¿Qué es lo más importante en tu vida: tu relación con tu pareja, tu familia, tu salud, tus amigos, tu trabajo, tu propósito, tu ocio, tu diversión, o quizá tu desarrollo personal?

Observa tu «enfoque»: ¿en qué estás poniendo más atención en tu vida? Reflexiona si estás priorizando lo urgente en lugar de lo verdaderamente importante para ti. También considera si tiendes a enfocarte en lo negativo en lugar de apreciar lo positivo.

Recuerda que aquello en lo que te enfocas es lo que crecerá y se expandirá, mientras que lo que descuidas disminuirá. Examina tu «estado de ánimo» o el estado de tu alma: ¿cómo te sientes contigo mismo? ¿Cómo te relacionas con la vida? ¿Desde qué perspectiva estás viviendo? ¿Quién estás siendo? ¿Cuál es tu estado emocional predominante?

Observa toda esta ESTRUCTURA INTERNA...

Si encuentras aspectos que no te agradan o que podrían mejorar, busca cambiar tus creencias y tu enfoque. ¿Cómo hacerlo? Desafiando tus creencias limitantes y ampliando tu nivel de conciencia. Puede que te preguntes: «¿Y cómo se hace eso?». La respuesta es a través de «preguntas poderosas» que te conecten con tu centro, buscando crecer en el autoconocimiento y en la autenticidad (ya ampliaremos este tema más adelante). Las «preguntas poderosas» son preguntas que deben llevarte a reflexionar y cuestionar tus creencias y la forma en que ves el mundo. Comienza a explorar nuevas posibilidades y no te limites a lo que siempre has creído o hecho. Si hay creencias que te benefician, perfecto; pero si hay algo que ya no te sirve, es allí donde puedes hacer

la mayor diferencia. Si te sientes atascado en el mismo lugar, busca ayuda, no te resignes. Un coach u otros profesionales pueden acompañarte en el camino, porque más allá de sus conocimientos y experiencia, son observadores diferentes de la realidad y pueden hacerte preguntas que nunca te hiciste, abriendo un nuevo espacio de posibilidades.

Considera el estado de ánimo que te gustaría experimentar. ¿Te gustaría sentirte alegre, en paz, feliz, agradecido, o con una ambición serena? Reflexiona sobre las conversaciones internas que te impiden alcanzar ese estado. ¿Hay alguna creencia detrás de esto? Pregúntate también, ¿cuál es la visión que tienes de la vida? ¿y de tu vida en particular? Cambia tu diálogo interno por uno más ecológico, alineado a cómo deseas estar en el mundo. Todo lo que buscas está dentro de ti. Conéctate con tu centro, con el agradecimiento, la paz, la felicidad y la alegría. ¿Hay alguna acción que puedas tomar para facilitar este cambio? HAZLO. Si no actúas, quedará en un simple deseo. Tú tienes el poder de transformar tu vida; sólo depende de ti.

Por otro lado, como comenté anteriormente también hay experiencias de vida que son emocionalmente fuertes y que nos ayudan a cuestionar o ampliar nuestras creencias y subir de nivel de conciencia, como puede ser un retiro espiritual, aunque también hay otras prácticas que al ser incorporadas como hábitos frecuentes logran estos cambios internos que deseamos, como reunirte con de un grupo que realice algún servicio, comenzar a formar parte de un grupo de meditación/oración. También es muy importante «cultivar presencia», es decir, vivir trayendo constantemente la consciencia al momento presente.

Todos estos cambios en tu estructura interna mejorarán paulatinamente tu APTITUD para experimentar y disfrutar las distintas vivencias que el mundo puede ofrecerte. Impactará en tu «predisposición» a enfocarte en lo que te hace bien. Además, permitirá

acomodar tu interior de modo que puedas ser más sensible a percibir y degustar esos momentos de paz, felicidad y alegría.

Conéctate con tu centro y pregúntate cual sería el tipo de experiencia o práctica que sientes que te ayudaría en este momento.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por las creencias que me abren caminos, por la posibilidad de ser más consciente de mi enfoque y (ahora pon tu mano en tu corazón) porque puedo generar el estado de ánimo que me ayude a vivir como quiero desde mi corazón».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo IX

### Esencia y ego

Para comenzar me gustaría compartirme la frase «no soy, estoy siendo». La cual nos dice que «somos procesos», no estamos terminados, mientras estemos en este mundo siempre vamos a estar creciendo, sanando o aprendiendo algo. El poder decir que «estoy siendo», también habla de una desidentificación con nuestro mundo de las creencias como un determinismo que establece que somos de una forma específica y no podemos cambiar. Al contar en nuestra naturaleza con el ego, como si fuera una capa que nos envuelve, vivimos relacionándonos con el mundo a través de él. Desde mi punto de vista la cuestión no es eliminar al ego, sino trascenderlo, comprender su función y darle su lugar, empoderándonos desde el Ser.

Todos tenemos una parte pura, nuestra esencia, que no está contaminada por ninguna creencia, carácter o conducta adquirida con el tiempo. Se refirieron muchas veces a esta parte con distintos nombres y desde distintos enfoques según las diferentes culturas, como *Self*, el ser auténtico, la esencia, etc. Lo que me interesa resaltar es la visión de esta parte interna que todos tenemos, que podríamos decir que es lo que nutre nuestro Ser en su estado más puro, sin identificación con reglas morales, porque no está en el plano de la dualidad material en que vivimos, donde si soy bueno, no soy malo, si soy generoso, no soy egoísta, si soy honesto, no soy mentiroso. Es quienes somos realmente, libres de creencias rígidas de cómo somos y de la forma que son las cosas que nos rodean.

La esencia es esa tonalidad de color con la que está pintado el Ser de cada persona, como si viniéramos de un arcoíris y llegáramos al mundo con una tonalidad en particular. Es la impronta especial de cada

uno con la que venimos. Es el aroma del Ser. Este es el motivo por el cual cuando vivimos desde nuestra esencia, estamos dejando que el Ser se exprese, lo que genera paz y felicidad plena.

¿Y si desde la esencia somos tan felices... para qué surge el Ego?

No se trata de un error de programación, no es que a alguien se le ocurrió hacernos la vida más complicada. El ego tiene una función y es la de «protegernos».

¿Cómo es esto?

Venimos de una conexión muy profunda, de una unidad. Hay quienes al hablar de esto piensan en otro plano, en venir de una unión con Dios y quienes simplemente se enfocan en el hecho físico y concreto de haber estado nueve meses en el vientre materno, unidos por el cordón umbilical y de un momento a otro, siendo muy pequeños, nacemos al mundo. Ambas versiones no tienen por qué excluirse, ya que como en muchas otras cosas del Universo se observa el mismo funcionamiento en diferentes niveles. El punto es que vivíamos en un estado de conexión, un estado placentero, donde nos nutrían sin que tengamos que hacer nada, donde nos sentíamos amados y aceptados sin tener que demostrar nada, siendo totalmente vulnerables, y de un momento a otro nos separaron de ese estado. Pasamos de estar unidos a ser individuos. Esto produce una herida en nuestro interior, un vacío. Por lo que desde bien pequeños, al tomar consciencia de nuestra individualidad, aparece el miedo a que esa herida nos cause dolor. Este es el momento en que surge como mecanismo de defensa el EGO, el cual tiene como mencionamos la función de protegernos... ¿de qué? protegernos de esa herida de separación.

Como estuvimos viendo, desde que nacemos vamos adoptando determinadas actitudes para lograr el amor de nuestros padres y la aceptación de los demás. Vemos que al hacer tal o cual cosa, nuestros

padres nos miran con aprobación y cariño, y al hacer otras nos retan y los sentimos distantes, por lo que nos vamos identificando con las primeras y las incorporamos a nuestra personalidad, intentando dejar de lado las que causan rechazo. De esta forma, logramos el objetivo de evitar tocar esa herida de separación.

Al ir creciendo vamos agrandando al ego, seguimos desarrollando creencias sobre nosotros mismos. Nos resulta indispensable saber quiénes somos, cuáles son nuestros valores, qué pueden esperar de nosotros los demás, cuáles son nuestras virtudes y defectos. Así, vamos formando nuestra autoimagen en base a esta construcción interna que se va forjando según lo que nos dicen y lo que nos decimos. La clave está en comprender que muchas de las actitudes que vamos adoptando no surgen de nuestra esencia, de quienes somos realmente, sino como mecanismos de defensa para protegernos de heridas emocionales o para satisfacer necesidades básicas que compartimos todos los seres humanos.

De esta manera, se forma nuestra personalidad o Ego, una capa externa que envuelve nuestra Esencia. Es en contacto con esta capa, con el Ego, donde se anclan nuestras creencias y desde donde nos relacionamos con el mundo.

Sobre el rol de asesoría y dirección de nuestros padres (y seres queridos que nos recibieron en este mundo) en la construcción de la personalidad, podemos decir que en muchos aspectos es muy bueno, y en otros nos puede traer grandes y duros desafíos. ¿Por qué decimos esto? Porque uno no puede dar lo que no tiene. Las enseñanzas y la mirada de nuestros padres hacia nosotros estarán sesgadas por sus propias creencias, aprendizajes y carencias.

¿Cómo podremos sacar la paja del ojo de otra persona si tenemos una viga en el nuestro? Primero debemos sacar la viga de nuestro ojo para poder ver y así poder sacar la paja del ojo ajeno. Por mucho amor

que exista en la relación entre padres e hijos, y aunque tengan las mejores intenciones, nuestros padres nos transmiten y graban creencias que afectan nuestra percepción de quiénes somos. Estas creencias y actitudes pueden abrir o cerrar posibilidades en nuestra vida. Incluso puede ocurrir que de pequeños o jóvenes veamos alguna de estas creencias o actitudes como una virtud, pero más adelante, en otro momento de nuestra vida, descubrimos que esa «virtud» no es tan «virtuosa» como creíamos y nos afecta más de lo que nos beneficia.

Por ejemplo, puede que desde niño te hayas sentido amado, valorado y reconocido cuando «hacías bien» lo que te pedían, y además, veías que respondías bien en el colegio. Así, te reconociste como capaz e inteligente, y repetiste para tus adentros lo que te decían: «las cosas hay que hacerlas bien». Si así fue como lo viviste, probablemente notaste que esta era una virtud que te hacía sentir valorado, reconocido, aceptado y amado por tus padres, abuelos y seres queridos. Abrazaste esta idea, te identificaste con esta virtud y la tomaste como propia. De modo que asociaste cuánto valías como persona y tu merecimiento de amor a las acciones y resultados que podías obtener. ¿Comprendes? Si hacías las cosas «bien», valías más y eras digno de recibir más amor, cariño y halagos de los seres queridos. Si hacías las cosas «mal», tu valor (y tu autoestima) disminuía, y por lo tanto, no eras merecedor del afecto de los demás.

Si esa creencia se instaló, muy posiblemente apareció una conducta de autoexigencia para lograr «hacer las cosas bien» y obtener el aprecio y aprobación de los seres queridos. Seguramente esa creencia sobre ti y esa virtud, te abrió muchas posibilidades durante mucho tiempo (y seguramente lo siga haciendo) pero llegado un día donde las exigencias del exterior comenzaron a aumentar. Quizá estando en la Universidad «tenías que sacar buenas notas», o tal vez tenías que trabajar, que hacer las cosas bien y lograr buenos resultados. Por lo que esa creencia de cómo debías comportarte y los resultados que tenías que lograr, se transformaron en una presión externa cada vez

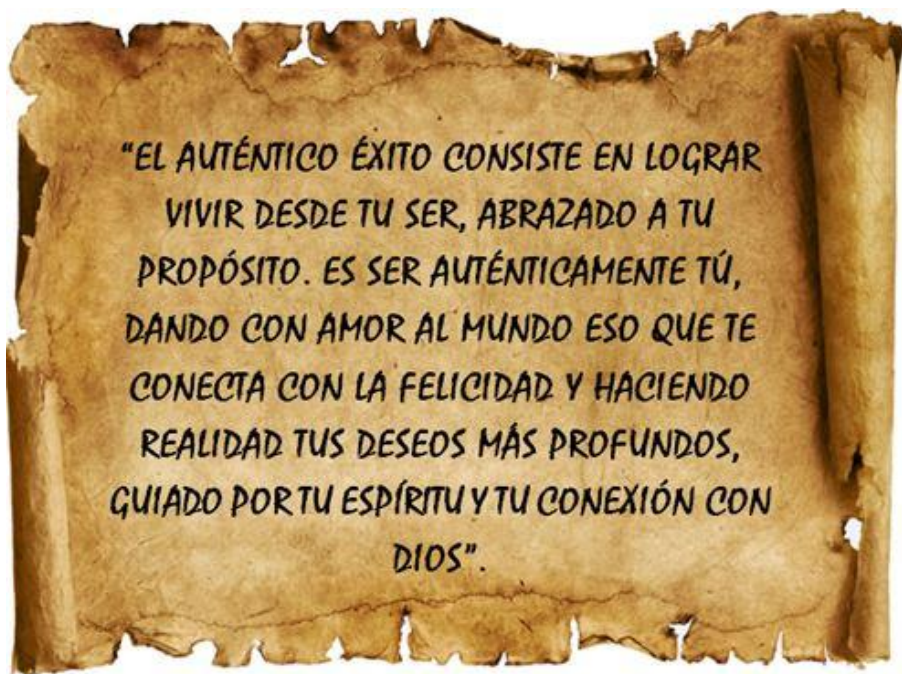
mayor, porque no sólo estaban en juego las notas que lograras obtener en la Universidad o tu desenvolvimiento en el trabajo, estaba en juego la forma en que los demás te verían si te iría mal, ¿Qué pensarían de ti? inconscientemente o conscientemente sentirías que podrían mirarte con decepción, y que de alguna forma pierdes ese lugar especial que te había hecho sentir querido, amado y valorado. La autoexigencia de querer lograr lo que los demás esperan de ti de repente te puede llevar a estados de ansiedad muy grandes, estrés, y hasta ataques de pánico... de repente esa virtud no te está abriendo posibilidades sino todo lo contrario.

Y quizá ahí te des cuenta que esta «virtud» que desde niño te aplaudieron, se había transformado en una estructura rígida, que tenía raíces fuera de ti y no dentro. Que se había transformado en una obligación externa de quien debías ser. Por lo que puedes empezar a darte cuenta que si bien está muy bueno sentirte capaz de lograr lo que te propongas, es muy importante poder buscar en tu interior el motivo por el cual haces las cosas, el para qué haces lo que haces. ¿Lo hago porque estoy comprometido y lo elijo, o porque me siento obligado? ¿Lo hago para sentirme bien yo, o para tener la mirada de aprobación o cariño de otras personas?

Lo mismo sucede con todas las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, a partir de las cuales desarrollamos actitudes, hábitos y nuestra personalidad. A medida que crecemos, incorporamos mandatos familiares y nos contamos una historia sobre quiénes somos, quién es nuestra familia y qué pueden esperar de nosotros.

El problema es que, muchas veces, esos mandatos familiares, esas creencias y personalidad que adquirimos, se alejan de nuestra esencia, de quienes somos realmente. Nos sentimos perdidos y no sabemos qué queremos lograr en la vida más allá de tener un trabajo y un buen pasar. No vemos cuál es nuestro propósito en la vida. ¿Para qué vine al mundo?

Todos tenemos un propósito y, cuanto más en contacto estemos con nuestra esencia, más fácil será hallarlo.



Vivir de esta forma te conduce a generar en tu vida relaciones basadas en el amor, el respeto y la confianza.

Es despertar del sueño en el que te encuentras, de esta sociedad que te dice que la vida se basa en trabajar tantas horas al día, ganar tanto dinero, tener una linda casa, un buen auto, una familia modelo, etc. Incluso, también es despertar del cuento que te cuentas a ti mismo sobre quién eres según la imagen que quieres dar a los demás y que, de tanto repetirlo, te lo has creído. ¿Qué pensarías si hubieras nacido en la época medieval en España? ¿Tus intereses serían los mismos? ¿Qué pasaría si hubieras nacido en una tribu del Amazonas? ¿Desde dónde te gustaría experimentar tu paso por este mundo?

Si aún no has entrado en contacto con tu esencia y propósito, y vives solo desde el ego, seguramente estarías experimentando tu vida de formas muy distintas. En la época medieval, quizá serías un noble caballero. Podrías tener un castillo y tal vez anhelarías poder, ganar batallas, acumular riquezas y tener muchos camaradas.

Si hubieras nacido en una tribu del Amazonas, la posibilidad de tener un castillo seguramente jamás se te habría pasado por la mente. Quizá buscarías ser reconocido por el cumplimiento de tu cargo dentro de la tribu, asociando lo que haces con quién eres. Podrías haber sido un buen cazador, sencillo, al que no le importa ensuciarse y que trata a la naturaleza como su madre.

¡Qué diferentes vidas podrías estar viviendo solo desde el ego!

Cuando no entramos en contacto con nuestra alma, no sabemos quiénes somos y solemos describirnos a partir del Ego, de nuestra parte externa, de nuestras relaciones, profesión, estudios, de lo que hacemos y de lo que tenemos. Por eso, si alguien te pregunta quién eres... ¿qué le dirías?

Podrías responder: «Me llamo Juan, tengo 45 años. Tengo una esposa que se llama Laura, dos hijos, soy Ingeniero, el jefe de proyectos de la empresa X. Soy el hijo de Bárbara y Santiago, tengo cuatro hermanos. Me gusta jugar al fútbol y pasar tiempo al aire libre».

Pero ¿realmente Juan ES esas cosas que tiene y hace? ¿O hay un Ser que tiene esas relaciones, títulos y realiza determinadas acciones? Mientras vivamos desde el Ego, desde la cáscara externa, nos relacionaremos desde nuestras creencias, haciendo muchas veces lo que los demás esperan de nosotros desde nuestro rol en la familia, el trabajo o la sociedad, y no en contacto con nuestra esencia, donde encontramos nuestro verdadero propósito.

Volviendo al ejemplo mencionado anteriormente: si hubieras nacido en la época medieval en España o en una tribu del Amazonas, más allá de las diferencias geográficas y culturales, hay una parte tuya que, si la encuentras y vives desde allí, podrías haber experimentado cada una de esas vidas siendo prácticamente la misma persona. Aunque hayas tenido mayores o menores posesiones materiales o reconocimiento, viviendo en un castillo o en la selva, hay un hilo conductor que te atraviesa y trasciende cualquier cultura, espacio y tiempo: tu esencia, tu Ser.

Cuando conectas con tu esencia, estás siendo tú mismo, por lo que podrías ser un caballero o un indígena del Amazonas, paciente, enérgico, bueno para escuchar y con vocación de servicio, etc. (no dejan de ser cualidades que pueden desarrollarse, o valores que pueden adquirirse... el tema es darte cuenta cuales son las que conectan más contigo, con tu Ser, trayendo paz, felicidad y amor a tu vida). Viviendo conectado a tu esencia siendo un caballero o perteneciendo a una tribu, seguramente cambien tus actividades diarias, tu trabajo y tus hábitos diarios, pero no cambiará tanto quién eres tú mientras haces lo que haces.

Es de vital importancia que dediques tiempo a bucear en tu interior, que te conozcas a ti mismo y te hagas la gran pregunta: ¿Quién soy? Independientemente de los roles que cumplas como padre, hijo, hermano, pareja, y del título profesional que tengas o de tu profesión, da lo mismo que seas juez o guardia de seguridad, eres el Ser detrás de esas profesiones. ¿Quién es el que siente el afecto después de un abrazo? ¿Quién es el que tiene miedo cuando aparece una amenaza? ¿Quién es el que se emociona cuando logra algo importante? ¿Quién es el que puede observar las imágenes mentales? ¿Quién es el que escucha los pensamientos que surgen en su mente durante el día?

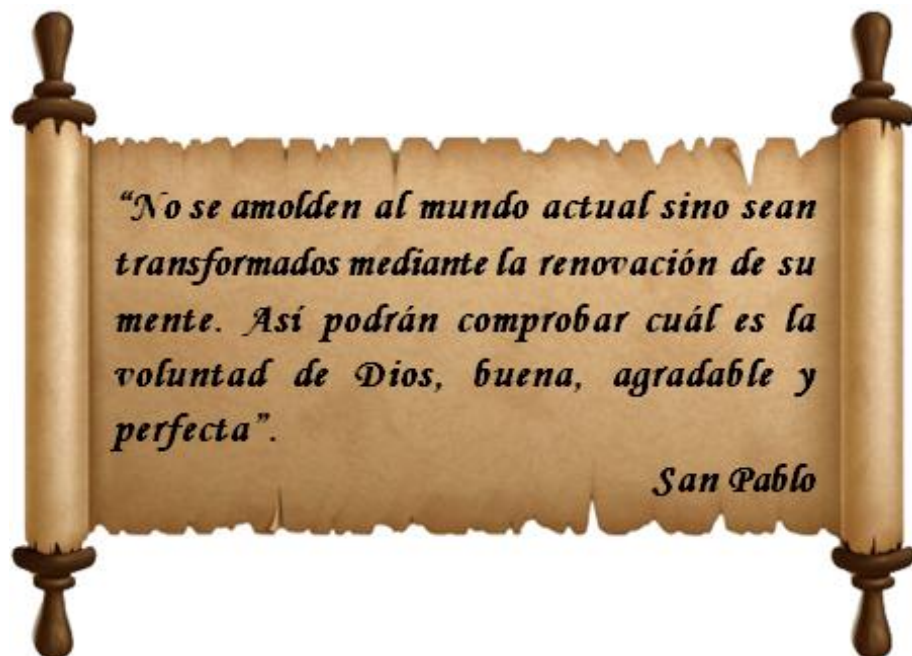
¿Por qué es fundamental encontrar esta respuesta? Porque si no sabes quién eres, no puedes saber cuál es el propósito de tu vida, qué es lo que te hace pleno y completo, y entrarás a correr detrás de miles de ilusiones que te prometen felicidad, las cuales se esfuman en cuanto las alcanzas. El mundo material no puede darte felicidad. Una casa, muchísimo dinero, un auto, un empleo, incluso otra persona no pueden darte felicidad. Tu pareja o tus hijos no te dan felicidad. Piensa en esto por unos segundos: si un auto diera felicidad, todas las personas con auto serían felices. Si una casa diera felicidad, todas las personas con casa propia serían felices. Si el dinero diera felicidad, todas las personas ricas serían muy felices. Si tener una pareja diera felicidad, todas las personas en pareja serían felices. Si tener hijos diera felicidad, todas las personas con hijos serían felices.

No es así. Hay miles de personas con casa, mucho dinero, auto, pareja e hijos que son infelices, incluso con depresión y hasta suicidios.

Claro que estas cosas pueden ayudar a vivir más tranquilos y relajados. Tener una casa nos brinda tranquilidad y seguridad, ya que no tenemos que estar pendientes de pagar la renta ni pensando en un potencial desalojo si no pagamos. Tener mucho dinero nos permite darnos gustos, compartirlo con quienes deseamos, hacer viajes, conectar con el disfrute, y no estar preocupados por llegar a fin de mes. Tener un auto propio nos libera de la preocupación de usar el transporte público y nos da la libertad de ir a donde queramos, cuando lo deseemos.

El hecho de tener una pareja o hijos es diferente. No son cosas materiales sin vida, son seres humanos igual que nosotros y pueden permitirnos contactar con el amor mediante palabras y gestos. Por ejemplo, cuando mi esposa o mis hijos me abrazan y me dicen lo mucho que me aman, me conecto con el amor. Sin embargo, ellos no son la fuente de donde surge la felicidad. La verdadera felicidad viene de tu interior, de conectar con tu esencia, con tu Ser que está unido a

Dios (llámale como quieras). Es habitando desde el Ser (quien tú eres realmente) y siendo consciente de esa conexión con tu creador, como se experimenta la paz y la verdadera felicidad. Este es el trasfondo de todas las religiones y de la espiritualidad. Es salir del Maya o ilusión, como le llama hinduismo a todo el mundo material y empezar a vivir desde el espíritu. O como decía Jesús: «estar en el mundo, pero no ser del mundo». San Pablo también se refiere a esto en Romanos 12:2:



En este pasaje, el apóstol introduce un tema importante: la renovación de la mente, que consiste en cambiar nuestra mentalidad, sacando el enfoque del mundo material y llevándola al plano espiritual, para así vivir desde nuestro centro. Pero como no todos somos iguales, cada persona encontrará distintas acciones o actividades que la conecten más con su esencia, con su Ser, con el amor y con la felicidad. Por este camino, encontramos nuestro propósito, ese algo que, cuando lo hacemos, experimentamos alegría y gratitud por poder entregarlo a otros, por poder DAR algo valioso que tenemos dentro.

Mientras no lo encuentres, vivirás haciendo lo que crees que «deberías» hacer en base a lo que otros te dijeron: mandatos familiares, ideas sociales y culturales, o simplemente trabajando para el sueño de otras personas... y la vida se te puede pasar así. Los días se transforman en semanas, las semanas en meses y los meses en años. Y cuando quieras darte cuenta, habrás vivido la vida de otro, con las creencias de otros, trabajando para los sueños de otros, sin encontrarte a ti mismo ni dando lo que venías a dar.

Entonces... ¡despierta! Céntrate en ti mismo/a y empieza un camino de autodescubrimiento. Si te cuesta hacerlo solo, busca la ayuda de un profesional, pero no dejes pasar la vida sin encontrar quién eres realmente. Cuando conectes con tu esencia, podrás encontrar tu propósito, y viviendo desde éste es como lograrás el auténtico éxito por el cual viniste al mundo... Ese «PARA QUÉ» en mayúscula que le da un sentido profundo a tu vida.

Pregúntate: ¿qué es lo que realmente quieres de la vida? ¿Qué cosas tienen tanto valor para ti que no te gustaría dejar pasar? ¿Cuáles son las cosas que te apasionan? Si tuvieras todo el dinero y el tiempo del mundo... ¿qué te gustaría hacer que tenga valor para los demás y te haga muy feliz realizarlo? ¿Qué cosas haces que te mueven por dentro y te generan alegría?

No importa si tienes 50, 60, 70 u 80 años... no hay mejor forma de vivir lo que nos queda de vida que desarrollándonos por el camino de la autenticidad, siendo quienes somos realmente, sin pensar en el qué dirán los demás o en que ya es tarde para empezar. Piensa... ¿quién es el protagonista de tu vida? ¿Tú o los demás? Si no haces lo que realmente quieres... ¿quién está dirigiendo tu vida? Por otro lado... ¿cómo crees que te sentirías si lo lograras?

¡La vida es un regalo y es para que tú la disfrutes entregando lo mejor que tienes dentro!

Es fundamental que entiendas que no es sólo en el destino donde puedes disfrutar haciendo lo que te sientes llamado a hacer, sino también durante todo el camino. A medida que vayas disfrutando de este camino, podrás darte cuenta de que la calidad de tu diálogo interior va cambiando, vives más agradecido y contento contigo mismo por animarte a hacer lo que sientes que te dará mayor plenitud. Eso te empodera, aumenta tu confianza, tu autoestima y te hace más feliz.

Vivimos en un mundo material y es normal que pienses: «Ok... pero ¿y el dinero? Debo ganar dinero para mantenerme, tengo gastos y no sé cómo generar dinero desde mi propósito». Te hago una pregunta: ¿Hay alguien haciendo lo que te gustaría hacer y que le vaya bien económicamente? Seguramente la respuesta es SÍ. Entonces, el tema no es que no se puede generar dinero desde tu propósito, sino que quizá tienes que utilizar una estrategia distinta, capacitarte, abrir horizontes y usar la creatividad. Si alguien pudo, ¡tú también puedes lograrlo! Y redoblo la apuesta... si nadie lo ha hecho aún, no quiere decir que no se pueda, sino que no se ha encontrado la forma. Siempre hubo una persona que fue la primera en traer algo nuevo a este mundo. Fueron personas que simplemente se animaron a ver más allá de lo que había en su entorno y decidieron crear algo nuevo.

Si en este momento estás pensando... «puede ser que otros lo logren, pero yo no puedo», te cuento que estás hablando o pensando desde tus creencias limitantes, desde esos patrones que se instalaron o instalaste en tu mente y que no sólo no tienen razón, sino que te limitan y no te dejan avanzar hacia lo que realmente quieres, frenándote a través del miedo. Pero es justamente en esa cueva oscura, detrás de ese dragón (el miedo), donde se encuentra tu tesoro. Es atravesando esos miedos como lo alcanzarás.

Thomas Edison probó cerca de mil filamentos distintos antes de lograr crear la bombilla eléctrica. Él tenía una idea en la cabeza y probó mil formas diferentes hasta lograr su objetivo. Dicen que Walt Disney tuvo que solicitar el préstamo que necesitaba para construir Disney World a aproximadamente trescientos bancos, dado que ninguno quería otorgárselo. Él tenía un sueño, algo que todavía no estaba creado en el mundo y que en su cabeza tomó color y forma, y fue por ello... accionó con fe hasta conseguirlo.

Lo paradójico es que a Walt Disney lo despidieron de un periódico en el que trabajaba por «falta de imaginación y creatividad». ¿Qué hubiera pasado si él se hubiera creído lo que le dijo su jefe al momento de echarlo? ¿Te imaginas?

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque Soy Yo el hermoso Ser que vive en mí y tengo un gran propósito por vivir».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo X

### En búsqueda del Ser: Autoconocimiento y Autenticidad



El camino del autoconocimiento y de la autenticidad es un camino de iluminación, sí, exactamente, porque nos lleva a iluminar nuestras sombras, esas zonas oscuras que todos tenemos donde se esconden las partes de nosotros mismos que no nos gustan tanto y que queremos ocultar para que no se vean. Incluso muchas veces están tan ocultas que no sabemos que existen. Este camino no es para agrandar el ego y hacerte más grande hacia afuera, sino que es un viaje hacia dentro. No se trata de desarrollar todas las capacidades para ser mejor en el exterior, sino de una búsqueda interna para aceptarte y amarte infinitamente tal como eres.

Es una expedición de rescate, sí, para rescatar esas partes de ti mismo que preferiste dejar tapadas, en una prisión, para ganar el amor de otros, su aceptación o su admiración. En este camino, la persona más honesta es la que más gana, ya que no puedes mentirte; intentar hacerlo es lo mismo que no ser fiel a ti mismo, y el único perjudicado serás tú. Necesitarás ser sincero contigo mismo y con los demás, practicar la valentía, la humildad y, sobre todo, necesitarás perdonarte el hecho de no ser perfecto y amarte, no sólo las partes que te gustan

de ti mismo... eso es fácil, sino justamente esas partes que tienes que ir a rescatar, las que no te agradan, rechazas, que no conoces de ti mismo o incluso detestas.

Esas partes necesitan de tu amor: que las veas, las reconozcas, las aceptes y las ames. Ser auténtico no es ser quien los demás esperan que seas, sino permitirte ser la totalidad de ti mismo, sintiéndote completo en tu incompletitud. También es importante comenzar a autoobservarnos para ver qué cosas son nuestras, cuáles son patrones que repetimos que no tienen que ver con quiénes somos y que pertenecen a otras personas, porque muchas veces hacemos propios pensamientos, creencias, emociones y comportamientos que no son nuestros, quizá para sentirnos más cerca de otros, para sentirnos aceptados o amados.

Cuando Miguel Ángel terminó su obra El David, le preguntaron cómo había hecho una obra tan perfecta partiendo de un solo bloque de mármol. A lo que él respondió: «David estaba dentro de ese bloque, yo tan solo quité lo que sobraba». Del mismo modo, no tengas duda de que hay una obra maestra en tu interior; sólo tienes que conectarte con ella y quitar lo que sobra.

Puede suceder que, sin darnos cuenta, especialmente desde niños, empecemos a vivir la vida de otro y dejemos de ser nosotros mismos, buscando ser amados y aceptados, creando toda una estructura de personalidad y relaciones externas que nos acomodan en la vida de una determinada forma. Sin embargo, es esencial recordar que ser auténtico significa ser fiel a quien realmente somos, abrazando tanto nuestras luces como nuestras sombras, y viviendo desde nuestra verdadera esencia.

Para poder salir de esa estructura, sin duda tenemos que comprometernos con nosotros mismos, sabiendo que para hacerlo hay un precio que pagar. Los cambios no son pasivos, sino activos. Toda

elección acompañada de una acción conlleva dejar entrar cosas a nuestra vida y dejar de lado otras. Si voy al kiosco con un billete, podré comprar algo, pero muchas cosas quedarían afuera. Algo que debes saber es que a partir de «este precio que tenemos que pagar» y «lo que dejamos de lado», surgen miedos, y es normal que surjan miedos muy profundos, como el miedo a dejar de ser quien eres, el miedo a que si cambias tus comportamientos, tus seres queridos modifiquen la forma en que te ven y te miren con desaprobación.

Recuerda que al cerebro no le gustan los cambios, por lo que te presentará toda clase de pretextos para que no hagas ningún cambio. Intentará sabotearte, si es que ya no lo ha hecho. Pero tú, sabiendo cómo funciona, puedes responderle: «Si cambio mis pensamientos, no voy a dejar de ser yo, sino que voy a ser yo con otros pensamientos», o más profundo todavía, «No voy a dejar de ser quien soy... justamente voy a ser fiel a mi verdadero YO», «Voy a ser mi versión más plena, la más feliz».

Si bien ya mencionamos bastante el tema de forma directa o indirectamente, vamos a profundizar un poco más sobre cómo buscar la «autenticidad», buscar tu verdadero Ser, para que cuando alcances tu éxito sea auténtico y no un espejismo.

Para buscar ser auténtico es importante, como dijimos, emprender un camino de autoconocimiento. Hay que sacar toda la basura fuera: rencores, pensamientos que te dicen que no sirves, que no eres capaz, que como te fue mal anteriormente no lo puedes lograr, promesas rotas que te duelen, lo que se espera de ti... saca todo. Además, debes distinguir que dentro de esa basura también hay ciertas conductas que nos traen beneficios: nos protegen, nos generan una buena imagen social, nos sentimos valorados, queridos, aceptados... pero no vienen de nuestro Ser sino de nuestro ego.

El camino de la autenticidad, sin duda, es un camino de desapego... es ir hacia tu Ser, reconociendo todos los aspectos que no eres, aquellos a los que te aferras creyendo que son quien eres.

El principio del «apego» es un compromiso con sostener que eres algo externo a tu Ser, donde ante una situación en la que se pone en juego tu imagen en relación con ese algo externo con lo que te identificas, surge el miedo a dejar de ser. ¿Te das cuenta de esto? Es muy fuerte...

Cuando en tu mente igualas la ecuación **Ser = tener**, crees que «eres» en función de lo que «tienes», donde sientes que, si tienes muchos bienes, vales mucho; y si tienes pocos, vales menos. No digo que esté mal querer o desear tener algo, sino que te identifiques y sientas profundamente que vales más o menos por lo que tienes. Basándose en esta identificación, mucha gente rica se ha suicidado después de perder su fortuna, porque para ellos no habían perdido solo cosas materiales, sino que lo que estaba en juego era su identidad... quienes eran, y si perdían sus bienes dejaban de ser ellos.

Por lo tanto, te pregunto: si perdieras muchos bienes materiales, ¿cómo crees que te afectaría? ¿Sentirías un dolor por la pérdida de algo material, de una comodidad, o sentirías que está en juego quién eres?

También podemos igualar la ecuación **Ser = saber**, donde puedes creer que «eres» en función de lo que «sabes», identificándote con tus conocimientos y con la imagen de alguien inteligente que sabe mucho sobre uno o varios temas. Por lo tanto, en una situación donde se ponga en juego tu «saber» o quede expuesto que no sabes, puedes sentir que se te revuelven las tripas y hasta miedo, porque lo que está en juego para ti no es el hecho de saber o no, sino tu identidad, tu Ser, que está siendo amenazado.

¿Cómo te sientes ante una situación en la que debes admitir que no sabes algo? ¿Lo tomas con naturalidad o buscas a toda costa dar una respuesta, e incluso inventar o mentir, con la intención de que la otra persona mantenga la misma imagen de ti?

Del mismo modo, cuando igualas el **Ser = hacer**, ya sea en un rol familiar, en un grupo de amigos, en una profesión o en una forma de hacer algo, puedes creer que «eres» ese rol: la madre o el padre amoroso, la amiga o el amigo siempre fiel, el ingeniero o el médico, o una persona que basa su identidad en una «actitud», como, por ejemplo, alguien que cree plenamente que es «una persona servicial».

De este modo, al identificarte y creer que tú eres «la madre amorosa o el padre amoroso», seguramente pasará que harás de madre o padre amoroso con personas que no son tus hijos, y que ante una situación donde se ponga en duda si eres una buena o mala madre / padre sientas en lo más profundo que está en juego tu ser, y no el modo en que te desarrollas en ese rol familiar o como lo estás llevando a cabo. Otra vez, no estoy diciendo que no te moleste si alguien pone en duda esto, ya que si el ser una buena madre/padre amoroso forma parte de tus valores centrales, claramente puede molestarte, pero no vas a sentir que quien eres está en juego, no tienes por qué sentir un gran miedo a «dejar de ser» y que otros te vean como un mal madre/padre, porque sencillamente tu Ser no está siendo amenazado.

De la misma forma, si crees que «eres» y te identificas con la imagen del amigo fiel, cuando esté en duda esa imagen con los demás, puedes sentirte terriblemente mal, porque percibirás que tu Ser está en juego. Diferente es saber que tienes como valor la amistad y la fidelidad, pero eres mucho más que eso.

O si te dices yo «soy» el ingeniero o el médico (o cualquier profesión), cuando se ponga en duda o cuestione tu forma de ejercer

vas a sentir que están tocando lo más profundo de tu Ser y te vas a sentir amenazado. Además, si tienes este tipo de identificación, cuando dejes de ejercer vas a sentir un miedo muy grande, porque al creer y decirte «yo soy ingeniero», «yo soy médico», etc., la profesión que elegiste la adheriste a tu Ser, por lo que al dejar de hacerlo hay un miedo de muerte... porque sencillamente habría una parte de tu Ser que deja de existir. No digo que no haya movimiento interno... o que no surja la nostalgia, miedo o tristeza, pero la pregunta es... ¿qué es lo que está en juego para ti? ¿Tu profesión o tu Ser?

También puedes identificarte y creer que ERES en función de tu «servicio» («mi vida es sólo para servir»), por lo que el servir a los demás no es un valor que tienes sino que pasa a ser quien eres, y por lo tanto si no tienes a quien servir... no puedes ser tú. «Necesito que los demás necesiten ayuda para poder ser YO». Es cierto que nuestro Ser se plenifica dando a los demás, pero al apegarte a esa imagen mental del Ser, estarás dejando de lado otros aspectos del mismo. Si te sientes identificado con esto, seguramente te cueste mucho recibir de los demás. Muy diferente es poder disfrutar del dar a los demás con amor, y de recibir para que la otra persona pueda disfrutar del amor y la alegría que siente al dar.

Entonces, la pregunta que surge es: «Si se pusiera en duda la imagen de tu rol a nivel familiar, entre tus amistades, si se pusiera en juego tu imagen a nivel profesional o tus acciones, ¿qué sientes que estaría en juego? ¿Tu forma de hacer las cosas o tu Ser?».

De igual manera, cuando te identificas con una forma de pensamiento, una emoción, una habilidad o capacidad, y te dices «yo soy así... yo soy esto», te estás apegando a una creencia, que muchas veces puede ser limitante o «negativa», lo que no te permite explorar otras posibilidades que están presentes dentro de ti, dentro de tu Ser.

Cuando, por ejemplo, te dices «yo soy un calentón» (persona que se enoja con mucha frecuencia o tiene poca paciencia), te estás apegando a esa imagen de ti mismo, identificando tu Ser con esa emoción, y por lo tanto, no puedes cambiarla. Muy diferente es ver que tienes esa emoción de forma recurrente, buscar el origen, des-identificarte de esa autoimagen, tomar distancia, y comprender que ese no «eres» tú... sino tal vez una conducta que adquiriste como un hábito para responder de forma automática resolviendo conflictos.

También puedes observar cuál es el mensaje de fondo que te viene a decir... quizá hay algo que guardas dentro que quiere salir porque necesita ser visto y aceptado para alcanzar la paz, y al ver que otros se permiten expresarlo te genera enojo. Quizá esta emoción recurrente es consecuencia de un estado de conflicto interior, de un estado de lucha interna, donde no te valoras, donde te atacas constantemente a ti mismo, te desprecias... y por consecuencia, desde ese estado de conflicto es como te relacionas con el mundo.

En estos casos siempre es bueno buscar ayuda profesional, alguien que nos pueda guiar ayudándonos a ver cosas que por nuestra cuenta no alcanzamos a distinguir, o que elegimos evitar por miedo o dolor.

Sea cual fuera su origen, siempre es importante darte cuenta que tú no eres esa emoción... recuerda el dibujo del carruaje... eres el Ser detrás de esos pensamientos y emociones, eres grandioso.

¿Hay alguna emoción con la que te identifiques que te esté cerrando posibilidades?

El Ser es indefinible, por lo que toda definición le corta posibilidades. La invitación es desapegarte del exterior y de tus creencias sobre quién eres, para experimentar el Ser, conectando con tu interior y descubriendo la belleza de la vida paso a paso. Vale

aclarar nuevamente que no hablo de desapego como una falta de interés, sino como una forma de «des-anclar» esas creencias con las que te identificas, que están adheridas a tu Ser, para poder verlas por lo que son y conectar contigo de una manera más profunda.

Desde esta conexión contigo, a través de la experiencia, puedes ir sintiendo lo que te hace bien, lo que llena tu alma y la pone de fiesta, y lo que te hace mal, para saber qué es lo que quieres seguir experimentando en la vida y qué cosas no.

Si bien forman parte de la personalidad, puedes observar cuáles son esos valores que provienen de lo más profundo de tu Ser y también cuáles son aquellas cosas que son más superficiales y provienen del ego.

Tal como mencioné anteriormente, entiendo que los valores son aquellas cosas que son importantes para nosotros, que, como su nombre lo indica, tienen un gran «valor», y, dependiendo de las creencias y experiencias de cada uno, pueden ser muy variables.

El tema es poder observarlos, identificarlos y darnos cuenta a qué le estamos dando mayor valor. ¿Están enfocados en hacer crecer nuestro ego y en un mundo superficial, o están alineados con nuestro mundo interior y espiritual, y en satisfacer lo que nuestra alma nos está pidiendo?

Observa tus valores actuales... ¿Cuáles son las emociones y estados de ánimo que son importantes para ti experimentar en esta vida? ¿Están al servicio de tu Ser o de tu ego?

¿Cuáles son las normas o las condiciones que deben cumplirse para que puedas vivir esos valores? ¿Es algo que depende de ti o de otras personas?

Observa el nivel de dificultad de esas normas. Hay personas que, para sentir alegría, creen que deben suceder grandes acontecimientos, y viven la mayor parte de su vida amargadas. Se ponen estándares demasiado altos, incluso inalcanzables, lo que las lleva a vivir en la exigencia y la frustración, afectando en el fondo su autoestima. Aunque se muestren como personas seguras, que hacen todo bien, en el fondo rara vez alcanzan sus propios estándares.

Orienta tus valores al servicio de tu Ser, que dependen de ti, para no estar esperando algo que quizás nunca llegue. Si lo que quieres es experimentar la plenitud, baja el nivel de dificultad de tus normas internas, para que el umbral que debes cruzar para experimentar dicha y plenitud esté a tu alcance constantemente. El simple hecho de poder conectar con tu Ser es motivo de alegría. Poder hacer respiraciones profundas por la mañana y contemplar que estás vivo puede ser suficiente para sonreír y empezar el día con alegría. Si crees que al decir esto estoy siendo conformista, es muy probable que seas una persona exigente, con altos estándares, donde lo que experimentas rara vez es suficiente para ti. Si este fuera el caso, para tu tranquilidad no estoy diciendo que no hay que esforzarse para lograr las metas, sino que el viaje para lograrlas puedes hacerlo lleno de alegría, sintiéndote pleno y disfrutando más del camino. No es necesario que logres nada para sentirte feliz y pleno, todo lo que necesitas ya está dentro tuyo.

«Mientras busques el reconocimiento y la aceptación de los demás, tus acciones estarán dirigidas por otros».

Muchas veces surge así una autoexigencia muy grande y una búsqueda de perfección, porque nos decimos que «tenemos que ser» de una determinada manera... así es, el viejo y conocido «Deber ser». Si fuera tu caso, deja de querer ser perfecto... déjame ahorrarte el suspenso y adelantarte el final: nunca lo lograrás, por lo que vivirás de frustración en frustración. Por otro lado... ¿A ti te gusta estar con

alguien que pretende saber todo y hacer todo bien? ¿Que siempre tiene una respuesta y pretende tener la razón?

Cuando puedas reconocerte (volvete a conocer), observando tus virtudes y, sobre todo, tus defectos, y luego puedas aceptar y abrazar quien estás siendo hoy, te conectas con tu autenticidad.

Carl Jung introdujo el concepto de «la sombra». En ella se encuentran nuestros aspectos no reconocidos o reprimidos. Para crecer en autenticidad debemos reconocer, aceptar e integrar estas partes de nosotros amorosamente. Una de las formas de reconocer estas sombras es mediante la observación de nuestras reacciones emocionales intensas ante lo que sucede. A este fenómeno Jung le llamó proyección. Lo que ocurre es que, al no aceptar una característica nuestra, al verla en otra persona, también nos causa un gran rechazo. Si no rechazáramos esa característica en nosotros, no sentiríamos esa emoción intensa hacia la otra persona.

Visto desde otra óptica, hay una parte nuestra que quiere y necesita ser vista, aceptada y hasta amada. Al ver a otra persona comportándose de esa forma particular, que yo no me estoy permitiendo expresar, puede hacerme enojar mucho o generar otra emoción intensa de rechazo, la cual persigue una intención positiva: que es poder ver ese aspecto mío, prestar atención a esa acción, o a ese tipo de comportamiento, para ver en qué área de mi vida me vendría bien estar actuando de esa forma. ¿Es increíble, no? Si cuando ves a alguien que no comparte lo que tiene, sientes una emoción intensa, te indignas o te enojas, seguramente hay una parte tuya hablándote. Por lo que puedes preguntarte: ¿Qué gana para sí mismo esa persona que está siendo egoísta?

Tal vez tu respuesta sea pensar más en sí mismo que en los demás. A lo que acto seguido puedes preguntarte: Ok, ¿y en qué área de mi vida estoy necesitando pensar más en mí mismo? ¿Comprendes la

lógica? Si fueras una persona que tiene equilibrado en su interior el dar y el recibir, verías a esa persona que no comparte y lo tomarías como algo natural, no resonaría en ti, porque pensarías inconscientemente que es un momento donde se está dando a sí mismo algo tal como tú lo haces en ciertas ocasiones.

Del mismo modo, cuando somos muy exigentes y vemos a alguien muy relajado, seguramente se nos van a remover las tripas. Entonces, puedes preguntarte: ¿Qué gana para sí esa persona viviendo de forma relajada? Tal vez tu respuesta sea paz o tranquilidad. Ahora puedes preguntarte: ¿En qué área de mi vida estoy necesitando paz o sentirme más tranquilo?

Es importante aclarar que para identificar los momentos de activación de nuestra sombra mediante la proyección, no debemos tomar cualquier emoción que surja, sino cuando son emociones intensas, donde sentimos un gran rechazo por la actitud de otra persona, mientras que otros, ante la misma situación, lo toman con calma.

Ahora te voy a invitar a hacer un ejercicio simple y dinámico pero profundo. El propósito es que puedas conectar con una parte de tu esencia que el ego tiene en las sombras. Aunque lo ideal es hacerlo con una persona que te guíe haciendo preguntas, estoy seguro de que te puede aportar algo nuevo para trabajar en tu interior.

¿Estás listo? Como regla FUNDAMENTAL, te pido que respondas lo primero que se te venga a la mente, sin hacer cambios con tus pensamientos racionales si lo que surge no te gusta o no te convence. Confía, todo es para tu bien, y recuerda que la persona más honesta es la que más gana.

- Piensa en un personaje de un cuento, un dibujo animado o una película. ¿Listo? Recuerda que tiene que ser el primero que se te venga a la mente.

- Habiendo aparecido el personaje, observa y reflexiona en qué te sientes identificado con él. Puede ser su final, lo que hace, su función en la sociedad, sus valores, cómo se siente, lo que sea.
- Reflexiona un par de minutos, trayendo esa identificación con este personaje a tu vida. ¿Qué cosas buenas te aporta o permite? ¿Y en qué te perjudica o qué cosas no te permite al ser o actuar como ese personaje?
- Ahora piensa en cuál sería un personaje totalmente opuesto al que te identificaste, teniendo en cuenta los motivos por los cuales lo hiciste. Este personaje tendría actitudes contrarias que te permitirían avanzar en aquellos aspectos que el primer personaje te limitaba.
- ¿Listo? Imagina que estos dos personajes se empiezan a acercar cada vez más, hasta fusionarse completamente en uno nuevo. Este nuevo personaje tiene lo bueno o positivo que te aporta el primero, pero también otras características del segundo, cubriendo lo que le hacía falta para no sentir que te perjudica en ciertos aspectos. ¿Cuál es ese nuevo personaje que surge de la unión de los dos primeros?

Este tercer personaje está más cerca de tu esencia y es el que te invito a observar más de cerca. ¿Cómo cambiaría tu vida si pudieras parecerte más a este personaje? ¿Qué actitudes deberías practicar con mayor frecuencia? ¿Cómo afectaría tu vida y tus relaciones estar siendo desde este nuevo personaje? ¿Qué acciones concretas podrías realizar identificándote con este nuevo personaje para ayudar en tu crecimiento?

Este ejercicio me encanta por la dinámica que tiene y por la claridad que aporta. Cuando nos identificamos con una característica, siempre hay algo que rechazamos y que necesita ser visto, o lo que suele suceder es que, con el transcurrir del tiempo, esa creencia puede

quedar desactualizada y traer contradicciones o conflictos internos en el presente.

Por otro lado, observar nuestras zonas oscuras, aceptarlas, integrarlas y amarlas, nos ayuda a tomar consciencia de que no somos «perfectos» sino «imperfectos». Por lo tanto, si nos aceptamos imperfectos como somos, no vamos a buscar la aprobación de los demás (descargando un gran peso que había en nuestros hombros), sino que actuaremos desde nuestro Ser, desde lo que pensamos y creemos mejor.

Surge la VULNERABILIDAD, una característica que tanto molesta al ego y que lo ve como «algo a proteger». Saber y aceptar que somos imperfectos nos hace vulnerables, pero cuando contactamos con nuestra vulnerabilidad, con nuestras luces y sombras, podemos mostrarnos tal y como somos, con la guardia baja, y eso nos hace auténticos.

Para el equipo de la vulnerabilidad juegan la HUMILDAD, la CONFIANZA, la VALENTÍA y la SINCERIDAD.

La humildad nos ayuda a mostrarnos imperfectos, a entender que no sabemos todo y que no tenemos por qué saberlo. Del mismo modo, no tenemos por qué saber hacer bien todo, y en el proceso de aprendizaje podemos equivocarnos muchas veces.

La confianza es sobre nosotros mismos ante la incertidumbre de lo que pudiera llegar a suceder. No sabemos lo que puede pasar o cómo pueden reaccionar las personas en diferentes situaciones, pero podemos confiar en que, suceda lo que suceda, estaremos bien. Nuestro estado no depende de las situaciones sino de «quiénes estamos siendo» mientras las vivimos. Confía en que suceda lo que suceda vas a estar bien, vas a poder salir adelante de alguna forma. Si te pido que mires hacia atrás, seguramente pasaste por muchas situaciones

«difíciles» y pudiste avanzar. Del mismo modo avanzarás si llegara a suceder algo en el futuro.

La valentía, muchas veces, nos impulsa a dar el primer paso y decidir confiar, aunque tengamos miedo de mostrarnos vulnerables y «quedar mal parados». En esos momentos, al decir «no sé», «me equivoqué», «me salió mal», estamos siendo fieles a nosotros mismos, ya que estamos eligiendo ser sinceros y cuidar nuestra integridad, ante lo que pudiera pensar la otra persona sobre nosotros. Ser sinceros produce una coherencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos, lo que nos une por dentro... «estamos siendo nosotros».

En este punto, es importante darnos cuenta de que no podemos hacernos cargo de lo que piensen los demás de nosotros. No nos corresponde y no tenemos el poder de controlar las mentes. Sólo podemos hacer lo que nos toca de la mejor manera posible, confiando en nosotros, en nuestras buenas intenciones y en todo el potencial que tenemos para dar (incluso muchas cosas no hayamos desarrollado todavía).

Como ya vimos, todos tenemos diferentes creencias y filtramos el mundo a través de distintos lentes. Si quisiéramos vivir satisfaciendo a todo el mundo, viviríamos en una incoherencia total, alejados de quienes somos.

Es bueno que sepas que viviendo desde tu autenticidad siempre habrá gente que te quiera y te acepte tal y como eres. También habrá personas a las que puedas no caerles bien, pero eso no depende de ti, depende del sistema interior de la otra persona. Es verdad que puedes tener diferentes actitudes con los demás, como tener un gesto de amor con la persona que amas con la intención de hacerla feliz, pero tú no puedes despertar la felicidad dentro de ella. Puedes «hacer cosas» que promuevan su felicidad, pero la parte de sentir esta o cualquier otra emoción depende de ella.

En lo que respecta a tu viaje de autodescubrimiento buscando tu autenticidad y conectando con tu esencia, profundizando cada vez más dentro de ti, es bueno tener en cuenta algunas cosas y conocer un poco más de tu «ego o personalidad».

Por un lado, como ya dijimos, la personalidad está muy influenciada por el entorno familiar y cultural en el que nos criamos. Cuando nacemos, el ser humano es el mamífero más débil sobre el planeta. Tardamos un año en poder caminar, mientras que muchos otros mamíferos lo hacen en cuestión de minutos. Por lo tanto, desde la mirada del niño, el amor de los padres pasa a ser algo imprescindible para la sobrevivencia. ¿Qué sería de ese bebé si los padres no lo amaran? Desde su mirada, su supervivencia estaría en riesgo, ¿verdad?

Los seres humanos, de niños, somos egocéntricos, dado que estamos llenos de necesidades que los demás deben cubrir por nosotros. Y es desde esta mirada egocéntrica y desde esa mayor sensibilidad que teníamos de niños que, al pasar por ciertas circunstancias, pudimos sufrir algunas heridas que generaron algunas conductas, las cuales se incorporaron a nuestra personalidad.

¿Qué tiene que ver esto con buscar tu autenticidad?

Lo que tiene que ver, es que esas conductas reactivas que se formaron por miedo a sentir dolor al contactar con esa herida, funcionan como máscaras que no dejan mostrarte auténtico. Tal como sucede si alguien tuviera una ampolla en la planta del pie y para evitar que duela, empieza a caminar mal, rengueando, apoyando solo la parte que no le genera dolor. La diferencia es que esas heridas de las que hablamos, no son físicas sino emocionales, por lo que no las vemos como a una ampolla, pero eso no quiere decir que no estén ahí. Hay algunas que se formaron cuando éramos muy pequeños, por lo que las máscaras que se crearon para evitar tocarlas pueden venir con nosotros

desde hace mucho tiempo. El punto es que esas máscaras no vienen de tu esencia, no eres tú.

Al identificar la máscara, conducta o actitud que incorporaste como una armadura para evitar sentir esa herida, ahora puedes elegir desmontarla. ¿Cómo? Tal vez pienses: «¡No quiero desmontar nada!». Tranquilo, cuando eras pequeño no podías soportar el dolor de esa herida, pero ahora que eres adulto sí puedes hacerlo. Sólo te quedó el recuerdo de que no podías hacer frente a esa situación y se grabó en tu inconsciente. Piensa un segundo si actualmente tienes la misma sensibilidad que cuando naciste y hasta los seis años. No, ¿verdad? Porque esas son las edades donde se producen esas heridas.

A continuación, te invito a leer sobre cinco heridas comunes que aparecen en los seres humanos durante la infancia y que alteran la personalidad, alejándola de su esencia. Sería extraño identificarse con las cinco, pero seguramente habrá algunas que resuenen más en ti. Lise Bourbeau escribió sobre ellas en su libro *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, basándose en el trabajo de Wilhelm Reich, médico psiquiatra y psicoanalista austriaco. Es en base a su libro que resumiré estas heridas, con la finalidad que puedas conocerlas, identificar las que poseas, y posteriormente abrirte a la posibilidad de sanarlas para poder vivir mejor tu vida, sin reaccionar tanto con conductas que no te hacen bien a ti o a los demás.

Estas cinco heridas o miedos son las siguientes: Herida del rechazo, del abandono, de la humillación, de la injusticia y de la traición.

No es mi intención remover el pasado, alimentando conversaciones internas sobre lo que te pudieron haber hecho, sino que puedas observar cómo te afectan hoy estos temas, ya que, como dijimos, hay conductas que surgen de ellas y que no tienen nada que ver con quien eres en realidad.

La primera herida es la herida del RECHAZO, la cual suele aparecer por sentirse no aceptado. Siempre se da con el padre o la madre del mismo sexo y se suele generar durante el embarazo y hasta el primer año de vida. La sensación de rechazo no quiere decir que efectivamente el padre haya rechazado al niño, sino que este, en una o más oportunidades, haya interpretado un rechazo hacia su persona, cuando otros lo pudieron haber vivido de otra forma, por ejemplo como una humillación.

Es importante comprender que cuando un padre no se acepta a sí mismo, totalmente o en algún aspecto, inconscientemente va a rechazar a su hijo cuando se vea reflejado en él, ya que al observarlo, va a sentir en su cuerpo el rechazo hacia esa actitud, conducta o cualquier característica que no acepta de sí mismo.

Si esta herida resuena en ti, ten en cuenta que seguramente tu padre del mismo sexo también la posee y con una carga adicional, ya que no sólo sintió ese rechazo por parte de su padre sino que además seguramente siente que tú también lo rechazas, al menos en algún aspecto.

Las personas que tienen esta herida temen generar situaciones donde las personas que estiman no los tengan en cuenta o los rechacen. De hecho, su mayor temor es sentir ese pánico de ser rechazados. Por este motivo, van a utilizar la máscara del «huidizo», ya que ante cualquier situación que los incomode, y donde sientan que es la aceptación de su persona la que está en juego, y pueden rechazarlos, actúan huyendo en vez de enfrentarla. Huyen de relaciones, abandonan compromisos, renuncian a su trabajo antes de que los echen... todo con tal de no sentir ese pánico que les genera ser rechazados. Son personas con mucha imaginación, atraídas por el plano espiritual y no tanto por el material. Sienten que no valen tanto y que es mejor no sobresalir, ya que si sobresalen, estarán a la vista de los demás y

podrán ser blanco de críticas y rechazos. Tienden a buscar tanto el reconocimiento de los demás como el perfeccionismo, ya que si realizan sus tareas de forma perfecta, no habrá nada por lo que puedan ser rechazados. El estado natural en que se muestran al mundo es el de una persona «eficaz», que hace las cosas bien. Tal como en todas las heridas, hay distintos grados de intensidad en las mismas, por lo que quizá no te identifiques con todas las características, lo importante es que puedas observar y evaluar si la sientes hoy en tu vida al momento de relacionarte con los demás, condicionando tus comportamientos.

Por ejemplo, esta herida del rechazo es una de las que identifiqué que tenía. Desde un principio me veía a mí mismo como una persona que no era de pedir favores. Creía que el motivo era simplemente porque no quería molestar a otros, o al menos eso me decía. Al profundizar un poco más y empezar a observar que pasaba por dentro mío en las situaciones donde debía pedir ayuda o un favor a alguien, empecé a notar que en esos momentos, en los que se asomaba en mi mente la idea de pedir ayuda había una intranquilidad de fondo, un miedo a que me digan que «no». Pero en este proceso de introspección me di cuenta que no era el hecho de recibir un «no» como respuesta lo que me generaba en el fondo intranquilidad y miedo, sino lo que significaba eso para mí. Pude comprender que desde mi percepción inconsciente si me decían que no me podían ayudar, lo que sentía que realmente sucedía era que me decían que no a mí, a mi persona, me rechazaban, y ese era el verdadero motivo por el cual me costaba pedir ayuda. Claramente esto no es lógico, pero las emociones y la lógica muchas veces van por caminos diferentes ¿Comprendes como el hecho de tener una herida condiciona inconscientemente tus comportamientos? De hecho, en mi caso era algo que estaba muy escondido, no es que sentía miedo cada vez que surgía la posibilidad de pedir favores, sino que automáticamente elegía no pedir ayuda y evaluar como me las podía arreglar por mi cuenta. Sólo pude reconocer esta herida después de observar esta conducta recurrente, y comenzar a escarbar en mi interior distinguiendo que había en el fondo.

Preguntándome lo siguiente: ¿qué pasaba conmigo si me enfrentaba a esa situación y me decían que no? ¿Qué emociones sentía? ¿Qué sentía que estaba en juego? Te invito a hacer este mismo recorrido interior con cada herida para evaluar si hay alguna presente en tu vida que esté condicionando tus comportamientos, generando una máscara e impidiendo que te relaciones desde tu autenticidad. Te puedo decir que desde el momento en que hice consciente el hecho que recibir un «No» como respuesta, no significaba que me rechazaban a mí, sentí una gran mejora en mi relación con ese tipo de situaciones y comencé a permitirme pedir más ayuda y recibir algunos no como respuesta, sin sufrirlo como un rechazo.

La segunda herida es la del ABANDONO, la cual se produce por la ausencia física del padre o madre del sexo contrario, y suele ocurrir durante el primer o segundo año de vida. Las personas con la herida del abandono desarrollan dependencias hacia familiares o gente cercana, o incluso caen en adicciones. Sienten miedo a la soledad, por lo que el hecho de quedarse solos los aterra, y generan la máscara de la «dependencia». Piensan que no pueden valerse por ellos mismos y que necesitan de alguien que los ayude. Son capaces de soportar abusos o conductas indeseables con tal de no separarse de la persona con la cual tienen esa dependencia.

De forma opuesta, también puede verse en adultos que no son capaces de entablar una relación por miedo a ser abandonados, o incluso llegan a abandonar ellos primero a las personas para no sentir la sensación de haber sido abandonados. Son personas que tienden a convertirse en víctimas... ¿Para qué? Para que se acerquen a ellos, ya que de niños los momentos en que mayor atención les prestaban era cuando les había pasado algo, lloraban o se quejaban. Por este motivo, inconscientemente, buscando la cercanía de otras personas ahora siendo adultos, también intentan llamar la atención comportándose de esta forma, e incluso haciendo notar en cualquier situación que a ellos no los invitan, que no los tuvieron en cuenta, que no les dieron las

posibilidades. Sobrerreaccionan ante cualquier situación; sus dolores son los más grandes del mundo, dramatizan todo. La historia que se cuentan de su vida es un drama. En las relaciones familiares o de pareja, su dependencia genera irritación para las personas que lo rodean, ya que su necesidad de sentir la cercanía de los seres queridos, las expresa como una demanda intensa, como si fuera una obligación de los demás estar cerca de éste el tiempo que lo considere adecuado.

Recuerda que el objetivo de ese estado es ser amados, una necesidad fundamental para todos los seres humanos. Suelen pedir la aprobación de los demás porque no creen mucho en sí mismos, y además, porque al generar esa conducta de desconfianza en sus capacidades, necesitan que otra persona esté a su lado para avalar lo que hacen y, de esta forma, no sentirse solos. No se sienten suficientes y suelen sabotearse mucho. Sin embargo, cuando se dan cuenta de esa dependencia, muchas veces, para no exponerla, se muestran al mundo como personas «autónomas», capaces de valerse por sí mismos y no necesitar ayuda. ¿Te sientes identificado con esta herida? Pregúntate... ¿Cómo te sentirías en una situación donde alguien a quien le tienes estima y sientes cierta dependencia se va por un tiempo de viaje y te deja? Si es alguien a quien amas es normal extrañar a la persona o sentir cierta tristeza por su ausencia, pero si para ti es una situación muy dolorosa e insostenible, que te genera miedo y quisieras evitarla a toda costa porque sientes que no podrías soportar, seguramente es por la herida.

La tercera herida es la de la HUMILLACIÓN, que se produce a partir de los tres años en relación con cualquiera de sus dos padres, aunque suele generarse con mayor frecuencia con la madre, especialmente si era ella quien le enseñaba la forma de hacer las cosas, como comer, beber, bañarse, etc. Esta herida se activa cuando el niño siente que alguno de sus padres siente vergüenza de él, se ríe de él o teme que se avergüencen de él porque piensa que en algún aspecto es diferente a lo que los padres esperaban. Además, se despierta con

mayor frecuencia si los padres (o figuras de autoridad como abuelos o educadores) son controladores o exigentes, ya que la presión para cumplir con sus expectativas es mayor.

Su mayor temor es la «libertad», ya que piensa que si tiene mayor libertad podría hacer cosas que avergonzarían a los demás, por lo que se llena de obligaciones que normalmente no son suyas para no tener tiempo libre. Sin embargo, a su vez, la libertad es un valor muy importante para ellos, y si por ejemplo tienen en su casa a una pareja controladora, buscarán tener dos empleos o una mayor cantidad de tareas, creyendo que con esto son libres. Son personas que desarrollaron la máscara del «masoquista». Prefieren humillarse a ellos mismos antes que permitir que lo hagan otros, por eso son muy exigentes y se maltratan en sus diálogos interiores. Quieren demostrarse que «ellos pueden», que son personas sólidas, por lo que se vuelven bastante controladores tanto de sus responsabilidades como de las de otros.

Son personas que toman muy mal la crítica; cualquier comentario negativo los hiere profundamente y enseguida se vienen abajo, ya que su «piel emocional» es muy delgada. Les suele costar exteriorizar su mundo emocional, por lo que se manejan en la superficie, sin profundizar en lo que sienten. Parecen hacer mucho por los demás, pero en realidad lo hacen para ser útiles a otras personas, evitar la humillación y demostrar su valor, y también para no hacerse cargo de sí mismos. Pueden ayudar a organizar y limpiar toda tu casa mientras la suya está desordenada y sucia.

Lo que suele suceder es que cargan con responsabilidades ajenas, queriendo controlar todo, pero llega un momento en que se sienten humillados, creyendo que los demás se están aprovechando de ellos. No se gustan a sí mismos, no se valoran, el sentido del deber es muy importante para ellos y suelen caer en los excesos (ayudan demasiado, comen demasiado, trabajan demasiado, etc.).

De lo último que les gustaría ser acusados es de aprovecharse de otros, por eso pueden tener problemas en la sexualidad, ya que puede provocarles culpa.

Observa tu vida, ¿te sientes identificado con esta herida? ¿Cómo te relacionas con la humillación de otros hacia ti? Obviamente, no es una situación deseable, pero hay quienes le restan importancia y otros que de solo imaginarse estar en una situación de este tipo les genera mucho miedo y angustia.

La siguiente es la herida de la TRAICIÓN, la cual suele producirse con el padre o madre del sexo opuesto entre los dos y cuatro años, cuando el niño siente que los han traicionado, que no cumplieron su palabra y, por lo tanto, no puede confiar. Es importante comprender que, para la sensibilidad y el egocentrismo de un niño de esa edad, un simple hecho como no cumplir con lo dicho abre la posibilidad de que el resultado sea diferente a lo prometido e incluso hace que se caigan sus expectativas de tener un «padre ideal». Un niño puede sentirse traicionado por su madre, o una niña con su padre, si al momento de nacer un hermanito dejan de dedicarle el tiempo que le brindaban. Además, el niño también puede sentir esta herida cuando su padre o madre del mismo sexo se siente traicionado por el otro progenitor.

Para evitar sentir la herida de traición, se forma la máscara de la persona «controladora», demostrando al mundo que son responsables, cumplen con su palabra y son fuertes. Afirman con contundencia y esperan que los demás acepten sus pensamientos como verdades. Son personas de fuerte carácter y mucho liderazgo e influencia en los demás. No les gusta llegar tarde a sus compromisos y se enojan cuando las otras personas no son puntuales, incluso si es solo por unos minutos. Son muy exigentes consigo mismos y con los demás. Su principal miedo es la «disociación» o separación.

Les gusta que todos sepan lo mucho que hacen para sentirse dignos de confianza y que los vean como personas responsables, pero se enojan cuando hacen algo y los demás no. Por ejemplo, si ellos se ponen a limpiar la casa, esperan que todos los demás también lo hagan. No les gusta que los controlen, pero creen que deben controlar todo, incluso las cosas que no dependen de ellos, porque su enfoque está en asegurarse de que el resultado sea el que ellos desean, sin importar quién sea el responsable. Esto puede llevar a actitudes como revisar con frecuencia el celular de la pareja para asegurarse de que no esté coqueteando o engañando con otras personas, como si realizar este control garantizara que no los van a engañar.

Cuando las cosas no salen como esperaban, pueden volverse agresivos con facilidad. Suelen ser las personas con mayores desequilibrios emocionales y no se dan cuenta de que, con sus cambios repentinos de actitud, las personas cercanas pueden sentirse traicionadas. No soportan la mentira y la traición, siendo incapaces de reconocer que ellos también pueden traicionar. Buscarán mil excusas para justificarse, incluso llegando a mentir si es necesario, lo cual es paradójico, ya que no soportan la mentira en los demás.

Quieren tener siempre la última palabra. En una discusión, si no tienen la palabra final, sienten que no pueden dejarlo así y deben agregar algo. Son personas de pensamiento y acción rápida. Les gusta planificar el futuro y organizar la vida de los demás. Suelen ser impacientes, intolerantes y actúan para llamar la atención de las otras personas; su reputación es muy importante para ellas. Quieren saber qué sucede en todo momento y viven alertas.

La principal causa de sus problemas sexuales suele tener que ver con la idealización de su padre o madre del sexo opuesto, ya que ninguna pareja puede estar a la altura de esa idealización. De esta

forma, pueden renunciar al disfrute sexual, buscando siempre justificaciones.

Es bueno saber que, cuando se producen estas heridas, lo más probable es que los padres o madres del sexo opuesto también las hayan sufrido.

¿Qué sientes tú al pensar en la traición? ¿Lo ves como algo ajeno o de solo pensarlo te genera una gran resistencia y rechazo? Puedes tener como un valor la «lealtad» y por consiguiente afectarte en cierto punto la traición de otros. El punto es que evalúes hasta donde te afecta la traición de los demás para ver si tienes esta herida, ya que de hecho la misma puede ser el origen de la importancia que le das a la lealtad. Puedes observar simplemente cómo te impacta que los demás te digan algo y después actúen de otra forma, no hace falta que sea algo demasiado grave.

La última herida es la de la INJUSTICIA, la cual se suele activar con el padre o madre del mismo sexo entre los cuatro y seis años aproximadamente, si el niño sintió que el progenitor no expresaba sus sentimientos y mantenía una relación fría y superficial, lo cual impedía que el pequeño se exprese libremente y pueda ser él mismo. Esta herida se sufre cuando el pequeño cree que no recibe lo que merece, cuando siente que no lo aprecian por su valor o no lo respetan. Por lo general, el niño se siente más valorado por sus acciones que por ser quien es. El mayor temor que tiene es a la «frialdad» en los otros y en sí mismos, la desconexión humana, creyendo que es sinónimo de no tener corazón. Por eso, para evitar sentirse vulnerable y sentirse protegido, el niño que sufrió este tipo de tratos y generó la herida, se disocia de sus sentimientos, desarrollando la máscara de una persona «rígida». Son sensibles, pero lo esconden mostrándose muy desconectados de la parte emocional y pudiendo parecer muy fríos. Su rigidez se manifiesta en toda su personalidad, en sus pensamientos, emociones y hasta físicamente en sus movimientos. Suele ocurrir que,

ante situaciones que les generan mucho enojo, eviten el enfrentamiento, aparentando que no les afecta, cuando en realidad están ocultando lo que sienten.

Buscan la justicia ante todo. Son mucho más perfeccionistas que los de la herida de rechazo y creen que detrás de la perfección está la justicia. Se autoimponen disciplina incluso sin necesidad. Hacen las cosas bien y rápido, son muy optimistas y, si alguna vez tienen problemas, prefieren negarlos para evitar el sufrimiento.

Los conceptos de bien y mal o lo correcto e incorrecto son muy importantes para ellos, y tienen miedo de cometer errores. Son extremadamente exigentes y ordenados, cada cosa tiene su sitio. Suelen tener un estado emocional de enfado, por no alcanzar su nivel de perfección, aunque parezcan personas tranquilas debido a su autocontrol. Se comparan con estándares de perfección que consideran superiores, lo cual es muy injusto para ellos, ya que se rechazan a sí mismos. Casi nunca están conformes con lo que hacen, ya que su estándar es muy alto, no pudiendo disfrutar de sus logros. Por otro lado, buscan rápidamente otra meta para alcanzarla y obtener el reconocimiento de las personas.

Se imponen obligaciones aunque no las necesiten y sin tener en cuenta sus propios límites. A estas personas les cuesta expresar la ternura, entregarse y sentir placer. ¿Cómo te sientes con respecto a esta última herida? ¿Te identificas con ella?

Lejos de querer encasillarte, querido lector, te invito a ver si resuena algo de esto dentro de ti para comprender de dónde pueden surgir ciertas conductas. Puedes entender que no forman parte de tu esencia, que simplemente pudieron surgir para protegerte del dolor de una herida, y lograr sanar abriéndote a una mejor versión de ti mismo, más acorde a «tu verdadero yo».

Entonces, podemos decir que de pequeños sucedió un acontecimiento que nos dolió mucho y generó una herida, y como es lógico, por el simple hecho de ser humanos, solo pensar en contactar con ese dolor genera miedo. Recordemos que el miedo es la emoción que nos viene a proteger de las amenazas, y ante éste surge como mecanismo de defensa una máscara o conducta que incorporamos como parte de la personalidad. Incorporamos una máscara para ser «irrechazables», «inabandonables», «inhumillables», «intraicionables» e «injustamente tratables», para evitar sentir ese dolor.

Ten en cuenta que, si bien creaste esta máscara para protegerte, paradójicamente trae mucho sufrimiento a tu vida sin que te des cuenta. Por un lado, absorbe tu energía, ya que no hay nada que quite más energía que no ser tú mismo, y por otro lado, no hay nada más doloroso para el alma que fingir ser otra persona. ¿Comprendes la profundidad hasta donde llegan las consecuencias de estas máscaras?

Estamos embarcados en un viaje épico para ayudarte a cuestionar tu propio ego, trascenderlo, abrazar tu autenticidad y conectar tu esencia. El ego, la personalidad, va a seguir estando, pero el trabajo consiste en ir cambiando las creencias y conductas que no están alineadas con tu esencia, para que tu personalidad esté basada en el amor y no en el miedo, en la valoración y aceptación en vez del rechazo de tus zonas oscuras.

Quizá suceda que al desmontar un personaje encuentres que hay otra herida, otra máscara... ¡buenísimo! Eso quiere decir que ya has avanzado de nivel y que, al dejar de sostener eso que no eras y te obligabas a intentar «ser», te permites ser más libre, ser más tú.

Llegó el momento de profundizar... Reflexiona: ¿Cuál de estas situaciones te resultaría más dolorosa y preferirías evitar a toda costa? ¿Cuál es el ogro más grande de todos estos que te da miedo, y que al solo pensar en ello y empezar a profundizar prefieres escaparte de ahí?

Todos tenemos una emoción asociada a una de estas circunstancias que nos resulta más insostenible que las demás.

Te pido que te imagines unos instantes cada una y la pases por el corazón:

- Vivir una vida donde haya personas queridas a tu alrededor pero te sientas rechazado por algunas de ellas.
- Vivir una vida donde haya seres queridos que te abandonen.
- Que sientas que hay varias personas en tu vida que se ríen de ti, humillándote.
- Vivir pasando por situaciones donde te tratan injustamente.
- Vivir una vida donde sufres las mentiras y traiciones de los demás.

Bien, seguramente ya tengas identificada tu o tus heridas. Es natural que quieras evitar tocarlas, pero para sanarlas hay que entrar en contacto con ellas. El simple hecho de tomar conciencia de la herida hace que empieces a sanarla.

Te pido además que observes lo que sucede con el elefante de circo, tal como lo cuenta Jorge Bucay en su libro *Déjame que te cuente*. Cuando es pequeño el elefante es encadenado a una pequeña estaca para retenerlo en un lugar, y por más que éste se esfuerce y lo intente una y otra vez, no puede liberarse de ella. Al crecer se convierte en el mamífero más fuerte del mundo, el cual podría arrancar la estaca con un solo movimiento, pero sin embargo, el poderoso animal grabó en su interior la creencia que era algo que no podía hacer... por lo que simplemente deja de intentarlo. Muchas veces queda grabado en nuestro interior la creencia que no podemos hacer algo por el simple

hecho que de pequeños no pudimos, pero más importante todavía, no sólo queda la creencia sino el miedo que nos paraliza o nos hace huir, para evitar el dolor en ciertas situaciones.



Te invito a hacer una meditación sanadora. Te pido que confíes: ya no eres ese niño o esa niña que dependía totalmente de los mayores... eres mucho más fuerte y con más experiencia que entonces. ¡Tú puedes hacerlo! Sólo por unos momentos tendremos que enfocarnos en la herida, pero no las vamos a tocar con la finalidad de lastimarte sino de sanar. Ten confianza en ti mismo, tú puedes hacerlo.

**ATENCIÓN:** Esta meditación tiene una duración aproximada de 40 minutos. Para hacer esta visualización tan importante para ti, tan

profunda, te ruego que busques un lugar cómodo, donde nadie vaya a molestarte hasta que termine. Tenemos que llegar a tu subconsciente y traer emociones muy fuertes a tu cuerpo, por lo que es importante que te puedas dedicar este tiempo para ti, sin interrupciones. Si es necesario, aléjate de donde estés o pide que no te interrumpan. En lo posible, busca auriculares para no escuchar otro sonido del ambiente que pueda distraerte.

De todo corazón... que puedas atravesar el dolor y obtengas la paz de la sanación... disfrútala. Te prometo que valdrá la pena.

Ahora sí, pasemos a la visualización. Para ello, debes escanear el siguiente código QR:



Tal como en la visualización anterior, si en este momento no tienes forma de acceder al audio no te preocupes, aquí debajo te la dejo escrita para que puedas leerla. Además, te recuerdo que si quieres puedes grabarte leyéndola en voz alta, poniendo alguna música tranquila de fondo, para después escuchar el audio y realizar la visualización siendo guiado o guiada por tu propia voz.

***Siéntate en una silla cómodamente, con la espalda recta separada del respaldo, los pies bien apoyados en el piso y las palmas de las manos hacia arriba apoyadas sobre los muslos. Cierra los ojos para ayudar a hacer una mejor mirada interna.***

***Ahora vamos a realizar respiraciones abdominales, ingresando el aire por la nariz profundamente y exhalando suavemente.***

***Comencemos...***

***Inhala profundamente.... exhala lentamente.***

***Enfócate en la sensación del aire ingresando por las fosas nasales y sigue el recorrido hacia el interior. Siente cómo pasa el aire por la laringe, por la tráquea, los bronquios... cómo se expanden los pulmones y luego el abdomen.***

***A medida que vayas haciendo tus respiraciones ve cambiando el pensar por el sentir... enfócate en lo que sientes, en las sensaciones del cuerpo.***

***Imagina ahora que estás sentado en el sillón más cómodo del mundo... es un sillón hecho a medida justo para ti, para que se adapte a cada centímetro de tu cuerpo con el cual te apoyas, como una espuma que te rodea por detrás, te envuelve y te abraza... sientes una relajación total. Siente cómo se hunde en el acolchado cada parte de tu cuerpo a la vez que se relaja... se siente un confort increíble... Siente cómo se relaja tu***

***cabeza, el cuero cabelludo, se relajan los músculos de tu cara, tu cuello, tus hombros... Inhala profundamente y exhala lentamente... relajándote cada vez más. Se relajan tus brazos, tus antebrazos, tus manos, los dedos...***

***Se relaja tu espalda, tu cintura, tus glúteos. Se relajan tus piernas, tus rodillas, tus pantorrillas, tus tobillos, tus pies, los dedos de tus pies y finalmente las plantas de tus pies. Siente el confort en todo tu cuerpo de este sillón mágico que te relaja cada vez más... siéntelo... inhala profundamente y exhala lentamente.***

***Muy bien... Ahora voy a pedirte que imagines que este sillón mágico es el asiento de una máquina del tiempo, formada por fuera por una burbuja dentro de la cual te encuentras... Así es... Vamos a viajar en el tiempo a algunos momentos de tu historia. Hacia delante está tu futuro y hacia atrás está tu pasado, por lo que cuando yo te diga vas a mover una palanca que está cerca de tu mano más hábil hacia atrás para ir a un momento de tu historia pasada.***

***¿Estás listo? Te pido que pienses en algún momento de tu infancia donde hayas sentido esa herida, serías muy pequeño o pequeña, porque como mucho deberías tener seis años.***

***Piénsalo unos instantes...***

***Ok. ¿Lo tienes? Bueno, ahora toma la palanca y jala hacia atrás retrocediendo en el tiempo hasta llegar a ese momento.***

***Imagina cómo retrocedes en el tiempo a lo largo de tu historia, mientras vez pasar por fuera de la burbuja imágenes o situaciones de tu vida a gran velocidad, yendo desde el momento actual a ese pasado remoto.***

***...Llegaste... Observa a ese niño o a esa niña... Mira con atención esa herida que tiene es tuya, es la que te llevó a fabricar la máscara incluida en tu personalidad para evitar a toda costa ese dolor. De niño no sabías cómo lidiar con ella pero ahora ya puedes hacerte cargo y sanarla. ¡Tú Puedes hacerlo!***

***¿Cuál es el miedo que tiene ese pequeño? ¿Cuál es la herida que le causa ese dolor? Siente tú la herida por ese pequeño, sí, para poder sanarla debemos tocarla... Siente la herida. Siente esa herida de rechazo, o de abandono, o de humillación, o de injusticia o de traición. Si tienes más de una herida, trabaja de una a la vez, empieza por la más grande... luego será más fácil con las demás.***

***Te pido que sientas unos instantes el dolor de esa herida, siente ese dolor en tu cuerpo... Siente su intensidad e identifica en qué partes del cuerpo la sientes...***

***Si la tuya es la herida del rechazo, siente el pánico del rechazo, siéntelo... Deja el miedo de lado, no estás en peligro, hoy estás seguro... Imagina que todos te rechazan... Siente el dolor de ser rechazado...***

***Recuerda identificar su intensidad y en qué parte del cuerpo la sientes.***

***Si tu herida es la del abandono, siente la soledad que trae el abandono... Duele esa herida... Identifica su nivel de intensidad y en qué parte del cuerpo la sientes.***

***Si en cambio tu herida es la de la humillación, siente el dolor de la humillación, ¿cómo te sentirías ante la humillación de los demás? Siente ese dolor... identifica su nivel de intensidad y en qué parte del cuerpo la sientes.***

***Si tu herida es de la injusticia, siente el dolor que te traten injustamente. ¿Cómo se siente? Imagina una situación donde te traten de esta forma y siente el dolor. Identifica su nivel de intensidad y en qué parte del cuerpo la sientes.***

***Si la traición es la herida que tienes, imagina que todo el mundo te traiciona. ¿Cómo se siente esa situación? Siéntelo en el cuerpo.***

***Sea cual fuera tu herida, identifica en qué parte del cuerpo la sientes. Identifica ese dolor y ese miedo... Identifica la profundidad que tiene... Observa la intensidad de ese sentimiento... Siente hasta dónde llega...***

***Ahora que sientes esa herida, acéptala, siente compasión por ti y por ese niño pequeño que está fuera. Acepta esa herida... y acéptate así tal cual eres, tanto***

***mental, como emocional y físicamente. Acéptate profundamente sabiendo también que eres mucho más que eso, eres el Ser detrás de los pensamientos, emociones y del cuerpo.***

***Si el dolor llegó profundo, siente cómo la aceptación y la compasión llegan aún más profundo... ríndete y ámate desde la profundidad de tu Ser, ámate con tus luces y sombras. Rinde homenaje a ese gran ser humano que eres. Tú lo vales...***

***Siente esa aceptación, siente cómo abrazas cada parte de ti. Ahora te pido que salgas de la máquina del tiempo y vayas a darle un abrazo grande a ese niño o niña que tiene esa herida. Abrázalo fuerte... Dile que ahora tú te encargarás de sanar esas heridas y que nunca estará solo... Díselo... Nunca estarás solo... Míralo a los ojos y dile que lo amas. Te amo... Díselo.***

***Dile que eso no es todo y que ahora vendrás con un regalo.***

***Sube a la máquina del tiempo nuevamente. Antes que nada te felicito por tu valentía, a partir de ahora todo va a ser más agradable.***

***Ok. Ahora trae de vuelta tu conciencia en la máquina del tiempo, te pido que pienses en un momento de tu vida donde te hayas sentido especialmente amado... piensa en ello durante unos instantes. ¿En qué momento de tu vida sentiste que eras aceptado y muy amado por alguien? Quizá además de sentirlo te lo dijeron directamente o tal vez lo viste en la mirada de otra persona. Lo importante es que lo hayas sentido... que lo hayas vivido así.***

***¿Tienes identificado ese momento?***

***Ahora te invito a que tomes la palanca de la máquina del tiempo y si ese momento escogido está en el futuro, te pido que a la cuenta de tres, empujes hacia adelante avanzando hasta ese momento, pero si ese recuerdo escogido es de más pequeño todavía, jala hacia atrás. ¿Estás preparado? A la una, a las dos... y a las tres... Mueve esa palanca y observa cómo avanzas en tu línea de tiempo hacia ese momento hermoso de tu historia.***

***Ahí estás... Obsérvate... Observa la escena... ¿Dónde estás? Describe lo que ves... ¿Cómo estás vestido o vestida? ¿Cómo es el lugar dónde te encuentras? ¿Qué objetos hay a tu alrededor? ¿Qué colores ves? ¿Con quién estás? ¿Cómo está vestida esta persona? ¿Hay más de una persona en este momento tan especial para ti? ¿Oyes algún sonido del ambiente? ¿Hueles algo en particular? ¿Qué estás haciendo tú? ¿Qué está ocurriendo? ¿Qué te dicen?***

***Ahora, te pido que dejes de mirar la escena para meterte dentro y ocupes el lugar de tu yo de ese momento. Eso es... Estás tú ahí... viviendo ese momento de mucho amor... Observa cómo te mira esa persona que te ama... si son varias personas míralas a todas, observa cómo te miran con amor... Te invade la sensación que experimentaste en ese momento... cada vez más. ¿Cómo se siente? Deja que la sensación se expanda por cada célula de tu cuerpo. Siente cómo crece este sentimiento.***

***¿Qué te dice esta persona con la que te encuentras? Si hay más de una escucha lo que te dicen... Siente todo el amor, siente la calidez en su tono de voz.***

***Agradece por poder sentir tanto amor.***

***Di en voz alta: «Gracias por este amor».***

***¿Cómo está tu tensión muscular en este momento? Identifica la tensión muscular que sientes cuando experimentas todo este amor...***

***¿Cómo es tu respiración? Siente cómo es respirar sintiéndote muy amado.***

***Inhala profundamente amor y exhala todo lo que no sea amor... Siente cómo se expande en todo tu cuerpo el amor, cómo te llena de luz...***

***¿Cómo es la expresión de tu cara cuando sientes este amor inmenso? Siente cómo se expresa el amor en tu rostro.***

***Bien... Si tuvieras que nombrar un color con el cual pudieras pintar esta escena para aumentar este sentimiento de amor... ¿Qué color sería? No lo razones, sólo siente cuál sería ese color que te conectaría aún más con el amor.***

***¿Lo tienes?***

***Imagina que tienes cerca de tu mano una perilla, la cual al girarla cambia el color de toda la escena en el que elegiste. Ok. Ahora empieza a girar la perilla en la medida que ves cómo cambias el color de la escena en ese tan especial para ti que te conecta con el amor. Hazlo y siente cómo aumenta el amor dentro de ti.***

***Inhala amor y saca todo lo que no sea amor...***

***Ya tienes el tono muscular que te conecta con el amor, la respiración, la expresión de tu cara al sentirte profundamente amado, y ahora el color...***

***¿Qué tonalidad de color te conecta más con el amor? ¿Tonos opacos o más bien brillantes?***

***Debajo de esa perilla que giraste hay otra para modificar el brillo de la escena. Gira la perilla y cambia la intensidad del brillo, para que te conecte aún más con el amor.***

***¡Hazlo! Siente cómo aumenta aún más el amor dentro de ti.***

***Inhala amor y exhala todo lo demás...***

***Siéntelo... Ahora te pido que pienses en un sonido o música que aumentaría aún más esta sensación. Piénsalo... ¿Qué música o sonido te conecta con una experiencia de amor profunda?***

***¿La tienes? Debajo de las perillas hay un botón para activar esta música tan especial para ti que te conecta con el amor. ¡Apriétalo! y Siente cómo aumenta aún más el amor dentro de ti. ¿Lo sientes? Es un sentimiento hermoso...***

***Inhala amor y exhala todo lo que no sea amor...***

***Ya tienes el tono muscular, la respiración, tu expresión, el color y ahora el sonido o música que te conectan aún más con el amor.***

***Ahora te pido que traigas un aroma... ¿Qué olor o fragancia sientes que te conectaría aún más con el amor? Puede ser un olor de la naturaleza, como el de***

*alguna flor, el olor a madera, o tal vez de algún momento simple pero especial para ti donde te sentiste muy amado... puede ser el olor a la chocolatada que tomabas cuando eras niño, el olor a la ropa de algún abuelo, abuela, madre o padre cuando te abrazaban de pequeño... ¿Cuál es ese aroma que aumentaría aún más este sentimiento tan grandioso?*

*Debajo del botón de activación del sonido hay otra perilla. Ésta es la que va a traer este aroma tan especial para ti a este momento que estás viviendo.*

*Gira la perilla y siente cómo ese aroma empieza a inundar el ambiente.*

*Inhala este aroma que aumenta aún más este sentimiento tan agradable, siéntelo, siente cómo crece el amor dentro de ti, cada vez más...*

*Ahora tienes el tono muscular, la respiración, tu expresión, el color y ahora el sonido o música y la fragancia que te conectan aún más con el amor.*

*Siente cómo se expande por cada célula de tu cuerpo esta sensación tan grandiosa.*

*Inhala amor y exhala todo lo que no sea amor.*

*Tómate un momento para disfrutar de esta experiencia.*

*Manteniendo este estado, te invito a volver a la máquina del tiempo, ingresa dentro de la burbuja y*

***acomódate en el sillón. Sigue manteniendo esa expresión en tu rostro, esa tensión muscular y esa respiración... y te invito a imaginar que la burbuja en la que te encuentras, se llena de ese color tan especial para ti, con ese nivel de brillo que elegiste, surge ese sonido y también el aroma que te conecta con este hermoso sentimiento...***

***Ahora, con todos estos cambios dentro de tu burbuja y dentro de ti, te pido que tomes la palanca y la muevas retrocediendo o avanzando nuevamente hasta llegar a ver a ese pequeño o pequeña que abrazaste. Lo que vamos a hacer es llevarle todo este amor a ese niño o a esa niña.***

***Así es... es muy fuerte y sanador poder llevar todo ese amor a este niño que tenía ese miedo, ese dolor.***

***Vamos... mueve esa palanca.***

***Muy bien... llegaste. Ahí en frente de ti está el pequeño o pequeña que fuiste. Llámalo para que se suba a la máquina del tiempo, y recuerda que la habías equipado con todos estos aspectos que te conectan con este amor tan profundo.***

***Tú tienes el tono muscular, la respiración y la expresión que te conectan con el amor, y dentro de la burbuja en la cual te encuentras está todo pintado de ese color tan especial para ti, se escucha ese sonido o música y se huele esa fragancia que te conectan aún más con el amor.***

***Tu pequeño yo está a punto de ingresar en la burbuja, está por sentir todo este amor que experimentaste... Invítalo a sentarse sobre tu regazo y observa cómo a medida que ingresa cambia su corporalidad al igual que la tuya cambió al sentir todo ese amor. Observa cómo cambia su expresión, su tono muscular y su respiración... Se acaba de subir a tu regazo... Abrázalo fuerte... Siente ese abrazo, siéntelo... Disfrútalo... Míralo a los ojos... ¿Qué ves ahora en los ojos de ese niño? Dile: «Te amo y te acepto tal como eres... nunca vas a estar solo porque yo voy a estar contigo». ¿Qué te responde?***

***Abrázalo nuevamente y entrégate a Dios (o como quieras llamarle) tal y como eres. Enfócate en tu interior y siente cómo Dios está presente en ese abrazo... Siente cómo fluye la luz y el amor desde tu corazón sanando las heridas... Siéntelo, obsérvalo. Siente cómo llegan bien profundo dentro de ti y dentro del pequeño tú que estás abrazando, siente cómo avanzan sobre esas partes del cuerpo donde habías sentido el dolor y el miedo. Siente cómo este amor sana esas heridas, siente cómo se expande, cómo libera. Siente cómo cada rincón, cada célula de tu cuerpo que experimentó el miedo y el dolor ahora están bañándose en esta luz de amor y aceptación. Mantén tu atención enfocada en la profundidad de tu Ser, entregándote a un nivel superior de conciencia y de existencia. Di en voz alta: «Acepto y agradezco esta sanación interior». Suelta cualquier expectativa a futuro, enfócate totalmente en este momento.***

***Siente esa sanación que te libera y que te permite vivir más amorosamente.***

***Ahora, pide con fe poder ser esa versión de ti mismo que se acerca más a su esencia y que es más auténtica en su forma de vivir. Eres mucho más que esas heridas y esas máscaras.***

***Entrégate a lo superior, ríndete ante el Ser grandioso que eres en realidad, con sinceridad y fe. Agradece ser guiado por esa conexión con Dios.***

***Siéntelo, experimentalo...***

***Observa la grandeza que hay en tu interior... Comparte esa grandeza con el mundo.***

***No hace falta aparentar nada, eres digno de todo el amor, vienes del amor y vas hacia el amor.***

***Observa el amor que hay en tu corazón... Comparte ese amor con el mundo.***

***Muy bien... bien hecho. Lo has logrado.***

***Es hora de despedirse del pequeño, pero es una despedida mentirosa... porque los dos saben que siempre estarán unidos, ahora más todavía. Es un «nos vemos pronto». Salúdalo... Dile: «Estamos en contacto»... Si quieres dile algo más y deja que salga de la burbuja.***

***Agarra la palanca y empuja hacia delante para volver al momento presente.***

***¿Listo? Ya estás en el aquí y ahora... Bien hecho, en la medida que lo vayas sintiendo te pido que abras los ojos y vuelvas a conectarte con el presente.***

Espero que haya sido una experiencia tan amorosa que, sólo con recordarla, te llene el corazón de amor. Dejar de resistir y aceptar, amándonos, sana... recuérdalo. La clave está en identificar la herida y aplicar el antibiótico en el lugar correcto.

Este es el camino, un camino de valientes, de héroes que desean lo mejor para sus vidas y las de los demás. Estar dispuestos a adentrarse en la cueva oscura para llevar luz e iluminar todos los rincones, buscando ser auténticos para amarse y amar mejor, para ser más felices y tener una vida más plena.

Para que no quede en una simple experiencia, te pido que anotes todo lo que haya surgido dentro de ti a lo largo de esta meditación.

¿Cuál o cuáles fueron tus heridas? ¿Cuáles son esas máscaras que puedes identificar que forman parte de tu personalidad y que utilizas para evitar sentir el dolor? ¿Cuáles son esos comportamientos reactivos que surgen de ti cuando otras personas tocan o amenazan con tocar esa herida? ¿Cómo podrías actuar a partir de hoy de una forma más ecológica contigo mismo?

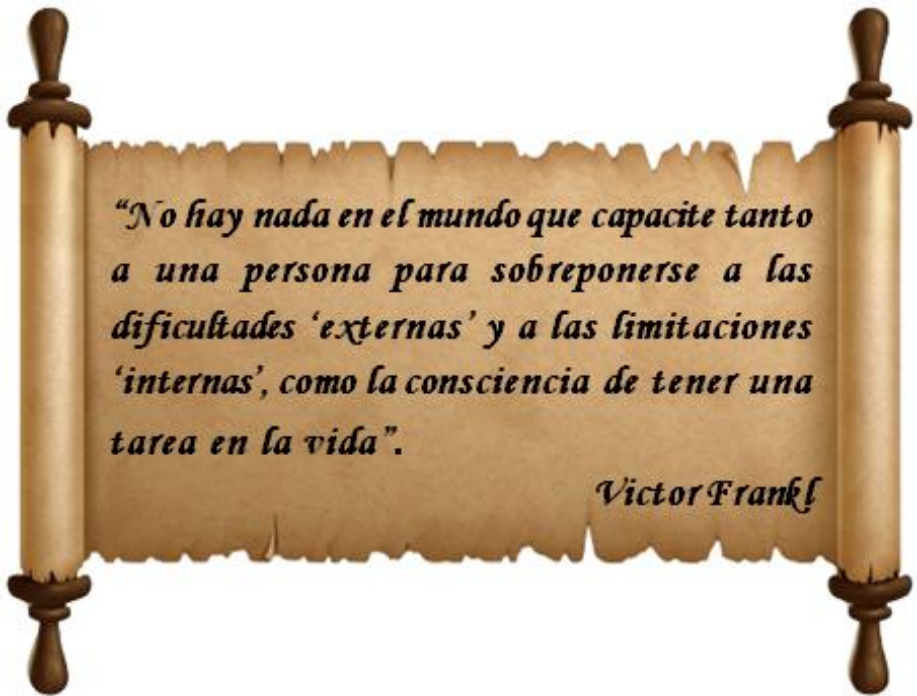
Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque hoy elijo vivir desde mi autenticidad, amándome y aceptándome como soy».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XI

### ¿Cómo encontrar mi propósito?



El propósito no se encuentra en nuestros logros personales, no se encuentra en el «hacer» sino dentro de tu «Ser», aunque es en la práctica donde experimentas la conexión entre ambos, en esa acción exterior que hace vibrar tu corazón y que te trae esa sensación de plenitud, felicidad y paz que le da sentido profundo a tu vida. Donde no estarás pendiente de la hora de salida de tu trabajo, ni te molestará que sea un día lunes donde comience la semana laboral, porque disfrutarás plenamente de lo que haces viviendo tu misión en el mundo... experimentando eso que viniste a DAR. Por lo tanto tu propósito conecta por un lado a tu Ser (por lo que es fundamental que

conozcas tu esencia y mantengas tu autenticidad), y por otro tu contribución en el mundo, de qué forma vienes a impactar en la vida de los demás... de qué manera vienes a servir.

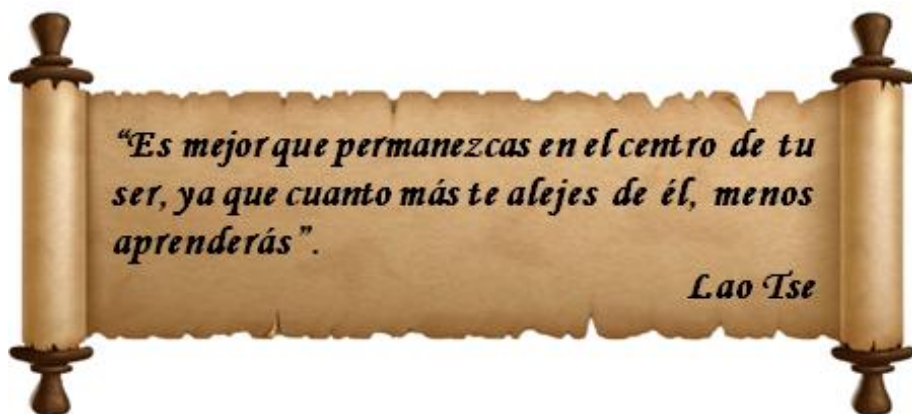
Entonces, para encontrar tu tarea en la vida o tu propósito y ser consciente de él, es necesario que emprendas este camino interior del que tanto venimos hablando y trabajando: el camino del autoconocimiento. Este proceso requiere autoobservación y toma de conciencia. Se basa en que puedas observar tus pensamientos, emociones, valores esenciales, pasiones, lo que te da paz, felicidad, para distinguir que es lo que va más contigo y puedas ir más profundo, a tu centro... permaneciendo allí el mayor tiempo posible en silencio, evitando el barullo mental para poder escuchar a que te sientes llamado a hacer por los demás conectado a tu corazón y rumiando sobre aquello que te hace muy feliz, dándote un sentido de trascendencia, de estar haciendo algo por lo que vale la pena vivir.

Quizá sea algo que aún no has hecho nunca, pero sólo con imaginarlo puedes sentir dentro de ti mucha alegría, paz y felicidad. Si reflexionas, tal vez alguna vez después de vivir una experiencia sentiste esta sensación, o quizá viste a otra persona haciéndolo y algo resonó dentro de ti. Si te pasó algo así, seguramente esa tarea esté cerca de tu propósito; de lo contrario, no hubiera resonado en ti.

Muchas veces, personas que se identificaron desde niños con lo que se esperaba de ellas, con el «deber ser», no saben quiénes son realmente ni cuál es su propósito. No saben qué las apasiona ni qué es lo que las hace felices. El inconveniente es que son aves viviendo la vida de tigres, de puercos, de gacelas o de cualquier otro animal que te imagines. Al identificarse con una versión diferente a ellas mismas, no podrán sentir la felicidad de dar lo que fueron llamadas a entregar en su vida. Si resuena dentro de ti lo que estoy diciendo, ten en cuenta que mientras sigas identificándote con las expectativas de otros sobre ti mismo, no sabrás quién eres.

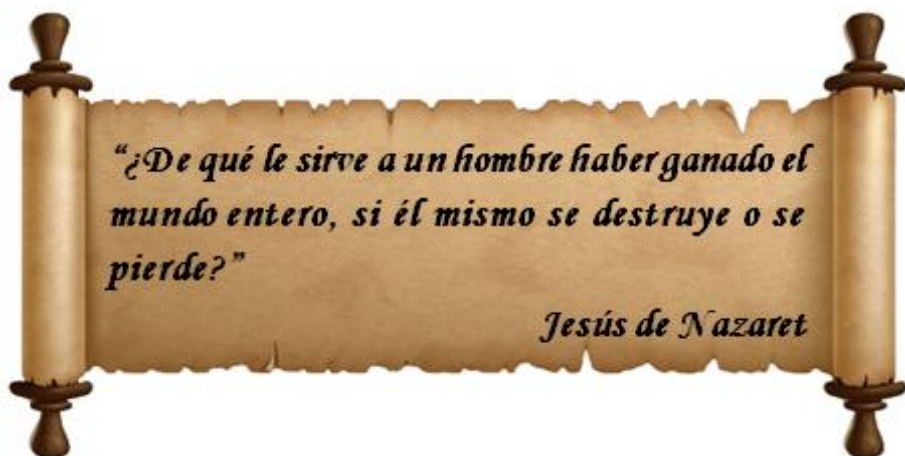
Se me vienen a la mente dos citas referidas a esto, una del Tao de Lao Tse y otra de la Biblia.

En el Tao aparece la siguiente frase:



Dicho en otras palabras, si no vives desde tu centro y vives la vida de otro, desde sus expectativas y creencias, no podrás experimentar lo que viniste a aprender y a dar.

En la Biblia, en San Lucas dice lo siguiente:



Es decir, si ganara todo lo que quisiera del mundo pero perdiera mi corazón y a mí mismo en el proceso, ¿valdría la pena?

Cuando aparece la conexión con el propósito de vida, ya no se trabaja simplemente buscando alcanzar metas laborales o profesionales, sino que se hace para satisfacer ese sentido profundo que tiene la existencia para cada uno.

Se siente en el cuerpo mucha más energía, mucha más motivación... es como si desde el fondo de tu Ser una voz te diría: «¡Ahora sí!, esto me hace sentir pleno».

Te voy a hacer algunas preguntas que pueden servirte para buscar tu propósito, si bien apuntan al mismo objetivo, quizá alguna te ayude más que las otras:

- ¿Hay alguna actividad que sientas que le da sentido de trascendencia a tu vida?
- Si pudieras viajar al último día de tu vida, y miraras hacia atrás observando tu paso por el mundo ¿Cuál sería ese sentido profundo por el cual valdría la pena haberlo transitado? ¿Cuál sería aquella actividad o vivencia que al experimentarla lograrías esa mayor plenitud?
- ¿Qué te hace feliz, qué te apasiona y te da paz al mismo tiempo?
- Si tuvieras todo el tiempo y dinero del mundo, ¿qué podrías hacer que sientas que le da sentido a tu vida?
- Si pudieras emprender algo el día de mañana en lo cual tuvieras la certeza absoluta que vas a ser exitoso, ¿qué sería?

El camino del héroe comienza con la soledad. Es necesario tener momentos de reflexión, de soledad y silencio, de meditación, para poder observar los pensamientos y las emociones que surgen, centrándonos en nuestra parte espiritual, esa parte que tenemos dentro y que es eterna. Con esta práctica se alimenta la intimidad con nosotros mismos y con esa conexión divina que nos guía y nos nutre.

Hay diferentes técnicas conocidas que te pueden ayudar para encontrar el propósito de vida. Una muy conocida es el «Ikigai», que fue desarrollada en la isla de Okinawa, en Japón, donde su población es conocida por vivir una gran cantidad de años, encontrándose muchas personas que sobrepasan los 100 años.

Héctor López y Francesc Miralles fueron quienes estudiaron a la población, su estilo de vida, sus hábitos y costumbres, y crearon un método para encontrar el propósito de vida.



Para encontrar tu IKIGAI, debes tener en cuenta:

- Aquello que amas.
- En lo que eres bueno haciendo.
- Lo que el mundo necesita.
- Por aquello que pueden pagarte.

Piensa también en los sub-ámbitos que aparecen... en lo que te apasiona, en tu profesión, tu vocación y tu misión.

Haz una lista de todos estos puntos y observa cual cumple con todos ellos. Al encontrar la convergencia de todos, encontrarás tu IKIGAI, tu propósito.

Te propongo realizar la siguiente meditación: busca un lugar cómodo y relajado, donde nadie te moleste, y puedas dedicarte unos minutos sólo para ti. Recuerda las recomendaciones para las visualizaciones anteriores.

Lo que sí te voy a aconsejar es a dejar pasar al menos un día entre la meditación anterior y esta, para dejar que decante todo el movimiento interior generado.

**ATENCIÓN:** La meditación tiene una duración aproximada de 24 minutos, por lo que te pido que la realices en un momento y día donde estés completamente seguro que puedes realizarla **sin interrupciones**. En caso que se te dificulte, siempre está la opción de acercarte a las personas que estén contigo y avisarles lo que estás por hacer, pidiéndoles que por favor no te molesten mientras dure la meditación. Busca evitar toda distracción que pudiera llegar a ocurrir, apaga tu celular, y haz todo lo que consideres necesario. En lo posible busca

auriculares para no escuchar otro sonido del ambiente que pueda distraerte.

Ahora sí, pasemos a la visualización. Para ello, debes escanear el siguiente código QR:



Tal como en las meditaciones anteriores, en caso de que no puedas acceder al código QR, te dejo la visualización escrita para que puedas realizarla. Puedes grabarte con una música suave de fondo y luego escuchar el audio.

***Siéntate en una silla cómodamente, con la espalda recta separada del respaldo, los pies bien apoyados en el piso y las palmas de las manos hacia arriba apoyadas sobre los muslos.***

***Cierra los ojos para ayudar a hacer una mejor mirada interna.***

***Realiza respiraciones abdominales, ingresando el aire por la nariz profundamente y exhalando suavemente.***

***Inhala profundamente... exhala lentamente.***

***Siente cómo ingresa el aire... cómo se inflan los pulmones y cómo se expande el abdomen. A medida que vayas haciendo tus respiraciones ve cambiando el pensar por el sentir... enfócate en lo que sientes, en las sensaciones del cuerpo.***

***Inhala profundamente... exhala lentamente.***

***Si apareciera algún pensamiento simplemente déjalo pasar y vuelve a enfocarte en la respiración, sin enojarte o incomodarte.***

***Siente la sensación del aire ingresando por las fosas nasales, sigue el recorrido hacia el interior. Siente cómo pasa por la laringe, por la tráquea, bronquios y cómo se inflan los pulmones y se expande el abdomen.***

***Imagina que el oxígeno puro que ingresa es una luz blanca brillante, una luz de amor y compasión que va relajando todo tu cuerpo a medida que va pasando. Siente cómo ingresa a tus pulmones llenándolo de esa luz... Observa que con cada exhalación queda parte de esa luz en tus pulmones, de forma que se va acumulando la luz en tu interior con cada respiración. Ese oxígeno puro... esa luz brillante, amorosa y compasiva... comienza a dispersarse por el cuerpo a través de la respiración.***

***Empieza relajando tus pulmones, luego esa luz llega a la espalda. Se relaja tu espalda. La luz blanca sigue hacia arriba, relaja tus hombros, relaja tus brazos, tus antebrazos, las manos y hasta los dedos.***

***Sigue subiendo, relaja tu cuello, tu mandíbula, los músculos del rostro, y finalmente la luz blanca llega a tu cuero cabelludo relajándolo por completo. Ahora la luz blanca y brillante Ingresa por la coronilla de tu cabeza y empieza a relajar todo tu cuerpo tanto por dentro como por fuera. Baja hasta tu garganta relajándola, llega a tu pecho. Inhalas profundamente y exhalas lentamente mientras sientes cómo se relaja. Baja hacia tu abdomen. Se relaja tu abdomen. Se relajan tus caderas, los glúteos, los muslos, las rodillas, las pantorrillas... la luz blanca y brillante, amorosa y compasiva, llega hasta tus tobillos, relajándolos, baja a tus pies... los relaja, llega a los dedos y finalmente a la planta de los pies relajando todo tu cuerpo. Sientes un gran bienestar en todo tu cuerpo, desaparece cualquier contractura. Inhala***

***profundamente y exhala lentamente... Experimentas una sensación de paz y estás completamente relajado.***

***Ahora vamos a pasar a la visualización, recuerda hacerla en primera persona, es decir, vivirla como si fuera real y observarás todo lo que sucede a través de tus ojos. Habiendo alcanzado el estado de relajación, calma y serenidad, te pido que te imagines que sea donde sea que vives, en plena ciudad o en un pueblo, aparece de repente una gran montaña. Observa esa montaña. Estás parado frente a ella, sorprendido. Miras hacia arriba y es tan alta que te cuesta visualizar la cima. Observas a tu alrededor y las personas siguen su vida como si nada hubiera ocurrido, como si sólo tú estuvieras viendo que esta enorme montaña apareció de la nada.***

***Hay algunas cosas que debes hacer en este momento, pero hay algo dentro de ti que no te permite largarte de allí. Sientes una atracción tan grande por esta montaña que no quieres dar un paso en otra dirección. Es una sensación como si te estuviera llamando. Sigues mirando hacia arriba, observas toda la montaña y sabes que es muy alta, pero algo dentro de ti despierta y quieres treparla. Te acercas, apoyas tus manos sobre la piedra del costado, sientes su dureza y su temperatura... para tu sorpresa es muy agradable... está decidido... vas a escalar la montaña. A medida que subes te sientes cada vez más motivado, no puedes creer que te animaras a hacerlo. Estás sonriendo. Avanzas durante un tiempo pensando que estás siendo audaz por lo que estás haciendo. Sin***

***date cuenta, ya estás a mitad de camino... Sientes alegría y a la vez intriga por esta montaña desconocida.***

***Vas respirando aire cada vez más fresco. Inspira profundamente y siente cómo el aire puro ingresa oxigenando tu cuerpo y llenándolo de energía. Con cada paso sientes que te vas alejando del mundo civilizado, de todas tus relaciones, de todo lo que se espera de ti, de todo lo que deberías ser. Comprendes que éste es un momento sólo para ti, para encontrarte contigo mismo.***

***Subes otro metro y tus preocupaciones quedan cada vez más atrás, se van haciendo cada vez más pequeñas. Inhalas profundo nuevamente y sientes que este aire fresco es el más puro que respiraste en toda tu vida. Sientes cómo llega a tus pulmones, cómo se expanden y sientes cómo fluye lentamente el oxígeno por cada parte de tu cuerpo, llegando a cada célula. Experimentas una sensación de expansión y libertad muy agradable. Sonríes con plenitud y agradeces por estar donde te encuentras.***

***Agradécelo... Sigues escalando... Sigues subiendo otro metro... y otro más. Ya estás cerca de la cima. Tu trabajo quedó allá abajo, a lo lejos... Casi ni lo distingues. Todo lo que te ataba, te pesaba... Quedó a los pies de la montaña... Ahora estás libre... Te sientes liviano, relajado, contento. Miras hacia arriba y sólo te quedan unos metros. Tu cuerpo está algo cansado,***

***pero tu espíritu se encuentra lleno de entusiasmo y satisfacción porque sabes que estás por llegar. Estás por dar el último paso... ¡Lo lograste! Estás en la cima de la montaña. La vista es increíble, sólo se escucha la brisa del viento... El resto es silencio. Abres los brazos con una gran sonrisa y realizas una respiración profunda. La calma te envuelve, un sentimiento de paz, alegría y felicidad se apoderan de ti. Siéntelas en tu cuerpo. Todos los problemas, preocupaciones, trabajos, relaciones, lo que se espera de ti, lo que no se espera de ti... Todo eso quedó abajo de la montaña... allá a lo lejos, bien pequeño. Ahora te encuentras en la cima de la montaña. Sólo tú y tu sonrisa. Respiras profundo nuevamente y sientes la calidez del sol acariciando tu rostro a la vez que aparece una suave brisa de aire.***

***Sientes paz, alegría y felicidad con esta aventura. Estás agradecido por este momento de soledad en contacto con la naturaleza y con esta montaña tan especial para ti... Tómate un momento para disfrutar de esta sensación de plenitud.***

***Permaneciendo en este estado de conciencia, te pido que te enfoques en este sentimiento de paz, alegría y felicidad... ¿En qué parte del cuerpo la estás sintiendo? Te pido que llesves una mano y la coloques allí.***

***Bueno, ahora te pido que te imagines que estás realizando algo que te apasiona, que sientes que le da sentido a tu vida y que luego te dejará ese sentimiento***

**de paz, alegría y felicidad... Por ahora sólo conéctate con la emoción, no importa si aparece una imagen de ti haciendo algo o no... Sólo enfócate en la emoción y siéntela... Siente cómo crece en tu interior esta emoción, cada vez más, disfrútalo, te lo mereces... Ahora intensifica esta emoción. Estás radiante, lleno de propósito, lleno de sentido, de pasión, de amor y de felicidad. Quédate unos instantes sintiendo esto y piensa... Si tuvieras que ponerle un color a ese momento ¿qué color le pondrías? Piénsalo unos instantes. Y si tuvieras que ponerle un sonido o una música, ¿cuál sería? ¿Una música que te gusta? ¿Un sonido de la naturaleza? Puede ser que sea sin sonido... totalmente silencioso. Y su aroma, fragancia u olor, ¿cuál sería? ¿A qué huele esta sensación? ¿Y qué textura le pondrías? ¿Sería rugosa, lisa, suave o áspera?**

**Tal vez haya aparecido alguna imagen en tu cabeza o quizá todavía no.**

**Imagina ahora que tu mente es como una pantalla en blanco, como un cine antes de comenzar la función, y que a través de estas emociones que funcionan como un proyector, van a aparecer en la pantalla en blanco imágenes de tu vida donde te sentiste de esta forma. Especialmente, en aquellos momentos en que te sentiste así después de realizar alguna acción o de alguna experiencia en la que te involucraste con ganas, con pasión.**

***En caso que no distingas algo que hayas realizado quizá te ayude simplemente hacer uso de tu imaginación para proyectar qué podrías hacer con pasión y te genere paz, alegría y felicidad, dándole un sentido profundo a tu vida.***

***Ahora, sigue enfocándote en esta emoción tan agradable para ti, siéntela en tu corazón, en tu piel, en todo tu cuerpo y te pido que a esa pantalla que estaba en blanco la pintes de ese color tan especial para ti que te conecta con las ganas, la pasión, el amor y la felicidad. Ahora ponle ese sonido o esa música... Escúchala... Siéntela... Ahora ponle ese aroma e imagina que tienes en tu mano una perilla la cual al girarla hace brotar esa fragancia desde la pantalla. Gira la perilla y siente cómo ese aroma aumenta el amor dentro de ti. También aparece un botón el cual al apretarlo cambia la textura de la pantalla afectando la imagen que te conecta con estas emociones. Presiónalo haciendo aparecer en la pantalla esa textura tan especial para ti que te conecta con este estado.***

***Muy bien, observa esa pantalla que tiene ese color, ese sonido, esa textura y desprende ese aroma tan especial para ti Siéntelo... Eso es. Ahora imagina que todo es posible, que no hay chances de fracasar, tienes el éxito asegurado y proyecta en la pantalla qué podrías hacer que te conecte con este estado que estás sintiendo, eso que le daría un sentido profundo a tu vida. ¿Te puedes ver haciendo algo? ¿Es algo que contribuye a mejorar tu entorno? ¿Es algo que hiciste***

***o que te quedaste con las ganas de hacer? ¿Es un llamado interior?***

***Disfruta por unos instantes de las imágenes que aparezcan y sobre todo siente en el cuerpo lo que te generan.***

***Lentamente, te invito a volver a la cima de la montaña... Todavía sigues allí. Empieza a observar nuevamente el paisaje. Observa tu vida desde la cima de la montaña.***

***Quizá desde allí puedas mirar tu vida desde lo alto, y reflexionar sobre cómo sería el resto de tu vida siguiendo diferentes caminos. ¿Cómo sería tu vida hoy sin esas voces que te retienen en el mismo lugar?***

***¿A qué te estás sintiendo llamado o llamada? En caso que fueran varias cosas, piensa si sólo podrías escoger una... ¿Cuál sería?***

***Te invito a que sigas en este estado, sintiendo y reflexionando.***

***En la medida que lo vayas sintiendo, puedes ir volviendo al aquí y al ahora, moviendo tu cuerpo lentamente y abriendo tus ojos.***

Te invito a anotar lo que haya surgido. Si no surgió nada, no te preocupes, puedes repetir el ejercicio cuantas veces lo necesites. En estos momentos de búsqueda del propósito, es importante subir solos a la cima de la montaña para estar más tiempo en contacto con nosotros mismos, generando momentos de silencio y meditación, reflexionando sobre nuestras experiencias, observando nuestras conversaciones y conociéndonos más, habitando en nuestro mundo interior. Si todo el tiempo estamos rodeados de personas e interactuando con ellas, tenemos nuestra atención hacia afuera, hacia la relación con los demás. Sin embargo, para encontrarnos con nuestro Ser, necesitamos enfocarnos en la relación con nosotros mismos. Luego ya habrá tiempo para salir y dar lo que hayas encontrado.

Si vives preocupado por el futuro o si el simple hecho de pensar en que no sabes cuál es tu propósito te da miedo por los cambios que podría generar en tu vida, te digo simplemente: no te «pre-ocupes». Tu propósito no debe generarte miedo, preocupación o ansiedad, sino motivación, alegría y plenitud.

Si vives preocupado pensando en las cosas que pueden ocurrir o con miedo al cambio que puede generar en tu vida, eso dificultará que encuentres tu propósito. Tienes que «cultivar presencia», traer tu consciencia al presente y empezar a vivir en el aquí y ahora. Si vives en el aquí y ahora, podrás hacerte cargo de los problemas que surjan con mayor efectividad, porque estarás enfocado, poniendo toda tu energía en ello. Cuando estás preocupado por cosas que pueden llegar a ocurrir, estás generando conversaciones e imaginando escenarios futuros de problemas que no están sucediendo en este momento, agotando tu energía mental y «encadenando tu creatividad». Esto se debe a que al sentir la amenaza de los problemas, surge el miedo, y tu cerebro ingresa en modo lucha o huida, lo cual anula la corteza prefrontal encargada del razonamiento y también la creatividad.

Al cultivar presencia, comprendes que encargándote lo mejor posible de los problemas que debes resolver hoy, cuando lleguen otros inconvenientes, los resolverás del mismo modo en ese momento. Al hacer esto, te abres a la creatividad y puedes hacer uso de tu intuición... o una «corazonada», la cual seguramente te acercará más a tu propósito.

Al principio, quizá no lo tengas tan claro, pero puede ser que sientas una idea general. Avanza desde ahí; es importante que pases a la acción para que luego empiecen a surgir las oportunidades o sincronicidades. Si no pasas a la acción, te quedarás esperando la oportunidad que puede no llegar nunca.

Ahora, si estás a toda costa queriendo encontrar tu propósito y no tienes idea de cuál es, pero pasas a la acción sintiendo miedo o inseguridad... quizá lo logres, pero lo veo como alguien que tira «manotazos de ahogado». Como te dije antes, tu propósito debe traerte alegría y motivación. Si aún no lo has encontrado, cultiva presencia, emprende el camino del autoconocimiento y ábrete a las posibilidades. Al principio, quizá hagas algo más general, pero es solo con la práctica que se revela si lo que estás haciendo es tu propósito. Quizá sientas que es «salvar vidas» e ingresas al cuartel de bomberos. Es a través de la experiencia que comprendes que tal vez ese «salvar vidas» no era como bombero, y sientas ahora que en realidad tiene más que ver con la medicina, y dentro de la medicina luego puedes descubrir que hay una especialidad que te atrae más. Así se irán abriendo posibilidades con la práctica y la experiencia que vayas teniendo.

Yo sé que hacerse cargo de todo esto puede ser duro, pero ¿cuáles son las consecuencias de no hacerlo? ¿Si pudieras encontrarte contigo mismo al final de tu vida, qué te gustaría ver? ¿Una historia de búsqueda y éxito, de crecimiento, de amor, de fe, plenitud, de jugársela, de levantarse tras las caídas, una historia donde fuiste tu mismo y que

para ti está cargada de sentido o una donde, por miedo e inseguridad, no hiciste lo que sentías que deberías hacer? La segunda opción sería una vida donde viviste para cumplir las expectativas de la sociedad o de tus seres queridos.

Sé que es un proceso y muchas veces lleva un tiempo de adaptación al cambio, como me sucedió a mí. No se trata de dar un salto al vacío. A veces, debemos mantener el mismo trabajo hasta poder capacitarnos o trabajar en aquello que nos llena el alma. El tema es empezar donde estamos, encontrando la forma como sea de vivir eso que viniste a experimentar.

Te quiero compartir una pequeña anécdota que relató el escritor Jordi Sierra i Fabra. Resulta que una vez había ido a Quito a dar una conferencia y, al cabo de diez años, volvió para dar otra. Al finalizar esta segunda charla, se le acercó un hombre de 90 años y le dijo:

—Señor, estuve hace diez años oyéndole. Tenía 80 años, y yo antes pensaba: «Me gustaría aprender cosas... pero... ¿a mi edad?! ¿¿Con lo que me queda de vida?! Y me gustaría estudiar... pero con mis años... y ¿¿con lo que me queda de vida?!».

—Y siempre se cerraba puertas diciendo:

—¿Y con lo que me queda de vida... para qué?

Pero en esa charla, usted nos dijo que teníamos la obligación de vivir hasta el último día. Si estamos vivos, tenemos el deber de quemar nuestra vida y morir saciados. Usted dijo todo esto, y ¿sabe qué hice? Hice una carrera, aprendí informática... oiga, tengo 90 años y ahora no pienso en morirme, pienso en que llegaré a los 100... ¡y aún me quedan por hacer tantas cosas!

Esta anécdota creo que es grandiosa... ¿¿Entiendes que con 80 años la persona solo estaba esperando morir, y ahora con 90 piensa

vivir hasta los 100 y hacer muchas cosas más?! ¿Qué fue lo que cambió en el hombre? Fue su mentalidad, no cambiaron las situaciones externas, no mejoró su físico, no esperó que la oportunidad apareciera... simplemente fue un cambio de consciencia y una decisión que lo impulsó a vivir su vida e invertirla en lo que quería. Esta persona no iba a dejar que el tiempo de su vida se malgastara... y comenzó una carrera a los 80 años. Así que no te creas las excusas que te cuentas a ti mismo... deja de creer en los cuentos que te inventas y que te cierran posibilidades de crecimiento... vive una vida plena. Si crees que no eres capaz de hacer algo que te haría muy feliz, no lo creas más... cree en ti mismo, capacítate y entrénate en lo que deseas realizar, y finalmente serás capaz. Te darás cuenta de que lo único que te faltaba era verlo posible, ponerte la meta clara, comprometerte y pasar a la acción. Dedicarte tiempo a ti mismo, experimenta, conecta con algo que puedas dar al mundo y que te dé felicidad. Deseo de todo corazón que lo encuentres, te lo mereces, todos nos lo merecemos.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (Universo, o como le llames), por el hermoso Propósito por el cual estoy acá, el cual me conecta con la plenitud».**

(Repítelo las veces que quieras).

A continuación, después de haber subido a «tu montaña», donde pudiste experimentar un hermoso momento de encuentro contigo mismo y tal vez encontrar tu propósito, te invito a observar todas las justificaciones, explicaciones, excusas, pensamientos o conversaciones internas que sientas que te alejan del mismo. En el siguiente capítulo, profundizaremos sobre todas aquellas creencias limitantes que hoy te separan de tu propósito y de cualquier otro sueño que tengas.

# Capítulo XII

## Creencias limitantes

¿Qué son las creencias limitantes?

Las creencias limitantes son aquellas que nos cierran posibilidades, nos impiden avanzar y no nos permiten alcanzar nuestra mejor versión. Son las que surgen cuando nos decimos: «Esto es así y no puedo hacer nada para cambiarlo». Están detrás de lo que socialmente se conoce como «pensamientos negativos», aquellos que nos cierran puertas y nos frenan.

¿Sabías que, según las neurociencias, tenemos aproximadamente 60.000 pensamientos por día, y que el 80% de ellos son negativos? Además, la mayoría de estos pensamientos están relacionados con nosotros mismos.

¿Cómo es esto? ¿Por qué somos tan negativos?

Tranquilo, tranquila... es absolutamente normal. La principal función de nuestro cerebro es mantenernos con vida, por lo que busca anticiparse constantemente a las posibles situaciones que pudieran salir mal con la finalidad de poder tomar medidas preventivas o directamente mantenernos en una zona segura. Por esta razón, nuestro cerebro prefiere mantenernos realizando actividades conocidas, ya que si son conocidas y no presentan riesgos, estamos seguros.

Desde pequeños, nos han dicho muchas cosas como: «Ten cuidado con esto que es peligroso», «Eso no lo puedes hacer», «Eso es imposible», o algunas creencias sobre el dinero como: «El dinero nunca alcanza», «Los que tienen mucho dinero seguro lo consiguieron

aprovechándose de otros», «Si quieres crecer espiritualmente, debes deshacerte de lo material». También hay creencias sobre la salud: «En esta familia no tenemos buena salud», «Vinimos fallados», «Siempre te enfermas», o sobre el amor: «Los hombres son todos iguales», «No se puede confiar en ellos», «Hoy en día las mujeres no son como antes», «Es muy difícil estar en pareja», «El amor no dura para siempre», etc. Todas estas cosas que nos dijeron de pequeños se grabaron en forma de creencias.

Más importante aún que las palabras que nos decían, es lo que veíamos ocurrir en nuestra familia y que fuimos absorbiendo como esponjas. Si veíamos a nuestros padres discutir constantemente, seguramente creeríamos que esa era la forma normal de relacionarnos con nuestras futuras parejas. Si mis padres se divorciaron cuando era pequeño, se puede grabar la creencia de que las relaciones de pareja son muy difíciles y que el divorcio es la solución ante los problemas que puedan surgir, «abandonando el barco» ante la primera gran tormenta. Si veíamos a nuestros padres angustiados por no llegar a fin de mes con el dinero, podíamos creer inconscientemente que el dinero era «malo», porque por su culpa nuestros padres estaban mal.

Todas estas creencias, junto con las que se fueron agregando con nuestra propia experiencia y nuestras relaciones sociales, nos han limitado en algún aspecto de nuestra vida. ¿Te das cuenta de esto? ¿Cómo tus creencias y pensamientos afectan tu realidad y tus resultados? Por eso se dice que los pensamientos se materializan. Cuando tenemos un pensamiento, se genera una imagen mental en nuestro cerebro, y esta imagen mental produce una emoción que, a su vez, nos predispone a realizar determinadas acciones. Estas acciones generan un resultado en el mundo físico, el cual retroalimenta nuestra creencia, confirmándola. Dependiendo de la creencia, esta puede ayudarnos o limitarnos.

Por ejemplo, si de pequeño me hicieron creer que no soy bueno para los negocios, esa creencia se grabó en mi mente. Al querer

emprender un negocio, tendré una conversación interna diciéndome que no soy bueno en eso. ¿Qué imagen mental se proyectará al decirme que soy malo para los negocios? Claramente, ese pensamiento disparará una imagen mental en la que me va mal en el emprendimiento, en la que mis acciones no son las correctas, etc. Como consecuencia, por más que conscientemente quiera que me vaya bien, inconscientemente mis acciones tenderán a ser del tipo que me llevarán al fracaso, lo cual confirmará mi creencia de que soy malo en los negocios. Entonces, aparece nuestra vocecita interna diciendo «yo sabía que me iba a ir mal». Así es como se dan las profecías autocumplidas: pensamos y actuamos desde nuestra creencia, obteniendo resultados que confirman lo que creíamos desde un principio.

De esta forma, nuestra mente incorpora creencias que a menudo ni cuestionamos y tomamos como verdades. El problema es que, al tomarlas como verdades, se convierten en la base desde donde nos relacionamos. Pensamos: «Esto es así... a mí me cuesta esto... yo no sirvo para esto otro», y son esas creencias las que nos limitan más que cualquier realidad externa. ¡Si creemos que es imposible, imposible será! ¡Si crees que es posible, posible será!

Como dijo Henry Ford:



Te voy a contar dos historias verídicas en relación a esto.

Hasta 1954, científicos, médicos y atletas afirmaban que para el ser humano era imposible correr una milla en menos de cuatro minutos. Decían que físicamente era imposible, basándose en la capacidad pulmonar, las fibras musculares, la fisiología humana, etc. Esa creencia se consideraba una verdad indiscutible, y no había nadie que pudiera demostrar lo contrario. En 1954, un estudiante de medicina de la Universidad de Oxford, Roger Bannister, que había afirmado que era posible romper esa marca, lo logró y corrió una milla en 3:59 min, estableciendo un récord mundial.

Podrías pensar que fue sólo una persona que superó la marca por un segundo. Sin embargo, la cuestión es que, al haber alguien que rompió con la creencia de que era imposible correr la milla en menos de 4 min, seis semanas más tarde, el australiano John Landy volvió a romper esa marca, obteniendo un nuevo récord mundial de 3:58 min.

Quizá aún dudes, pensando que dos personas superando esa marca no prueba nada, que podrían ser excepciones. Sin embargo, al año siguiente, en 1955, fueron 37 los corredores que rompieron la barrera de los cuatro minutos, y en 1956 fueron 300. A partir de ese momento, fueron tantos los corredores que rompieron esa marca que ya no tenía sentido registrarlos como un hecho importante.

¿Qué pasó? ¿Cambiaron la forma de entrenar? ¿Descubrieron una nueva técnica? No, no había cambiado nada. Sólo habían dejado de creer que no podían hacerlo.

¿Te das cuenta de cómo, al ver que alguien lo logró, las personas cambiaron su creencia de que era «imposible» y empezaron a creer que podían lograrlo, y al hacerlo, finalmente lo consiguieron?

Otra historia inspiradora es la de George Dantzig. En 1939, era un alumno de la Universidad de Berkeley, cursando una asignatura de

matemáticas. Un día, George llegó tarde a clase y vio en el pizarrón los enunciados de dos problemas. Sin darle mayor importancia, los copió para resolverlos después, asumiendo que eran tarea para la siguiente clase.

Durante los siguientes días, se dedicó a resolver estos ejercicios. Aunque le costaron más trabajo de lo habitual, logró resolver ambos problemas. Lo que no sabía George es que, antes de su llegada, el profesor había explicado que esos problemas llevaban años sin resolverse, frustrando los intentos, incluso, para las mentes más brillantes de la época.

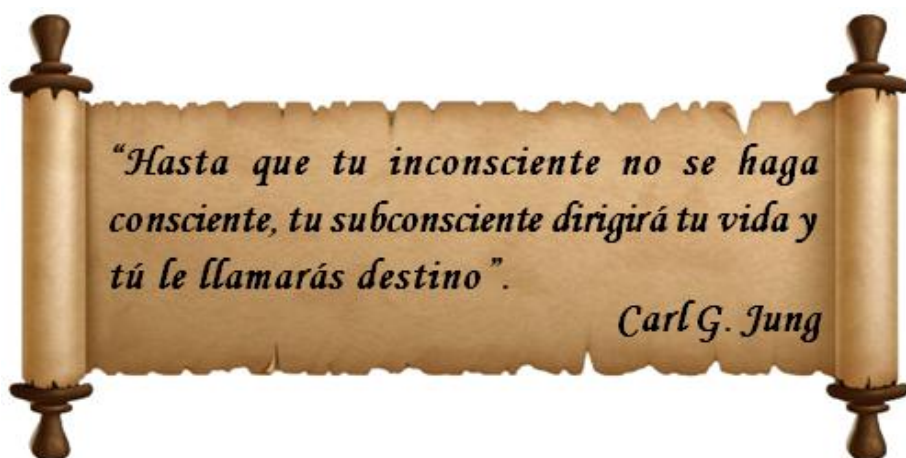
Unos días después, George entregó los problemas resueltos al profesor, quien, sin darle mucha importancia, los dejó en su escritorio. Seis semanas más tarde, un domingo por la mañana, el profesor llegó a la casa de George, entusiasmado, con los problemas en la mano. Le comentó que había escrito una introducción para uno de sus documentos y que, si George estaba de acuerdo, lo enviaría a publicar.

Si George hubiera llegado a tiempo a clase, posiblemente no habría intentado resolver los ejercicios. Pero además, aunque lo hubiera hecho, al escuchar que eran problemas sin resolver durante años, y que no lo habían logrado las mentes más brillantes, se habría autolimitado inconscientemente. Esta creencia lo habría llevado a intentar y fracasar, corroborando la creencia de que era imposible.

En cambio, al llegar tarde y creer que eran problemas dejados como tarea, inconscientemente creyó que podían ser resueltos. Aunque posteriormente aclaró que los ejercicios le parecieron «un poco más difíciles de lo habitual», logró resolver ambos.

Estas historias ilustran cómo nuestras creencias pueden limitar o expandir nuestras posibilidades. Si creemos que algo es imposible, nuestras acciones tenderán a confirmarlo. Pero si creemos que es posible, nos abrimos a la oportunidad de lograrlo.

Me gustaría volver a traer la frase de Carl G. Jung, cuando aseguró:



Esta afirmación, además de ser respaldada por una figura reconocida a nivel mundial por su trabajo, también ha sido corroborada por los avances en neurociencias. La esencia de esta frase es la siguiente: «No estás destinado al fracaso, ni a sufrir carencias afectivas, económicas o de salud. Estás condicionado por tus creencias. Trabaja en tu interior, haz conscientes esos patrones ocultos en tu inconsciente, cambia esas creencias y transformarás tus pensamientos, emociones, acciones, resultados y, en última instancia, tu vida».

Este conocimiento te coloca en el centro de tu vida, devolviéndote el poder que tienes para cambiar tu realidad. Sólo tú puedes trabajar en tu interior; nadie más puede hacerlo por ti.

El darme cuenta de esta gran verdad fue el punto de inflexión en mi conciencia que mencioné en mi presentación. Fue el momento en que comprendí que yo era el creador de mi vida, en colaboración con Dios. Toda la responsabilidad recaía en mí. Dios, con todo su amor, me había otorgado el libre albedrío, y con mis creencias, pensamientos

y acciones había estado creando aspectos de mi vida que no siempre eran lo mejor para mí. Aunque siempre me consideré afortunado y agradecido, me di cuenta de que no estaba haciendo lo que me sentía llamado a hacer, no estaba viviendo mi propósito en la vida. Siempre sentí que venía para servir, para ayudar y acompañar a las personas a mejorar sus vidas. Sin embargo, dejé de lado esa vocación y prioricé otras cosas, como estudiar una carrera para mejorar mi situación económica y mantener a mi familia.

Al tomar conciencia de que era el creador de mi vida y que la mayoría de las limitaciones provenían de mi mente, de mis creencias, empecé a visualizar la vida más plena que podía imaginar. Me vi trabajando en lo que realmente amaba: ayudar a las personas a hacer sus vidas más felices. Esta visión me llenó de alegría y también me permitió imaginarme en una mejor situación económica, desafiando mi creencia de que no se podía crecer espiritualmente y ser económicamente abundante. Comprendí después de trabajar este tema que el valor del dinero no reside en su cantidad, sino en el significado que le doy. También se dieron algunas otras cosas más, y entre ellas surgió una claridad como nunca había sentido, y apareció una conversación interna en la que me di cuenta que me traicionaría a mí mismo si en ese preciso momento no me ponía en marcha para hacer lo que sentía que tenía que hacer en esta vida. No me podía hacer más el distraído. El hecho de mirar hacia el futuro unos cinco años y pensar en seguir en piloto automático, dejando pasar la vida, haciendo lo que se espera que haga, poniendo como prioridad absoluta mis finanzas... era como adormecerme nuevamente por ese sueño en el que vive gran parte de la sociedad, y negarme a mí mismo. Simplemente no podía hacerlo más. Podía pensar, «ya está Dami, ya estudiaste muchos años en la Universidad, ya sos Licenciado, tenés un trabajo estable, que dentro de todo te gusta y te sentís agradecido de tenerlo, tenés dos hijos chicos... ¿Ponerte a estudiar otra carrera ahora? ¿Encima una que no tiene nada que ver con lo que venís haciendo? ¿Estando trabajando y con los chicos pequeños?», pero sin embargo no podía callar esa voz

en mi interior que me decía que venía para algo más. Simplemente me traicionaría a mí mismo si no me ponía en marcha.

Pensar en seguir en piloto automático, haciendo lo que se espera de mí y priorizando mis finanzas, era como adormecerme nuevamente en el sueño en el que vive gran parte de la sociedad. Simplemente, no podía seguir así. Aunque la idea de estudiar otra carrera y cambiar de rumbo parecía desafiante, especialmente con un trabajo estable y dos hijos pequeños, la voz en mi interior me decía que venía para algo más. No podía ignorarla.

Decidí avanzar y comenzar a estudiar algo que me permitiera cumplir con mi propósito de vida. Estaba profundamente inmerso en el estudio de la metafísica y la física cuántica, leyendo libros y viendo videos, cuando mi esposa me mostró un video de Biodescodificación. Sentí un clic, una sensación que me indicó que ese era el primer paso. Sin dudar, me inscribí en un diplomado de Biodescodificación y luego en la carrera de Coach Ontológico Profesional. Hoy estoy feliz por los conocimientos adquiridos y lo que puedo ofrecer. Escribir este libro y trabajar con coachees o consultantes, algo que antes parecía imposible, se ha convertido en una realidad. Estoy agradecido a Dios y a mí mismo por haber tomado la determinación de dar esos primeros pasos.

Te invito a revisar las creencias limitantes que has anotado y discernir si se basan en hechos concretos o son meras interpretaciones.

Las creencias no son más que opiniones o juicios personales cristalizados como verdades absolutas.

Te pido que tomes una a una cada creencia limitante y puedas verla desde un estado de conciencia más alto, comprendiendo que es tu propia opinión hasta el momento y no una verdad o un hecho. Es decir, si yo tengo la certeza y me digo a mí mismo que no soy bueno bailando, la creencia (opinión personal) es que «no bailo bien».

Toma esas opiniones y pásalas por el siguiente filtro de preguntas que te ayudará a verlas de otro modo:

## **1) ¿Cuál es su DOMINIO?**

La intención es ser lo más preciso posible, evitando las generalizaciones.

Ok, si yo digo «no bailo bien» para empezar podría preguntarme: ¿considero que no bailo bien ningún tipo de música? ¿O hay alguna que bailo aceptablemente?

Quizá puedo darme cuenta que estoy generalizando y en realidad lo que «no bailo bien» es la música tipo salsa, pero hay otros tipos de música donde lo hago mejor.

## **2) Encuentra el estándar.**

Siempre que digamos «bien» o «mal», «mejor» o «peor» estamos haciendo una comparación en base a algo que tomamos como un estándar, como una referencia. Si lo que hacemos cumple con el estándar está bien, en cambio si no llega al estándar está mal. Del mismo modo, cuando dices «mejor» o «peor» lo estás comparando con algo o con alguien... ¿Peor que quién? ¿Mejor que quién?

Cuando digo «no bailo bien», y ahora puedo ser más específico y agregar la palabra salsa, la pregunta es: ¿comparado con quién es que no bailo bien salsa? ¿Cuál es tu estándar... la referencia con la cual te mides a ti mismo?

Quizá puedes darte cuenta que te estás comparando con bailarines profesionales o gente que tiene años de experiencia y le gusta mucho el baile. ¿Es justo para ti compararte con ese nivel de excelencia

cuando nunca fuiste a una escuela de baile? ¿Para qué seguirte comparando con ellos? ¿Cómo te hace sentir esa comparación?

### **3) ¿Qué afirmaciones puedes aportar para fundamentar esa creencia?**

¿Hay hechos concretos que te sirvan para aportar evidencia que bailas mal salsa? Ten en cuenta que «hechos concretos» no son opiniones, así sean realizadas por profesionales de cualquier área. Por ejemplo, si mi creencia es que «yo soy impuntual», podría observar la hora a la cual llego a mis compromisos y decir: «El horario pactado era a las 9 am y llegué a las 9:15 am». La «afirmación» o el «hecho» es que llegué 15 minutos después de las 9 am, pero decirme «que soy impuntual» siempre seguirá siendo una opinión propia o compartida, que puede decantar en creencia, pero nunca se convertirá en un hecho. Nos encanta decir como las cosas «son», porque nos da seguridad, algo que al cerebro le encanta. Sin embargo, es más correcto hablar de «cómo están siendo», porque en cualquier momento pueden cambiar.

### **4) Encuentra afirmaciones para fundamentar la creencia contraria.**

Es decir, toma la creencia contraria que sería «bailo bien salsa y reflexiona sobre si puedes encontrar algunos hechos que apoyen esta idea.

### **5) Encuentra el «para qué» detrás de esa creencia.**

¿Para qué te dices eso? ¿Cuál es el sentido? ¿Cuál es el compromiso detrás de esa creencia? ¿Dónde o con qué te quieres quedar? ¿Qué ganas manteniéndola? ¿Puedes obtener esa ganancia de una forma más ecológica contigo mismo? ¿Te abre o te cierra posibilidades mantener esta creencia? Si te das cuenta que esa creencia

no tenía la base tan sólida como pensabas y que además te cierra posibilidades... la pregunta ahora es: ¿quieres seguir sosteniéndola?

Pasando tus juicios, opiniones o creencias por este tamiz podrás darte cuenta que quizá las cosas no eran como creías. De esa creencia inicial donde te podías decir «no bailo bien», donde todo lo referido al baile podía causar vergüenza o miedo a quedar en ridículo, puedes empezar a ver que en realidad «no bailas tan bien salsa como los profesionales y personas que les encanta ese baile». ¿Ves la diferencia? Es inmensa. Cuando logras hacer este cambio de observador sobre esa creencia limitante, empiezas a ver posibilidades donde antes no había y además a sentirte diferente con respecto a este tema la próxima vez que te encuentres en una pista de baile, animándote a hacer cosas que antes no hacías.

Además de estas preguntas para transformar tus creencias limitantes, te invito a seguir de la siguiente manera:

1. Tomar la creencia contraria, en este caso sería “bailo bien salsa”.
2. Imaginarte y describir como sería esa situación en la que experimentas esa creencia que ahora te abre posibilidades.
3. Determina cual sería tu siguiente paso para poder experimentar esa nueva creencia que ahora es posibilitante. Si te sientes muy trabado, quizá el paso que debes dar primero es tener una conversación con un terapeuta, psicólogo o coach, y después seguir adelante.

Es importante que asumas el rol de «creador-responsable» de tu vida, porque lo normal es que surjan resistencias y miedos. De modo que debes enfocarte en lo que deseas lograr para tu vida y comprometerte con ello.

Otro punto para que tengas en cuenta, es que todas las habilidades se desarrollan con la práctica, por medio del ensayo y error hasta que

se mejoran. Entonces, sabiendo esto puedes observar qué cosas te dices a ti mismo cuando aparecen esos errores, o directamente cuando no quieres avanzar por el camino de aprendizaje para no pasar por esos errores.

Lo mismo aplica a todas las creencias que te limitan y te cierran posibilidades.

Entonces, pregúntate: ¿Qué es lo que quiero? ¿Quiero quedarme donde estoy manteniendo ese compromiso con esa creencia? O ¿quiero obtener otro resultado atravesando ese proceso de aprendizaje?

Para poder avanzar en este camino hay tres pilares fundamentales:

1. Que CREAS que puedes hacerlo.
2. Que QUIERAS hacerlo.
3. Que estés dispuesto a CAERTE y VOLVER A LEVANTARTE.

Ahora te invito a pensar y anotar cuáles serían las creencias posibilitantes que te ayudarán a alcanzar lo que tanto deseas. Por ejemplo: «Si otro pudo, yo también puedo», «no importa la edad que tenga, quiero vivir desde mi mejor versión el tiempo que me quede», «yo puedo lograrlo», «no importa la situación del país ni de dónde empiece, hay personas que comenzaron desde el mismo lugar o incluso más abajo y llegaron alto», «tengo en mi interior todos los recursos necesarios para alcanzar mis sueños, sólo debo desarrollarlos un poco más», «soy hábil y tengo los conocimientos necesarios, puedo lograrlo».

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque me estoy liberando de todas las creencias limitantes que no me dejaban avanzar hacia mi felicidad plena».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XIII

### Zona de confort, zona de miedo, zona de aprendizaje, zona de crecimiento

Voy a compartir contigo un análisis más profundo del proceso de cambio al que te enfrentarás en tu camino hacia el auténtico éxito.

Los pensamientos negativos y las creencias limitantes, como mencionamos anteriormente, buscan protegernos al mantenernos en nuestra **«zona de confort»**. Esta zona es el espacio donde nos encontramos habitualmente, un lugar donde, aunque tal vez no estemos completamente cómodos, lo toleramos porque resulta familiar y predecible.

Cuando aparece una oportunidad de realizar una acción o un camino distinto al que estamos acostumbrados, lo más normal es que ingresemos en una **«zona de miedo»**. Hay muchas personas que mantienen la frase «más vale malo conocido que bueno por conocer»... déjame decirte que vivir con este lema es la fórmula perfecta de la infelicidad, del estancamiento de tu vida, la falta de crecimiento y el fracaso. ¿Por qué del fracaso? Porque nunca vas a alcanzar el éxito que podrías tener si te quedas donde estás por miedo, nunca vas a ser lo feliz que podrías ser si no trabajas en tu interior, nunca vas a tener esa relación amorosa que quieres tener si no te animas a dar el paso. Hay una frase que dice «No hay mayor fracaso que no haberlo intentado». Sin embargo, nuestro cerebro que quiere evitar el dolor, le tiene miedo al fracaso, y hace que muchas veces nos aferremos a esas creencias limitantes, diciendo: «yo no puedo, es muy difícil», para justificarnos y no exponernos al fracaso. Porque sucede que si no nos ponemos en marcha y no accionamos para lograr algo, tampoco nos exponemos a

la mirada de los otros en caso que nos vaya mal, y por lo tanto, no pensarán mal de nosotros, no verán nuestras inseguridades. El vivir así es vivir dominado por el miedo... miedo a fracasar, miedo a lo que dirán los demás o a que se alejen de mí, miedo incluso a que yo cambie si lo logro, miedo a perderme en el camino, miedo a perder algo que hoy tengo.

Es importante traer una distinción en este momento que es «reaccionar vs elegir». Cuando quieres lograr algo pero surge en tu interior el miedo y decides hacerle caso, desviando o frenando para sentirte seguro, no estás eligiendo... ¡estás «reaccionando» al miedo! Elegir es poder tomar decisiones observando que es lo mejor para ti y para tu vida de forma consciente, atravesando los pantanos que haya que atravesar, recorriendo los caminos que haya que recorrer, para llegar a donde tú quieres.

Lamentablemente el vivir constantemente desde el miedo habla de una mentalidad de carencia, y lo que se atrae es justamente lo que no se quiere.

Por ejemplo, si temo que me vaya mal en mis relaciones y que las personas se alejen, ese temor gatillará un «comportamiento compensatorio», usualmente basado en actitudes de control o posesión sobre las personas, lo cual termina generando rechazo en lugar de cercanía. Del mismo modo, si vivo con miedo a un fracaso económico, no voy a aprovechar las oportunidades de crecimiento que surjan, aferrándome a lo poco que tengo y limitando mi desarrollo.

Esta forma de ver el mundo, a través del miedo, nos va limitando cada vez más. Pero como dijimos en el capítulo de las emociones, el miedo no es malo en sí mismo. El miedo tiene un propósito vital: nos alerta de posibles amenazas para que podamos anticiparnos y tomar medidas preventivas, lo que está en sintonía con la función primordial de nuestro cerebro, que es mantenernos vivos. ¿Qué pasaría si no

tuviéramos miedo? Podríamos ponernos en situaciones peligrosas sin tomar precauciones, como cruzar una calle sin observar el tráfico o nadar demasiado lejos en el mar sin poder volver a la orilla.

Cuando sentimos que nos falta algo, que deseamos ser diferentes o hacer algo nuevo, y damos el primer paso fuera de nuestra zona de confort, nuestra mente utiliza el miedo para prevenirnos de los posibles riesgos. Nos muestra imágenes de lo que podríamos perder, y nuestras inseguridades pueden llevarnos a optar por permanecer en la zona segura y familiar, aunque esta sea incómoda. El miedo a lo que pensarán los demás, la falta de confianza en uno mismo y las excusas como «ya estoy grande para empezar» o «la situación del país no permite hacer nada» pueden paralizarnos y mantenernos en una prisión invisible, cautivos, separados de nuestros mejores sueños y nuestra versión más plena.

Te invito unas preguntas para reflexionar: «¿De cuántas cosas te estás perdiendo por miedo a perder?». «¿Cuántos sueños y experiencias magníficas estás matando en tu mente antes que nazcan al mundo?».

Recuerda los dos estados del miedo: el miedo funcional, que nos alerta de amenazas y nos permite actuar de forma preventiva, y el miedo disfuncional, que nos paraliza, limita nuestro avance y nos mantiene en una zona de confort incómoda pero tolerable. Entender la diferencia entre estos dos tipos de miedo es esencial para superar nuestras barreras internas y avanzar hacia una vida más plena y exitosa.

Conocer la estructura del miedo y su función es clave para atravesar esa puerta que nos lleva a nuevas posibilidades. En mi experiencia personal, a veces me vienen a la mente imágenes sobre cosas que podrían suceder. Al entender cómo funciona la mente, me pregunto: «¿Es esto real o fantasía?» La mayoría de las veces, las imágenes mentales que nos generan miedo ¡son fantasías! Cuando

reconozco que es una fantasía, le digo en voz alta: «¡Eres fantasía!...». ¡Lo que sucede es increíble! La sensación de miedo que estaba empezando a surgir desaparece de inmediato. Es como si esa sensación encontrara su lugar. Agradezco a ese miedo por la advertencia y evalúo si hay algo real que deba hacer al respecto, pero desde una perspectiva más tranquila.

De esta forma, podemos distinguir entre los «miedos fantasmas», que son irreales y proyectados a futuros inciertos, y el «miedo real y presente», el cual sí podría requerir una acción preventiva. Este concepto de «miedos fantasmas» lo aprendí de mi padre, quien con su sabiduría y experiencia, los describe como esas creencias que nos asustan, pero que al enfrentarlas, desaparecen.

Cuando el miedo surge en relación con lograr algo nuevo, a menudo nos detenemos porque nos proyectamos hacia el futuro con base en lo que conocemos hasta ahora. Nos vemos como personas fijas, con características inmutables, y nos decimos: «Yo soy esto», «Yo soy así», «Estas son mis cualidades y estos mis defectos, estas son mis capacidades y estas mis incapacidades y no puedo cambiar nada». Al vernos como seres acabados y no darnos la oportunidad de crecer, nos perdemos la posibilidad de desarrollarnos y ser más felices. El miedo es natural si nos proyectamos al futuro con los recursos actuales, como si un niño en edad escolar pensara en ingresar a la universidad o como si un niño aprendiendo a montar bicicleta se inscribiera en una competencia de bicicross.

Por eso, es crucial avanzar paso a paso, con una meta clara pero reconociendo que estamos en un proceso de aprendizaje. Hay un dicho que dice: «Nada nos aleja más de decidir que querer decidir bien». Este miedo surge cuando queremos dar el primer paso y nos enfrentamos a la incertidumbre de lo desconocido, quedándonos atrapados en la mente analizando las distintas opciones sin actuar.

Cuando nos encontramos en un momento similar, podemos hacer un pacto con nosotros mismos para avanzar lo mejor posible según nuestros conocimientos y habilidades actuales, sin reprocharnos si el resultado no es el esperado. Debemos atrevernos a soñar con la vida que realmente deseamos vivir, sabiendo que atravesaremos un proceso de transformación que incluirá errores y fallas. Estos errores no son más que oportunidades de aprendizaje que nos indican qué caminos no tomar y nos enseñan lecciones valiosas en nuestro viaje.

La «**zona de aprendizaje**» es el espacio donde enfrentamos pruebas y errores, gestionamos nuevos problemas y desafíos, y adquirimos capacidades y conocimientos que nos empoderan. En esta etapa, cada experiencia nos brinda la oportunidad de crecer y confirmar que el cambio es posible cuando hay compromiso.

Cuando tienes claro tu propósito y sientes que avanzas hacia él, la «zona de aprendizaje» se convierte en un hermoso lugar, ya que te estarás formando en áreas que te apasionan y te entusiasman. En lo personal, cada paso que daba pensaba: «Ya estoy un paso más cerca», y esa reflexión me llenaba de alegría y agradecimiento.

Después pasaremos a la «**zona de crecimiento**», donde, gracias a las capacidades, conocimientos y experiencias adquiridas, nos damos cuenta de que podemos alcanzar nuestros sueños y establecernos objetivos que nos lleven hacia ellos. En esta etapa, nuestro propósito de vida se vuelve más concreto y tangible, y podemos plantearnos nuevas metas. La persona que somos en la «zona de crecimiento» observa la realidad de manera diferente a quien éramos en la zona de confort. Nos sentimos completamente involucrados, actuamos desde nuestro Ser, y esa alineación nos llena de energía y entusiasmo. Vivir de acuerdo con nuestro propósito centra nuestra vida y nos hace más felices y coherentes, ya que alinea nuestros pensamientos, palabras, emociones y acciones.

Que tus miedos no sean mayores que lo que tienes en tu corazón...  
¡tienes la caja de herramientas completa, sólo falta que te atrevas a usarla!

En el apartado de «Declaraciones», profundizaremos en cómo avanzar desde la zona de confort hacia la zona de crecimiento.

Me encanta una frase anónima sobre este tema que dice:

«El campeón fue novato,  
El emprendedor fue empleado,  
El maestro fue estudiante,  
El negocio fue una idea,  
El sabio fue ignorante...  
Somos PROCESOS.  
Continúa aprendiendo y mejorando».

En los espacios que genero de coaching, es muy gratificante observar cómo las personas, cuando están verdaderamente comprometidas en mejorar su vida, son capaces de desafiar creencias arraigadas que se dan cuenta que ya no desean mantener, pues las están limitando y ya no les son útiles. Tienen la oportunidad de actualizarlas de acuerdo con lo que necesitan vivir en el presente. Considerando que la comunicación no verbal representa el 93% y las palabras sólo el 7%, es fascinante ver los cambios en la corporalidad y los gestos de las personas. Me fascina y agradezco infinitamente poder ser un observador privilegiado de los cambios positivos que las personas realizan para mejorar su vida y hacerla más plena.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por el crecimiento que estoy experimentando en mi vida».**

**«Cada vez estoy mejor».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XIV

### ¿Cómo desarrollar la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad que tenemos los seres humanos para adaptarnos a circunstancias que experimentamos como adversas, traumáticas, difíciles o amenazantes, logrando eventualmente retornar a un estado similar al inicial.

Cuando hablamos de resiliencia, es indispensable mencionar el concepto de «crisis». Aunque a menudo se percibe como un momento catastrófico y negativo, el significado de crisis es más amplio. Según la RAE, «crisis» se define como un «cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o situación, o en la manera en que estos son apreciados». Su origen griego, *krisis*, significa «separar» o «decidir». En Japón, la palabra «crisis» se traduce como *kiki*, que abarca simultáneamente el significado de «miedo» y «oportunidad».

Para desarrollar la resiliencia, es fundamental comprender a las crisis de esta forma, dejar de pelear en nuestro interior con lo que ya sucedió, dejar de resistirnos, ACEPTAR las emociones que surgieron en el proceso y también aceptar que lo que «pasó»... «pasó», y lo que «es»... «es». Pudiendo centrarnos nuevamente en el presente y en lo que queremos construir a partir de este momento. Es pararnos en un lugar de elección donde nos decimos: «Ok... pasó esto... ¿Qué es lo que quiero que pase a partir de ahora?, ¿Qué voy a hacer para mejorar mi situación?». Una clave que me parece muy valiosa es que detrás las crisis hay aprendizajes que nos ayudan a crecer, nos hacen más empáticos, nos inspiran solidaridad y aumentan nuestra creatividad, entre otras cosas.

Si estás atravesando una de estas circunstancias ve a tu centro, pregúntate cuánto tiempo más quieres seguir así, aferrado al pasado, a lo que pudo haber sido, a lo que podrías haber dicho o hecho para que las cosas fueran diferentes. Observa lo que generan en ti este tipo de pensamientos... ¿cómo afectan tu vida? ¿Estás «presente» en tu «presente»? ¿O sólo está tu cuerpo... ya que dejaste en el pasado a tu mente y emociones?

Suelta y confía... puedes repetir esta frase a modo de mantra... «suelto y confío»... y como paso final, pregúntate ¿qué puedo aprender de esta situación?

Hay un cuento que me gusta mucho, y aunque no lo haya escrito yo, no puedo evitar pensar en mis hijos y aprovechar este momento para dedicárselos.

### **La zanahoria, el huevo y el café**

Una hija se quejaba ante su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan complicadas. No sabía cómo seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que, cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias, en otra colocó huevos y en la última, granos de café. Las dejó hervir sin decir una palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos, el padre apagó el fuego.

Sacó las zanahorias y las colocó en un recipiente. Sacó los huevos y los colocó en otro. Coló el café y lo puso en un tercer recipiente.

Mirando a su hija, le dijo:

—Querida, ¿qué ves?

—Zanahorias, huevos y café —fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Después de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Más tarde le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

Humildemente, la hija preguntó:

—¿Qué significa esto, padre?

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: ¡agua hirviendo!, pero habían reaccionado de manera diferente:

La zanahoria llegó al agua siendo fuerte y dura, pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer.

El huevo había llegado al agua siendo frágil. Su cáscara fina protegía su interior líquido. Pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido.

Los granos de café, sin embargo, eran únicos. Después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

—¿Cuál estás siendo tú en este momento? —le preguntó a su hija.

Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo estás respondiendo? ¿Cómo una zanahoria que parece fuerte, pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Cómo un huevo, que comienza con un corazón maleable y un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, un despido o algo que consideras un gran problema, te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual, pero, ¿cómo estás siendo por dentro?

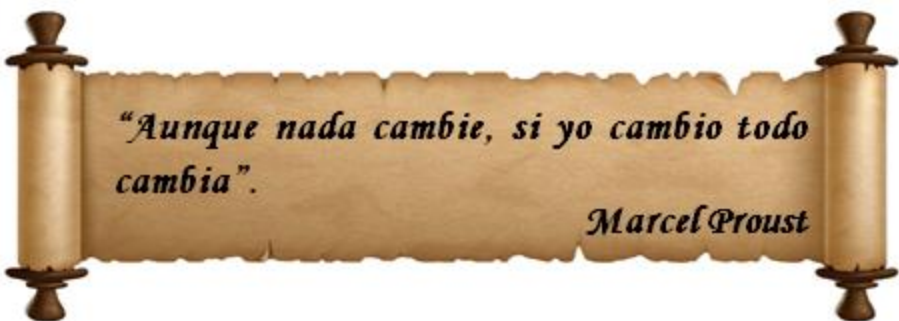
¿O estás siendo como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor. Si eliges ser como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, puedes mostrar tu mejor versión y hacer que las cosas a tu alrededor mejoren. Esto tiene mucho que ver con otra analogía, en la cual puedes verte a ti mismo como una naranja y a la adversidad como un exprimidor. Cuando el exprimidor (la adversidad) haga contacto contigo, ¿qué jugo saldrá? ¿Qué valores hay dentro? ¿Qué pensamientos hay? ¿Cuáles son las emociones que cultivas en tu interior activamente? Hoy mismo, si viniera un problema, desafío o como quieras llamarle, ¿qué es lo que saldría del interior?

¿Cómo estás comportándote tú ante los desafíos que surgen en tu vida?

¿Sabes qué es lo bueno? Que no estás destinado o destinada a vivir siempre del mismo modo; puedes cambiarlo. Puedes ser una persona más positiva, más resiliente.


Muchas veces no puedes cambiar las situaciones exteriores, pero puedes elegir cómo vivirlas. Puedes elegir tu actitud ante ellas y observar qué puedes aprender.

Esto me lleva a tres frases de grandes seres:



*“Aunque nada cambie, si yo cambio todo cambia”.*

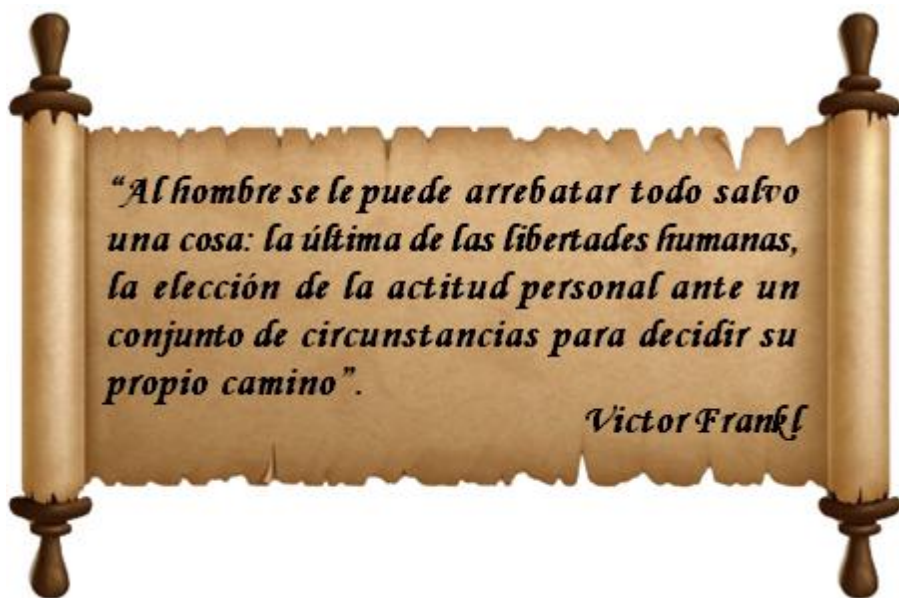
*Marcel Proust*



*“Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo”.*

*Mahatma Gandhi*

Y finalmente, esta reflexión de Viktor Frankl, quien, a pesar de haber estado en un campo de concentración nazi y haber sido despojado de todo lo que tenía, incluida su familia, nos ofrece una profunda perspectiva:



Con esta frase, Viktor Frankl nos recuerda que, aunque podemos enfrentar situaciones que consideremos terribles, siempre tenemos la capacidad de elegir nuestra actitud. Depende de nosotros decidir si adoptamos una postura de víctima o si optamos por ver la situación como una oportunidad de crecimiento en algún aspecto de nuestra vida. Esto no significa ser negacionista ni ignorar el dolor; más bien, se trata de aceptar el dolor y, al mismo tiempo, abrirse al aprendizaje con una ACTITUD que permita trascender la dificultad.

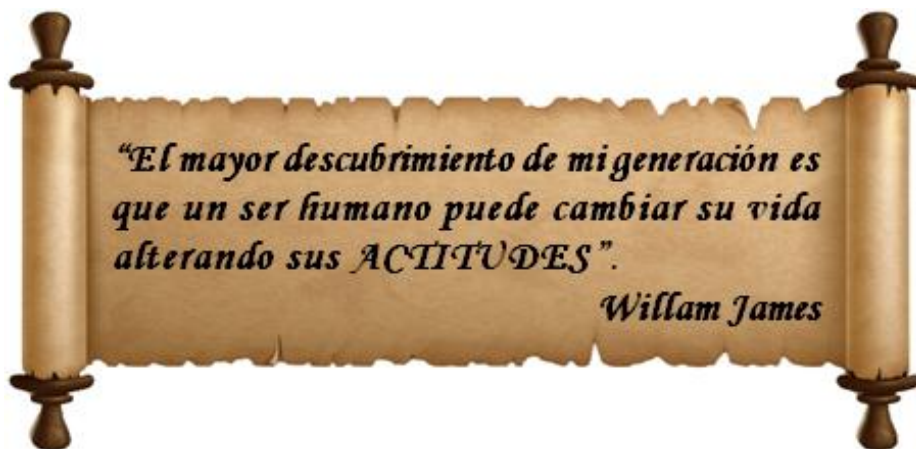
El cambio de perspectiva ante la misma situación marca la diferencia. Si crees que no hay nada bueno en una situación, es probable que no lo encuentres. Pero si mantienes la convicción de que puedes hallar algo valioso, lo encontrarás.

Siguiendo la reflexión de Viktor Frankl que mencionamos anteriormente, podemos apreciar la gran importancia de la ACTITUD que asumimos frente a nuestras acciones. Esto es corroborado por estudios como el realizado en Harvard, que revela que el 85% del éxito

se basa en las «habilidades blandas», tales como el liderazgo, la capacidad de comunicación y el trabajo en equipo, dejando sólo el 15% para los conocimientos técnicos.

Entonces, acá surgen las preguntas: ¿Cuál es la importancia que le venías dando hasta ahora al desarrollo de las habilidades blandas? Comprendiendo su importancia, ¿hay algo o alguien que te limite a mejorarlas? ¿Cuánto tiempo quieres empezar a dedicarle para mejorarlas a partir de ahora?

Expertos como Brian Tracy, reconocido en desarrollo personal, escritor y orador motivacional, así como Víctor Küppers, licenciado en Administración y Dirección de Empresas, Doctor en Humanidades y conferencista, coinciden en que, aunque tanto las habilidades como los conocimientos suman en tu vida y en tus relaciones, la ACTITUD es lo que realmente multiplica los resultados. Según la definición de actitud en biología, esta consiste en «poder mantener una emoción sostenida en el tiempo a través del pensamiento». William James, el padre de la psicología estadounidense, afirmó:



Llevando este concepto al ámbito futbolístico, podemos decir que si un jugador tiene un profundo conocimiento de estrategias y reglas del juego, esto suma valor. Del mismo modo, una gran habilidad

también contribuye. Sin embargo, la verdadera diferencia la marca su ACTITUD en la cancha. Un jugador con una actitud positiva y comprometida será mucho más valorado y tendrá mayores posibilidades de éxito, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

Imagina un equipo de fútbol con un jugador que conoce todas las tácticas y reglas del juego, es muy habilidoso, pero muestra una actitud negativa: asiste a los entrenamientos con desgano, se queda estático durante los partidos y se queja constantemente. ¿Cómo crees que será valorado por la hinchada? Probablemente no de la mejor manera. Sin contar, además, que al no entrenar correctamente no alcanzará ese mayor rendimiento que podría tener.

No estoy diciendo que los conocimientos y habilidades no sean importantes, sino que, según los estudios, la actitud POTENCIA enormemente esos conocimientos y capacidades; es lo que realmente marca la diferencia.

Si te haces responsable de la «libertad para elegir tu actitud», como decía Victor Frankl, de manera positiva y constructiva, serás capaz de generar grandes cambios en tu vida.

No es casualidad que el término «inteligencia emocional» haya ganado relevancia en las últimas décadas. Aunque el concepto fue introducido por Peter Salovey y John Mayer en 1985, fue Daniel Goleman quien lo popularizó con su libro *La Inteligencia Emocional* en 1995.

Además del estudio recientemente mencionado realizado en Harvard, hay otros enfocados en determinar la relación entre éxito, inteligencia emocional y cociente intelectual que han revelado datos significativos. Según las investigaciones, la inteligencia emocional es más determinante para el éxito que el cociente intelectual. En estos

estudios, se concluyó que el éxito depende en un 80% de la inteligencia emocional y sólo en un 20% del cociente intelectual.

Por lo tanto, para alcanzar tus metas, es imprescindible aprender a gestionar tus emociones de manera efectiva.

Existen diversas definiciones de inteligencia emocional según diferentes autores, pero nos basaremos en la de Goleman, que resulta bastante práctica y comprensible:



Tener inteligencia emocional se basa en cinco pilares:

**Autoconocimiento:** Entender nuestras propias emociones.

Reconocer nuestros sentimientos implica ser conscientes de nuestras emociones e identificar sus causas. También es fundamental entender cómo nuestras emociones y estados de ánimo afectan a los demás. Esto incluye conocer nuestras fortalezas y limitaciones. Al comenzar a observarnos y conocernos mejor, podemos identificar las emociones que surgen en respuesta a ciertas situaciones y cómo estas

influyen en nuestro comportamiento. Una vez que identificamos estas emociones, tenemos la oportunidad de decidir si queremos cambiarlas.

Si te frustras ante el primer obstáculo y te das por vencido, puedes comenzar a observar esa emoción, las consecuencias que trae consigo y preguntarte qué ocurriría si pudieras gestionarla. ¿Te abrirías a nuevas posibilidades?

**Autorregulación:** Manejar nuestras emociones.

Daniel Goleman plantea el «control» de nuestras emociones. Sin embargo, para muchos especialistas en esta área, el término más adecuado sería la «gestión» o «regulación» de las mismas. Dado que las emociones son reacciones químicas en nuestro cuerpo que no podemos evitar, pero sí podemos gestionarnos de manera adecuada según lo que está ocurriendo.

La autorregulación se basa en regular o gestionar nuestras emociones en lugar de reaccionar de manera instintiva ante lo que sucede. Se trata de poder RESPONDER buscando la mejor solución en lugar de atacar o REACCIONAR de forma visceral. Por ejemplo, en una discusión, esto significaría gestionar la emoción del enojo pensando y enfocándonos en resolver el conflicto en vez de querer tener la razón a toda costa.

**Automotivación:** Poder mantenernos motivados.

Cuando queremos emprender algo pero carecemos de conocimientos, recursos o enfrentamos inconvenientes, la capacidad de mantener la motivación y persistir a pesar de las adversidades es crucial para avanzar hacia nuestro objetivo. Para lograrlo, es fundamental identificar lo que es valioso para nosotros. Pregúntate constantemente: «¿Qué es lo que realmente quiero lograr?». Trae ese recuerdo a tu mente y siente la emoción de saber que estás trabajando

en ello. Si tu meta es algo que deseas con gran intensidad, sentirás esa motivación en todo tu cuerpo.

**Empatía:** Es la capacidad de reconocer las emociones de los demás.

Como se suele decir, «ponerse en el lugar del otro» es fundamental. Esta práctica es esencial para liderar un equipo y para construir relaciones saludables en cualquier ámbito, ya sea en la familia, con amigos, etc. Al hacerlo, las personas se sienten comprendidas y no juzgadas, lo que fomenta la confianza. La confianza, a su vez, es la base de todas las relaciones.

**Habilidades sociales:** Son el conjunto de capacidades que permiten tener relaciones satisfactorias con otras personas.

Como por ejemplo, gestionar la resolución de conflictos y comunicación eficaz. Las personas que tienen habilidades sociales suelen tener liderazgo porque saben inspirar y guiar a las personas.

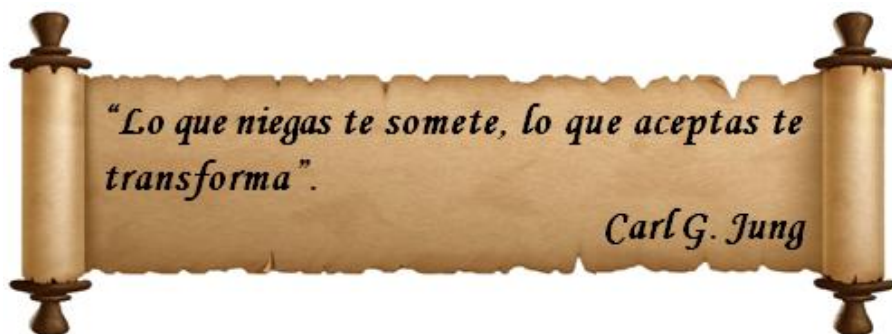
Dentro de las emociones que son importantes cultivar están el OPTIMISMO y la ESPERANZA.

Estas emociones nos ayudan a tener grandes expectativas sobre los resultados y a observar las propias debilidades como oportunidades de mejora, puntos a fortalecer y no como fallas que no se pueden modificar.

Dejando a un lado a Goleman, me gustaría presentarte una metodología concreta para gestionar tus emociones. Recuerda que las emociones son parte de un sistema complejo; al abordar los otros elementos de este sistema, puedes gobernarlas de manera que te abran nuevas posibilidades para alcanzar tus metas.

Para poder gestionar nuestras emociones es importante poder hacer una pausa de introspección:

- Pregúntate: ¿Qué emoción estoy sintiendo? ¿Es miedo, ira, angustia, tristeza, culpa, etc.? Identifica claramente la emoción.
- Observa qué conversación interna está provocando esta emoción. ¿Qué te estás diciendo en este momento?
- ACEPTA la emoción. No debemos negarla ni reprimirla, sino aceptar que la estamos experimentando. Es crucial aceptar la emoción no sólo mentalmente, sino también corporalmente. Valida la emoción y permite que se exprese en tu cuerpo. Por ejemplo, di: «Ok, estoy sintiendo enojo en este momento; lo que ocurrió me ha enfadado» y reconoce esa emoción con todo tu ser. Aquí podríamos volver a citar al gran Carl Jung, quien dijo:



- Si es posible y la situación lo requiere, realiza respiraciones profundas y lentas. Deja pasar unos minutos para permitir que la adrenalina, noradrenalina y cortisol disminuyan su concentración en la sangre.
- Elige y enfócate en una emoción que te sea útil en el momento actual, alineada con tus valores y con la forma en que deseas vivir esa situación. Puedes buscar una

emoción que te conecte con tus objetivos y te impulse hacia ellos.

- Reconoce que las emociones son la base de las relaciones, ya que el tipo de emoción que experimentas influirá en tu comportamiento en ese momento.

De esta manera, podemos canalizar nuestras emociones de forma constructiva, favoreciendo tanto nuestra relación con los demás como nuestra relación con nosotros mismos. Cuando no expresamos lo que sentimos, esa energía se acumula en nuestro cuerpo y, si no encuentra otro canal de salida, muchas veces puede manifestarse como una enfermedad o dolencia.

Expresar nuestras emociones de manera saludable valida lo que sentimos y fortalece nuestra autoestima, ya que demuestra respeto hacia nosotros mismos. La clave es poder traer a la consciencia el motivo por el cual surge la emoción, de forma que nos enfoquemos en alcanzar lo que queremos lograr y no en dañar o castigar a otra persona.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque estoy desarrollando una inteligencia emocional que me potencia, me brinda la actitud que necesito y me permite gestionar cada vez mejor mis emociones».**

**«Gracias porque la inteligencia emocional me libera y me ayuda a avanzar en los momentos difíciles».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XV

### Declaraciones, neurociencias y nuevos hábitos

¡Al fin llegamos a esta parte! Lo que tengo para contarte ahora es un conocimiento que me encanta y me genera alegría el solo escribirlo.

Para comenzar, me gustaría diferenciar entre Propósito, Visión y Misión. El PROPÓSITO es la respuesta a la pregunta: ¿Para qué estás en el mundo? Es el «sentido» que tiene tu vida. La VISIÓN, en cambio, es la forma futura en que te ves a ti mismo viviendo tu propósito. La MISIÓN se centra en el presente, en el «cómo» vas a lograr tu propósito basándote en tus compromisos. Es decir, que vas a hacer y hacia quien estará dirigido.

Querido lector, cuando quieras definir tu Propósito y tu Visión, es importante considerar dónde buscar las respuestas. No puede ser algo completamente racional; en lugar de eso, busca en tu Ser, en tu corazón qué es lo que te llena, te apasiona y te hace feliz.

Al hacer tu DECLARACIÓN, no te limites a expresar un deseo como: «Quiero ser actor» o «Quiero ser médico». Eso es simplemente una expresión de deseo. Cuando encuentres lo que realmente quiere tu corazón, di: «Voy a ser actor» o «Voy a ser médico» y comprométete con tu sueño, incluso si aún no sabes cómo lograrlo. Cuando te COMPROMETES verdaderamente con tu visión, emergen tres emociones: inspiración, entusiasmo y pasión.

Entonces, ¿cómo puedes saber si realmente estás comprometido? La respuesta es simple: a través de tus ACCIONES. Si tus acciones están alineadas con tu declaración, estás demostrando tu compromiso.

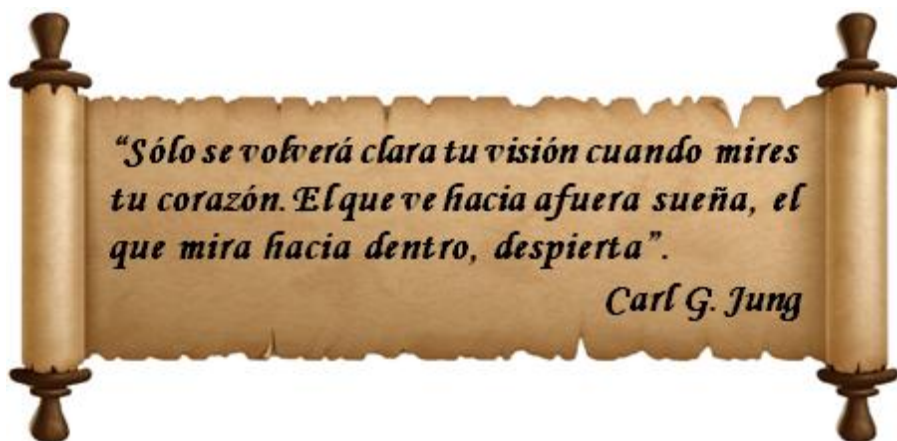
Si sólo «dices» que estás comprometido, pero tus acciones apuntan en otra dirección, eso indica que tu compromiso está en otro lugar.

Por lo tanto, es importante entablar un diálogo entre tu mente y tu corazón para determinar cuál sería tu misión, es decir, de qué forma concreta llevarías a cabo tu declaración.

Un famoso estudio realizado en 1979 en Harvard, mencionado por Mark McCormack en su libro *Lo que no te enseñan en la escuela de negocios de Harvard*, planteó una simple pregunta a los estudiantes: «¿Tienes metas claras sobre tu futuro por escrito y has elaborado algún plan para alcanzarlas?». Sólo el 3% tenía metas claras y planes por escrito; el 13% tenía metas, pero no por escrito, y el 84% restante no tenía metas.

Diez años después, se volvió a contactar a estas personas para observar los resultados. Los hallazgos fueron reveladores. Los que estaban en el 13%, es decir, los que tenían metas pero no por escrito, ganaban en promedio el doble que los del 84%. Pero aún más significativo fue que los estudiantes del 3%, quienes tenían metas y planes por escrito, ganaban en promedio diez veces más que el 97% restante (13% + 84%).

Más allá de la diferencia en términos de ingresos económicos, la evidencia sugiere que cuanto más definido y documentado está un objetivo, mayor es la eficacia en alcanzarlo. Como se dice, «el que no sabe a dónde va, acaba donde no quiere», y por lo tanto, «el que sabe a dónde va, acaba donde quiere». Carl Jung expresó lo siguiente:



Es importante aclarar que cuando Jung dice «el que ve hacia afuera sueña», no se refiere a que aquellos que tienen sueños o anhelos provenientes de su espíritu estén dormidos. Los sueños y anhelos que alimentan el alma son vitales y significativos. Jung se refiere a que las personas que viven desde el ego, enfocadas en la superficialidad y no en su esencia, están viviendo en una especie de sueño. En otras palabras, están desconectadas de su verdadero Ser y de sus verdaderas aspiraciones.

Puntos a tener en cuenta:

- En la Declaración para alcanzar el propósito, el Ser se alinea con la visión.
- Es fundamental que veas tu sueño como algo alcanzable. Aunque quizá aún no sepas el «cómo» vas a lograrlo, es esencial que creas en tu capacidad para alcanzarlo.
- Debes practicar constantemente el «soñar despierto», visualizando y sintiendo tu éxito como si ya estuviera sucediendo.

- Es crucial que puedas «sentir» y «actuar» como si ya estuvieras viviendo tu visión, integrando esas sensaciones y comportamientos en tu vida diaria.

¿Cómo es esto?

Cuando alineas el Ser con la visión, el impacto es muy potente, porque surge del corazón, de las entrañas. Por eso es fundamental que puedas «sentir» la visión, ya que no es algo que proviene únicamente de la mente, sino que debe emocionarte y apasionarte.

Si no ves posible tu declaración, por más que te gustaría lograrla, tu cerebro, que busca constantemente ahorrar energía, dirá: «¿Para qué esforzarse en algo que sabes que no va a funcionar?» Y, al momento de actuar, buscará mil excusas para evitar que avances. Además, si en el fondo tampoco creías en la posibilidad de alcanzar tu meta, tu compromiso no estará al 100%, porque inconscientemente pensarás: «¿Para qué comprometerme con algo que sé que no lograré?».

En cuanto al «soñar despierto», funciona de esta manera: cuando tienes una pesadilla y te despiertas en medio de la noche, aunque sigas recostado en tu cama, tu mente ha creado imágenes desesperantes. Tus emociones y corporalidad se alinean con lo que veías, escuchabas y sentías en tu mente. Seguramente, te despertaste sobresaltado, con palpitaciones, tal vez con sudoración, el cuerpo tenso, nervioso y angustiado.

De manera similar, al visualizar constantemente tu visión, tu lenguaje, emociones y corporalidad se alinean con ella, generando nuevas experiencias desde una perspectiva diferente. Esto lleva a nuevos aprendizajes, hábitos y oportunidades que antes no existían. Así es como se trabaja la Maestría Personal orientada al propósito de vida: se comienza desde el «soñar despierto» y se actúa, siente y piensa como si ya estuvieras logrando lo que deseas atraer a tu vida.

El «soñar despierto» es algo que a los niños les sale naturalmente. Ellos tienen menos creencias limitantes y pueden soñar en grande. A medida que crecemos, muchas personas pierden esta capacidad, ya que la realidad y las responsabilidades parecen ocupar todo el tiempo disponible. Sin embargo, es posible recuperar esta capacidad de visualizar con práctica. Al hacerlo regularmente, podemos conectar con nuestro «YO» que ya ha llegado y actuar desde esa perspectiva.

En cuanto al último punto, cada uno de nosotros viene «chipeado» con ciertas creencias, estados de ánimo y hábitos, formando una estructura interna que mantiene una simbiosis con nuestra zona de confort.

Si quieres lograr algo nuevo, utilizando tus pensamientos, emociones, corporalidad y comportamientos actuales, tienes que tener presente que lo que suele suceder es que la zona de confort nos tira hacia atrás... como si nos succionara para que permanezcamos en el mismo lugar.

Esto nos lleva a entender que para generar algo nuevo, debemos «pararnos en el futuro como elección» y trabajar constantemente nuestro interior en el proceso.

Si te enfocas en tu visión declarada y empiezas a pensar y sentir como si ya fueras la persona que ha alcanzado ese objetivo (es decir, tu «yo del futuro»), sucederán varias cosas sorprendentes. Primero, como ya hemos visto, al alinear tus pensamientos, palabras, sentimientos y acciones con tu visión, comenzarás a actuar de manera diferente, lo que traerá nuevos resultados.

En segundo lugar, ocurrirá algo mágico en algunos momentos: al integrar tus pensamientos, tus palabras, tus emociones y tus acciones

con tu visión, experimentarás una conexión interna con respecto a este sueño. Sentirás que ya lo estás viviendo, incluso si los resultados aún no han llegado. No es algo que se pueda razonar; es una conexión que se siente profundamente. Este es el punto más alto de la inteligencia emocional, donde se habla de un «fluir». Los deportistas suelen referirse a esto como «entrar en la zona». Para un futbolista, por ejemplo, es estar en el campo y convertirse completamente en uno con la acción; no hay público ni contrincantes, son sólo él y la pelota. Se genera algo mucho más grande al simple hecho de ser una persona realizando una acción, se produce la alineación de todo su Ser con la acción, ya que está siendo su propósito.

Ingrid Rivera describe este estado como fluir «a cinco metros sobre el suelo». Es esa conexión con el camino la que te indica «ES POR AQUÍ». Aunque aún no has alcanzado el resultado, es a través de la experiencia que la vida te confirma que estás en la dirección correcta.

Me gustaría compartir un pequeño cuento de Mamerto Menapace titulado «Morir en la Pavada», que ilustra de manera profunda esta conexión con el propósito.

Una vez un catamarqueño, que andaba repechando la cordillera, encontró entre las rocas de las cumbres un extraño huevo. Era demasiado grande para ser de gallina. Además hubiera sido difícil que este animal llegara hasta allá para depositarlo. Y resultaba demasiado chico para ser de avestruz.

No sabiendo lo que era, decidió llevárselo. Cuando llegó a su casa, se lo entregó a la patrona, que justamente tenía una pava empollando una nidada de huevos recién colocados. Viendo que más o menos eran del tamaño de los otros, fue y lo colocó también a éste debajo de la pava clueca.

Dio la casualidad que para cuando empezaron a romper los cascarones los pavitos, también lo hizo el pichón que se empollaba en el huevo traído de las cumbres. Y aunque resultó un animalito no del todo igual, no desentonaba demasiado del resto de la nidada. Y sin embargo se trataba de un pichón de cóndor. Sí, señor, de cóndor, como usted oye. Aunque había nacido al calor de la pava clueca, la vida le venía de otra fuente.

Como no tenía de donde aprender otra cosa, el bichito imitó lo que veía hacer. Piaba como los otros pavitos, y seguía a la pava grande en busca de gusanitos, semillitas y desperdicios. Escarbaba la tierra, y a los saltos trataba de arrancar las frutitas maduras del tuitá. Vivía en el gallinero, y le tenía miedo a los cuzcos lanudos que muchas veces venían a disputarle lo que la patrona tiraba en el patio de atrás, después de las comidas. De noche se subía a las ramas del algarrobo por miedo de las comadreas y otras alimañas. Vivía totalmente en la pavada, haciendo lo que veía hacer a los demás.

A veces se sentía un poco extraño. Sobre todo cuando tenía oportunidad de estar a solas. Pero no era frecuente que lo dejaran solo. El pavo no aguanta la soledad, ni soporta que otros se dediquen a ella. Es bicho de andar siempre en bandada, sacando pecho para impresionar, abriendo la cola y arrastrando el ala. Cualquier cosa que los impresione, es inmediatamente respondida con una sonora burla. Cosa muy típica de estos pajarones, que a pesar de ser grandes, no vuelan.

Un mediodía de cielo claro y nubes blancas allá en las alturas, nuestro animalito quedó sorprendido al ver unas extrañas aves que planeaban majestuosas, casi sin mover las alas. Sintió como un sacudón en lo profundo de su ser. Algo así como un llamado viejo que quería despertarlo en lo íntimo de sus fibras. Sus ojos acostumbrados a mirar siempre al suelo en busca de comida, no lograban distinguir lo

que sucedía en las alturas. Pero su corazón despertó a una nostalgia poderosa. ¿Y él, porqué no volaba así? El corazón le latió, apresurado y ansioso.

Pero en ese momento se le acercó una pava preguntándole lo que estaba haciendo. Se rió de él cuando sintió su confianza. Le dijo que era un romántico, y que se dejara de tonterías. Ellos estaban en otra cosa. Tenía que ser realista y acompañarla a un lugar donde había encontrado mucha frutita madura y todo tipo de gusanos.

Desorientado el pobre animalito se dejó sacar de su embrujo y siguió a su compañera que lo devolvió a la pavada. Retomó su vida normal, siempre atormentado por una profunda insatisfacción interior que lo hacía sentir extraño.

Nunca descubrió su verdadera identidad de cóndor. Y llegado a viejo, un día murió. Sí, lamentablemente murió en la pavada como había vivido.

¡Y pensar que había nacido para las altas cumbres!

Si leíste este cuento de forma rápida te invito a releerlo nuevamente, reflexionando sobre cómo contrasta con tu vida.

¿Cómo sientes que se relaciona? ¿En qué partes te sientes identificado?

¿Sentiste o sientes algún llamado interior a hacer algo que te apasione y te llene por dentro?

Escribe tus respuestas en una hoja para que queden plasmadas en el mundo físico y tu memoria motriz te ayude a recordarlas.

Aunque ya hemos mencionado brevemente el fenómeno de la neuroplasticidad, es importante retomarlo ahora debido a su relevancia en el proceso de efectuar los cambios que deseamos realizar.

¿Qué tan potente es este fenómeno?

Te contaré ahora a modo de ejemplo y muy brevemente la historia de Demóstenes.

Demóstenes nació en el año 384 a.C. en Atenas, en una familia acomodada económicamente. Desde pequeño, enfrentó tres grandes desafíos: su salud era frágil, sufría de tartamudez, y a los siete años quedó huérfano. Su herencia fue confiada a tutores que, lamentablemente, malgastaron toda su fortuna.

A primera vista, todo indicaba que el joven Demóstenes tendría pocas posibilidades de alcanzar grandes logros: huérfano, con problemas de salud, estafado por sus propios tutores y tartamudo, lo que impedía desarrollarse en la oratoria, lo cual le fascinaba y era una habilidad muy valorada en la antigua Grecia. En esas circunstancias, cualquiera podría haber pensado: «¡La vida apesta! Me rindo», o «Buscaré un trabajo modesto y me conformaré con lo que pueda lograr». Demóstenes podría haber dicho: «¿Y qué quieres que haga? con la vida que “me tocó” y con mis pocos recursos no puedo hacer nada».

Sin embargo, Demóstenes no se dejó vencer. Creyó en sí mismo y se dedicó a estudiar política con fervor. Seguramente, en su mente resonaban pensamientos como: «Lo voy a lograr», «Estoy mejorando», «Soy capaz», «Voy a ser un excelente orador». Avanzando con valentía, se animó a dar un discurso frente a una multitud, a pesar de su tartamudez y su juventud. ¿Llegas a comprender lo que hizo? ¿Al

nivel de exposición que se enfrentó sabiéndose tartamudo y muy joven?

A pesar de las adversidades confió en sí mismo y no le dio lugar a las voces en su cabeza que decían que las personas podían reírse de él. Y aunque seguramente lo debería haber practicado mucho, su tartamudez le jugó una mala pasada y sus palabras se trabaron al intentar salir de su boca. El público lo abucheó y le gritaron cosas desagradables.

Ahora sí... ya está, ya lo intentó, no le salió y encima lo humillaron públicamente... ¿se podría dedicar a otra cosa no? podría dejar de soñar alto y «poner los pies sobre la tierra». ¡¿Para qué seguir escuchando esa voz interna que le decía que su pasión era la Oratoria si él era tartamudo?! Nunca lo lograría. Y encima las demás personas le habían hecho saber lo malo que era, degradándolo en público. Ya está... se podría dedicar a otra cosa.

Sin embargo, el joven Demóstenes escuchó esas palabras, ¡pero no las creyó! No les dio autoridad sobre sí mismo. Se dijo: «Eso que dicen sobre mí, no es así, en todo caso puede que esta vez no me haya salido bien, pero ¡sé que tengo la capacidad de mejorar y lo voy a hacer cada vez mejor!».

Así, Demóstenes comenzó a entrenar rigurosamente. Iba a la playa al amanecer para gritar al sol y fortalecer sus pulmones. Luego, al regresar a su casa con la visión clara de volverse un gran orador, se colocaba piedras en la boca y practicaba la oratoria con dificultad, esforzándose en hablar de manera fluida y superar su tartamudez. Con años de dedicación, Demóstenes no sólo venció su tartamudez, sino que se convirtió en el más destacado orador de toda Grecia. Además, su éxito le permitió llevar a juicio a sus antiguos tutores y recuperar parte de su fortuna.

La historia de Demóstenes es un poderoso recordatorio de que con perseverancia, autoconfianza y esfuerzo, incluso los obstáculos más grandes pueden superarse, y los sueños más audaces pueden hacerse realidad.

Espero que esta historia te haya inspirado tanto como a mí. Es un ejemplo poderoso de superación que demuestra cómo el cerebro puede trabajar a nuestro favor cuando estamos verdaderamente comprometidos con algo.

Contrario a esta historia, me viene a la mente la frase: «Quien no sabe a dónde va, acaba donde no quiere». Cuando no tenemos claridad sobre lo que queremos en la vida, nos movemos como un corcho flotante en medio del océano, arrastrados por las corrientes sin rumbo fijo. Nos conformamos con vivir la vida lo mejor posible dentro de esa ceguera que no nos deja ver un horizonte más prometedor.

Utilizando la historia de Demóstenes, quiero explicarte cómo funciona nuestro cerebro. Nos centraremos en tres conceptos clave: la neuroplasticidad, las declaraciones y el Sistema de Activación Reticular Ascendente (SARA).

Como ya hemos mencionado, la **NEUROPLASTICIDAD** es la capacidad del cerebro para recablearse y formar nuevas conexiones neuronales en respuesta a nuestros pensamientos y acciones. Fortalece aquellas conexiones que utilizamos frecuentemente para ahorrar energía. ¡Esta capacidad es extraordinaria! Nos dice: «¡Tú no estás predestinado a ser de una determinada forma! ¡Puedes hacer los cambios que consideres necesarios para ser feliz! ¡Tienes la capacidad de desarrollar nuevas habilidades que aún no has explorado!».

Es tu cerebro diciendo: «¿Quieres lograr algo distinto? ¡Tú puedes hacerlo! A medida que vayas sosteniendo en el tiempo los mismos

pensamientos y realices esa acción de forma repetitiva, yo iré haciendo nuevas conexiones, y las voy a fortalecer para que cada vez te resulte más fácil». Es así cómo se forman los nuevos hábitos. La repetición de la acción genera un fortalecimiento de las conexiones neuronales para realizar una determinada actividad.

Esto puede ser un gran desafío, pero cuanto más se acerque a nuestro propósito de vida y mayor importancia le demos a ese nuevo hábito, más comprometidos estaremos y más fácil nos resultará.

Demóstenes, al superar su tartamudez y convertirse en un gran orador, es un ejemplo claro de cómo la neuroplasticidad puede transformar nuestras vidas. Si él pudo vencer sus limitaciones, ¿te imaginas las nuevas capacidades que tú también podrías adquirir? Tus creencias son tu mayor limitante. Si te comprometes con el cambio y actúas en consecuencia, puedes desarrollar cualquier habilidad y transformar tu vida.

El **SARA** es el Sistema de Activación Reticular Ascendente, que es una parte del cerebro que se encuentra en el tronco encefálico y se extiende por la corteza cerebral.

Si bien ya lo nombramos y explicamos brevemente que una de sus funciones es la de filtrar la información que percibimos del medio ambiente, dejando que pase a la mente consciente solo la información significativa, veremos cómo funciona en mayor detalle.

Habrás notado que si alguna vez compraste un auto, durante un tiempo al ir conduciendo por la calle observaste cada vez más autos igual al tuyo. O cuando una mujer queda embarazada, al salir de su casa ve una cantidad mucho mayor de mujeres embarazadas en comparación a antes de estarlo ella.

¿Qué pasó acá? ¿De repente la calle se llenó de autos iguales al que te compraste? ¿Se pusieron de acuerdo muchísimas mujeres para quedar embarazadas al mismo tiempo?

No, esto es así porque mentalmente nos enfocamos en estas cosas y nos dijimos en nuestra propia mente que era algo importante. El SARA al recibir esa información, dijo: «tus deseos son órdenes, a partir de ahora toda la información que me llegue referente a esto que es importante para ti, voy a enviarlo a tu mente consciente».

De forma que antes había esa misma cantidad de autos y de mujeres embarazadas, pero simplemente no era algo significativo para nosotros, por lo que no ingresaba a nuestra mente consciente y no lo veíamos... no nos enfocábamos en ello.

En el caso de Demóstenes, apareció en su mente consciente la idea de ir a la playa a gritar para fortalecer sus pulmones y ponerse piedras en la boca para entrenar la oratoria. Y esto ocurrió porque para él era muy significativo, era muy importante lograr ser un gran Orador. Estas son ideas que abren posibilidades y circunstancias que nos llevan a otro nivel, que aparecen sólo cuando creemos que es posible, nos comprometemos con el cambio y estamos convencidos que lo vamos a hacer. Si él se hubiera dado por vencido después del primer discurso donde le fue mal, no hubieran aparecido en su mente estas posibilidades para mejorar, porque mentalmente el volverse un gran orador era una idea desechada en su cabeza, por lo que el SARA no le hubiera pasado esa información a la mente consciente, ya que sería un gasto de energía en vano.

¿Entiendes cómo funciona?

El poder de las **DECLARACIONES** es sumamente importante. Es poder dejar de ir a la deriva y marcar una meta. Es poder darnos cuenta

lo que queremos para nosotros y también que cosas no queremos más en nuestra vida. Si nos damos cuenta que queremos algo distinto a lo que viene pasando podemos declararlo aunque todavía no sepamos cómo hacerlo. Seguramente nos falte información y surjan dudas, porque el SARA hasta el momento no lo había incorporado como una información importante, pero a partir del momento en que uno hace una declaración, le está diciendo a la propia mente, a Dios, al Universo (o a quién creas), yo quiero esto... yo voy a lograr esto... yo voy a conseguir eso... esto es importante para mí.

En ese momento, esa visión que queremos lograr se hace real, empieza a formar parte de nuestra vida aunque todavía no esté físicamente disponible. Dentro nuestro ya podemos empezar a disfrutarlo... podemos agradecer cada paso que vamos dando en pos de ese futuro hacia el cual estamos avanzando, además de traerlo al presente como dijimos anteriormente y sentir la sensación de cómo sería lograrlo.

Volviendo a Demóstenes, él hizo en su interior esta Declaración: «Voy a ser un gran orador», no sólo estableció su objetivo, sino que se comprometió a actuar en consecuencia. Si hubiera dicho simplemente «Me gustaría ser orador», habría sido sólo una expresión de deseo, ya que cuando decimos «me gustaría», en nuestro interior lo que estamos diciendo es: «sería lindo que pase, pero no voy a mover un dedo para lograrlo, o directamente, no creo que suceda». Nuestra mente entiende que no hay una clara intención de generar algo nuevo. Distinto es cuando decimos «voy a hacer esto» donde desde el lenguaje ya nos predisponemos a realizar algo. Pero de igual forma, si hubiera dicho «Voy a ser un orador», sin que haya un compromiso interior real, que se acompañe de alguna acción, esa declaración sería en vano también porque no generó un impacto en el mundo. Pero al actuar de manera decidida y constante, Demóstenes permitió que el SARA lo guiara hacia oportunidades y acciones necesarias para alcanzar su meta.

Dicho todo esto, busca en tu interior cuál es tu propósito, que te apasiona, qué cosas te llenarían el alma, cuáles son tus sueños. El propósito se encuentra dentro tuyo, en el Ser...

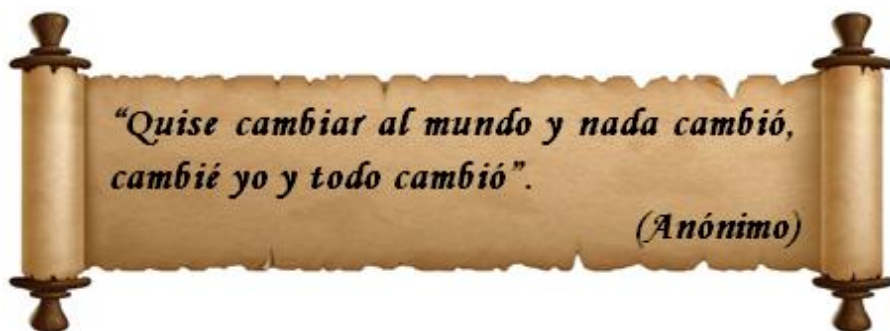
Si tuvieras todo el dinero y el tiempo del mundo, ¿qué harías? ¿Cuál es tu contribución o el legado que quieres dejar en el mundo y en la vida de los demás? ¿Qué actividades te ayudan a reconectarte con tu propósito desde tu esencia? ¿Alguna vez sentiste una conexión en tu vida con algo más grande que tú mismo? ¿Dónde te gustaría estar en diez años? Haz una declaración clara sobre lo que deseas lograr y da el primer paso hacia ello. Vive y siente tu propósito como si ya lo hubieras alcanzado. Cuando te conectas con tu propósito, todo cobra sentido, realizas tu trabajo con pasión porque te llena el alma y porque sientes que aquello que haces es lo que viniste a dar al mundo.

¡Comprométete! Empieza dando el primer paso, haz lo posible, avanza con fe que Dios te dará apoyo para que puedas dar el segundo paso, el SARA recibirá el mensaje que aquello que estás haciendo es importante para ti, las oportunidades empezarán a surgir como sincronicidades, te sentirás agradecido y finalmente, te encontrarás haciendo lo que hoy consideras imposible.

Cuando tu mente subconsciente observa que no realizas ninguna acción para alcanzar esa meta, entiende que en realidad no quieres lograrlo, que hay otras cosas más importantes para ti, por lo que el cerebro que busca ahorrar energía, dejará al SARA configurado igual que antes. Pero cuando tu mente subconsciente observa que estás realizando acciones para lograr tu objetivo, así sean pequeñas, entiende que estás comprometido y que quieres alcanzar la meta por lo que modifica el SARA para percibir nueva información del mundo, nuevas oportunidades que te lleven a poder lograrlo.

Ninguna idea funciona si no tomas acción, no se puede meter ningún gol si no se patea al arco... ¿Quieres ganar el partido de tu vida? ¿O simplemente jugar para no perder? Declara lo que quieres lograr, comprométete, entrénate y actúa... patea al arco para poder meter el gol que te dé el triunfo. Algunos disparos pueden ir fuera, pero si no pateas al arco, no podrás ganar.

DECLARACIÓN + COMPROMISO + ACCIÓN desde un nuevo estado de ser = ACTUALIZACIÓN DEL SARA con nueva información significativa → APARECEN NUEVAS OPORTUNIDADES → ACCIONES = NUEVOS RESULTADOS = CAMBIO EN TU MUNDO.



Con respecto a las acciones, también podemos mencionar el segundo Principio del Coaching Ontológico, que dice: «No sólo actuamos de acuerdo a como somos, sino que también somos de acuerdo a como actuamos. La acción genera Ser».

A medida que vamos actuando de una determinada manera, esa forma de actuar va moldeando también la forma en la que «estamos siendo» en el mundo y nuestras actitudes. Así que, como dije antes, sintoniza tu interior con tu objetivo. Cree que ya lo lograste o que lo estás logrando (pero con la imagen de lo que quieres lograr en tu mente) y piensa, siente y actúa desde esa visión. Esa forma de estar

siendo te va a ir moldeando y, con la repetición, irá realizando los cambios necesarios dentro tuyo para lograr lo que tanto deseas.

Por todo esto, también se entiende cuando Robin Sharma, autor del best-seller *El monje que vendió su Ferrari*, entre otros libros, y experto en desarrollo personal, dice:



Es decir, transformarte en una persona exitosa no depende de tu genética, sino de tu enfoque, perseverancia, los hábitos que generes y tu compromiso con lograr tus sueños. «Es preferible tener un Volkswagen Gol yendo en la dirección correcta a tener un Porsche que no sabe a dónde quiere ir».

Incluso Angela Duckworth, psicóloga, profesora de la Universidad de Pensilvania y escritora, realizó estudios para identificar quiénes logran el éxito y cuál es la cualidad que les permite obtenerlo. Investigó en contextos variados, como cadetes en una academia militar, niños en un concurso nacional de deletreo, profesores novatos en barrios difíciles y vendedores en empresas privadas. La conclusión a la que llegó fue que el factor común en todos los casos de éxito, y un buen predictor del mismo, no era el coeficiente intelectual, la buena apariencia, el estado físico ni la facilidad para relacionarse, sino la «determinación», la cual describió como «pasión y perseverancia para alcanzar metas a muy largo plazo».

Un ejemplo claro de esto es Messi. Sin duda, hubo un don, pero el mayor de todos fue la determinación y la persistencia. Messi, de pequeño, tuvo problemas con la hormona de crecimiento y tuvo que someterse a inyecciones diarias durante algunos años. Además, su origen era humilde y para alcanzar su sueño tuvo que irse a España solo con su padre, un país muy lejano para un niño de 12 años, dejando atrás a su familia y amigos. ¿Comprendes el compromiso y la determinación de este niño de 12 años con problemas de crecimiento? Otra persona en su lugar podría haber dicho: «No, yo no me voy... me quedo acá cerca de mi familia y amigos, total, puedo jugar acá». Además, para lograr su nivel, Messi entrenó mucho y cuidaba los alimentos que consumía. ¿Crees que Messi nació pateando tiros libres como terminó haciendo? Claro que no, eso le llevó mucha práctica, muchos tiros errados, hasta poder perfeccionar la técnica y deslumbrarnos con los espectaculares goles de tiro libre que nos tiene acostumbrados.

Por otro lado, Carlos Tevez, exfutbolista que compartió su paso por el Manchester United junto a Cristiano Ronaldo (CR7), habló sobre él en una entrevista y contó que CR7 era el primero en llegar para entrenar sus habilidades y luego entrenaba con el resto de sus compañeros. Incluso relató una anécdota graciosa en la que Tevez, al ver que CR7 siempre llegaba primero para entrenar, decidió ganarle y llegar un día antes. Así que, al día siguiente, cuando estaban citados a las 9:30 am para entrenar, Tevez llegó a las 7:30 am para desayunar antes de comenzar, y a esa hora CR7 ya estaba en el gimnasio entrenando. Tevez pensó: «¡Mañana voy a venir a las 6:30 am y voy a llegar antes!». Al día siguiente, a las 6:30 am, encontró a CR7 ya entrenando en el gimnasio. Así que decidió llegar aún más temprano al día siguiente, a las 6 am, y también encontró a Cristiano allí. Finalmente, Tevez dejó de intentar llegar antes.

¡Es de lo que venimos hablando! Encontrar tu propósito, aquello que te llena, te hace feliz y te apasiona, sumado al compromiso y a tus

acciones (determinación y perseverancia) mantenidas en el tiempo, traen como resultado el éxito.

¿Por qué es importante encontrar tu propósito? Porque te estarás aferrando a algo que realmente tenga sentido para ti, algo por lo que valga la pena vivir, algo que le da una sensación de trascendencia a tu vida. Eso te dará la pasión y motivación necesarias para sostenerte en el camino a lo largo del tiempo, a pesar de los contratiempos que puedan surgir. Además, al hacer algo que te gusta, lo harás bien, con dedicación, y será percibido como algo de buena calidad, atrayendo así a más personas hacia ti.



Esta frase también ha sido reiterada por Viktor Frankl, el fundador de la logoterapia. Tengo el privilegio de contar con dos logoterapeutas en mi familia, mi madre y una de mis hermanas. Frankl, autor de *El hombre en busca de sentido*, fue un psiquiatra que vivió el Holocausto en los campos de concentración nazi. Su experiencia le permitió observar y relatar cómo, incluso en las condiciones más extremas, tener un propósito vital puede ser lo que nos da la fuerza para mantenernos de pie a pesar de las adversidades.

Por ello, podemos afirmar que el PROPÓSITO y la DETERMINACIÓN son factores clave para vivir una vida plena. ¡Ve tras lo que hay en tu corazón! ¡Es tu vida... vívela de la manera que te haga más feliz!

Ahora bien, una vez que has logrado el cambio interior necesario, ves tus circunstancias desde una nueva perspectiva y te sientes lleno de recursos, ¿cómo puedes poner en práctica el cambio que deseas realizar?

La respuesta es simple: a través de la acción. Las acciones son las que transformarán tu mundo. Debes empezar a generar los «nuevos hábitos» que tu «Yo del futuro», el que ya está viviendo su sueño, ha adoptado. ¿Cuáles son esos hábitos que tiene la versión mejorada de ti mismo?

Puedes comenzar a incorporar prácticas que te ayuden a desarrollar virtudes como la fuerza de voluntad. Esta fuerza de voluntad, al igual que cualquier virtud, es comparable al entrenamiento de un músculo: al principio puede ser desafiante, pero con el tiempo se vuelve más fácil.

Mi interpretación de la fuerza de voluntad no es simplemente obligarte a hacer algo cuando no tienes ganas, sino la capacidad de redirigir tu enfoque del placer inmediato hacia la felicidad a largo plazo. Se trata de comprometerte con lo que es mejor para ti, eligiendo conscientemente actuar desde un lugar de compromiso integral que involucra tu lenguaje, tus emociones y tu cuerpo, en lugar de someterte a ti mismo como un animal caprichoso.

Recuerda: «Lo que resistes, persiste». Cuando tu mente diga «quiero hacer esto», pero tu parte emocional no quiera hacerlo, ese pensamiento no va a ser muy potente. Pero cuando tu mente y emoción se alinean, aumentará enormemente tu fuerza de voluntad.

Empieza con pequeños actos de elección consciente donde, a pesar de la resistencia interna, te enfoques en lo que es mejor para ti. Eleva tu conciencia sobre la resistencia y, por elección propia, comprométete a actuar de manera diferente, generando hábitos que te saquen de tu

zona de confort. Tal como discutimos en la sección de Placer vs. Felicidad, es fundamental decirle al cerebro que busca placer inmediato que tú quieres algo más significativo para tu vida. También, como somos un todo, es importante preguntarte: ¿Qué hay detrás de esa resistencia? Recuerda que la autenticidad se trata de integrar todo tu Ser, quizá hay una parte tuya que necesita ser vista.

Como muchas personas solicitan acciones concretas para comenzar, comparto algunas prácticas que suelen adoptar las personas exitosas. Sin embargo, te invito a no ver estas acciones como obligaciones ineludibles o a identificarlas como algo que debe formar parte de tu ser de inmediato. Más bien, considera lo que podrías lograr al implementarlas y convertirlas en hábitos. Así, podrás apreciar el impacto positivo que pueden tener en tu vida y en tu desarrollo personal:

- Haz ejercicio.
- Practica meditación.
- Ora.
- Come alimentos sanos.
- Practica el ayuno (si tu condición te lo permite y de la forma que puedas).
- Come la cantidad adecuada de comida.
- Sé generoso... comparte.
- Sirve a los demás.
- Levántate temprano (pero duerme el tiempo que tu cuerpo necesita).
- Tiende tu cama, mantén el orden.
- Sé puntual.
- Cuida de tus finanzas.
- No postergues tus deberes.
- Estudia algo que disfrutes.
- Pon amor en tu trabajo.

- Observa cuáles son los recursos y habilidades que necesitas para llevar a cabo tu propósito. Anótalas en un cuaderno y entra en acción.

Ten en cuenta que el simple hecho de no darle al cuerpo todos los gustos que te pide en el momento que te pide, te ayuda a fortalecer tu fuerza de voluntad y te ayuda a poder elegir mejor. Eso no quiere decir dejar de darnos gustos y mimarnos, sino poder buscar ese equilibrio que se encuentra en el medio y que sea tu Ser quien elija lo mejor para ti, y no tu cerebro buscando el placer inmediato.

Como ya sabemos, con la repetición se formarán los nuevos hábitos, pero al principio debes realizar estas acciones de forma «consciente», usando tu fuerza de voluntad y trayendo tu visión al presente, para mantener vivo el deseo y la motivación que te empujen desde dentro hacia la acción. Debes darle tiempo para que pasen al inconsciente y se formen los hábitos. Genera los nuevos hábitos relacionados con tu propósito, y además de disfrutar, verás grandes cambios en ti.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por el gran sueño que me espera, por los hábitos que me hacen bien y por los que voy a crear a partir de hoy y van a hacer mi vida plena».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XVI

### Estudios científicos sobre la formación de los hábitos

Según un estudio realizado en 2009 por la University College de Londres y publicado en la revista *European Journal of Social Psychology*, se concluyó que para crear un hábito se requiere repetir una acción específica durante un promedio de 66 días de manera consciente. Este estudio, que involucró a 96 personas durante 12 semanas, consistió en que los participantes eligieran un nuevo hábito y reportaran diariamente si habían cumplido con la acción establecida. Aunque hubo variaciones en el tiempo necesario para establecer el hábito, el promedio resultó ser de 66 días.

En un experimento diferente llevado a cabo por la NASA, se estudió el impacto de la gravedad cero en los astronautas y cómo esto afectaba sus percepciones psicológicas y neurofisiológicas. A algunos astronautas se les colocaron gafas especiales que invertían su percepción visual, haciendo que el cielo apareciera abajo y el suelo arriba. Estos astronautas debían usar las gafas constantemente, incluso al dormir. Un equipo de médicos monitoreó sus signos vitales y parámetros fisiológicos, así como su estado psicológico.

Durante los primeros días, los astronautas experimentaron ansiedad y estrés. Sin embargo, sorprendentemente, alrededor del día 26 del experimento, uno de los astronautas comenzó a percibir la realidad correctamente, a pesar de las gafas. Esto indicaba que el cerebro había realizado nuevas conexiones neuronales para corregir el «error» visual. Posteriormente, todos los astronautas mostraron este cambio hacia el día 30, demostrando que la reconexión neuronal se produjo a través de

la exposición constante y continua al estímulo. ¡Guau! ¿Te das cuenta el poder que tiene la neuroplasticidad?

Adicionalmente, se ha dicho tradicionalmente que formar un hábito tomaba 21 días, basándose en el libro del cirujano Maxwell Maltz, quien observó este periodo de adaptación en sus pacientes tras cirugías. Sin embargo, en el caso de la formación de hábitos, donde los participantes sólo se enfrentan a la nueva acción durante una parte del día, y en contraste con situaciones donde el cambio es constante, el tiempo necesario para establecer un nuevo hábito es lógicamente mayor.

Estos estudios destacan la importancia de la repetición continua y sostenida del nuevo estado o acción que se desea incorporar para lograr la formación de hábitos y el cambio neuronal.

## Capítulo XVII

### **El coach interior - Maestría personal - Inteligencia emocional**

Si tuviera que darte un consejo práctico para alcanzar tu auténtico éxito sería: «Haz siempre las cosas lo mejor que puedas sin dejar de ser compasivo contigo mismo, aceptando, agradeciendo y fluyendo con la vida»...

Este consejo resuena con el cuarto acuerdo que nos presenta el Dr. Miguel Ruiz en su libro *Los 4 acuerdos*, donde nos transmite la sabiduría Tolteca. Este acuerdo dice: «Haz siempre lo máximo que puedas».

A lo largo de mi vida, antes de leer el libro de Dr. Ruiz, ya había adoptado el principio de hacer las cosas lo mejor posible, algo que incorporé con mucho agrado. Desde pequeño, aprendí a poner amor en lo que hacía, y entendí que al poner amor en cada acción, estaba haciendo las cosas «lo mejor posible». Esta actitud me hizo sentir valorado y querido por mis padres, mi abuela materna, mis hermanos y amigos. Inconscientemente, adopté este hábito con gusto.

Más tarde, encontré en el Evangelio la cita: «El que es fiel en lo poco, es fiel en lo mucho». Esta cita me alegró internamente, ya que me dije: «qué bueno! Voy por buen camino... porque intento hacer bien las cosas por más pequeñas que sean, inclusive cuando nadie me ve». Esta fue otra razón para validar mi hábito. Claramente no estoy diciendo que hacía todo perfecto, sino que mayormente mi intención se enfocaba en dar lo mejor de mí, según mis propias creencias.

Sin embargo, con el tiempo, atravesé momentos de oscuridad en los que no me sentía centrado. En esos momentos, el esfuerzo por hacer las cosas lo mejor posible se convirtió en una carga, experimenté la flojera y la pereza, y me cuestioné si tal vez ser menos exigente conmigo mismo sería beneficioso. Al reflexionar sobre esos momentos, pude notar un cambio no tan agradable, me di cuenta de que mi autoestima había decaído. Me pregunté: ¿Cómo podía ser esto posible? Si estaba siendo más benevolente conmigo mismo, ¿por qué mi autoestima se veía afectada?

Al evaluar la situación, comprendí que había pasado de un extremo al otro. A veces, buscamos lo mejor para nosotros de manera tan radical que terminamos en el extremo opuesto, sin entender que hay un punto medio donde encontramos el equilibrio. Me di cuenta de que, al intentar ser más compasivo conmigo mismo, había desestimado la importancia de hacer las cosas lo mejor posible. Había cambiado mi compromiso hacia la búsqueda de la comodidad y el acomodamiento en mi «zona de confort».

¿Y qué hizo que este cambio de enfoque afectara mi autoestima?

Este cambio de enfoque afectó mi autoestima porque todos tenemos un crítico interior que, aunque los demás no vean lo que hacemos, siempre está atento. Este crítico observa lo que hacemos y nos va diciendo si están bien o mal nuestras acciones según nuestras propias creencias, afectando nuestra autoimagen (la forma en que nos vemos a nosotros mismos). No lo llamo crítico en un sentido negativo, sino como una voz que puede hacer críticas tanto positivas como negativas, dependiendo de nuestras expectativas.

En esos momentos donde sentí que me había pasado al otro extremo, empecé a tener pensamientos como «ya está, no lo hago» o «lo hago así nomás, así me saca este tema de encima cuanto antes». El

crítico interior, aunque no muy agresivo, me decía: «Damián, ¡qué flojo estás!».

Con la repetición, se fue forjando una imagen en mi interior de un Damián que ya no le importaba tanto «hacer las cosas lo mejor posible», más mediocre podríamos decir. Y sin darme cuenta, comencé a moverme desde esta nueva versión, donde si yo era «alguien que no le importaba tanto hacer las cosas bien», no tenía mucho sentido esforzarme. Todo este movimiento interno fue inconsciente. Más tarde, cuando leí sobre la AUTOIMAGEN comprendí lo que me había pasado. Entendí que mis acciones posteriores habían sido influenciadas por la nueva autoimagen interior, promovidas por mis conversaciones internas. ¡WOW! ¡Ese fue un gran descubrimiento!

¿Comprendes esto? Cambiando tu diálogo interno y pasando a la acción, puedes cambiar tus hábitos y la imagen que tienes de ti mismo, aumentando tu autoestima, y abriéndote a nuevas posibilidades que no aprovecharías con la autoestima baja.

A veces este crítico puede llegar a ser excesivamente exigente, plantearnos estándares inalcanzables y hasta puede maltratarnos cuando no cumplimos sus expectativas.

En estos casos también la autoestima baja abruptamente, porque nunca vamos a alcanzar ese estándar, y el crítico nos va a recordar constantemente que no somos lo suficientemente buenos o que no somos capaces. Como vimos, desde ese diálogo interno es que van a surgir nuestras acciones, que generarán resultados acordes.

Las neurociencias descubrieron que, cuando nos hablamos a nosotros mismos de esta forma, se activan partes del cerebro relacionadas con el dolor, despertando emociones de esta naturaleza, tales como miedo, enojo, tristeza, angustia, vergüenza o culpa, generando acciones alineadas a esas emociones ¿Comprendes como la

forma de hablarte a ti mismo te afecta internamente y afecta tus resultados?

La conclusión es que una autoestima pobre genera resultados pobres. Si crees que no eres capaz de lograr algo, no pondrás esfuerzo en alcanzarlo. «Como es dentro es fuera».

Desde mi experiencia, encontré que el equilibrio sano y potenciador radica en encontrar la armonía entre la mentalidad y el corazón, entre el diálogo del crítico interior y la compasión. Este equilibrio resulta en un coach interior motivador amoroso y no un exigente que presiona constantemente y que estresa, o una autocompasión tan grande que me lleve a no hacer las cosas de la forma que considero y bajar mi autoestima. Este coach motivador y amoroso cuando surge algo por hacer me dice «¡dale!, ¡ hazlo lo mejor posible!, ¡ tú puedes!», estando en contacto directo con el corazón, sabiendo que si no llega a salir como pretendía, el crítico ahora puede decirme «Bueno, muy bien, diste tu mejor esfuerzo» (lo cual a consciencia sé que es cierto), «lo que no hiciste no estuvo a tu alcance en ese momento o dependía de otros», «¿Qué pudiste aprender de esta experiencia?».

Es basarse en hacer las cosas lo mejor posible y despegarse en cierta forma del resultado, porque el foco no está en éste sino en quien estoy siendo yo «cuando hago lo que hago».

Así, nuestra autoestima se va fortaleciendo porque vamos haciendo las cosas lo mejor posible y nuestro crítico va moldeando una buena imagen propia de nosotros mismos.

De esta forma, aunque el resultado no haya sido el esperado, no aparece en ningún momento el fracaso en el ambiente, porque se logró un aprendizaje... ¡hubo algo positivo que se ganó! por lo que todo es

crecimiento. Además, se puede seguir intentando o cambiar de estrategia para lograr el objetivo.

En el camino hacia la «maestría personal» es fundamental adquirir una distinción entre EXIGENCIA y EXCELENCIA. Esta relación se manifiesta tanto en el juego interior como en el exterior: somos exigentes con nosotros mismos y con los demás. Es difícil que alguien que se exige a sí mismo no lo haga también con quienes lo rodean.

Ingrid Rivera ofrece un ejemplo ilustrativo: Imagina que una persona tiene la meta de subir al piso 100 de un edificio por la escalera. Si es extremadamente exigente consigo misma y con los demás, cada paso se convierte en una fuente de estrés. Después de mucho esfuerzo, llega al piso 50. Para alguien con alta autoexigencia, el avance no se reconoce, ya que sólo se enfoca en la meta final. En lugar de celebrar el logro del piso 50, sigue sintiendo que está en el punto de partida pero con el agotamiento mental, emocional y físico de haber recorrido la mitad del trayecto, lo que puede ser una tortura.

Por otro lado, quien busca la excelencia es capaz de reconocer el avance. Llegar al piso 50 se percibe como un logro, y se permite celebrar y reflexionar sobre el camino recorrido. Es un momento donde nuestro cuerpo, lo que sentimos y pensamos, experimentan un estado diferente al de la planta baja, donde podemos darnos una palmada en la espalda felicitándonos por lo logrado, aceptando lo que no se pudo hacer hasta el momento, y evaluando que aspectos mejorar.

En la distinción entre exigencia y excelencia, podemos identificar tres conceptos clave que reflejan diferentes formas de vivir nuestra visión: eficacia, eficiencia y efectividad.

- **Eficacia:** Se enfoca al 100% en lograr el resultado, sin considerar el desgaste del proceso. La exigencia entra en

juego aquí, con la mentalidad de «hasta no alcanzar el objetivo no paro, sin importar lo que suceda».

- **Eficiencia:** Se centra en optimizar el proceso. Sin embargo, el riesgo es que al enfocarse demasiado en mejorar el proceso, se pierde de vista el resultado final. Es como tener un auto de carreras, cuyo propósito es «ganar carreras», pero al enfocarme en las «posibles mejoras», el riesgo es quedarme dando vueltas analizando el mejor color para el auto, que tapizado ponerle, y puedo desenfocarme del objetivo final perdiéndome en los detalles.
- **Efectividad:** Combina eficacia y eficiencia. Se trata de alinear el resultado con el mejor proceso, es decir, integrar el propósito con la manera en que se vive la visión. Para vivir desde la efectividad podemos preguntarnos: ¿Estoy viviendo acorde a mi visión declarada? ¿Me está faltando hacerme responsable en algún aspecto? Si como respuesta puedo tomar conciencia que actué con flojera porque mi compromiso estaba en otro lado, siempre podemos volver a preguntarnos ¿cómo quiero actuar a partir de ahora siendo coherente con mi visión?

Cuando pude ir distinguiendo al exigente en mi vida y los diálogos internos que me surgían, los primeros pensamientos que resonaron en mi mente, apoyaban la idea que haber sido exigente conmigo mismo me había ayudado en muchas situaciones a lograr distintos objetivos. Había podido rendir exámenes satisfactoriamente dedicándole muchísimas horas de estudio, había podido recibirme en la Universidad, a nivel físico recuerdo que de pequeño me exigía mucho físicamente entrenando en educación física para las olimpiadas que hacían en el colegio, y en otras circunstancias de la vida también había ayudado a superarme. Esos primeros pensamientos me daban la sensación que dejando de exigirme iba a quedarme en una meseta, iba a estar más tranquilo... pero no iba a lograr alcanzar nada. Finalmente, cuando hice el clic interno donde pude entrelazar el resultado conmigo mismo, comprendí que en esos casos donde quería lograr algo que

todavía no había alcanzado, no se trataba de «exigirme», pero sí de «esforzarme». Desde mi visión hay una gran diferencia entre ambos. El exigirse a uno mismo, es la mente obligando al cuerpo y al Ser a moverse hasta lograr un resultado. Volviendo a la imagen del carruaje, es el «cochero» pegándole con el rebenque a los caballos para que se apuren y corran más rápido sin tener en cuenta el estado en que ellos se encuentran, al igual que no considera las condiciones del carruaje, e incluso a veces, para ir a un lugar donde tu propio Ser no quiere ir. Cuando lo llevas a tu propia vida, puedes distinguir en tu mente conversaciones como «tienes que...», «debes hacer esto...», «Si no haces esto bien, ¿qué pensarán los demás?», «Si no te sale bien, eres un inútil, no sirves para esto». ¿Comprendes que la imagen de lo que se quiere lograr está en la mente pero el que lo tiene que ejecutar es el cuerpo? El punto acá es darse cuenta que tanto la mente, como el Ser y el cuerpo quieren lo mismo a largo plazo, pero muchas veces a velocidades o de formas diferentes, y cuando no tienes en cuenta esto y vives desde la exigencia, tu cuerpo y tu estado emocional son los que padecen las consecuencias del estrés generado. Cuando en tu mente surge la idea de hacer algo y puedes detectar que te dijiste «tengo que»... frena unos instantes... respira profundo y baja de tu mente a tu centro, y pregúntate: ¿Realmente quiero hacer esto? ¿Es lo mejor para mí? ¿Cómo sería la mejor forma de hacerlo juntando el deseo de lograr ese objetivo, a la visión de mi Ser y a mi cuerpo?

Cuando incorporas a la ecuación a tu Ser y tu cuerpo, y te dices: «Sí, yo quiero hacerlo», ya no se trata de una obligación que tu Ser y tu cuerpo tienen que cumplir, sino de una ELECCIÓN, y muchas veces van a tener que esforzarse para llegar a un destino, pero van a ir todos juntos enfocados en la misma dirección dando lo mejor de sí mismos. Observa unos segundos la siguiente imagen: El pasajero (el Ser) en coordinación con el cochero, dándole algunas indicaciones sobre a donde ir, los caballos galopando a gran velocidad dando lo mejor de sí mismos, y el cochero enfocado en guiar a los caballos de la mejor forma posible y atento al estado del carruaje. De repente, los

caballos se agotan físicamente y realmente necesitan descansar, entonces, el cochero ve este cansancio y frena por un instante, para que los caballos descansen, coman algo y tomen agua. Luego que recuperaron energías de vuelta se enfocan en el objetivo y vuelven al ataque. ¡Eso es esforzarse sin exigirse!

¿Te das cuenta como cuando el Ser, la mente y el cuerpo trabajan juntos pueden entrar en un estado de lograr grandes metas sin necesidad de asfixiar al cuerpo? Por el contrario, imagina ahora que el pasajero le habla al cochero para darle indicaciones pero éste no escucha o no le presta atención y está enfocado al 100% en recorrer el camino y llegar a la meta. Avanza a toda velocidad hasta que los caballos comienzan a demostrar signos de cansancio, pero no los ve. En un instante una rueda del carruaje empieza a aflojarse y hacer ruido, demostrando que necesita ser reparada, sin embargo el cochero no escucha el ruido, o más aún, puede escucharlo pero decidir seguir a toda marcha igualmente, porque en su pensamiento lo único valioso que existe es llegar a la meta, restándole importancia al estado en que llegue. ¿Cuáles son las consecuencias?

Tal vez se le salga la rueda y tenga un accidente rompiendo el carruaje, o quizá los caballos se agoten y por su cansancio disminuyan la velocidad, llegando al destino mucho más tarde en comparación a si hubiesen parado a recuperar fuerzas (si es que llegan).

Podrías pensar, sin embargo, que si la meta es a corto plazo te resulta bien exigirte, y que llegarías más rápido. Es probable, no niego que en el corto plazo obtengas buenos resultados, el inconveniente surge en la relación contigo mismo y por lo tanto con los demás, en el estado emocional que te genera esta forma de tratarte a ti mismo y en cómo repercute en tu cuerpo en el largo plazo.

Para dejarlo más claro todavía, imagina unos segundos que alguien te obliga a hacer algo... imagínatelo ahora... ¿Cómo sientes tu

cuerpo? ¿Qué conversaciones te surgen después de la orden? ¿Qué emociones surgen de tu corazón mientras lo haces?

¿Pudiste identificarlas?

Ahora imagina que surge la posibilidad de hacer algo donde te das cuenta que es lo mejor para ti y «lo eliges» hacer. No necesariamente sea algo muy placentero, pero te das cuenta que es lo mejor y llegas a hacer ese clic de conciencia dentro tuyo donde lo eliges conscientemente porque reconoces que es el mejor camino a seguir, y pasas a la acción dando el primer paso ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Qué conversaciones surgen después de tomar la decisión? ¿Qué emociones surgen cuando lo estás haciendo? ¿Qué emociones surgen cuando lo logras?

¿Puedes observar la diferencia?

Observa como la mente desde el lado de la exigencia te dice como «debes» ser. Por lo general nos pone estándares muy altos e incluso inalcanzables. Observa como es esa relación contigo mismo queriendo alcanzar esa imagen mental de quien «debes» ser como si fuera algo que debes conseguir «haciendo cosas», en vez de mirar dentro tuyo, conectar con tu Ser, descubrir lo grandioso que eres y actuar desde allí.

Del mismo modo observa cómo afecta tus relaciones la exigencia. Cuando exiges a otras personas que sean de la forma en que para ti «deben» ser, lo que estás haciendo es querer meter a las otras personas dentro de la imagen que tienes tú, desde tus creencias. Es como si tuvieras la creencia que las personas que te rodean tienen que ser triángulos, pero en realidad hay círculos, cuadrados, rombos y sí... hay algunos triángulos, con los que te relacionas mejor, pero ¿cómo sería tu relación con los círculos, cuadrados y rombos cuando tú les exijas que sean algo que no son? ¿Cómo crees que se sentirían al no percibirse valorados por quienes son y tener que fingir ser otro? ¿Crees

que a esa persona le agradará estar contigo? ¿Crees que esa es una relación auténticamente libre? En la familia, en la relación de padres e hijos muchas veces se genera en los niños un «conflicto de lealtades», donde si el niño es fiel a lo que siente que es, es decir, es genuino, no encaja en el molde que tienen sus padres, abuelos o tutores sobre él, y si se comporta de la forma que esperan sus padres, no es leal con él mismo. ¿Cómo crees que se siente el niño al sentir que no puede ser quien siente que es? Diferente es educar a los hijos desde la ternura, validando lo que sienten, valorando quien ellos son y enseñarle valores y límites sanos que los guíen en el camino. Ahora, para ayudar a disminuir tu nivel de exigencia contigo mismo, puedes empezar preguntándote: ¿de dónde proviene esa exigencia? ¿Cuáles son las consecuencias que hoy trae a tu vida? ¿Cómo afecta la relación contigo mismo y con tu autoestima? ¿Cómo afecta tus relaciones?

Hay un pequeño ejercicio práctico que me gustaría compartirtelo. Te invito a que la próxima vez que tengas un problema donde lo estés viviendo como tal, puedas decir: «yo no tengo un problema... hay una situación por resolver», donde puedas ver «el problema» como algo fuera de ti. Notarás como automáticamente se libera un peso de tus hombros. Eso no te quita responsabilidad, sino que te libera de la presión mental y emocional a la que te estabas sometiendo, pudiendo ver la misma situación como un nuevo observador.

Lejos de querer destruir tu autoexigente interno, la forma de lograr un mayor equilibrio es amigarte con él, observar cuál es la intención positiva que desea para tu vida y lograr que ambos trabajen juntos porque, de hecho, son distintas partes de ti mismo.

¿Puedes detectar esa voz en tu cabeza que te dice cómo y cuándo «debes» hacer las cosas? O ¿Cuándo te dice que no eres suficiente, que no estás a la altura? Pudiendo incluso ser mucho más hiriente contigo mismo, y castigarte cuando no te salen las cosas bien según tus propios estándares.

Hay un ejercicio que sirve para armonizar estas dos partes internas. En esta dinámica se produce un diálogo entre el aspecto exigente y el exigido, el cual es muy recomendable para hacerlo en compañía de un profesional que te guíe, ya que es muy profundo y se obtienen muy buenos resultados.

Por otro lado, estar atento a tus conversaciones internas te puede ayudar también a distinguir tu aspecto exigente, cuando frente a una situación que no sale como esperabas te encuentras fantaseando en tu mente diciendo: «Yo tendría que haber hecho...» o «si hubiera pasado tal cosa estaría mejor». En esos momentos puedes respirar profundo algunas veces y repetir la siguiente frase: «Lo que es... ES». Cortando la fantasía y volviendo a la realidad, y ahora sí desde el presente ver como deseas avanzar. No te sirve de nada quedarte dando vueltas en tu mente queriendo controlar lo que pasó... es una pérdida de tiempo y de tu energía. «Lo que es... ES», pero si hay algo que no te gusta, hazte responsable y cambia lo que quieras cambiar.

Para seguir profundizando en este cambio, te dejo otro ejercicio que puede ayudarte a salir de la exigencia y querer controlar que los acontecimientos sucedan de la forma en que tu aspecto exigente desea. En este ejercicio te invito a que puedas poner por escrito las cosas que dependen de ti y las que no, de modo que al tener claro esto, puedas poner tu atención y tu energía en lo que debes hacer y no querer controlar acciones o situaciones que no te corresponden. Este ejercicio es tomado del Estoicismo, que tiene una filosofía pragmática sobre la vida.

Como dijo Gandhi:

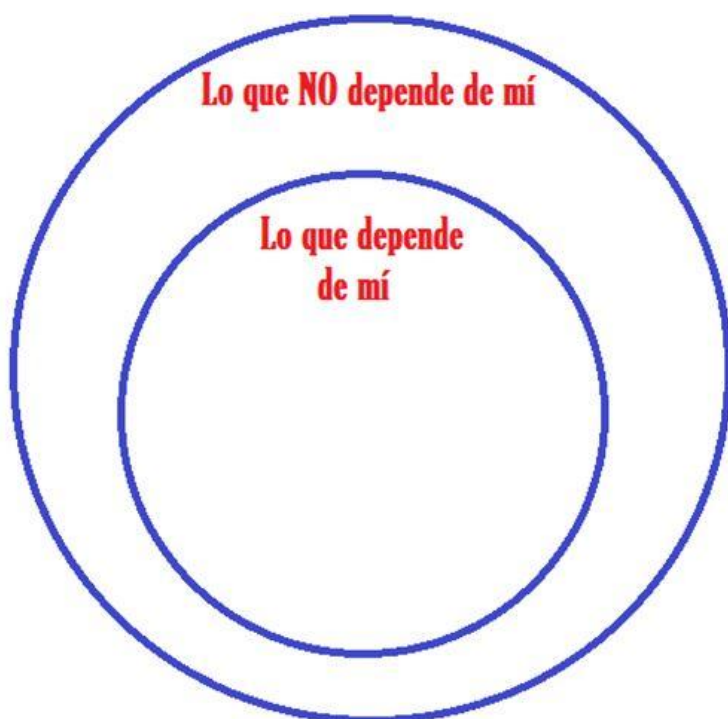


Lógicamente, queremos alcanzar el resultado deseado, pero es fundamental discernir y tener la valentía de reconocer: «He hecho lo mejor que pude en este momento, y lo que no dependía de mí no era mi responsabilidad o no estaba a mi alcance». Cuando nos esforzamos al máximo, podemos sentirnos orgullosos y en paz con nosotros mismos por el trabajo realizado. Además, cada experiencia brinda una oportunidad de aprendizaje.

Quisiera hacer una distinción importante: todos tenemos experiencias, todos vamos transitando la vida y van surgiendo diferentes escenarios donde se nos presentan retos, dificultades y distintas prácticas que realizamos. Pero no toda «vivencia» se convierte en «aprendizaje». Cuando tenemos una experiencia, en la cual no prestamos atención a nuestras acciones, o nos ponemos en una posición de víctima, no obtendremos ningún aprendizaje. Pero si nos hacemos responsables y nos enfocamos en lo que hacemos, podremos ver nuestros errores y corregirlos. La sabiduría consiste justamente en poder transformar cada vivencia en aprendizaje, porque el sabio no es aquel que acumula conocimientos, sino el que sabe cómo vivir la vida.

El ejercicio que te comentaba es simple y práctico, pero muy esclarecedor: dibuja dos círculos concéntricos, uno dentro del otro. En el círculo más pequeño, escribe todas las acciones, conversaciones, emociones y comportamientos que dependen de ti. En el círculo exterior, coloca todo lo que no depende de ti, incluyendo acciones, conversaciones, emociones y situaciones.

Quedaría de la siguiente manera:



Al finalizar el ejercicio, notarás que ciertos aspectos dependen de ti, como tu actitud, ideas, palabras, opiniones, aspiraciones, esfuerzo, creatividad, comportamientos y acciones. En contraste, lo que piensan los demás, lo que dicen, sus creencias, emociones, comportamientos y acciones están fuera de tu control. Aunque tus pensamientos, palabras,

emociones y acciones suelen tener consecuencias directas, éstas no siempre producen el resultado esperado ni ocurren en el momento deseado. Si crees que puedes controlar todos los resultados, estás en una ilusión. Sin embargo, si no te comprometes y haces tu parte, es seguro que no alcanzarás tus objetivos.

Otro punto de la maestría personal es poder diferenciar entre REACTIVIDAD y PROACTIVIDAD.

Es propio de la naturaleza del ser humano esperar a que pase algo que nos incomode o nos duela, ya que si no solemos acomodarnos en esa zona de confort de la cual hablamos. Es decir, esperamos que pase algo «fuera» para realizar un cambio. Lo hacemos por ejemplo, cuando nuestro jefe nos da un aviso o cuando nuestra pareja dice que hay algo que no está funcionando... y recién ahí empezamos a ponernos las pilas. Eso es ser «reactivo»... cuando el estímulo para el cambio viene de afuera. En cambio, la maestría personal nos lleva a ser PROACTIVOS para alcanzar el resultado deseado, donde el estímulo para el cambio viene de nuestro interior. El lanzarnos a alcanzar algo más grande nos lleva a trabajar constantemente con nosotros mismos, dado que van a surgir miedos y creencias limitantes que van a generar una tensión emocional hacia la zona segura, hacia nuestro presente conocido.

En este punto del trabajo personal con nosotros mismos, surge otro punto de maestría personal que debemos trabajar, y es la ACEPTACIÓN de quienes somos. Es poder mirar hacia dentro y «sentirnos» COMPLETOS en nuestra INCOMPLETUD, perfectos en nuestra imperfección. Es poder vernos y decirnos: «Estoy completo así como soy, con mis defectos y virtudes... Acepto que hoy soy esto, pero voy por más». De esta forma dejamos de pelearnos con nuestros defectos, con nuestras carencias y nos enfocamos en lo que queremos lograr. Nunca vamos a ser perfectos, y si esperamos a ser perfectos para poder empezar a caminar hacia nuestro propósito vamos a

quedarnos en el mismo lugar eternamente, porque de hecho la gran mayoría de las habilidades o recursos que nos faltan hoy es por falta de experiencia, de ponerlos en práctica.

¿Comprendes la paradoja? No avanzamos porque nos genera miedo no tener los recursos necesarios, pero es a través de la experiencia y la práctica donde éstos se desarrollan.

Esta aceptación nos lleva a poder abrazar nuestros defectos de forma que dejemos de resistirnos a ellos. Es poder decirnos: «Hoy estoy así, tengo esta dificultad, tengo esta deficiencia... y no miro más para el costado, no me hago más el distraído, no lo escondo más en ese rincón dentro de mí para que no se vea», sino que lo pongo delante de mí y lo acepto como parte de quien estoy siendo hoy... sabiendo que si quiero puedo trabajar en ello para mejorarlo.

Por otro lado, tal como pudiste observar en el ejercicio que acabas de realizar, es muy importante aceptar que hay cosas que no dependen de nosotros. En la vida hay tres tipos de eventos, los que dependen de nosotros, los que dependen de otros y los que dependen de la madre naturaleza. Sólo podemos hacernos cargo de las tareas que dependen de nosotros, ya que no tenemos el poder de responsabilizarnos de las que les toca a los demás ni de los escenarios que nos puede plantear la naturaleza. El primer paso de transformación hacia la felicidad es ACEPTAR que esas cosas no dependen de nosotros... Las reglas del juego son esas, hay otros jugadores que pueden tirar cartas que no te gusten, sin embargo, siempre puedes hacerte cargo de lo que tú haces como respuesta a lo que sea que suceda a tu alrededor.

Algo imprescindible para tu coach interior y para la maestría personal es la observación de tus pensamientos y la inteligencia emocional.

Cuando empiezas a observar tus pensamientos puedes hacer un cambio radical en tu vida... puedes desidentificarte de ellos. Tú no

eres tus pensamientos, eres mucho más, eres el Ser detrás de esos pensamientos. Al empezar a observarlos, ingresas en una esfera de conciencia por fuera de los mismos, donde puedes analizarlos, evaluarlos y elegir modificarlos. De igual manera, cuando te conviertes en un observador de tus acciones, adquieres la capacidad de analizar lo que estás haciendo en el momento presente. Esta perspectiva te permite evaluar tu comportamiento y decidir si deseas continuar en esa dirección o cambiar de rumbo.

De esta forma, cuando analizamos nuestros pensamientos, podemos preguntarnos: «¿Qué clase de pensamiento es éste?». Si es un pensamiento amistoso, constructivo, amoroso, de alegría... perfecto. Pero si vemos que es un pensamiento egoísta, destructivo, que cierra posibilidades, podemos evaluar cuáles son los resultados posibles preguntándonos: «¿Para qué estoy pensando esto? ¿Qué voy a obtener con esto?». Al darnos cuenta de que no es un pensamiento que nos abra posibilidades, sino lo contrario, tenemos la oportunidad de cambiarlo por otro pensamiento que nos acerque a una mejor versión de nosotros mismos y a los resultados que deseamos obtener.

La pregunta de «¿Para qué pienso esto?» o «¿Para qué hago esto? ¿Qué voy a obtener?» es fundamental tanto para los pensamientos como para las acciones. Son preguntas simples y cortas que, si te las repites constantemente, puedes comenzar a cambiar el automatismo de hacer las cosas «porque sí», por hacerlas dándole un sentido y eligiendo hacer los cambios que desees.

Muchas veces, podemos encontrarnos con esos pensamientos «negativos» que surgen de imprevisto y que nos dicen que no podemos mejorar una situación, que no somos capaces, que no tenemos el conocimiento, etc. Podemos observar lo que nos estamos diciendo, analizarlo, evaluarlo y elegir cambiar esa conversación hacia una más positiva, que nos haga bien y nos abra posibilidades. Haz la prueba: pregúntate en ese momento «¿Para qué te dices que no puedes?».

¿Dónde está tu compromiso en ese momento... en avanzar hacia dónde quieres llegar o en quedarte en el mismo lugar? Si lo que quieres es quedarte en el mismo lugar, está perfecto; es lo que pasará. Pero si lo que deseas en tu vida es un cambio, puedes cambiar la conversación interna y decirte: «Yo puedo», «Yo soy capaz», «Yo lo estoy logrando», «Estoy mejorando cada día más», etc. No estoy diciendo jugar al fútbol en la selección nacional sin saber pegarle a la pelota, sino en plantarse desde nuestro interior enfocándonos en nuestros recursos y en la posibilidad de desarrollarlos cada vez más, hasta alcanzar lo que queremos.



Por otro lado, tenemos «la inteligencia emocional», la cual ya exploramos en la sección de «Cómo desarrollar la resiliencia». En un principio, el autoconocimiento dentro de la inteligencia emocional nos muestra qué tan bien nos relacionamos con nuestras emociones: si sentimos que nos dominan o si podemos gestionarlas, si las recibimos o huimos de ellas, si buscamos comprenderlas, o si las negamos y nos enojamos con ellas.

Tener una buena inteligencia emocional es fundamental para gestionar esas emociones que no son agradables sentirlas, que pueden desanimarnos, que pueden alejarnos de nuestros sueños, separarnos de los demás y cerrarnos posibilidades. Al comprender y ser conscientes de la finalidad de cada emoción, y «lo que nos viene a decir» podemos encontrar una forma funcional de canalizarlas y volver a un estado de ánimo que nos beneficie en relación con la persona que queremos ser.

Como mencionamos anteriormente, las emociones son disparadas por pensamientos o interpretaciones basadas en nuestra percepción de la realidad que nos rodea. No es el hecho concreto lo que provoca la emoción, sino el significado que le damos al mismo. Una vez que damos la bienvenida a la emoción y la aceptamos plenamente, incluyendo tanto el cuerpo como la mente, podemos luego cambiar el pensamiento y, con él, la emoción.

Recuerdo que, en ocasiones, me ponía muy nervioso al leer en público. Temía equivocarme, trabarme o hacer el ridículo frente a muchas personas. En una ocasión, al comenzar a leer, no regulé bien el tiempo para respirar, y al intentar tragar saliva lo terminé haciendo en medio de una palabra, por lo que la situación resultó incómoda. Sentí una gran vergüenza, me sonrojé y noté el calor subir por mi cuello y rostro.

Con el tiempo, empecé a cambiar ese diálogo interno. Antes de leer me decía: «Disfruta este momento, tienes el honor de leerles a estas personas, eres un privilegiado». Al conectar con ese diálogo positivo, todo cambió. Ya no me trababa ni me ponía nervioso. Me enfocaba en lo que tenía que leer y en disfrutar el momento. Eso era todo lo que había.

Así, si en un desafío sentimos miedo, pero queremos alcanzar un resultado, podemos empezar a gestionar esa emoción de miedo para que no nos paralice cambiando el diálogo interno y buscando la forma de motivarnos, en lugar de detenernos. La capacidad de gestionar las emociones para lograr lo que deseamos es una manifestación práctica de la inteligencia emocional. Como mencionamos anteriormente, ciertos estudios han demostrado que la inteligencia emocional es más importante que el cociente intelectual, convirtiéndose en un recurso valiosísimo en tu camino de crecimiento personal. ¿Te das cuenta? El desarrollo de esta habilidad es un gran tesoro que te acompañará durante toda tu vida.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (Universo, o como le llames), porque estoy desarrollando la maestría personal que me ayuda a ser más feliz y alcanzar mi propósito».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XVIII

### **Creando tu nueva realidad (visualización, plan estratégico, hechos - indicadores)**

Es fundamental que puedas «ver» claramente a dónde quieres llegar y lo que deseas lograr. Imagina con todos tus sentidos: siente, huele, saborea y escucha tu meta. La «visualización» es una herramienta poderosa para crear una atracción interior hacia tu objetivo. Al trasladarte mentalmente a tu meta deseada y experimentar las emociones que obtendrías al alcanzarla, puedes grabar en tu mente la idea de que es posible lograr lo que tanto deseas. Esto reduce el miedo a lo desconocido y genera una tensión activa que te motiva a avanzar hacia tu objetivo. Si tu visualización está relacionada con algo que te apasiona, ¡la experiencia puede ser asombrosa y extremadamente emocionante! Sentirás emociones como alegría, paz, dicha y felicidad.

Recuerda que tu mente no distingue entre imaginación y realidad. Cuanto más detallada sea tu visualización, involucrando más sentidos, más real se volverá para tu mente. Esto generará mayores emociones y mejor se plasmará en tu inconsciente la creencia que puedes lograrlo.

Además, la ciencia aportó información valiosa para hacer aún más eficiente el proceso de visualización.

Un estudio neurocientífico publicado en la revista Science reveló cómo los mamíferos seleccionan experiencias vividas durante el día para almacenarlas en la memoria a largo plazo mientras duermen. Investigaciones realizadas en NYU Langone Health por el profesor en neurociencias György Buzsáki y su equipo mostraron que en el hipocampo, la región del cerebro asociada con la memoria, se producen «ondas agudas» que marcan las experiencias significativas

para ser almacenadas durante el sueño. En el experimento con ratones, estas ondas se produjeron en momentos de quietud, cuando los ratones disfrutaban de una golosina como recompensa.

La conclusión es que los momentos de aparente inactividad, cuando surgen las ondas cerebrales asociadas a un estado de reposo, son cruciales para la memoria a largo plazo. Por lo tanto, hacer visualizaciones justo antes de dormir y apenas nos despertamos, puede ayudar a consolidar en la memoria los recuerdos generados por estas visualizaciones.

Las ondas cerebrales relacionadas con estos estados de relajación, se denominan ondas alfa, y se producen, también, cuando al realizar meditaciones ingresamos en un estado de contemplación, como sucede cuando podemos enfocarnos en percibir las sensaciones del cuerpo dejando de lado la mente racional.

Las ondas alfa abren el acceso a la mente inconsciente, que como ya mencionamos, es donde se encuentran las creencias. Por lo tanto, para grabar una nueva creencia o visión para tu vida, es importante hacerlo en este estado. De manera similar, la hipnoterapia trabaja con la mente inconsciente para desbloquear y resignificar experiencias conflictivas cambiando la interpretación de las mismas.

Ahora te invito a realizar la visualización final en de este proceso, donde experimentarás tu sueño cumplido, viviendo tu propósito, ese que conecta tu Ser «con lo que haces».

**ATENCIÓN:** La meditación tiene una duración aproximada de 20 minutos. Asegúrate de encontrar un lugar cómodo donde no te molesten hasta que termine. Recuerda seguir las indicaciones dadas anteriormente: realiza la visualización en primera persona, viendo la escena a través de tus ojos. Esto te permitirá estar «asociado» con la experiencia, generando mayor energía e intensidad emocional. Busca

evitar toda distracción que pudiera llegar a ocurrir, apaga tu celular, y haz todo lo que consideres necesario. En lo posible busca auriculares para no escuchar otro sonido del ambiente que pueda distraerte.

Ahora sí, pasemos a la visualización. Para ello, debes escanear el siguiente código QR:



Si no puedes acceder al audio, o quieres hacer la visualización por tu cuenta, te daré los lineamientos para que puedas realizarla.

¿Listo?

***Siéntate en una silla cómodamente, con la espalda recta separada del respaldo, los pies bien apoyados en el piso y las palmas de las manos hacia arriba apoyadas sobre los muslos. Cierra los ojos para ayudar a tener una mejor mirada interna.***

***Ahora vamos a realizar respiraciones abdominales, ingresando el aire por la nariz profundamente y exhalando suavemente.***

***Siente cómo ingresa el aire... cómo se inflan los pulmones y se expande el abdomen. A medida que vayas haciendo tus respiraciones ve cambiando el pensar por el sentir... enfócate en lo que sientes, en las sensaciones del cuerpo.***

***Inhala profundamente... exhala lentamente.***

***Si apareciera algún pensamiento simplemente déjalo pasar y vuelve a enfocarte en la respiración, sin enojarte o incomodarte.***

***Vamos a relajar tu cuerpo, imagina que encima de tu cabeza hay una bola de luz blanca pura y brillante, que relajará tu cuerpo por donde va pasando...***

***Inhala profundamente y exhala lentamente... Siente cómo esa bola de luz blanca y pura entra en contacto con tu cuero cabelludo... Siente cómo se relaja... Esa luz ingresa por tu coronilla y llena tu cabeza... Siente cómo se relajan todos los músculos de tu cara...***

***La luz blanca pura brillante baja por tu cuello... Se relaja tu cuello, sigue bajando y se expande hacia tus hombros... Se relajan tus hombros... y sigue bajando por tus brazos... Se relajan tus brazos, tus antebrazos, tus manos y tus dedos. Inhala profundamente y exhala lentamente...***

***La luz blanca pura se expande por tu pecho, se relaja tu pecho... Pasa a la parte posterior hacia la espalda... Se relaja la parte superior de tu espalda... La luz blanca pura y brillante baja relajando el resto de la espalda... Ahora toda tu espalda está completamente relajada... La luz pasa hacia el frente de tu cuerpo relajando el abdomen...***

***Sigue bajando... se relajan tus caderas, tus glúteos, las piernas, tus rodillas, tus pantorrillas, tus tobillos, tus pies y finalmente la luz blanca pura y brillante llega a la planta de tus pies relajando tu cuerpo completamente.***

***Imagina que de las plantas de los pies sale esta luz blanca pura y brillante como si fueran raíces que se entierran en el suelo y llegan a unos tres metros de profundidad, anclándote en el aquí y ahora.***

***Inhala profundamente y exhala lentamente...***

***Muy bien... Siente la relajación total de tu cuerpo...***

***Cada vez estás más relajado...***

***Ahora...Te pido que te imagines que vuelves a sentarte en la máquina del tiempo, recuerda que tenía el sillón más cómodo del mundo, por lo que sigues relajando tu cuerpo cada vez más.***

***Siente esa comodidad.***

***Frente a ti aparece un botón que emite luz y que es de ese color tan especial para ti que te conecta con la felicidad.***

***Presiónalo...***

***La máquina del tiempo comienza a moverse hacia adelante... Continúa viajando hasta que se frena en un momento... pero no es cualquier momento... es uno muy especial... Te encuentras en el futuro donde ya lograste eso que tanto deseabas...***

***Baja de la máquina del tiempo... Respira hondo... y ya estás ahí... ¡Lo lograste! este es un día como cualquier otro de ese futuro ideal para ti... Sientes que estás viviendo desde tu Ser haciendo eso que tanto te apasiona, te llena el alma y haces bien a los demás. Estás siendo tú mismo, tú misma. Eso que tanto querías al fin lo has conseguido.***

***Estás ahí, llegó el día... ¡Lo lograste! Siéntelo... Lo estás viviendo.***

***Observa a tu alrededor... ¿dónde estás? ¿Qué ves?***

***¿Qué colores ves? ¿Puedes ver las formas de los objetos? ¿Cuál es la intensidad de brillo del lugar? Mira tu cuerpo, ¿cómo estás vestido? ¿Hay más personas contigo? ¿Escuchas algo? ¿Hay alguien hablando? ¿Quién es esa persona? ¿Cómo está vestido? ¿Qué dice? ¿Cuál es su tono de voz? ¿Hueles algo? ¿Con qué intensidad? ¿Puedes tocar algo? ¿Cómo es su textura? ¿Cómo es su temperatura? Siente la textura y la temperatura, huele, escucha y observa todo...***

***¿Qué estás haciendo?***

***¿Sientes cómo está tu cuerpo? ¿Tu respiración? ¿Tu tono muscular?***

***¿Cómo te sientes al estar ahí? ¿Al saber que lograste eso que tanto deseas? Siéntelo... Vívelo... Disfrútalo.***

***¿Cuáles son tus pensamientos ahora que lograste lo que tanto querías? Obsérvalos...***

***¿Qué te gustaría decirles a esas personas que te rodean? Díselos.***

***Ahora acabas de vivir y sentir ese futuro que te espera... ese futuro donde eres una mejor versión de ti, donde eres más fiel contigo mismo... más auténtico y donde alcanzas tu éxito personal.***

***¿Vas a seguir conformándote con lo que te mantiene adormecido en tu zona de confort?***

***¿O vas a empezar a actuar para hacer realidad este futuro donde eres más feliz?***

***Siente ese compromiso con ser tu versión más feliz... Siente ese entusiasmo y esa determinación en tu cuerpo que te impulsará a trabajar tus miedos y tus recursos... Siente cómo esa conexión con tu propósito te inspira y te empuja hacia adelante con alegría. Siéntelo en el cuerpo...***

***Observa el camino que te espera... Siente cómo a medida que avanzas con la fe del que crea empiezan a abrirse nuevas posibilidades, siente cómo tu creatividad se desarrolla cada vez más...***

***Observa cómo te sientes luego de adquirir estas nuevas capacidades... Eras tú el que se estaba limitando, pero ahora eres tú el que lo hace posible... Eres tú por medio de tu cambio interior, de tu actitud y de tus acciones. Siente cómo Dios pone el suelo bajo tus pies para que avances, pero eres tú el que actúa haciéndose responsable de lo que quiere para su vida. No importa si en tu pasado te contabas historias de víctima o de injusticia... Sólo existe el presente y hoy elijes ser el protagonista de tu propia vida.***

***Siéntelo... Siéntelo en tu cuerpo y en tu corazón...***

***Siente cuáles son las emociones que te ayudarán a llegar hasta donde quieres...***

***Mira esos desafíos en el camino, detrás de ellos se encuentra esa felicidad que experimentaste...***

***Tú puedes hacerlo... Vales mucho, tienes un tesoro para dar... Siéntelo. Eso es... bien hecho.***

***Ahora, te invito a hacer unas respiraciones profundas... Inspira profundamente... y exhala lentamente... repitámoslo dos veces más... Inspira profundamente y exhala lentamente... Inspira profundamente y exhala lentamente.***

***Ahora agradece... Agradece este cambio que estás haciendo, agradece poder conectar con partes tuyas que estaban ocultas, agradece por la sanación de tus heridas, agradece por poder estar en contacto con lo que tu alma necesita... di Gracias, Gracias, Gracias.***

***Agradece saber y sentir lo que deseas y te hace feliz, agradece sentir que puedes lograrlo... seguramente haya que seguir trabajando en tu interior en el camino, el trabajo interior nunca se acaba, pero ahora puedes hacerlo desde el amor y con paz... siendo motivador y compasivo contigo mismo.***

***Agradece que eso que deseas ya está ahí para ti, ya tienes la conexión interior... ya conoces la sintonía.***

***Agradece todo lo que sientas en este momento...***

***Vive y siente este momento tan especial para ti...***

***Muy bien en la medida que lo vayas sintiendo  
vuelve al aquí y ahora... moviendo tu cuerpo  
lentamente y abriendo tus ojos.***

¿Qué valor le ves al estar viviendo esto en tu vida?

Anota todo lo que viviste durante la visualización: lo que percibiste a través de los sentidos, lo que sentiste emocionalmente, lo que pensabas, cómo estaba tu cuerpo, cuáles son esos obstáculos tanto interiores como exteriores que se encuentran entre tu situación actual y tu estado deseado, y qué reflexiones sacaste de la experiencia. Si lo deseas, puedes darle un nombre a este sueño.

Puedes repetir esta visualización tantas veces como quieras. ¿Debería hacerla en algún momento en particular del día? Puedes hacerla cuando quieras, pero desde diferentes disciplinas se nombra la importancia de hacerla justo antes de dormir y a la mañana al despertarse, ya que como mencionamos, el acceso a la mente inconsciente es más permeable.

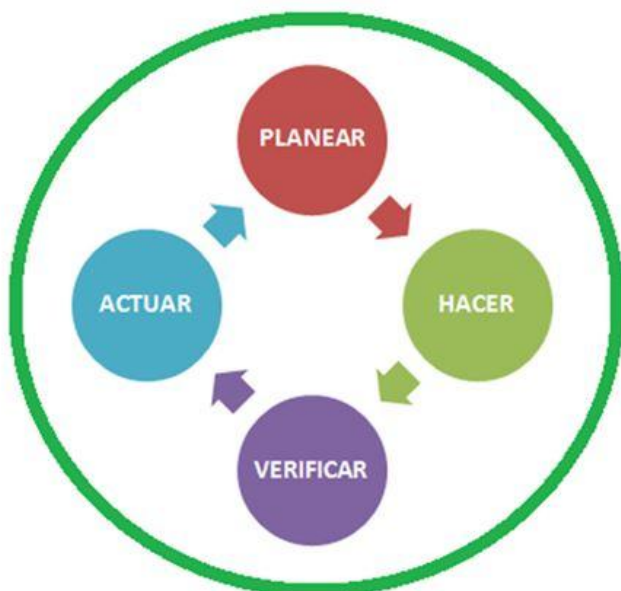
Sentir la emoción y visualizar tu sueño cumplido te impulsará a comprometerte y tomar acción. Sin embargo, es necesario recordar que, sin tu compromiso y acciones, esta visualización permanecerá como un deseo sin concretar. Para convertirlo en realidad es útil armar un «plan estratégico», donde puedes evaluar y definir las acciones que deberías realizar, determinar cuáles serían los hechos «observables» y concretos que se manifestarían en el proceso, y desarrollar los indicadores que confirmarían que vas por buen camino, en tiempo y forma.

Después de la Segunda Guerra Mundial, en 1950, Japón estaba en una situación económica precaria, con una producción que era conocida por su mala calidad y corta duración. Para reconstruir el país y mejorar la producción, los japoneses decidieron contratar a W. Edwards Deming, un profesor y consultor estadounidense con ideas revolucionarias sobre la implementación de calidad total en la empresa.

Mientras que la General Motors de EE. UU. desestimó las ideas de Deming, Japón las recibió con entusiasmo y las puso en práctica. Los

resultados fueron sorprendentes, en tan sólo un año, Japón había comenzado a exportar masivamente sus productos al mundo, y los competidores internacionales solicitaban protección arancelaria.

Uno de los grandes aportes de Deming, además del control estadístico de procesos, fue el conocido «Ciclo de Deming» o ciclo de la mejora continua, que incluye los siguientes pasos:



Este ciclo propone una metodología para la mejora continua que incluye los siguientes pasos: PLANEAR, HACER, VERIFICAR Y ACTUAR. Primero, debes planificar el proceso; luego, pasar a la acción. Posteriormente, evalúas los resultados y verificas si surgieron inconvenientes. Finalmente, actúas tomando medidas adicionales para superar los problemas que puedan haber surgido.

Este ciclo formará parte de tu «Plan Estratégico». Aunque el tiempo necesario para alcanzar tu sueño o meta puede variar, es muy útil establecer plazos y fechas para monitorear el progreso y hacer los ajustes necesarios en caso de desvíos.

En general, es conveniente fijar metas en un plazo de un año. Aunque tu visión puede abarcar un período más largo, puedes establecer metas menores y específicas que quieras lograr en un año. Establecer objetivos a corto plazo te ayuda a tomar conciencia de la necesidad de enfocarte en el presente para alcanzar el futuro deseado.

Siéntate en un lugar cómodo y anota en una hoja los tres primeros puntos del siguiente «Plan Estratégico». Luego, pasa a la acción (HACER) y finalmente, evalúa tus resultados. Anota los inconvenientes que surgieron y las medidas que podrías implementar para superarlos.

### **Plan Estratégico:**

Anota en una hoja cuál es tu meta o sueño. (PLANIFICAR)

Si sabes que tu resultado deseado te llevará varios años, piensa qué podrías estar logrando en un año y fíjalo como tu meta. Sé bien específico. (PLANIFICAR)

Identifica cuáles serían los hechos observables que te indicarían que estás haciendo las cosas bien y vas por buen camino. Puedes generar indicadores. (VERIFICAR)

Establece las frecuencias en que podrías estar chequeando tu progreso y «pasa a la acción» (HACER). Cuanto mayor sea la frecuencia de monitoreo, mayor velocidad de reacción para enderezar el timón ante los desvíos o de cambiar el curso del barco en caso necesario. Según la actividad y el momento, pueden ser mensuales, quincenales, semanales, etc. Tú estableces la frecuencia que te convenga teniendo en cuenta la actividad. (VERIFICACIÓN / ACTUAR)

Ejemplo: La historia del remisero que cumplió su sueño.

Voy a tomar un relato real contado de primera mano por el periodista argentino Sergio Lapegüe y elaborar un «supuesto» plan que podría haber elaborado el protagonista.

En un video de «Historias Compartidas», Sergio relató con evidente emoción la historia de un joven llamado Marcelo Rao. Cuando Marcelo tenía aproximadamente 16 o 17 años, trabajaba llevando periódicos al canal donde Sergio, en ese momento «movilero», hacía sus notas en la calle. Marcelo tenía un sueño muy grande: Ser piloto de avión.

Puede parecer normal que a un chico le guste la idea de volar un avión, pero lo que sentía Marcelo no era sólo un gusto, era un sueño, una meta, una visión acompañada por una gran «determinación».

El padre de Marcelo era remisero (similar a un taxista), por lo que, después de trabajar como repartidor de diarios durante 4 o 5 años, el joven comenzó a desempeñarse en ese oficio para ayudar a la economía familiar.

Marcelo se convirtió en el remisero de Sergio, trasladándolo en los móviles periodísticos. Durante estos viajes, Marcelo seguía compartiendo su sueño de ser piloto de avión. Este deseo no se apartaba de su mente ni de su corazón.

Marcelo le contaba a Sergio que, con lo que ganaba trabajando, había empezado a pagar un curso de inglés, esencial para ser piloto. A pesar de no haber podido acceder a esta educación anteriormente, ahora lo estaba haciendo por su cuenta. Marcelo fue remisero de Sergio durante aproximadamente ocho años. Durante ese tiempo, también le mencionó a Sergio que su padre solía decirle: «¿Qué vas a ser piloto de avión si te mareas cuando te subes a una escalera?», (lo

cual era cierto). Además, había compañeros en la remisería que dudaban de su sueño y le decían que nunca lograría ser piloto. Lejos de desanimarse, Marcelo se motivó aún más para seguir aprendiendo.

Superó su miedo a las escaleras y enfrentó cada dificultad que se le presentaba. Comenzó a realizar pequeños cursos de aviación y debido que uno de sus puntos débiles era su ignorancia sobre el clima, estudió meteorología, ya que sabía la importancia de este conocimiento para los pilotos.

Los fines de semana, Marcelo dejaba su trabajo en la remisería y se dirigía al aeropuerto de San Fernando, donde consiguió un empleo controlando la presencia de aves, un aspecto importante a tener en cuenta en los despegues.

Con el tiempo, se convirtió en piloto privado, luego en piloto comercial y, finalmente, en instructor de vuelo. Mientras hacía todo eso, continuó siendo el mismo joven humilde, remisero de Sergio, con la meta clara de ser piloto de una línea aérea. Sergio recuerda cómo Marcelo solía decir con convicción: «¡Algún día voy a tener las tiras!». Al principio, Sergio no entendía a qué se refería, pero luego comprendió que se trataba de las tiras doradas que llevan los pilotos en los hombros.

Una noche, Sergio salió del canal a las 2 am, y al subir al auto vio a Marcelo escuchando atentamente una grabación en el estéreo. Sorprendido, le preguntó: «¿Qué haces, por qué no estás escuchando música?». Marcelo, entusiasmado, respondió: «Conseguí unas grabaciones entre una torre de control y un piloto, y estoy aprendiendo inglés escuchando la conversación». Marcelo sabía que uno de los pasos para ser admitido en las líneas aéreas era una entrevista en inglés, por lo que estaba decidido a aprender el idioma.

¿Entiendes el nivel de compromiso que tenía Marcelo con su sueño? No era algo negociable, estaba decidido a hacer lo necesario para alcanzar su objetivo.

A lo largo de su formación, Marcelo también realizó un curso de controlador de tránsito aéreo, guiando y vigilando los vuelos desde la torre. Su entusiasmo y determinación fueron tan notables que Sergio, al ver el progreso de Marcelo, decidió llevar su currículum a un conocido en Aerolíneas Argentinas. Con gran ilusión, Marcelo finalmente recibió una invitación para realizar una prueba. ¿Te puedes imaginar la emoción? Ese niño repartidor de diarios, que soñaba con ser piloto, después de tanto esfuerzo había conseguido que le den una oportunidad. Lamentablemente las cosas no siempre suceden como a uno le gustaría y el resultado no fue el deseado. Se habían presentado más de cien personas para cubrir un pequeño cupo y Marcelo había quedado fuera por pocos puestos.

Muchas personas ante esta decepción podrían tirar la toalla, pero él no se dio por vencido, continuó insistiendo y trabajó en una pequeña empresa de aviación, coordinando operaciones y, mientras tanto, seguía trabajando como remisero de Sergio.

El tiempo pasó, Marcelo y Sergio se distanciaron. Sin embargo, el destino tenía un encuentro agendado en que «el remisero» llevaría a pasear una vez más a Sergio.

Un día Sergio estaba por realizar un vuelo a EEUU y sucedió que al sentarse en su butaca del avión escuchó por altavoz el nombre del piloto: Marcelo Rao, su remisero, al cual conoció de joven llevando periódicos al canal. Emocionado, Sergio fue a saludar a Marcelo en la cabina y en cuanto éste lo vio le dijo: «¡Yo era tu remisero!... Ahora sigo siendo remisero, pero de un avión».

Esta hermosa historia de superación demuestra que «un tropezón no es caída» y que, aunque surjan problemas en el camino, podemos enfrentarlos y levantarnos para seguir persiguiendo nuestros sueños. Muestra también que con compromiso y perseverancia, los sueños se hacen realidad, independientemente de nuestro origen. Y además, ilustra que, cuando se logra alcanzar un sueño, no importa que tan alto estés, quizá estés volando sobre las nubes, pero sin embargo, se puede seguir teniendo los pies sobre la tierra, manteniendo la humildad... eso depende de ti.

Para finalizar, quiero agradecer a Marcelo por permitirme conocer su historia de primera mano y proporcionarme detalles adicionales.

Ahora, a modo de ejemplo, presentaré una planificación estratégica basada en esta historia para ilustrar mejor el proceso.

**Meta:** «Ser piloto de avión de una línea aérea».

Como esta meta es a muy largo plazo, dado que Marcelo comenzó desde una edad temprana, podemos establecer distintos objetivos intermedios que nos conduzcan a la visión final. Es fundamental definir las acciones necesarias para alcanzar cada objetivo y establecer indicadores que nos ayuden a evaluar el progreso.

Su visión era ser piloto de una aerolínea, pero en el camino hacia la meta podemos encontrar los siguientes objetivos intermedios:

«Aprender el idioma inglés», «Obtener el Carnet de Piloto de avión», «Alcanzar la categoría de piloto comercial», y podríamos agregar «adquirir conocimiento sobre el tránsito aéreo».

Para cada objetivo, es crucial estimar un plazo de realización. Esto no tiene el propósito de generar presión, sino de hacer el proyecto más tangible y permitirte evaluar si estás avanzando adecuadamente. Si no

es así, te ayudará a identificar si tu atención y compromiso se han desviado, permitiéndote corregir el rumbo.

Aquí tienes un desglose de los objetivos con tiempos estimados:

- **Aprender inglés:**

**Acción:** Realizar cursos de inglés (determinar la modalidad y cual sería el instituto de formación), dedicarle tiempo para la práctica (se debería establecer una cierta cantidad de horas a la semana), conseguir grabaciones del diálogo entre la torre de control y los pilotos.

**Tiempo estimado:** 5 años.

- **Obtener el Carnet de Piloto Privado:**

**Acción:** Tomar el curso y acumular 40 horas de vuelo.

**Tiempo estimado:** 1 año.

- **Obtener el Carnet de Piloto Comercial:**

**Acción:** Completar la formación y acumular 200 horas de vuelo.

**Tiempo estimado:** 4 años.

- **Obtener el Carnet de Instructor de Vuelo:**

**Acción:** Acumular 300 horas de vuelo.

**Tiempo estimado:** 3 años.

- **Obtener la licencia que solicitan las aerolíneas:**

**Acción:** Realizar 400 horas adicionales de vuelo.

**Tiempo estimado:** 3 años.

- **Conocer sobre Tránsito Aéreo:**

**Acción:** Realizar un curso de controlador de tránsito aéreo.

**Tiempo estimado:** 1 año.

Una vez establecidos los objetivos, ordénalos en función de prioridades, define cuáles deben realizarse primero y elabora una línea de tiempo asignando fechas estimadas de cumplimiento. Luego se puede profundizar aún más, y preguntarse ¿Qué recursos se necesitan

para llevar a cabo estas acciones? Es fundamental ser específico acerca de lo que necesitas para llevar a cabo estas acciones.

Para obtener el Carnet de Piloto Privado, Marcelo necesitaba dinero para pagar los cursos y horas de vuelo. Podría anotarse lo siguiente:

«Obtener el Carnet de Piloto Privado: Tomar el curso, acumular 40 horas de vuelo. Juntar “X” cantidad de dinero (la necesaria para pagar las 40 hs de vuelo) trabajando de remisero 8 hs al día durante “X” cantidad de tiempo».

Para establecer los indicadores, considera el tiempo estimado para cada objetivo y el avance realizado. ¿Qué hechos concretos observarás en tus avances y en cuánto tiempo deberías verlos?

Ejemplo para obtener el Carnet de Piloto Privado (1 año):

A los tres meses, deberías haber acumulado 10 horas de vuelo (verificar en la libreta de vuelo) y haber avanzado adecuadamente en el curso (tener evaluaciones aprobadas).

Si en lugar de 10 horas de vuelo has acumulado 5 horas, pregúntate: «¿Qué sucedió? ¿Qué causó el atraso? ¿Fue por problemas financieros, imprevistos, falta de compromiso, etc.?». El objetivo no es crear una autoexigencia que te estrese, sino traer a la conciencia lo que está ocurriendo y recordar que este objetivo es algo que elegiste y deseas alcanzar.

Una metodología útil para la planificación es el enfoque **SMART**:  
**S** (*Specific*): Debe ser un objetivo específico y bien definido.

**M** (*Measurable*): Debe poder medirse para evaluar el progreso.

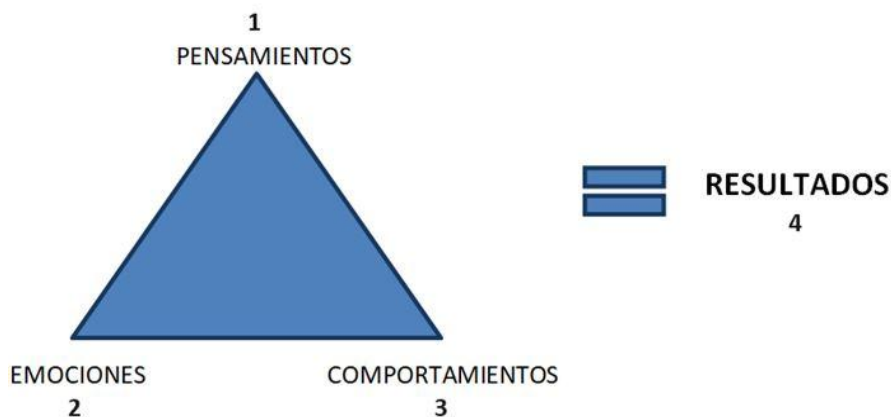
**A** (*Attainable*): Debe ser alcanzable, realista y desafiante.

**R** (*Relevant*): Debe ser relevante e importante para ti.

**T** (*Timely*): Debe tener un plazo establecido para crear un sentido de urgencia. Al hacerlo, deja de tener un tiempo volátil e indeterminado para ser algo más concreto.

Tener una meta clara y avanzar hacia ella marca una gran diferencia con respecto a la mayoría de las personas que no saben lo que realmente desean en la vida.

Para monitorear constantemente tu progreso, te propongo un ejercicio práctico y clarificador que te ayudará a propulsarte hacia la excelencia.



Te pido que hagas este triángulo y coloques debajo de cada título cuáles son tus pensamientos, emociones, comportamientos y resultados.

Empieza preguntándote a ti mismo:

- ¿Qué pensamientos estoy teniendo con respecto a mis objetivos?

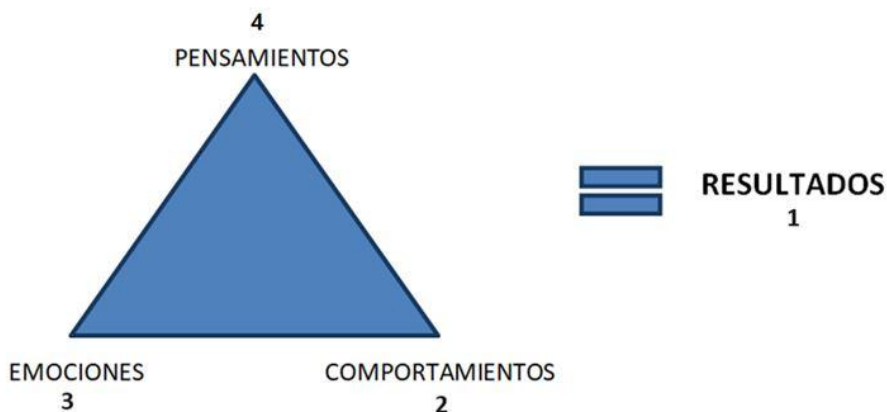
- ¿Qué emociones estoy teniendo con respecto a mis objetivos?
- ¿Qué comportamientos o conductas estoy generando en base a mis pensamientos y emociones?
- ¿Cuáles son los resultados que estoy teniendo con esos comportamientos?

Cuando no estamos teniendo los resultados que deseamos, debemos observar que nos estamos diciendo, cuáles son nuestras conversaciones internas sobre lo que sucede. Si armo un cuadrito hermoso de planificación pero veo que no avancé... ok, ¿qué me estoy diciendo? ¿Que es muy difícil que lo logre? ¿Que no sé si vale la pena? ¿Que no soy capaz? ¿Que si cambio quizá algunos se rían de mí o empiecen a verme mal?... Esas conversaciones van a disparar emociones de resignación, de miedo, de desgano, de apatía y van generar comportamientos de pereza, de falta de acción.

Estos pensamientos y emociones generan un comportamiento o una conducta determinada, que a su vez va a generar ciertos resultados.

Si te das cuenta que tus pensamientos, emociones y comportamientos no están alineados a los resultados que deseas... ¡Cámbialos! Dite a ti mismo lo contrario. Dite que eres capaz, que puedes lograrlo y que algo maravilloso te espera. Cambiando tus conversaciones cambiarás tus emociones y tu comportamiento, generando los resultados deseados.

Por lo tanto, para finalizar haz nuevamente el mismo ejercicio, pero ahora empieza desde el final:



- Coloca cuál es el resultado que deseas.
- Determina cuáles son los comportamientos que te llevarían a alcanzar ese resultado.
- Identifica cuáles podrían ser las emociones que te ayudarían a generar esos comportamientos.
- Reflexiona y escribe cuáles serían los pensamientos que deberías mantener para gatillar esas emociones.

Espero que la planificación y estas preguntas te sirvan para acercarte a tu auténtico éxito.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (Universo, o como le llares), porque mi Propósito me conecta con la mejor versión de mí mismo y con mi felicidad».** (Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XIX

### **El salto cuántico - la mente subconsciente y el poder de la fe**

Hace ya muchos años que la física cuántica emergió como un puente entre el mundo físico y el espiritual o metafísico (más allá de lo físico). La física cuántica (en adelante, FC) proporciona un marco para entender muchos fenómenos que, aunque eran observables en la experiencia, carecían de una base científica sólida y se limitaban a simples creencias.

¿Qué es un salto cuántico? Es un cambio brusco de energía, que se da de forma instantánea, en un sistema cuántico. En la física, se le atribuye este estado a los electrones cuando absorben energía del medio pasando a un nivel superior de la misma.

Dado que los electrones forman parte de los átomos, y éstos son la estructura primaria con la cual está formado el Universo, incluyendo los seres humanos, este concepto de salto cuántico se trasladó a las personas y sociedades.

Un salto cuántico se produce cuando acontece un cambio en tu interior o una situación en el exterior, o cuando te abres a un nuevo tipo de actividades, causando un gran cambio en tu energía y abriéndote a una nueva realidad muy diferente a la que te encontrabas.

Para graficar esto imagina la siguiente metáfora... Eres una mosca y te criaste dentro de una casa de campo sin salir nunca al exterior. Te encuentras en la cocina, cuando miras a través de una ventana y observas el hermoso verde del jardín que hay fuera. No puedes creer lo hermoso que es, quieres experimentarlo, quieres vivir del otro lado de

la ventana, en el jardín. Luego de haber visualizado la ventana vas volando hacia ella para atravesarla y lograr tu anhelado deseo. De repente, cuando estás por traspasar la ventana, te golpeas contra algo invisible que no te deja avanzar y te mantiene dentro de la cocina. Vuelves a intentarlo pero otra vez eres retenido y golpeado en la cara por esa fuerza invisible. Tus ojos no pueden distinguir el vidrio que se encuentra en la ventana impidiéndote el paso, por lo que sigues intentando una y otra vez. Además, se suman otras moscas amigas que tienen la misma intención que tú y empiezan a rebotar contra el vidrio, golpeando su cabeza una y otra vez. Después de intentarlo muchas veces, has gastado mucha energía y te sientes agotado. De improviso, algo sucede, sientes un viento diferente que despierta una sensación en tu interior, algo te llama, miras a tu alrededor observando pero tus amigas las moscas te preguntan: «¿porqué te detienes?» y con la mejor intención te incitan a seguir, diciéndote: «Ya vamos a lograrlo, el jardín está muy cerca». Sin embargo todavía tienes esa sensación en tu interior que te está llamando, levantas tu mirada y abres tu mente a nuevas posibilidades. A cinco metros de la ventana que estabas golpeando sin cesar, observas una puerta abierta que también se comunica con el exterior. El camino a simple vista es un poco largo para ti, ya que desde donde te encuentras en este momento, del otro lado de la ventana puedes observar el jardín. Sin embargo, dentro tuyo sientes este llamado y aunque volar hasta la puerta signifique un gran esfuerzo comprendes dos cosas, primero que el gasto de energía de volar hasta la puerta es mucho menor al que venías utilizando una y otra vez para atravesar la ventana, y en segundo lugar, que en el sitio donde te encontrabas no podías avanzar más. Miras a tus amigas las moscas otra vez rebotando contra el vidrio y decides dar este salto de fe guiado por lo que sientes. Abres bien tus alas y empiezas a volar en dirección a la puerta, de repente te acaricia otra corriente de aire y sientes dentro tuyo que estás en la dirección correcta. Te sientes inspirado y te invade una sensación de motivación que te llena de energía de una forma muy especial.

Mientras vas volando, puedes observar a lo lejos como una hormiga voladora atraviesa la puerta, por lo que te dices a ti mismo, «¡si ella pudo, seguro yo también podré lograrlo!». Te acercas cada vez más cuando una figura gigante aparece ante ti, es un ser humano, que detecta tu presencia y quiere eliminarte. Empieza a aplaudir cerca de ti para aplastarte entre sus manos, pero utilizando tus recursos, tu velocidad y maniobras evasivas consigues esquivarlo una y otra vez. Al fin dejas atrás al gigante y te encuentras a solo un metro de la puerta. No puedes creer que estás tan cerca de lograr tu sueño y disfrutar del jardín. Sientes nuevamente esta energía renovada y con una sonrisa atraviesas la puerta. Finalmente llegaste al jardín, estás viviendo tu sueño, es un ambiente completamente diferente a la cocina en que te encontrabas, se respira otro aire, se disfruta distinto. Miras hacia atrás, recuerdas todo el esfuerzo que hiciste para salir por la ventana y tu enfrentamiento con ese gigante malvado, y te sientes agradecido por haber llegado a donde te encuentras hoy. Espero que te haya gustado esta metáfora.

¿Comprendes como la mosca se dejó guiar por lo que sentía, se abrió a nuevas posibilidades y dio un salto de fe probando algo totalmente distinto a lo que venía haciendo? Al momento de pasar a la acción y avanzar pudo vivenciar que se abría a una situación totalmente nueva y que la llenaba de energía y esperanza. Este nuevo estado la ayudó a atravesar las dificultades en el camino («el gigante») y finalmente llegar a su sueño, donde pudo disfrutar de una vida completamente distinta.

El salto cuántico está relacionado con un cambio de nivel de consciencia, donde podemos empezar a ver el mundo de forma diferente, cambiamos el observador que somos, de modo que cambia nuestra percepción del mundo, y por lo tanto nuestros pensamientos y emociones ante los mismos sucesos. Si bien hablamos del salto cuántico como un cambio brusco de energía, éste puede ser provocado luego de un proceso de transformación que modifique el nivel de

conciencia. Seguramente te habrá pasado alguna vez que viste a alguien que de repente cambió su vida completamente, era alguien sedentario y empezó a hacer ejercicio, cambió de trabajo, le empezó a ir mejor económicamente, se lo comenzó a ver más alegre, más radiante. Eso que observaste fue un salto cuántico.

Por otro lado, la FC sugiere que, además de las leyes clásicas de la física newtoniana que rigen la materia, existe una ley adicional para las partículas subatómicas: la dualidad onda-partícula, que es la propiedad que tienen estas partículas de estar en estado de onda o de partícula. Si no comprendes de lo que te hablo no te preocupes, iremos paso a paso.

Esta ley indica que las partículas subatómicas pueden comportarse tanto como partículas (objetos concretos, como una piedra) o como ondas (posibilidades múltiples de existencia). Este concepto fue evidenciado a través del experimento de la «doble rendija», que ha sido replicado con resultados consistentes.

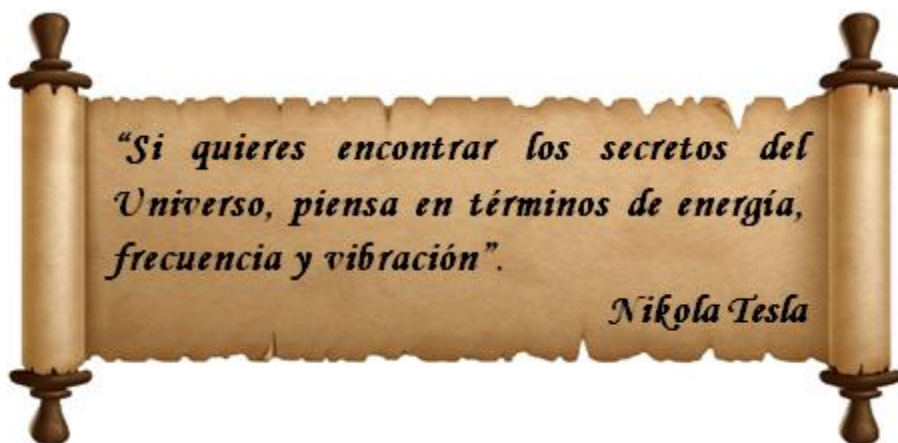
A saber, cualquier objeto tiene una vibración con una longitud de onda específica, independientemente de su tamaño.

Solamente a modo de ejemplo, como otra metáfora, para hacer más concreto y visual este concepto, sería como la capacidad del agua de estar en estado sólido (cubito de hielo-partícula) o estado gaseoso (vapor de agua-onda). Cuando tienes un cubo de hielo, sus átomos ocupan un determinado lugar en el espacio, sin embargo al suministrarle energía (al darle calor por medio del fuego, le estamos suministrando energía térmica) sus átomos absorben esa energía y empiezan a aumentar su vibración, lo cual transforma primero el cubito de hielo en agua y finalmente en vapor de agua, sobre el cual podemos decir que no ocupa un determinado espacio rígido como en el caso del cubito de hielo, sino que se dispersa ocupando diferentes lugares.

Einstein, con su teoría de la relatividad expresada en la ecuación  $E = mc^2$ , donde «E» es energía, «m» es masa y «c» es la velocidad de la luz, demostró que energía y materia son intercambiables. Esto

significa que el Universo puede manifestarse en estados de materia más compactos (partículas) o sin compactar (ondas de energía), revelando la interconexión fundamental entre estos estados.

Antes de seguir me gustaría citar a Nikola Tesla, cuando dijo:



Si te preguntas qué tan relevante puede ser lo que decía Tesla, podrías considerar una anécdota sobre Einstein. En una ocasión, durante una entrevista, le preguntaron: «¿Qué se siente ser el hombre más inteligente del mundo?». Einstein respondió: «No lo sé, tendrían que preguntarle a Tesla».

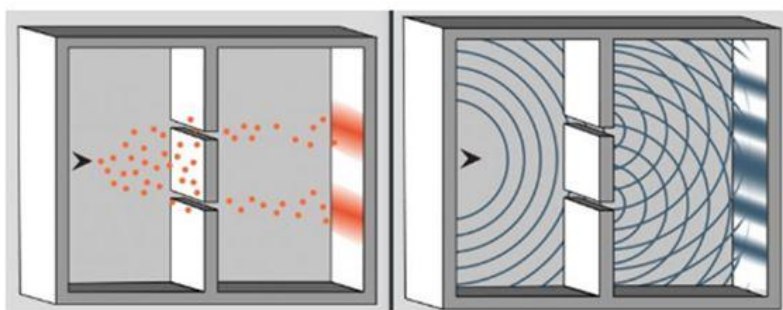
El experimento de la «doble rendija» sorprendió a la comunidad científica por sus resultados desconcertantes. Este experimento demostró que los resultados varían según la presencia o ausencia de un observador que pusiera «conciencia» sobre lo que sucedía.

El experimento consistía en disparar electrones con una máquina contra una placa que tenía dos rendijas, por donde pasarían algunos de los electrones emitidos, los cuales impactarían finalmente contra una pared que se encontraba detrás, generando algún tipo de patrón.

Para entender el asombro de la comunidad científica, tenemos que saber que los electrones son partículas diminutas de materia.

No es la intención aquí hacer un informe científico completo de este experimento, pero para explicarlo de forma superficial, simplemente diremos que el electrón al ser una partícula de materia se esperaba que se comporte como una roca pequeña, sin embargo, según los resultados que se observó inicialmente cada electrón que se emitía, dejaba su estado de partícula para comportarse como una «onda de energía». Es decir que, cuando no había ninguna persona observando, los electrones emitidos desde la máquina se comportaban como una roca al ingresar en un estanque de agua, generando múltiples ondas a partir del punto de contacto entre la roca y el agua. Estas ondas se dispersaban por el espacio y, al llegar a las dos rendijas separadas, las ondas que lograban pasar comenzaban a interferir entre sí, formando muchas bandas que impactaban en el fondo.

Se quiso monitorear el pasaje de los electrones por las rendijas, para observar cómo es que un electrón pasaba por ambas al mismo tiempo. Si ya era sorprendente lo que estaba sucediendo, lo que siguió los dejó perplejos. Los electrones ahora comenzaron a comportarse como si fueran partículas, generando sólo dos bandas de choque en el fondo.



(Fuente:<https://institucional.us.es/blogimus/2019/04/y-las-ondas-se-convirtieron-en-particulas/>)

En la imagen de la izquierda, se puede observar en la pared final dos bandas (de color anaranjado) formadas por la acumulación de electrones (partículas) que incidían únicamente en esos lugares específicos.

En la imagen de la derecha, en lugar de esas dos bandas, se produjo un patrón de interferencias, con varias bandas visibles. Esto indica que los electrones se comportaron como ondas en lugar de partículas.

La única variable que influía en el comportamiento de los electrones, cambiándolos del estado de ondas a partículas, era la presencia del observador. ¡Así es! El resultado del experimento variaba simplemente por la presencia de una persona observando y poniéndole conciencia a lo que sucedía, provocando que el electrón que se encontraba en un estado de múltiples ondas o múltiples posibilidades, colapse de una forma determinada, convirtiéndose en una partícula. ¡WOW! Parece ciencia ficción, pero no lo es. Desde un punto de vista científico racional, no hay una explicación para este fenómeno, pero lo que está claro es que la presencia humana afectó el resultado de manera significativa.

Este experimento demuestra cómo la presencia de un observador, la atención y la conciencia pueden afectar la realidad a nivel cuántico.

Pero para que puedas comprender mejor como funciona este concepto, llevémoslo a lo que sucede en tu vida. Cada vez que le pones un nombre a lo que está sucediendo en el mundo que te rodea, eso se transforma en parte de la realidad que vives. De modo que, a través de tus creencias y de tus juicios personales, filtras las múltiples posibilidades para interpretar ese acontecimiento y la haces colapsar en una en particular, transformándose en tu realidad concreta. Por ejemplo, si te encuentras en una situación donde consideras que otra persona se comportó de forma «injusta» contigo, esa pasa a ser tu realidad... «vives una situación de injusticia», sientes la injusticia en

el cuerpo y tienes pensamientos acordes a esa emoción. Supongamos que esa persona repartió caramelos a todos los presentes menos a ti. Lo que puede suceder al hablar con la persona, es que te recuerde que el día anterior te había compartido una golosina sólo a ti, y que justamente por ese hecho, le habían surgido ganas de tener un buen gesto con los demás. De modo que al darles ese caramelo a los otros, desde su óptica, estaba siendo justo con todos. ¿Comprendes?

Algo similar ocurre con tus decisiones. Cada vez que le dices que «SÍ» a algo, estás creando tu mundo, se te abre un camino en particular y no otro de las múltiples posibilidades.

Los experimentos del Dr. Masaru Emoto sobre el agua también respaldan la premisa que con nuestra consciencia, intención y palabra, afectamos la materia. Emoto expuso agua a diferentes tipos de música, dibujos y palabras, y luego congeló el agua para observar los cristales formados bajo un microscopio. Descubrió que los cristales formados a partir de palabras como «amor», «paz» y «gracias» eran estructuras armoniosas y bellas, mientras que los cristales asociados a palabras como «asco», «me estorbas» y «odio» eran menos agradables y desarmoniosos. Siguiendo con la misma lógica, dado que el cuerpo humano está compuesto en un 70% de agua, lo que pensamos, decimos y sentimos tiene un impacto directo en nosotros mismos.

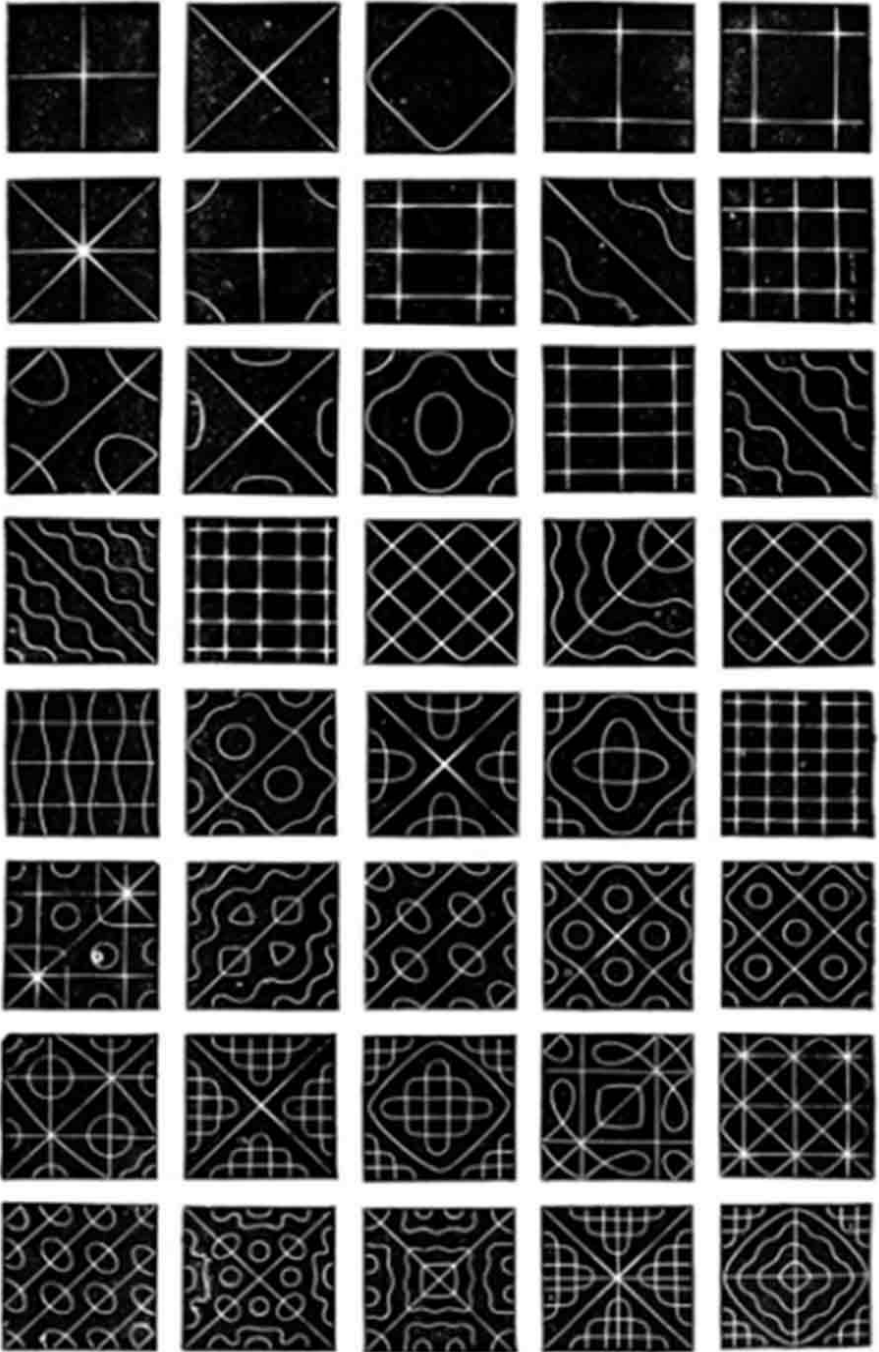
Sin ir más lejos, si te dices cosas desagradables a ti mismo, esas palabras te harán sentir desdichado. Si te dices que no eres capaz de lograr algo y te lo crees, tu autoestima disminuye, generando inseguridad y miedos que sentirás en el cuerpo.

Por el contrario, cuando te hablas con palabras amorosas y estimulantes, te tratas con paciencia, y te perdonas a ti mismo, experimentas emociones como el amor, la paz y la felicidad.

¿Comprendes cómo actuando desde diferentes niveles la lógica es la misma?

En mi juventud, no entendía cómo las palabras y sonidos podían afectar la materia. Cuando veía a monjes budistas cantando sus mantras, entendiendo que cada mantra tenía un efecto específico, decía para mí mismo: «es imposible... mira si por estar cantando o repitiendo un mantra va a generar algo a nivel corporal, como conectar con una emoción o un estado».

Sin embargo, cuando vi el experimento de las placas de Chladni, tuve un «clic» mental. En este experimento, se colocan granos de sal o arena fina en una placa metálica conectada a una fuente de frecuencias. Lo que se observa es que al hacer vibrar la placa con frecuencias cada vez más altas, los granos de sal o arena se agrupan formando patrones cada vez más complejos. Este fenómeno muestra cómo una frecuencia vibratoria específica puede transformar la estructura de la materia sobre la placa, pasando de una disposición aleatoria a un patrón definido.



Figuras de Chladni. Fuente: Wikimedia Commons.

Cuando vi la complejidad de las figuras que se formaban, no lo podía creer. Me vino a la mente la relación con los mantras budistas y, más adelante, con los experimentos de Masaru Emoto y el método de Meditación Trascendental. En esta práctica, al meditar repitiendo una palabra, (la cual posee una vibración específica), con una intención determinada, se alcanza un estado relacionado con esa palabra. Por ejemplo, meditar con la palabra «paz» y repetirla mientras haces respiraciones profundas te conecta con la paz, y lo mismo ocurre con «alegría», si meditas sobre ella. Al estudiar coaching, entendí desde otra perspectiva el «poder de las palabras» y no podía dejar de ver la conexión con todo esto.

Cuando nos referimos a algo, lo llamamos por su nombre, y en éste se contiene su esencia. De esta forma, al pensar y decir la palabra «amor», te conectas con la esencia del amor. Lo que puede hacer variar el grado de conexión con dicha palabra es la conciencia y la intención que se le ponga, pero no se te va a representar, ni vas a sentir otra cosa como pereza o enojo. Al decir una palabra, su esencia se hace presente y resuena con una frecuencia determinada. Esto es lo que se observó en los experimentos de Masaru Emoto, donde transmitir una palabra con una frecuencia específica modificaba la estructura del agua.

¿Por qué es importante conocer esto? ¿De qué nos sirve? Nos sirve para entender cómo lo que piensas, dices, sientes y haces te afecta directamente a ti y a lo que generas en tu vida.

Esto se termina de comprender con el fenómeno de «Resonancia» muy estudiado en la física (es una ley comprobada), el cual demuestra que vibraciones similares vibran juntas.

¿Cómo se aplica esta ley a tu vida?

Cuando tú tienes pensamientos, palabras o emociones, que emiten una determinada vibración, esto producirá que resuene en el mundo

exterior aquello que posea una vibración similar, lo cual vas a atraer y experimentar.

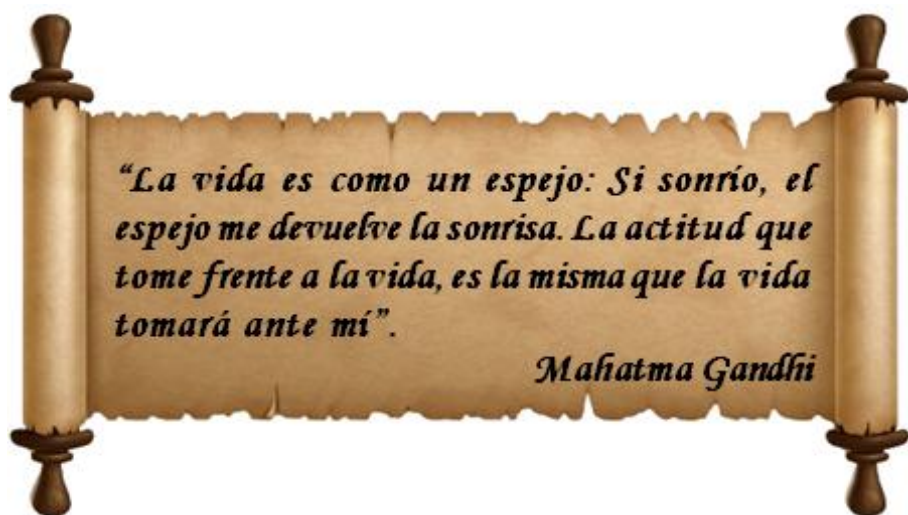
¿Te das cuenta como por medio de esos pensamientos, palabras, emociones y acciones fuiste creando tu vida? Tú eres el protagonista de tu vida, depende de ti lo que vayas creando en el camino. Tal vez antes no eras consciente del poder que tenías, pero ahora tienes la oportunidad de cambiar tu vida, de mejorarla, de ser tu mejor versión, la más plena. Teniendo en cuenta esto podemos comprender la importancia del poder que tienen las «afirmaciones positivas» o el poder del «pensamiento positivo». Además de ayudarnos a través del «enfoque» en lo positivo, comenzamos a resonar con esas cosas en nuestra vida.

Cuando haces una declaración que genera pensamientos y emociones con una vibración determinada y estás convencido en llevarla a cabo, empiezas a vibrar con ella como si ya la hubieras alcanzado. Tus pensamientos y emociones alineados atraerán tu objetivo.

Recuerda también que «como es adentro, es afuera»; lo que llevas dentro se refleja en tu exterior. La frase «Por sus frutos los conoceréis», hace referencia también a esta coherencia entre el interior y el exterior, y en contraparte a que uno no puede dar lo que no tiene. Esto lejos de limitarte, es una invitación a un crecimiento constante, a nutrir tu mente y tu corazón para poder ser una mejor versión de ti y dar aquello que hoy todavía te cuesta, pero que te gustaría hacerlo.

A diferencia de lo que la mayoría piensa, los pensamientos son «cosas», en el sentido que tienen una determinada vibración electromagnética según la calidad del pensamiento. Es así que pensamientos de amor y felicidad tienen vibraciones muy altas, mientras que pensamientos de resentimiento, miedo u odio, tienen vibraciones muy bajas. De la misma forma sucede con las emociones.

A través de pensamientos, palabras y emociones, enviamos una vibración al mundo que nos rodea, y eso es lo que recibimos de vuelta. Es tan tangible como las consecuencias que enfrentamos en la vida cotidiana. Si alguien trata mal a otra persona, lo más probable es que reciba una respuesta acorde a la agresión que hizo. Por el contrario, si tratamos bien a los demás, saludamos con una sonrisa y deseamos buenos días, recibiremos lo mismo a cambio. Este es un ejemplo evidente, pero lo mismo ocurre en otros niveles.



Por otro lado, cuando deseas lograr algo pero no crees que puedes hacerlo, es casi seguro que no lo lograrás, ya que la creencia en tu subconsciente será la que te sabotee. De manera similar, si crees firmemente que puedes alcanzar tu objetivo, así lo harás.

¿Cómo es esto? El subconsciente no tiene razonamiento propio, su idioma son las imágenes, la intuición, las sensaciones, lo que captamos a través de los sentidos y las emociones. Dado que el principal interés del cerebro es mantenerte vivo, en la mente se va a retener con mayor facilidad la información que sea útil para mantenerte a salvo. Si de niño sufriste algún tipo de maltrato, y creíste que la mejor forma de pasar la situación era quedándote quieto, sin decir nada, y te das cuenta

que de adulto ante situaciones donde alguien te agrede, no respondes a la agresión de ninguna forma, sino que te quedas congelado, seguramente es porque tu subconsciente «entendió» que esa era la mejor forma de sobrevivir a ese tipo de situaciones, cuando otra persona en ese caso podría actuar de una forma completamente diferente, quizá frenando al agresor poniéndole un límite o devolviéndole la agresión. De esta forma es que se van guardando «programas» en nuestra mente para responder de determinadas formas a lo que sucede en nuestro entorno.

Cuando pienso en el subconsciente, la imagen que se me representa es la de una «esponja» que absorbe lo que se le da, y si tú por medio de tus pensamientos te dices constantemente «que no puedes lograr algo» tu subconsciente no te contradice, te cree, y buscará atraer circunstancias que te demuestren que no puedes hacerlo. En cambio, cuando crees firmemente que puedes lograr algo, atraerá las circunstancias para que puedas hacerlo. El Dr. Joseph Murphy, autor del libro «El poder de la mente subconsciente», explica que el subconsciente es como un jardín, y nuestros pensamientos son las semillas que sembramos en éste, de modo que si queremos cosechar una vida de alegría y felicidad, es importante sembrar este tipo de pensamientos.

La información que se graba en el subconsciente proviene de dos fuentes principalmente, de la «REPETICIÓN» de pensamientos y emociones o de un «ALTO IMPACTO» emocional generado por una experiencia. Como dijimos, todo esto funciona a nuestro favor o en contra, ya que la mente subconsciente no tiene moral, no elige.

Una de las claves como ya vimos anteriormente, es tomar consciencia y gestionar tu «enfoque», eligiendo y buscando alimentarte con lo que deseas, trayendo los pensamientos que te sirvan para modificar «las creencias» y conectarte con las emociones deseadas para crear un «estado de ánimo» que te ayude. Enfoca tus

pensamientos de forma positiva, observa la mitad del vaso lleno y avanza con fe.

Observa tus creencias limitantes y cuestionálas, ve cambiándolas por otras que sean más constructivas para tu vida. Vuelvo a mencionarte algo que ya te aclaré en otro momento para que quede claro, no hablo de negar algo que sientas, si en este momento hay alguna herida que sanar, hazlo, es muy importante no tapparla, llora si tienes que llorar, habla con quien tengas que hablar, haz una terapia si lo consideras, y cuando ya te sientas mejor, enfócate en las cosas que te llenan el alma, que te dan alegría, que te elevan. Desde este estado te resultará más natural tener pensamientos positivos porque estarás sintonizado en esa frecuencia.

Puedes anotarte frases que te estimulen, te ayuden a grabar lo que deseas y colocarla en diferentes sitios, de modo que la veas varias veces al día, o también, tomar una frase a modo de mantra y repetirla en diferentes momentos de tu rutina.

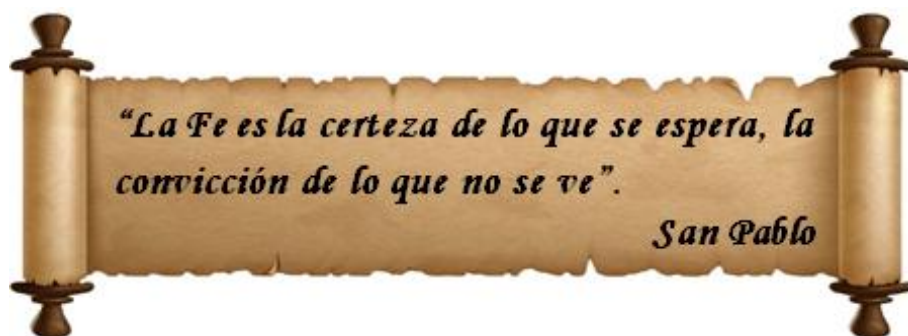
Escucha atentamente la siguiente metáfora. Imagina que tienes un sello, y quieres dejar grabada la imagen del sello en una hoja. El pensamiento es la imagen del sello y las emociones son la tinta que se utiliza. Vivimos en un estado emocional, por lo que siempre habrá un poco de tinta en el sello. Si tal como dijimos, queremos dejar grabada la imagen del sello, pero tiene poca tinta, tendremos que sellar varias veces la hoja en el mismo lugar para que quede bien grabada la imagen, o sea, al haber baja emocionalidad, hay que repetir varias veces la acción. En cambio, si tiene mucha tinta, con sólo una vez que se apoye el sello sobre la hoja bastará.

Por otro lado, tal como mencionamos al hablar de las ondas alfa del cerebro, puedes acceder al subconsciente haciendo meditaciones profundas, relajando completamente tu cuerpo y entrando en contacto con las sensaciones que aparezcan.

Cuando las personas están en un proceso de cambio, el problema muchas veces surge porque al no ver manifestado lo que desean, pierden las esperanzas en el proceso, y comienzan a decirse: «No, no lo estoy logrando», «Esto no funciona», «No estoy pudiendo»... Estos pensamientos son imágenes mentales que emiten una vibración opuesta a lo que desean, atrayendo lo contrario a sus objetivos y generando comportamientos de autosabotaje. La impaciencia por no ver resultados inmediatos y el hecho de basarse únicamente en la realidad perceptible en el presente llevan a creer que no están logrando cambiar sus vidas, lo que genera falta de confianza y dudas. En realidad, lo que tienen en sus vidas actualmente es fruto del pasado, y deben esperar un tiempo hasta que el cambio interior se manifieste en el exterior.

Angela Duckworth, en sus estudios sobre el éxito, observó que la «determinación» es un factor común en las personas exitosas. A diferencia de la mayoría, estas personas toman decisiones rápidamente y las sostienen en el tiempo, mientras que el común de las personas suele dar rodeos para tomar decisiones y luego cambiarlas con frecuencia.

Lo que está detrás de esta determinación que lleva al éxito es sin dudas la fe, la fe en que pueden lograr lo que se proponen. La fe es confianza, es certeza sobre algo. San Pablo en la Biblia define:



Es decir que la fe aplicada a un cambio o una meta es tener la firme creencia que ese objetivo que deseas y quieres lograr en tu vida, es un hecho que se va a concretar, que se está manifestando en el tiempo que sea necesario, pero con la convicción que va a llegar. Es poder tomar eso que se desea como algo que va a ocurrir, sin esfuerzo mental, generando emociones que se alinean, sin dudar en que el objetivo se alcanzará y actuando en consecuencia. Quizá en el camino haya que hacer ajustes, cambios de estrategias, pero tu fe es la convicción que ese cambio que deseas ya es un hecho, solo tiene que manifestarse en este plano.

Cuando esta creencia se asienta en la mente subconsciente, prácticamente es cuestión de tiempo que se manifieste, porque desde esa misma creencia se generarán pensamientos, emociones, comportamientos y acciones que conducirán al resultado. En este sentido, la Biblia también enseña el poder de la fe, presentándola como una fuerza capaz de hacer que cosas increíbles sucedan. Tal vez, al no entender del todo cómo funciona, no la utilizamos correctamente. Por ejemplo, hay muchas experiencias de sanación a través de la fe, o situaciones en las que, al ponerse en manos de Dios (el Universo, o como prefieras llamarlo) con fe, ocurren cosas extraordinarias. Seguramente tú también conozcas muchos de estos casos.

El poder que tenemos es tan grande que puede afectar incluso a nuestro organismo de formas sorprendentes. Esto se puede observar en los fenómenos de «efecto placebo» y «efecto nocebo», que están relacionados con una profunda autosugestión, donde la creencia puede producir efectos tanto beneficiosos como perjudiciales.

Durante la Segunda Guerra Mundial, en el ejército de los EE.UU., se presentó una situación crítica: los suministros de morfina, utilizados para aliviar el dolor durante las operaciones, estaban agotándose. Ante la urgencia de operar y la falta de morfina, se registró un caso en el

que una enfermera inyectó agua salada a un soldado herido antes de una operación, diciéndole que era morfina para que no sintiera dolor. El soldado, al creerlo, no experimentó dolor.

Este caso fue el primero de muchos registrados en la comunidad médica, y hoy en día hay numerosos estudios que demuestran la efectividad del efecto placebo.

Por otro lado, el efecto nocebo es la contraparte negativa del efecto placebo. Seguramente te ha sucedido alguna vez o conoces a alguien que «somatiza» lo que siente, desarrollando dolores o enfermedades. En estos casos, la capacidad de la mente para afectar el cuerpo actúa en sentido negativo. Existen numerosos estudios y casos sorprendentes que demuestran la existencia del efecto nocebo, llegando incluso a situaciones fatales.

También se han realizado experimentos sobre este tema. Por ejemplo, en uno de ellos, se aplicó una crema a un grupo de 49 personas. Se tomó una cantidad de crema y se envasó en dos presentaciones distintas. Se explicó a los participantes que el principio activo de «ambas» cremas era el mismo, pero que podía tener como efecto secundario hipersensibilidad en la piel. Además, se indicó que una crema era «cara» y la otra «barata». A un grupo se le entregó la crema envasada y presentada como si fuera de alta gama, diciéndoles que era la más cara. Al otro grupo se le dio una crema en envases sencillos, sin marca, con colores típicos de medicamentos genéricos, y se les dijo que era la crema «barata».

Después de que todos se aplicaron la crema en el brazo, se les pidió que esperaran media hora para observar los resultados. ¡Fue sorprendente! La diferencia entre los dos grupos era notable y aumentaba con el tiempo. Las personas que recibieron la crema «cara» informaron sentir dolor, suponiendo que, al ser un medicamento más

caro, el principio activo era más potente y, por lo tanto, tenía mayores efectos secundarios.

Nuestra mente es una máquina de gran poder. Podemos utilizarla a nuestro favor o en contra nuestra. En la medida en que trabajemos en nuestro interior, podremos aprovechar su potencial para nuestro beneficio.

Como mencionamos anteriormente en otra sección, para lograr algo se debe QUERER hacerlo (tener el deseo), CREER que es posible (si no tengo fe en que se puede lograr, no se logrará), ESTAR DISPUESTO A CAERTE Y VOLVER A LEVANTARTE, y además, en este momento quiero destacar la importancia de PASAR A LA ACCIÓN. Enfoca tu fe en lo que deseas lograr, haz lo que depende de ti, da tu 100% de forma responsable, comprende que no todo depende de ti y deja el resultado en manos de Dios.

No quiero terminar sin poder aclarar un punto que para mí es muy importante, muy sano... tenemos un gran poder, pero no somos omnipotentes, hacemos nuestra parte pero Dios, el Universo o como quieras llamarle hace el resto según lo que es mejor para nosotros, en el tiempo adecuado. Por lo que aunque suene contradictorio con lo que vengo explicando, (pero en realidad es una fina línea que hay en el medio)... tengo que decirte que «querer no siempre es poder». Cuando creemos que «querer es poder», esa creencia llevada a los extremos desconecta nuestra mente de nuestro cuerpo, hace que en algunos momentos nos exijamos mucho más de lo que nuestro cuerpo puede dar (ya que no escuchamos sus límites), generando estrés y hasta enfermedades. La mente dice «quiero» pero el cuerpo hay veces que «no puede». Si yo hoy quisiera volar, no podría. Dicho esto, también digo que de modo contrario, como ya lo comentamos anteriormente, cuando se deja de creer que se puede lograr algo, cerramos la posibilidad a que ocurra, y es necesario creer para que lo extraordinario suceda.

Hay miles de casos de éxito de personas que empezaron desde abajo, creyeron en sus sueños, pasaron a la acción y los alcanzaron.

Por lo que te invito a caminar con fe hacia tus objetivos, observando tus pensamientos y tus conversaciones internas, sabiendo a conciencia que desde tu lado estás haciendo tu parte. Es importante que disfrutes el camino... ese «quien estás siendo» mientras te transformas en esa versión de ti y vas logrando tus avances.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por la fe que me has dado y que me está ayudando hoy mismo a mejorar mi vida».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XX

### Efecto pigmalión - la importancia de juntarse con personas acorde a tus sueños

San Pablo dijo en la primera carta a los Corintios:



El Rey Salomón, conocido por su sabiduría, dijo en Proverbios 13:20:



También hay un dicho popular que dice: «Dime con quién andas y te diré quién eres». ¿Te gustaría conocer estudios que respalden la sabiduría de estos dichos? Recientemente, un estudio de la

Universidad de Harvard identificó las tres principales causas que nos impiden mejorar. Entre ellas, la tercera causa es «mantener relaciones tóxicas». Las tres causas identificadas son las siguientes:

- **Rendirse antes de intentar.** Cuando nos enfrentamos a un gran desafío, es común sentir miedo, nervios o ansiedad, lo que puede llevarnos a abandonar antes de comenzar.
- **Reacciones desmedidas.** La inteligencia emocional es crucial para mantener la calma cuando las cosas no salen como esperábamos, evaluar la situación nuevamente y, si es necesario, ajustar nuestra estrategia para seguir mejorando.
- **Mantener relaciones tóxicas.** Los especialistas observaron que las personas que mantienen relaciones tóxicas o se encuentran frecuentemente en situaciones negativas suelen tener dificultades para cumplir sus metas. Para alcanzar la felicidad, es esencial identificar y evitar esas relaciones o situaciones.

A modo personal, considerándome alguien que tiene como faro vivir en el amor, desde mi humilde lugar creo que muchas veces no es tan fácil este punto, sobre todo cuando estamos hablando de alguien cercano como un familiar. Lo que sí podemos hacer, en equilibrio con el amor que damos a los demás y hacia nosotros mismos, es regular el tiempo que pasamos con esas personas. «Ama a tu prójimo como a ti mismo». Si me doy cuenta que estar con mi hermana me hace mal porque tiene actitudes tóxicas, puedo ser consciente de mis estados de ánimo y decidir cuánto tiempo quiero pasar con ella sin que llegue a lastimarme, y encontrar así un equilibrio en la relación al compartir una menor cantidad de tiempo y buscar mejorar la calidad del vínculo: menos cantidad y más calidad. No por egoísmo, sino buscando ese equilibrio entre el dar amor y amarme a mí mismo, y por lo tanto también cuidarme. Si la relación o situación tóxica es una amistad o

una relación laboral, es diferente... Elige lo mejor para ti y para tu sueño, pero siempre con amor. Claramente, si hablamos de situaciones de abuso o maltrato, no es bueno exponerse a eso y debes evitarlo, pero siempre, aunque no podamos estar cerca de la otra persona, podemos perdonarla en nuestro corazón. En esos casos, cuando la persona abusiva es un familiar, podemos decir: «Veo tu destino difícil, pero igual eres parte y perteneces», pudiendo sentir incluso compasión, y de esta forma no se excluye a la persona.

Relacionado con esto que venimos hablando tenemos la distinción «dar» y «tomar». Aunque a menudo decimos «dar y recibir», cuando nos hacemos responsables de nuestra vida, es más adecuado hablar de «dar y tomar». Dar implica una entrega activa, mientras que recibir suele ser una actitud pasiva, en la que nos predisponemos a aceptar aquello que el otro quiera ofrecernos. Esta actitud pasiva de recibir, nos lleva muchas veces a una posición de víctima donde esperamos que el otro haga o deje de hacer algo, cuando quiera y como quiera.

En cambio, cuando hablamos de «tomar», trae en el fondo una actitud «activa» donde yo extendiendo mi mano para agarrar lo que el otro me ofrezca. El «tomar» conlleva hacernos responsables de eso que dejamos ingresar en nuestro sistema, ya que si la otra persona quiere darme algo que no me sirve o me hace mal, depende de mi elección dejar ingresar eso a mi vida o no. Esto sirve en cualquier ámbito... porque es hacernos responsables de todo lo que dejamos entrar a nuestra vida.

Cuando buscamos crear algo nuevo y positivo en nuestra vida, es importante observar a las personas con las que nos relacionamos frecuentemente. Éstas pueden tener un gran impacto en nuestro desarrollo, ya sea positivo o negativo.

Cada persona va a observar y juzgar nuestras metas desde su realidad, desde sus creencias, y esto va a influir consciente o

inconscientemente en nosotros. Si eres amigo de personas pesimistas que nunca se animaron a realizar un negocio propio por miedo a que les vaya mal, y le dices contento: «Hey, quiero emprender un negocio propio», tus amigos te mirarán de reojo y te dirán: «¿Te parece? No es algo seguro, te puede ir mal, no te conviene, mejor quédate donde estás». Ya que ellos no lo lograron, creerán que tú tampoco puedes hacerlo. Cada uno ve la realidad a través del cristal de sus creencias.

Si quieres crecer espiritualmente y tus amigos viven enfocados en el mundo material, cuando le comentes que quieres hacer un retiro espiritual o quieres hacer un curso de meditación, creerán que estás perdiendo el tiempo y por lo tanto, intentarán disuadirte o se reirán de ti.

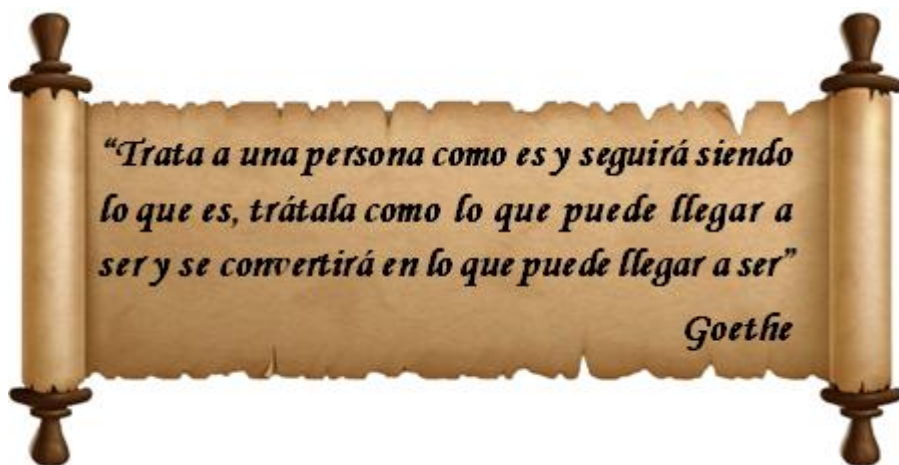
Por el contrario, juntarnos con personas que lograron lo que queremos alcanzar, no sólo sirve para aprender conocimientos de ellos, sino que también nos ayuda a construir internamente creencias, pensamientos, emociones y un carácter adecuado que se alinea a lo que queremos lograr.

Cuando nos rodeamos de personas que confían en nosotros, que creen que podemos lograr el cambio que deseamos, nos potencia para bien.

¿Conoces la historia de Thomas Edison el gran inventor? Antes de lograr más de mil inventos patentados e impactar en la sociedad, tal como sucedió con la bombilla eléctrica, Edison fue un niño con problemas de aprendizaje en sus estudios. Tal era su condición, que un día el director de escuela le envió una carta a su madre expulsando al pequeño Thomas del colegio. En la carta, el director describía al niño como alguien «estéril e improductivo». La madre de Edison, Nancy, leyó la carta y, en lugar de desalentarlo, le dijo: «La carta dice que eres demasiado inteligente para esa escuela, por lo que a partir de mañana

estudiarás conmigo en casa». Ella no sólo lo animó, sino que también creyó en su potencial. El resto de la historia es bien conocido.

Por eso me parece tan importante una frase de Goethe que dice:



Este caso ilustra el «Efecto Pigmalión», demostrado en 1968 por el experimento Rosenthal-Jacobson, que muestra cómo las creencias y expectativas de unas personas pueden influir en el rendimiento y el éxito de otras.

El Efecto Pigmalión explica cómo las creencias y expectativas de otras personas hacia nosotros pueden influir en nuestras propias creencias sobre lo que somos capaces de lograr, las que van a generar determinados comportamientos y acciones. En esencia, las percepciones que los demás tienen de nosotros moldean la forma en que actúan y cómo se relacionan con nosotros, lo que, a su vez, afecta nuestra autoimagen y comportamiento.

En 1968, la psicóloga Lenore Jacobson y el psicólogo Robert Rosenthal llevaron a cabo un experimento revelador en la Oak School. ¡El experimento fue sorprendente! Parece magia pero no lo es, sino que demuestra cómo influimos unos sobre otros, incluso sin darnos cuenta. En una primera instancia, tomaron a 320 estudiantes y les

hicieron un test de inteligencia. Luego, se redactó un informe por cada niño y se entregaron 65 informes a los profesores, afirmando en esos escritos que estos eran los alumnos más «brillantes» y «sobresalientes». Al finalizar el año escolar, se repitió el test de inteligencia, y estos 65 estudiantes mostraron un cociente intelectual notablemente superior al de sus compañeros.

Posteriormente, se citó a los docentes y se les compartieron los resultados de dichos «test», los cuales coincidían con los informes de inicio de año. Los profesores orgullosos de esos alumnos, miraron los informes con aprobación, pero grande fue su sorpresa cuando les revelaron el secreto que habían guardado desde el inicio: «los informes que les habían entregado al comienzo del año eran falsos», esos niños habían sido seleccionados al azar y habían manipulado sus informes colocando un cociente superior, cuando en realidad no lo era.

¡¿Cómo era posible?! ¿¿Qué había producido que 65 niños seleccionados al azar experimenten un aumento del cociente intelectual cuando éste no suele cambiar demasiado. ¡Justo esos niños! Lo que había sucedido era lo que se esperaba que sucediera. Las creencias y las expectativas de los profesores habían influido en los alumnos.

Un caso similar se produjo con la maestra Marva Collins de Chicago, EEUU, quien, descontenta con el sistema educativo, en el cual observaba el bajo rendimiento de muchos niños y cómo se etiquetaba como «tontos» a algunos de ellos, decidió abrir su propia escuela en 1975. Collins quería que la misma fuera destinada especialmente para niños afroamericanos que habían sido etiquetados como «discapacitados en el aprendizaje» por el sistema educativo.

Creó la escuela en su propia casa y usó un método propio, basado en el amor y preocupación por cada estudiante.

Les preguntaba a los alumnos: «¿Quién es el niño más importante?» A lo que todos respondían: «Yo».

«¿Cuándo es el momento más importante?» A lo que respondían: «Ahora».

Con estas preguntas y respuestas, por ejemplo, Marva buscaba aumentar la autoestima de los niños, que se sintieran valiosos, y por otro lado, que pudieran centrarse en el presente, dejando las preocupaciones de lado.

Los resultados fueron, por ejemplo, que muchos niños desechados por una supuesta discapacidad mental, pudieran realizar carreras universitarias. Sin dudas, Marva Collins creía en esos niños y tenía expectativas positivas sobre ellos, lo que marcó una gran diferencia con el sistema vigente de esa época.

Reflexionando sobre mi propia infancia no puedo dejar de verme reflejado. No por un problema de aprendizaje, sino que de pequeño era un niño muy inquieto, con tanta energía que me costaba quedarme tranquilo. Me sentía libre, quería hacer lo que me diera la gana y muchas veces no medía los riesgos o las consecuencias. Cuando por ejemplo recibía un reto por «portarme mal», mis padres me llamaban la atención, pero a su vez me decían que yo podía hacerlo mejor, que ellos sabían que yo podía. En esos momentos, en los que yo era consciente que no me estaba «portando bien», poder escuchar a mis padres decir que yo «podía hacer mejor las cosas», percibiendo sinceridad y amor en sus miradas, hizo que les creyera. Fue así que mi comportamiento fue mejorando.

Lo mismo ocurre con nuestras relaciones familiares y amistades. Existe un dicho de Jim Rohn que dice: «Eres el promedio de las cinco personas que te rodean». Aunque cada uno tiene una personalidad propia, nuestros comportamientos a menudo se moldean y estimulan

según las personas con las que interactuamos. Estas personas influyen en nuestras creencias, y lo que creemos, creamos.

Todos formamos parte de sistemas y subsistemas: el sistema familiar, el de la pareja, el de los amigos, el laboral, entre otros. En estos, se cumple el principio que dice que al cambiar un elemento del sistema se modifican los demás elementos, para finalmente alcanzar un nuevo equilibrio. Es decir, un cambio en una persona impactará en el resto de personas que forman el sistema.

Si deseas lograr un cambio significativo en tu vida, examina los sistemas en los que te encuentras. Analiza sus creencias, expectativas y resultados. Busca integrarte en sistemas que te impulsen hacia tus objetivos, donde además de aprender conocimientos, crean que puedes lograrlo. Si en este momento no tienes acceso a estos sistemas, puedes comenzar por leer libros y ver videos de personas que han alcanzado lo que tú aspiras a conseguir.

Es posible que en tu familia haya personas que sientas que no te apoyan o que sus propias limitaciones puedan desalentar tu deseo de desarrollo. En estos casos, recuerda: «No eliges a tu familia, pero sí puedes elegir con quién compartes tus sueños». ¿Para qué compartirías tu sueño con quienes lo menospreciarían por sus propias limitaciones? Tu sueño es valioso; cuídalo, protégelo y ámalo.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por las personas que me acompañan y me ayudan a alcanzar mis sueños».**

(Repítelo las veces que quieras).

## Capítulo XXI

### Las tres áreas maestras de la vida

Al principio del libro vimos la rueda de la vida y las distintas áreas que pueden llevarnos a tener una vida más plena y abundante. Sin embargo, popularmente hay tres áreas más conocidas que el resto, en las que se dice que debemos tener éxito, el amor, el dinero y la salud.

Gestionar estas tres áreas es importante para vivir una vida plena. Profundizaremos en cada una de ellas, pero después de explorarlas, abordaremos una dimensión fundamental que les otorga un sentido más profundo: la espiritualidad. Veremos cómo la espiritualidad es la guía oculta que proporciona la clave para conducir con éxito las otras áreas de nuestra vida. Personalmente, la considero el área maestra de base, ya que nos conecta con la vida desde un sentido de trascendencia y desde nuestro Ser. Es lo intangible detrás de lo tangible, lo abstracto que sustenta lo concreto.

Sabiéndome un ser humano en crecimiento, al igual que tú, construyo mi mundo a partir de creencias y experiencias personales. Por ello, no puedo dejar de decirte que ésta es simplemente mi visión, la que fui obteniendo a través de una vida búsqueda de felicidad y plenitud. Tal como mencioné al principio del libro, sostengo la frase de Gandhi que dice: «crezco de verdad en verdad». Ya que, como todo ser humano, sigo en constante evolución y crecimiento. Por todo esto, lejos de querer imponerte una idea, simplemente te invito a reflexionar sobre tu vida a raíz de lo que pueda transmitirte en estas líneas.

## **El dinero**

Es fundamental examinar nuestras creencias sobre el dinero (y en él incluyo todos los bienes materiales que podemos poseer), ya que estas pueden llevarnos hacia caminos de excesos o carencias. Aunque sabemos que el dinero en sí no garantiza la felicidad, ni la resta, es cierto que nuestras creencias sobre el dinero influyen profundamente en nuestra capacidad para atraer y mantenerlo.

Lo que sí podemos decir es que según nuestras creencias sobre el dinero va a ser la capacidad de atraerlo y mantenerlo en nuestras vidas. Cuando pude incorporar este aprendizaje y miré hacia atrás, no podía creer la cantidad de evidencia que tenía sobre esto en mi propia vida. Muchas veces se me habían arruinado negocios y caído posibilidades de compras de bienes materiales que significaban una mejora en mi situación financiera, de forma insólita.

Fue así, que esta situación me llevó a creer que yo tenía alguna clase de bloqueo económico, porque sinceramente, había llegado a un punto donde sentía que hiciera lo que hiciera, chocaría contra una pared y no podría avanzar.

Comencé a cambiar mi mentalidad y a enfocarme en mejorar mi situación económica, pero aunque lo hizo levemente, no veía grandes progresos. Pasados algunos años y tras varios tropiezos, decidí consultar a una amiga que es sanadora energética. En el pasado había realizado unos cursos de sanación por medio de energía, y entendía que quizá podía haber algún problema a trabajar desde esta disciplina.

En la conversación que tuve con mi amiga, pude comprender que no estaba destinado a sufrir desde el lado económico, sino que era yo mismo quien se estaba bloqueando de forma inconsciente. Durante muchos años, el objetivo principal de mi vida era crecer

espiritualmente, pero con la creencia particular que debía despreciar todo lo material. Siguiendo la vida de San Francisco de Asís, había confundido el desapego de los bienes materiales, con el «desprecio» hacia ellos. Incluso recuerdo haber realizado un voto de pobreza.

Cuando ella mirándome a los ojos me dijo: «eres tú quien cree que está mal tener dinero», «tú tienes un problema con el dinero que te autoimpusiste, no es algo externo».

Algo detonó dentro de mí, había sido descubierto desde lo más profundo de mis creencias. Claro que yo me daba cuenta que necesitaba el dinero, tenía ojos para ver las necesidades, pero aunque me dijera a mí mismo y a las personas a mi alrededor que estaba haciendo lo posible para crecer económicamente, para mí, muy en el fondo, no estaba bien tener mucho dinero. La creencia instalada en mi inconsciente decía que al desarrollarme económicamente, me alejaría de mi crecimiento espiritual. Resonaban en mi cabeza las palabras de Jesús, tan mal entendidas por mi parte: «No se puede servir a Dios y al dinero, porque se despreciará a uno y se querrá a otro». Todavía me faltaba crecer en conciencia para entender el significado detrás de esas palabras, y no tomarlo literalmente.

Al comprender y ser plenamente consciente que era yo quien estaba rechazando mi propia prosperidad, entendí que esa creencia tenía que cambiar.

Además de la sanación energética, fue fundamental hacer consciente lo que estaba en mi inconsciente, cambiar esa creencia, recitar oraciones o frases referidas a la prosperidad y pasar a la acción.

Entendí que si Dios es abundancia y yo soy hijo de Dios, por lo tanto, podía recibir con las manos abiertas toda la abundancia material que antes rechazaba.

Comprendí también que estaba viviendo desde la escasez y no era agradable cuando tienes otras personas que dependen de ti. Además, al no tener abundancia yo, también mi ayuda hacia los demás se limitaba mucho.

Cuando incorporas la espiritualidad a tu vida, te conectas con el amor y éste a su vez con los demás. Sus necesidades empiezan a llegarte más profundo y surgen deseos de compartir para ayudarlos. Vivir desde la carencia también afecta tu contribución al bienestar de esas personas, ya que si no tienes dinero, tu ayuda estará muy limitada, impidiendo comprarles algo para comer, algo para tomar, algo para abrigarse, o lo que sea que necesiten.

Por otro lado, cuando vives desde el egoísmo, también vives desde la carencia, lo cual genera más escasez. Pero cuando te conectas a este flujo de abundancia que viene de Dios (de la Fuente, del Ser superior, del Universo o como quieras llamarlo) y vives desde el amor compartiendo con los demás, eso genera cada vez mayor abundancia, con la excepción que tú mismo con tus creencias la rechaces.

Fue increíble y lleno de detalles asombrosos, como poco tiempo después, se produjeron sincronicidades, y experimenté un cambio notable al ingresar a una empresa con un salario mucho mejor de lo esperado. Esto me enseñó que si no estás obteniendo abundancia económica, es necesario examinar tus creencias sobre el dinero. Pregúntate: ¿Crees que no tienes la capacidad para prosperar económicamente? ¿Tienes pensamientos negativos sobre las personas adineradas? ¿Consideras que el dinero cambia a las personas para mal y podría cambiarte a tí? ¿Crees que no hay suficiente abundancia para todos? ¿Viste a tus padres angustiados lidiar con la falta de dinero? Reflexiona sobre cómo tus creencias pueden estar limitando tu capacidad para mejorar tu situación económica. ¿Cuál puede ser tu

creencia sobre el dinero que te haga tener malos pensamientos sobre el mismo o de las personas que lo tienen?

Es esencial cambiar tus creencias para ver el desarrollo económico como algo positivo. Las creencias no sólo afectan la entrada de dinero, sino también nuestra capacidad para mantenerlo. Marisa Peer, una reconocida hipnoterapeuta británica, comentó que trabajó con estrellas del rock que, a pesar de haber ganado grandes fortunas, terminaron perdiéndolo todo.

En su proceso de indagación comentaron que desde pequeños veían cómo su madre se gastaba todo el dinero que les ingresaba semanalmente a mitad de la semana. El motivo era que al padre le pagaban los días viernes y para evitar que éste se lo gastase en apuestas o en alcohol, la madre lo usaba todo para la comida y necesidades básicas por lo que al día jueves de la siguiente semana ya no quedaba nada.

Entonces como eso era lo que conocían y sus creencias se basaron en esas experiencias, se gastaron rápidamente su dinero en autos, casas y propiedades, incluso algunas a las que nunca fueron personalmente.

Su creencia era que se debían gastar todo el dinero de forma rápida, porque eso habían visto de sus padres durante su infancia.

Lo mismo ocurre con la mayoría de personas que ganan la lotería, se hacen millonarios, y luego de unos años vuelven a la misma situación económica anterior, es decir que su situación exterior se ajusta al nivel de sus creencias interiores.

Otro aprendizaje que realicé acerca del dinero es que da poder y es un potenciador. ¿Poder? ¿Potenciador? ¿Cómo es eso? Sí, es poder en el sentido que te permite adquirir bienes, servicios y pagarle a otras personas sobre los mismos de modo que puedes tener tus pretensiones

o expectativas sobre las condiciones de satisfacción, y exigir las a los proveedores. Además el dinero «potencia» quien eres, resalta tus virtudes y defectos. Para explicarlo mejor podemos hacer una comparación con un cargo de alto mando en una empresa. Este cargo jerárquico te pone en una situación de mando sobre otros empleados, donde debes decirle a otros lo que tienen que hacer. Si tú eres una persona amable, empática y generosa, tus deberes los realizarás de buena forma e intentarás hablar con los empleados de la mejor forma posible. El puesto de jefe te elevará a la vista de los empleados y serás un buen ejemplo para ellos. En cambio, si eres egoísta y malhumorado, los demás querrán estar lo más lejos posible de ti, porque la forma en que te relacionas será desagradable y exigente al extremo de no tener en cuenta sus necesidades, y ellos padecerán tus malos tratos. De forma similar sucede con el dinero, si tú eres una persona egoísta y malhumorada, que piensa sólo en sí misma, esto es lo que se potenciará y quedará expuesto a los otros. Por otro lado, el dinero se convertirá en una maldición, debido que al desear el dinero sólo para ti no tendrás paz y vivirás «luchando» para que nadie te lo quite. Ni hablar de compartir lo que tienes con los demás, es más, con tal de ganar dinero no te importará que otro se perjudique para que tú salgas ganando.

En cambio, si eres una persona generosa que gusta de compartir lo que tiene con los demás, podrás hacer mucho bien en el mundo, porque tendrás recursos para hacerlo y serás una bendición para muchos.

Mi invitación para ti cuando busques algo es que te preguntes... ¿Para qué lo quiero? ¿Qué pretendo obtener detrás de este objeto que deseo? Y observar si estás esperando obtener alegría, felicidad o paz a través del logro de bienes materiales. Al hacer esto puedes darte cuenta de tus intenciones y hacer consciente que alcanzar esos bienes te pueden ayudar, te pueden dar comodidades, momentos de disfrute, pero podrás recordar que la verdadera alegría, felicidad y paz vienen del interior. Tiene más que ver con el uso que le des a esos bienes, si

los compartes con los demás, si son utilizados para experimentar grandes momentos con otros, si son una bendición no solo para ti, sino también para los que te rodean.

En la Biblia como en otros textos sagrados de otras religiones y en la filosofía Budista, se explica el tipo de relación que uno debería tener con el dinero y los bienes materiales, lo cual coincide con las leyes herméticas y la física cuántica.

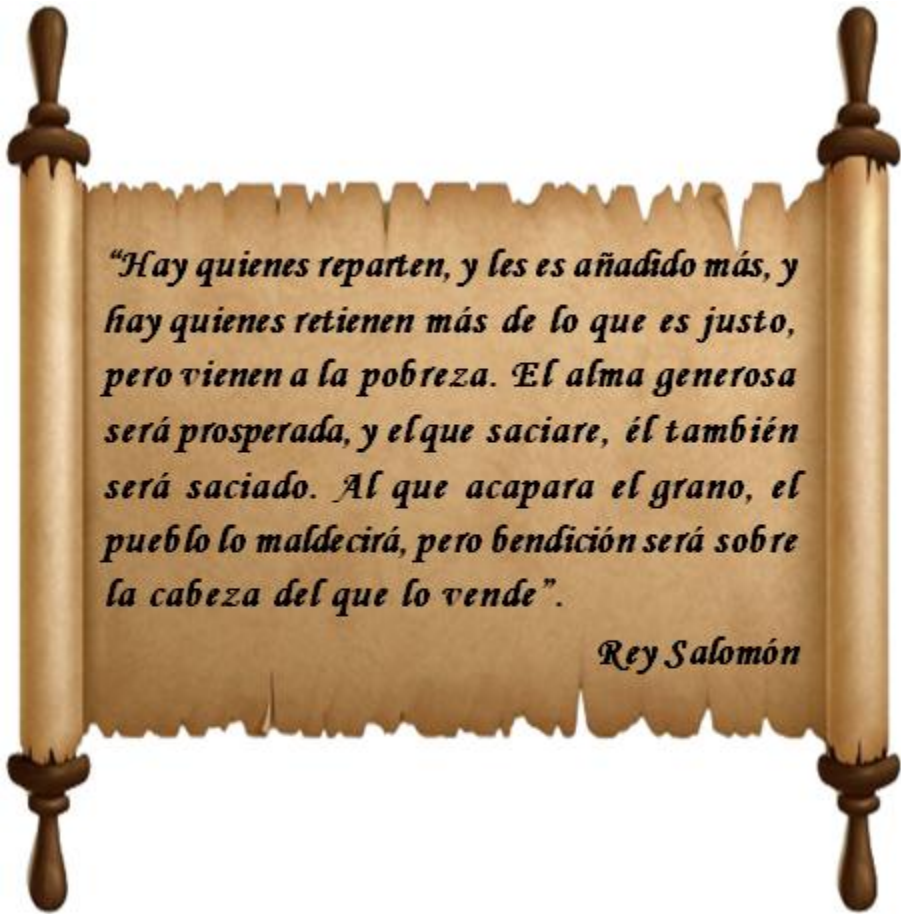
Cuando Jesús dijo: «No se puede servir a Dios y al dinero», no estaba condenando la posesión de dinero, sino advirtiendo sobre el peligro de hacer del dinero el fin último de nuestra vida. La clave está en no confundir los «medios» con el «fin». El dinero es un medio para obtener bienes y servicios que pueden aportar beneficios, pero no debe ser el objetivo final de nuestra existencia. Al poner el dinero como finalidad, distorsionamos su propósito real. Además, al enfocarnos en el exterior creyendo que acumular riquezas nos hará felices, es buscar saciar nuestra sed en el lugar equivocado, ya que como dijimos, la verdadera felicidad proviene del interior.

Si en tu corazón colocas la acumulación de dinero como el objetivo principal de tu vida, es señal de que aún no comprendes cómo funciona el Universo. Desde el plano material, se sacian las necesidades materiales, y desde el plano espiritual se sacian las espirituales. Al no comprender esto, es probable que quieras llenar ese vacío que sientes y encontrar la felicidad con bienes materiales o dinero. Es cierto que todo está interconectado, y compartiendo bienes materiales podemos desarrollar aspectos espirituales, pero todo depende de la intención con que hagas las cosas, ¿qué es lo que hay en tu corazón al momento de compartir? Ya que, por ejemplo, dada una situación donde compartes algo a una persona necesitada frente a otros buscando que te vean y admiren como alguien bondadoso, tu intención no estará en dar amor al necesitado, sino que estará enfocada en ti y en alimentar tu ego. Además, cuando en tu corazón atesoras el dinero

como el objetivo de tu vida, es muy probable que pienses y sientas desde una «creencia de carencia», donde hay una sobrevaloración del dinero y en el fondo un miedo a quedarte sin éste. Esta mentalidad puede estar presente en tu vida independientemente de tus ingresos o bienes materiales que poseas.

Por lo tanto, si te aferras al dinero y a los bienes materiales, como tu mayor tesoro estás relacionándote como si fuera algo que debes poseer, acumular y no dejar escapar. Con esto logras dos consecuencias... Por un lado estas cortando el fluir del dinero, y por lo tanto, también el ingreso del mismo. Por otro lado, la necesidad de aferrarse al dinero, demuestra el miedo a perder el mismo, por lo que inconscientemente lo que estás haciendo es programar a tu mente para hacer realidad ese miedo.

La ley de causa y efecto, o ley del karma, sostiene que por cada acción hay una consecuencia. Al entregar algo, tarde o temprano eso mismo volverá a ti. Si das y pones el dinero en movimiento, volverá a ti multiplicado. Como el Rey Salomón, uno de los hombres más ricos y sabios de la historia, comprendió, nuestra actitud hacia el dinero y el acto de dar tienen un impacto directo en nuestra prosperidad.



*"Hay quienes reparten, y les es añadido más, y hay quienes retienen más de lo que es justo, pero vienen a la pobreza. El alma generosa será prosperada, y el que saciare, él también será saciado. Al que acapara el grano, el pueblo lo maldecirá, pero bendición será sobre la cabeza del que lo vende".*

*Rey Salomón*

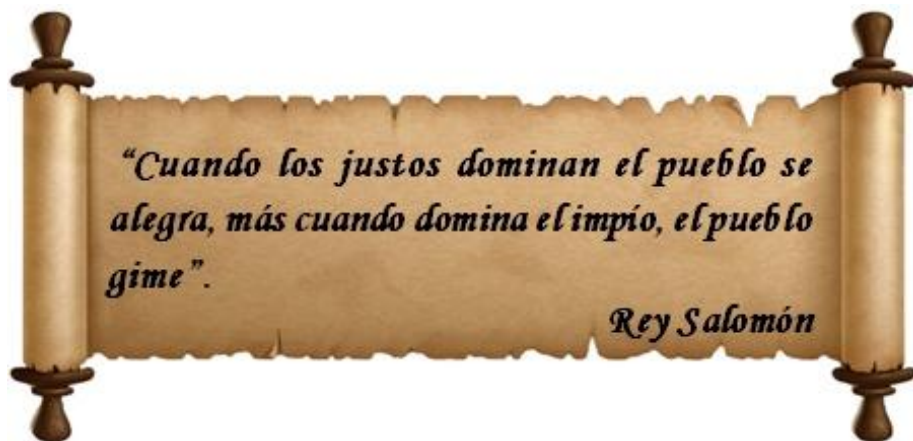
Para profundizar aún más en este concepto, puede ser útil considerar la perspectiva budista sobre el dinero, como se explora en el libro *Mindfulness and Money* de Dharmachari Kulananda. Según Buda lo importante era cómo obtenías el dinero y lo que hacías con él. Por lo que puedes preguntarte para comenzar: ¿Tu dinero lo obtienes de forma honesta? ¿Empleas su energía para ser feliz o para que el mundo sea un lugar mejor?

El Buda expresó: «Un avaro no utiliza el dinero para su propio placer ni el de sus seres queridos, ni para beneficiar a sus empleados, artesanos, amigos o colegas. Su riqueza, al no ser utilizada

adecuadamente, puede ser confiscada por los reyes, robada por ladrones, destruida por incendios o llevada por inundaciones. Incluso puede terminar en manos de herederos a quienes no aprecia. En resumen, las riquezas del avaro se desperdician y no aportan verdadero gozo». Luego añadió: «Es como un lago de agua clara, cristalina y deliciosa, rodeado de tierras fértiles, pero escondido en una región salvaje. Nadie bebe de él ni se baña en él. Nadie lo aprovecha. Así son las riquezas de un avaro».

Por el contrario, el Buda enseña que si una persona generosa adquiere riqueza, es como ese lago que, ahora situado cerca de una aldea, proporciona agua para beber, baños y múltiples usos beneficiosos. Así, las riquezas de una persona generosa ofrecen placer y no se desperdician. Según el Buda, el dinero bien utilizado debe proporcionar gozo, primero a uno mismo y a la familia, y luego a amigos y otros cercanos. Además, poseer riqueza puede ofrecer seguridad y permitir recuperarse de adversidades.

En la misma línea, la Biblia en Proverbios 29:2 dice:



Los justos, según las santas escrituras son las personas que viven de acuerdo a la ley, en este caso según mi parecer, serían como la

persona generosa que, al adquirir riqueza, utiliza sus buenos valores y sentimientos para beneficiar a los otros, además de sí mismo. Su riqueza se convierte en una bendición para su entorno. En contraste, el impío, que causa sufrimiento al pueblo, es el avaro que busca acumular dinero para su propio placer, sin preocuparse por el daño que pueda causar a otros en el proceso.

Por lo tanto, si no te apegas al dinero como un fin en sí mismo, sino que persigues un objetivo superior y deseas compartir lo que tienes con los demás, el dinero fluirá de manera natural. Siguiendo las enseñanzas de Jesús, además de decir que no se puede servir a Dios y al dinero, él también enseñó:



Si uno tiene en su corazón el amor a Dios, al Universo o como quieras llamarle, y el amor al prójimo, compartirás lo que tienes con otros, y esto producirá un flujo constante porque sirve al bien común, impactando no sólo en «uno» sino en «nosotros».

Cuando encuentres tu propósito y trabajes en él con pasión, te sentirás lleno de entusiasmo. Este entusiasmo abrirá un abanico de posibilidades que necesitarás ordenar según tus prioridades y urgencias, ya que tu mente estará en un estado de apertura creativa, generándote muchas ideas para tu crecimiento.

A medida que expandas tu propósito, tu impacto en el mundo aumentará y, de manera proporcional, también lo hará tu recompensa económica. Lo importante es que lo que ofrezcas a los demás lo hagas con consciencia y dedicación. Capacítate en lo que consideres necesario, trabaja en desarrollar tu mejor versión, y el auténtico éxito llegará a ti.

En la era digital, el internet nos ofrece oportunidades únicas para conectar con miles o incluso millones de personas desde la comodidad de nuestros hogares. Aprovecha esta herramienta para compartir tu propósito y expandir tu alcance.

Te deseo que tengas éxito en tu búsqueda de crecimiento económico, la abundancia nace en tu mentalidad. Comienza cambiando tus creencias de exceso o carencia, conecta con tu centro y descubre tu propósito, se te abrirá la creatividad y aparecerán nuevas oportunidades, comprométete con el resultado, luego pasa a la acción y verás cómo tu vida empieza a cambiar.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque eres abundancia y tu generosidad llega hasta mí dándome todo lo que necesito para cumplir mi propósito y compartir con los demás».**

(Repítelo las veces que quieras).

## El amor

En la sección donde hablamos de emociones ya hemos tocado el tema del amor, pero al ser tan importante en la vida de las personas, me gustaría profundizar más desde la práctica. Etimológicamente, la palabra «amor» significa «sin muerte», por lo tanto, y poniéndolo en positivo, sería algo como «vida plena». Cuando amamos a otra persona, deseamos que le sucedan cosas buenas, le deseamos vida en abundancia.

Podemos distinguir distintos aspectos del amor. Por un lado, el amor hacia los demás y el amor hacia uno mismo. Dentro del amor hacia los demás, en las relaciones de pareja podemos diferenciar el amor real, de ese primer estado de enamoramiento, donde se dice que sentimos mariposas en el estómago y todo es color de rosas.

El amor verdadero, tanto hacia los demás como hacia uno mismo, es una construcción. No es esa ilusión o deslumbramiento inicial donde brota por los poros una energía radiante que nos hace ver sólo las cosas buenas. Claro que en las parejas lo primero que surge es una atracción, muchas veces a nivel físico, aunque también puede atraernos el intelecto o la forma de ser de una persona. Cuando esta atracción es recíproca, se ingresa en una primera etapa de enamoramiento, donde tenemos una visión sesgada de la otra persona, viéndola de una manera exageradamente positiva. Nos centramos en sus virtudes y las agrandamos, y parece que algo «le pasa a nuestra vista» porque no somos capaces de ver los defectos de la otra persona o los minimizamos. Así sucede, por ejemplo, cuando alguien le dice a una persona que está en este estado que su pareja es «tacaña» porque constantemente evita sacar el dinero de su bolsillo para pagar las cuentas; esta responde: «No, lo que pasa es que es muy ahorrativo, cuida el dinero». O también, «me parece que tu pareja es muy «controladora», fíjate que siempre quiere saber dónde estás y con

quién», a lo que responde: «No, lo que pasa es que me quiere mucho y me cuida».

Pasado un tiempo, comienzan a caer esas escamas de los ojos que no dejaban ver a la persona completa, con sus defectos y virtudes, y se empieza a construir un amor más verdadero.

Hay una idea romántica que durante muchos años circuló y hoy en día sigue estando en muchas parejas: la creencia de que ambas personas en la relación son medias naranjas y, juntas, forman la naranja entera. De esta manera, cuando uno se refiere al otro dice «es mi media naranja», creyendo que la otra persona viene a completarnos, llenar nuestro vacío, y traer a nuestra vida las virtudes que nos faltan, por ejemplo: «si me cuesta hablar en público y mi pareja es buena en ello» o «si soy impaciente y mi pareja es paciente» o quizá «si me enojo mucho y mi pareja es muy tranquila».

Esta concepción del amor de pareja no es sana ni verdadera, porque se basa en una dependencia de la otra persona para llenar lo que uno no tiene, para cubrir defectos personales. Así surgen los «amores posesivos» y «tóxicos», donde la otra persona se convierte en un bien preciado porque, sin ella, «yo no voy a estar completo». En el fondo, esta idea resuena como «yo necesito al otro»; y desde este punto de partida, no puede haber un amor sano, porque cuando uno ama sanamente, quiere lo mejor para el otro, incluyendo su libertad y su capacidad de elegir.

Cuando el amor se puede llamar verdadero, se entra en una dinámica de construcción de pareja, donde se alinean los objetivos comunes de dos personas que ya están completas, aún con sus defectos. Se establecen acuerdos, se coordinan acciones, y nace desde el corazón el deseo de compartir la vida y desear lo mejor para el otro. Nadie necesita llenar un vacío con la otra persona, sino que se hacen bien mutuamente y se eligen cada día. En esa unión hay ternura, vulnerabilidad, diálogo, aceptación, confianza, perdón, libertad y

expansión. Obviamente, habrá días y momentos de tormenta, porque somos seres humanos y somos distintos, queremos cosas distintas, tenemos diferentes creencias y procesamos la información de diversas maneras. Pero incluso en las tormentas, uno sabe que esa persona que se encuentra delante no es la tormenta, y reconoce que la relación no es un caos constante. Se elige aceptar esos momentos y esas diferencias, teniendo en cuenta todo lo bueno y las cosas en común que sí se tienen entre ambos, apuntando a seguir creciendo juntos en el camino compartido.

El amor verdadero requiere valentía y confianza, porque es sincerarse ante la otra persona, mostrándose vulnerables. Es bajar la guardia y decir: «Hoy soy esto, con estas virtudes y estos defectos, y te quiero y elijo para mi vida». No hace falta tener valentía y confianza para compartir nuestras virtudes, pero sí para desnudarnos y compartir nuestras fallas y las cosas que nos cuestan, nuestras zonas oscuras que todos tenemos y que mantenemos ocultas muchas veces incluso de nosotros mismos, porque no nos agradan.

La vulnerabilidad surge del hecho de que, al bajar la guardia, la otra persona puede hacernos daño, pero confiamos en que no lo hará. Ahí se demuestra el amar «sin muerte», «con vida plena»: confiamos en que el otro quiere lo mejor para nosotros, y por eso podemos abrir nuestro corazón y mostrar todo lo que hay en él. Al entregarnos y amar a la otra persona, estamos diciendo: «Deseo para ti una vida plena, y como yo lo deseo, estoy dispuesto a ayudarte en lo que esté a mi alcance». Y, por otro lado, esto trae implícito que el dolor de la otra persona también me afecta a mí. No me da lo mismo que seas infeliz; si te veo angustiada, eso me genera tristeza; si algo te hace mal, repercute en mí de alguna forma.

Cuando amamos de verdad, queremos el desarrollo de la otra persona porque deseamos que sea feliz, pero al mismo tiempo aceptamos quién está siendo ahora. En cambio, cuando queremos que

la otra persona cambie a nuestro gusto, estamos juzgando cómo debería ser la otra persona según nuestras propias creencias, y no estamos aceptando quién es ni sus procesos. Esto no sólo se aplica a la relación de pareja, sino a todas las relaciones.

Hablando desde mi experiencia, acompañar el crecimiento de mis hijos es uno de los mayores regalos que me dio la vida. El poder contemplar cómo se desarrollaban en el vientre de su madre, su nacimiento, cómo empezaban a relacionarse con el mundo, y su crecimiento siempre ha sido algo que me ha traído felicidad. Claro que hubo momentos de preocupación y angustia cuando algo malo les sucedía, pero en los momentos de calma, el poder conectar con el regalo que significa su vida en la mía, me conecta con el gozo, la felicidad y el agradecimiento. Es una experiencia de expansión en mi interior. Hay muchos momentos que me conectan con estas emociones, pero hay uno muy simple pero especial a la vez, cuando los acompaño a la cama al momento de dormir. En este momento, mis hijos tienen 10 y 12 años, por lo que todavía tengo el privilegio de hacerlo, aunque no sé por cuánto tiempo más.

Cuando comparto con ellos esos instantes, es común leerles un cuento, rezar o hablar juntos antes de que se duerman. La cuestión es que en algún momento cuando estoy viendo sus cuerpecitos pequeños, suelo hacer un ejercicio mental que me ayuda a conectar mucho con el presente y disfrutar más a pesar del cansancio que suelo tener al final del día. Traigo a mi conciencia el hecho de que todavía son niños y están conmigo, pero que dentro de algunos años serán adultos. Luego, me los imagino de grandes por unos segundos y vuelvo al presente. Los veo delante de mí, todavía pequeños, pidiendo que su papá los acompañe y disfrutando de su compañía. Este simple ejercicio aumenta mi conciencia del momento presente y me lleva a disfrutar más profundamente de ese momento. Surge el agradecimiento y la alegría por poder compartir con ellos ese momento de calma y conexión antes de que cierren sus ojos y el sueño los venza.

Del mismo modo, me he dado cuenta de que cuanto mayor conciencia le pongamos al momento presente, más podemos disfrutar de cada cosa que hagamos.

Ser padres conlleva un desafío y un compromiso, el más lindo de todos, pero es un desafío y compromiso al fin. Nadie nace sabiendo cómo ser padre o madre, por lo que debemos aprender el oficio con la práctica. El desafío es acompañar a esos retoños en su crecimiento y maduración para que se desarrollen por completo y tengan una vida plena. En el camino aprendemos a poner límites, diferenciando entre límites sanos y aquellos que no suman ni restan, intentando no interferir en su desarrollo. Aprendemos que no basta con amar, sino que ellos se sientan amados. También debemos tener cuidado con las creencias que les inculcamos, la forma en que nos relacionamos, y la importancia de tener valores que los guíen por un buen camino, sabiendo que es «su camino», el que ellos deben recorrer y no el nuestro.

En cuanto al amor hacia los demás, hacia todas las personas en general, es útil distinguir aquellas actitudes que suelen surgir de forma espontánea y que no nos ayudan, como el hecho de «juzgar». Cuando, a partir de una acción de otra persona, la etiquetamos, creyendo que esa persona «es» esa acción, estamos juzgando. Si juzgamos, no estamos amando. En cambio, cuando, aunque no justifiquemos ni estemos de acuerdo con sus actos, podemos salir de nuestra forma particular de ver el mundo para ponernos en su lugar y entenderla, ahí estamos amando.

¿Qué sucede cuando estamos conduciendo y alguien hace una mala maniobra que nos perjudica? Podemos pensar: «Este tipo es un inútil, es un desastre, es un inconsciente». ¿Ves cómo, a partir de una simple acción, generalizamos y etiquetamos a esa persona? Ahora, imagina que de repente supiéramos que esa persona estaba conduciendo rápido o haciendo esa maniobra peligrosa porque está yendo al hospital a ver

a un ser querido que está por morir. Seguramente entenderíamos que realizó esa acción por ese motivo y no porque sea un inútil. ¿Ves cómo cambia tu percepción interna hacia él? Ya no es un inútil; es alguien que estaba angustiado y desesperado por llegar al hospital. Obviamente, seguiremos pensando que no es correcto que maneje de esa manera, ya que es peligroso para los demás y para él mismo, pero tu creencia, pensamiento y emoción hacia esa persona cambiaron completamente.

Suelo hacer otro pequeño ejercicio interior cuando estoy manejando. En situaciones en las que alguien se me adelanta de una forma que no me gusta, o hace una maniobra que me perjudica, pienso: ¿y si fuera mi papá el que estuviera manejando? ¿O alguno de mis hermanos? Me imagino que ese conductor es uno de ellos. Automáticamente desaparece la sensación de injusticia o enojo, y surge la compasión y el entendimiento, incluso puedo enviarle bendiciones y en los casos que veo que manejan muy rápido pedir que no tenga ningún accidente. Me he dado cuenta de que este tipo de pensamiento me une más a la otra persona, así que empecé a usarlo más seguido. Te invito a que lo pruebes. En el momento en que te imaginas que es un ser querido el que está delante, hay un cambio total en lo que sientes.

Considero muy difícil hablar del amor sin incluir el «perdón»... ¿Por qué? Porque nadie es perfecto, todos tenemos errores y a veces puede pasar que (con o sin intención) podemos lastimar a alguien, y de la misma manera pueden lastimarte a ti. De modo que ¿Cómo puedes estar amando a alguien que no perdonas?



Es importante perdonar tanto a los demás como a nosotros mismos, liberándonos de las cargas del pasado. Cuando no perdonamos a alguien, ¿quién carga el peso del rencor?

Como mencioné anteriormente, el perdón es un acto de liberación personal. Es soltar una carga del pasado que nos hace daño, eligiendo estar mejor en el presente.

Te dejo un pequeño ejercicio práctico que puede ayudarte a perdonar a alguien. Una vez, me sentía enojado con una persona que estimaba, a quien llamaremos Juan. No quería guardar resentimiento ni tener rencores, así que decidí reflexionar sobre la situación. Con el tiempo, me di cuenta de que Juan no era sólo la actitud negativa que había tenido conmigo en ese momento. Él era mucho más que eso. Era el enojo y los juicios que yo mismo estaba proyectando los que me hacían enfocarme únicamente en su parte negativa.

Comprendí que Juan también tenía cualidades muy positivas, así que decidí cerrar los ojos y conectarme con esa parte, o más bien, con el gran Ser que es Juan, más allá de sus creencias que a veces podían disparar conductas con las que no estuviera de acuerdo. Imaginé a Juan delante de mí, mirándome con ojos radiantes y una gran sonrisa. Al conectar con esa parte más luminosa de Juan, mi enojo casi desapareció. Fue increíble. Luego, le dije que lo perdonaba y nos

dimos un abrazo. Este ejercicio me ayudó enormemente a perdonar a Juan y a liberarme del rencor. Me di cuenta además que, en realidad, él era mucho más que la parte que me estaba molestando y era yo el que se estaba enfocando en sus defectos para juzgarlo

Hoy en día, creo que lo mejor siempre es dialogar directamente con la persona y expresar de manera constructiva lo que no nos hace bien. Sin embargo, este ejercicio puede ser un gran complemento para abordar la situación con mayor tranquilidad, o en casos en los que no es posible hablar con la persona directamente.

## **El amor incondicional**

Todos cometemos errores... «que lance la primera piedra quien esté libre de pecado».

El amor incondicional es la forma de amar más elevada que podemos alcanzar, y en realidad, es el verdadero significado del amor. Lo que sucede es que como humanos que somos solemos incluir otras cuestiones nuestras y propias de cada uno a la forma de amar que en el fondo no tiene nada que ver con éste. Podemos decir, por ejemplo, que una persona tiene una forma de amar posesiva, cuando en realidad está mezclando en el amor sus propias inseguridades y miedos que lo llevan a aferrarse a las personas. Pero en realidad el amor tiene que ver con desear lo mejor para el otro, incluyendo su libertad, donde se acepta a la otra persona tal cual es, con sus luces y sombras.

Esta forma de amor la experimentamos cuando vivimos desde el Ser, en lugar de nuestra personalidad, individualidad o ego. A medida que empezamos a vivir con amor intentando experimentar que todos somos uno, que estamos conectados y evitando juzgar a los demás, crecemos en amor incondicional.

Cuando te encuentras en sintonía con el amor incondicional, sientes que el otro puede hacer o dejar de hacer cosas, pero eso no afecta tu mirada de amor hacia ella. Vivir desde el amor incondicional nos permite ver a los demás como seres imperfectos en desarrollo, no como personas definidas por sus errores. Algunos están más avanzados en amor y armonía, mientras que otros están en etapas diferentes, pero todos compartimos la misma esencia, ya que fuimos creados por el mismo Dios. Juzgar a otros por lecciones que ya aprendimos sería como si un niño de quinto grado juzgara a uno de jardín por no saber leer. Es cuestión de tiempo; nadie es más que otro. «Todos somos agua y toda el agua va hacia el mar».

Cuando vivimos desde el amor incondicional, distinguimos entre las acciones de los demás y la esencia de su Ser. Las acciones pueden reflejar la personalidad de alguien o cómo está viviendo su vida, pero no definen quién es en su esencia. La frase «Tus acciones te definen» no es del todo precisa. En realidad, las acciones hablan de quién «estás siendo» en un momento específico, pero puedes cambiar en cualquier instante, depende de ti.

Podemos empezar a vivir el amor incondicional desde el lugar en el que estamos, dando un primer paso y siendo conscientes de que las personas no somos lo que hacemos o decimos, sino seres maravillosos en crecimiento que cometemos errores. El término «pecar» significa «errar en el blanco». ¿Cuántas veces erramos en la forma que le damos a nuestros pensamientos, palabras o acciones? ¿O los estados de ánimo como el enojo que dejamos invadir y anidar indefinidamente en nuestra forma de ver la vida? Las emociones no son ni buenas ni malas, pero si por medio de tus conversaciones internas haces crecer el rencor o ira, y los mantienes en tu vida como estados de ánimo ¿no estás errando en el blanco? Esto no es una cuestión de moralidad, sino de lo que le hace bien a tu alma.

Para no juzgar a los demás y vivir desde este lugar de amor incondicional, es fundamental no juzgarnos a nosotros mismos. A veces somos muy duros con nosotros mismos. Reflexiona por un momento: ¿cómo te tratas? ¿Cómo te hablas a ti mismo? ¿Qué pasaría si le hablaras de la misma manera a los que te rodean? Si te das cuenta de que las personas no soportarían ese trato y se alejarían, seguramente necesitas practicar la compasión contigo mismo. No podemos dar lo que no tenemos; por eso, es importante amarnos a nosotros mismos para poder amar a los demás.

El amor incondicional es el amor en su estado más puro. Lo experimentamos con mayor facilidad con nuestros hijos, amándolos incondicionalmente sin importar lo que hagan, simplemente porque son nuestros hijos. Así cometan grandes errores, incluso contra nosotros mismos, siempre vamos a querer el bien para ellos. Es hermoso pensar que así como amamos a nuestros hijos de manera incondicional, así nos ama Dios, (el Universo o como le llares).

Estamos llamados a amarnos así entre todos. Aunque la tarea es difícil, es a través del camino de no juzgar, perdonar y amar que encontramos nuestra elevación, liberación y felicidad. Bendice constantemente tu vida: bendice a tu pareja, a tus hijos, a tu familia, a tus amigos, a las personas que te cruzas por la calle e incluso a quienes no te caen muy bien. Al bendecir, estás deseando que haya «Bien» en sus vidas. Bendice tu trabajo, tu casa, tu auto y tu dinero. La práctica constante de bendecir transformará esta acción en un gran hábito, enfocando tu atención en llevar buena intención a todo lo que te rodea. Como dice el dicho: «cosecharás lo que siembres».

El amor a uno mismo es la otra cara de la moneda del amor hacia los demás. A menudo escuchamos que «está bien ser un poco orgulloso» para no dejarse pisotear. Sin embargo, en el camino del

amor es un gran paso distinguir entre el orgullo basado en el ego y el amor propio genuino.

El orgullo surge como una defensa para proteger nuestra autoimagen, la cual proviene del ego. Este ego se construye a partir de quien nos decimos que somos en base a cómo nos perciben los demás, a nuestros roles, relaciones y nuestro estatus en diferentes ámbitos como el De modo que, cuando otra persona dice algo que puede amenazar esa visión de nosotros mismos, surge automáticamente el orgullo a modo de defensa, muchas veces contraatacando.

El amor propio es otra cosa. Es desear lo mejor para uno mismo, es elegir actividades que nos hacen bien, así como aquellas relaciones que nos suman, es tener la capacidad de reflexionar sobre las propias actitudes y hacer los cambios que necesitamos para tener una vida más plena, buscando ayuda cuando sea necesario.

Podemos pensar: «Así como amo a los demás y quiero lo mejor para ellos, también quiero lo mejor para mí». En esta dinámica de vivir en el amor hacia los demás y hacia uno mismo es donde está el equilibrio. Seguramente te suene la frase: «ama a tu prójimo como a ti mismo». La frase no es: ama sólo a tu prójimo, ni ámate sólo a ti.

El amor propio, al igual que el orgullo, nos lleva a establecer límites, pero desde una perspectiva distinta. No desde el egoísmo ni defendiendo la autoimagen, sino desde el amor a uno mismo teniendo en cuenta nuestras propias necesidades. Si alguien cruza un límite, podemos comunicarlo de manera constructiva, explicando cómo su actitud nos afecta, desde el lugar del amor hacia nosotros mismos y hacia el otro.

Amarnos a nosotros mismos y buscar lo mejor para nuestra vida, nos guía hacia la felicidad, donde aprendemos también a establecer límites en nuestras propias conductas, como en hábitos, dieta, salud y

gestión emocional. Aquí es fundamental distinguir entre placer y felicidad. El placer inmediato puede dejarnos un gusto amargo a largo plazo, mientras que la felicidad verdadera a menudo requiere postergar recompensas y ejercitar la fuerza de voluntad.

Esto se relaciona con la dopamina y la serotonina, como ya hemos explorado en el contexto de las emociones. Cuando estamos dispuestos a hacer lo necesario para alcanzar un sueño que realmente nos haga felices, estamos demostrando un amor más maduro hacia nosotros mismos. Por eso también, alcanzar tu auténtico éxito viene de la mano de aprender a amarte a ti mismo. Cuando eliges no conformarte con lo que no te hace del todo feliz, que no llena tu interior, y decides emprender un camino de superación, encontrando una mejor versión de ti mismo desde tu autenticidad... además de una demostración de valentía, estás amándote a ti mismo, te estás diciendo: «quiero ser fiel a lo que siento, fiel a mí mismo»... «yo soy suficiente». Déjame decirte que éste es tu verdadero camino, el que conduce a la coherencia de tu interior y tu exterior, el que te libera y te permite alinear tus pensamientos, palabras, emociones y acciones, trayendo felicidad a tu vida.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por todo el amor que me das y porque mi auténtico éxito me conecta plenamente con tu amor».**

(Repítelo las veces que quieras).

## La salud

El cuerpo es la caja de resonancia de nuestras emociones y el medio a través del cual nos movemos en este mundo, aventurándonos, actuando, experimentando y logrando nuestros objetivos. Es uno más de los «elementos» que conforman nuestro sistema y que, por lo tanto, puede modificar los otros elementos.

Se sabe, por ejemplo, que el ejercicio físico libera endorfinas, una de las hormonas de la felicidad, que modifican nuestras emociones y, en consecuencia, nuestros pensamientos.

¿Qué tan importante es el ejercicio físico para el bienestar?

El ejercicio físico puede ayudar a una persona con depresión a salir de ese estado emocional y sentirse bien nuevamente. Así lo comentó el psiquiatra Servan Schreiber en su libro *Curación Emocional*, en el que relató un experimento con una mujer llamada Xaviera, de 28 años, que tenía sobrepeso, fumaba y no le interesaba la actividad física. Llevaba dos años sufriendo de depresión y no estaba dispuesta a recibir tratamiento. No quería hacer terapia ni tomar medicamentos, pues decía «estoy deprimida, no estoy enferma». Sin embargo, aceptó participar en el experimento, que consistía en realizar ejercicio físico moderado durante unos días. Debía correr tres veces por semana entre 20 y 30 minutos. Al principio, la meta era de 1,5 km a realizar en el tiempo que fuera necesario, sin fatigarse ni agitarse. Al lograrlo, Xaviera experimentó una sensación de satisfacción que la motivó a seguir. Luego de tres semanas, ya era capaz de trotar 2 km sin dificultades. En ese momento, Xaviera se dio cuenta de que se sentía cada vez mejor y lo reconoció; dormía mejor, tenía más energía y pasaba menos tiempo compadeciéndose de ella misma. Después de cinco semanas, se sentía mucho mejor, pero sufrió un esguince en el tobillo durante un esfuerzo extra mientras entrenaba. Tras una semana sin poder correr, los síntomas de la depresión reaparecieron y empezó

a ver todo de manera pesimista. Sin embargo, cuando pudo volver a hacer ejercicio, sus síntomas comenzaron a desaparecer nuevamente. Dijo que nunca se había sentido tan bien.

Este es un claro ejemplo de cómo a través de nuestro cuerpo podemos modificar nuestros pensamientos y emociones.

También, a través de la meditación, podemos calmar nuestra mente, encontrar paz y tranquilidad, disminuyendo la concentración de la hormona del estrés, el cortisol, cuyos niveles altos de forma prolongada en el tiempo afectan negativamente nuestro cuerpo.

Hay una publicación de una revista de investigación de Harvard, la *Harvard Business Review*, que explica cómo la meditación beneficia a los directores de empresas, en donde resalta que la meditación frecuente desarrolla el liderazgo del Ser, fortalece la resiliencia, desarrolla la inteligencia emocional, facilita la creatividad, aumenta el foco y la concentración, retiene el talento y mejora las relaciones interpersonales.

Muy relacionado con la meditación está la forma en que respiramos. La respiración regula nuestro sistema endocrino y mejora el funcionamiento de los pulmones y del corazón. La respiración consciente es una técnica que nos ayuda mucho. Al tomar conciencia de nuestra respiración y conociendo la relación directa entre la respiración y las emociones, podemos regularla, dirigiéndola de una forma específica. Te podrás dar cuenta de esto observando tu respiración cuando experimentas diferentes emociones. ¿Cómo respiras cuando sientes paz? ¿Tiene la misma velocidad y profundidad que ante una situación donde tienes miedo? No, ¿verdad? La respiración cuando experimentas paz es lenta y profunda, mientras que cuando tienes miedo es agitada y corta. Del mismo modo cada emoción está acompañada de una respiración característica. Bien, todos podemos darnos cuenta que nuestras emociones afectan nuestra

respiración, pero lo genial es que también con nuestra respiración afectamos nuestras emociones.

La meditación y la respiración consciente disminuyen el tráfico descontrolado de pensamientos. En Oriente, se le llama «la mente de mono», pues salta de pensamiento en pensamiento, como el mono salta de rama en rama.

Así como dijimos que las emociones son los mediadores entre la mente y el cuerpo, la respiración contribuye en la comunicación desde el cuerpo hacia la mente. La respiración, por otro lado, es un motor para nuestro sistema energético, por lo que hay diferentes técnicas de respiración tanto en yoga, reiki, sanación pránica, etc. Las respiraciones básicas constan de hacer respiraciones profundas y pausadas, lo cual equilibra el sistema energético del cuerpo.

Otro punto importante para la salud es mantener una alimentación adecuada. Aquí juegan un papel fundamental los sistemas de recompensa, la búsqueda del placer, darnos un «gustito» y comer comida chatarra frente a ingerir lo que el cuerpo realmente necesita, en las cantidades que necesita.

Nadie dice que no podamos «darnos gustos» a través de la comida, simplemente es necesario tener una alimentación consciente. Para lograrlo, debemos comprender que el papel de la alimentación es darle al cuerpo lo que necesita para mantener sus funciones vitales y no sólo proporcionar placer. El placer al alimentarnos surge evolutivamente para que los seres vivos, al sentir placer ingiriendo alimentos, deseen alimentarse nuevamente y no morir de hambre. Lamentablemente, esta señal de placer a veces se convierte en trastornos alimentarios, cuando una persona se vuelve adicta a la comida por el placer experimentado, en lugar de cubrir las necesidades del cuerpo.

El punto, como todo en la vida, es buscar el equilibrio. Podemos disfrutar de alimentos que nos gustan, pero es importante tomar

conciencia de la calidad, cantidad que ingerimos y de la frecuencia. El poder de la conciencia es clave en este aspecto. ¿Comerías tu comida favorita sabiendo que le pusieron un químico que te haría mal? No, ¿verdad? Sin embargo, muchas personas comen su comida favorita hasta reventar. ¿Y eso no les hace mal? Aumentar nuestra conciencia dándole a nuestro cuerpo lo que necesita, lo que le hace bien y en las proporciones adecuadas, es en el fondo aprender a amarnos a nosotros mismos en otro aspecto. Si te amas, ¿quieres lo mejor para ti mismo, verdad? Y lo mejor para ti es darle a tu cuerpo comida sana y en cantidades adecuadas. ¿Qué te daría mayor felicidad a largo plazo? Volvemos aquí a la distinción entre dopamina y serotonina.

Como dije, no quiere decir que nunca podamos comer una pizza o un chocolate, sino que debemos tener una alimentación consciente.

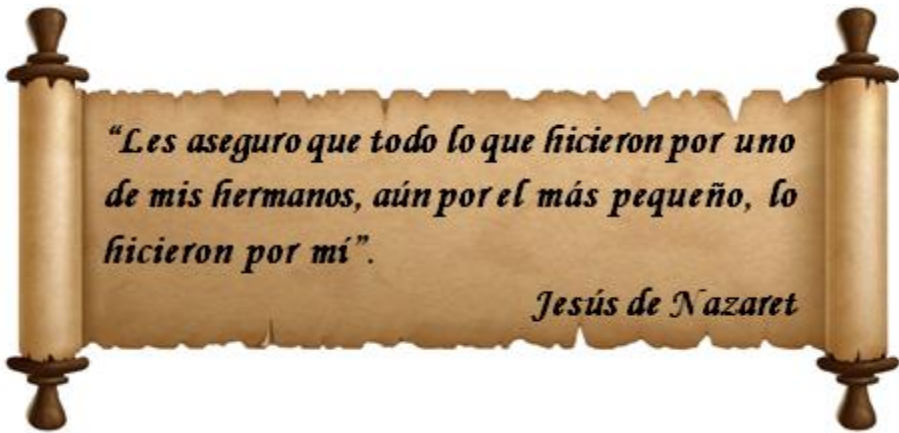
Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), por la salud que me permitió hacer tantas cosas y por la que tendré en el resto de mi camino para disfrutar de mi propósito».**

(Repítelo las veces que quieras).

## La espiritualidad como eje de la abundancia

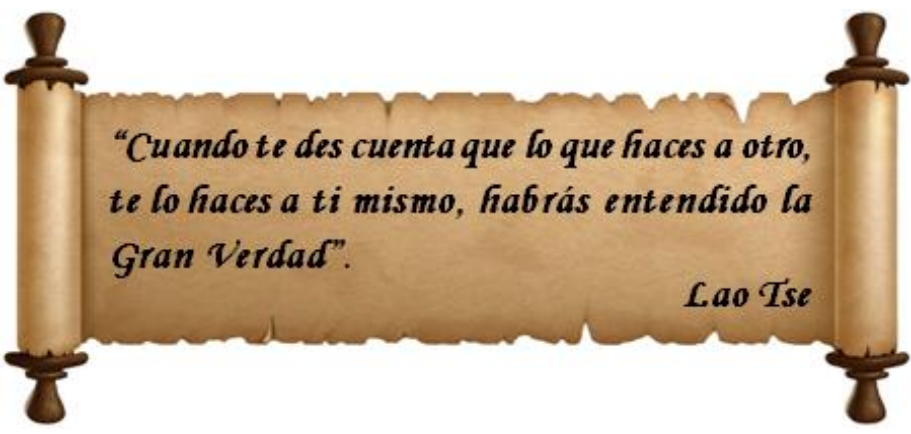
Todos somos uno... la espiritualidad te lleva a conectar con los demás, a pensar en hacer el bien a los que te rodean, a hacerle a los demás lo que te gustaría que te hagan. Es dejar de pensar en uno solo y pensar en muchos, eso es conectar con la abundancia.



*“Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aún por el más pequeño, lo hicieron por mí”.*

*Jesús de Nazaret*

Por su parte, Lao Tse también dijo:



*“Cuando te des cuenta que lo que haces a otro, te lo haces a ti mismo, habrás entendido la Gran Verdad”.*

*Lao Tse*

Todos somos uno... venimos del amor y volveremos a la unidad.

El que vive egoístamente queriendo retener para sí mismo los bienes que posee, vive desde la carencia, porque en el fondo lo guía un sentimiento de miedo a perder lo que tiene y eso lo hace querer retenerlos. En cambio, la persona que vive desde la abundancia, comparte generosamente lo que tiene, ya que no lo impulsa el miedo a quedarse sin nada, sino que en el fondo es el amor lo que lo mueve.

Piensa unos segundos en un bien tan abundante ypreciado como el aire. Sin éste nos morimos casi instantáneamente, por lo que es una necesidad básica para la vida de los seres humanos. Sin embargo, al estar en abundancia en el planeta, los seres humanos lo tomamos como algo natural y no vivimos con la sensación de «tener que retenerlo» pensando que nos pueda faltar en oxígeno en algún momento de nuestra vida. Simplemente confiamos y damos por hecho en que vamos a tener lo que necesitamos.

¿O acaso alguna vez viste a una persona queriendo capturar el aire en frascos o recipientes por miedo a que alguna vez le falte?

El sentirse unido a Dios, el Todo, el Universo o como le llames, es también una de las claves para experimentar la abundancia en tu vida, ya que vives desde un estado de conexión con algo mucho más grande que ti mismo, y al igual que todos los que te rodean.

Sería como la existencia de una hoja en un árbol. Imagínate unos segundos ser una hoja formando parte de un árbol desde su nivel de conciencia. Te sientes unida a una rama y luego a un gran tronco que te da el agua y las sales minerales que necesitas. Te encuentras rodeada de muchísimas otras hojas con quien compartes la vida, las cuales también están unidas al mismo árbol. El sol te provee todos los días de la energía necesaria para elaborar la fotosíntesis, por medio de la cual tú fabricas la glucosa con la cual te alimentas y vas a contribuir al árbol que perteneces. Durante el día, el aire te provee el dióxido de

carbono que también utilizas en ese proceso, y el cual transformas en oxígeno contribuyendo a la vida de muchos otros seres vivos.

¿Pudiste experimentar ser la hoja?... es un estado de completitud, de dar y recibir, de fluir sin querer retener por miedo a quedarte sin nada para más adelante.

De este modo, experimentar la abundancia es vivir desde un estado de «no carencia», sea en el ámbito económico, de salud, de amor de pareja, de familia, de amistades, etc. Desde mi punto de vista, no tomo la palabra abundancia como sinónimo de «exceso», donde mi centro se puede perder en un disfrute descontrolado de los bienes, de los placeres, o de cualquier otra relación con el mundo. Sino que tiene que ver con ese estado donde no hay un dolor por la ausencia de algo.

Lo cual me lleva a una conocida frase, cuyo autor es desconocido, la cual dice:



En este plano necesitamos de este cuerpo, del ego o personalidad para cuidar nuestro cuerpo, nuestra salud, pero somos mucho más. Cuanto más te das cuenta lo bien que te hace amar y ser amado, cuanto más consciente eres que el amor es la marca registrada en el ser humano, y que es un sello indeleble que no se borra, tanto más empiezas a crecer en este camino, el del servicio y la entrega. Aparece así el desafío del «desapego», ya que los apegos interfieren en el camino del buen amor. Cuando le das demasiada importancia a algún objeto material, ¿cómo crees que interferirá en la relación con los

demás? Supongamos que tienes una bicicleta que te encanta y a la cual adoras, y viene alguien a pedírtela prestada... ¿crees te resultaría igual de fácil prestársela a esa persona si no te sentirías tan apegado a ella? Es una cuestión de valoración de las cosas y lo que sentimos que se pone en juego con ellas. Pero no hablo solamente del desapego de los objetos materiales, sino también de las ideas y creencias que te producen rechazo sobre algunas personas y que te impiden abrirte al encuentro de ellas, como puede ser los fanatismos religiosos, políticos, del club de fútbol o de lo que sea. Son esas cuestiones que viven en nosotros y nos separan desde el plano social de otras personas, porque las ponemos (quizá inconscientemente) por encima de vivir en ese abrazo de encuentro con todas las personas o porque nos identificamos con ellas, creyendo que forman parte de nosotros, y que si nos la sacaran dejaríamos de ser quienes somos.

La espiritualidad es vivir desde la profundidad de la vida, desde la trascendencia. Es entender que todos, absolutamente todos, tenemos una parte espiritual dentro de este cuerpo que habitamos, y comenzar a observar el mundo desde esa perspectiva, experimentando cuáles son las cosas que nos hacen felices, cuáles nos dan paz... y a la vez, cuáles nos quitan la paz y nos hacen infelices.

¿Qué hace que una persona tenga paz o sea feliz? ¿Los bienes que logra obtener?

Sin embargo, podemos encontrar ricos infelices que se suicidan a pesar de tener un exceso de bienes y personas muy humildes que viven una vida llena de felicidad y paz. Cuando pienso en esto, no puedo evitar recordar a las personas que visité cuando participé en un grupo misionero. En ese pueblo, había personas muy humildes que vivían con una sonrisa que irradiaba tranquilidad y felicidad. También recuerdo una anécdota que me contó mi hermano cuando vivió un tiempo en África como misionero. Durante la noche, una gran

tormenta azotó la zona donde se encontraba, afectando muchas casas precarias que sin duda sufrirían las consecuencias.

A la mañana siguiente, después de la tormenta, mi hermano salió de su casa y vio a muchas personas cuyas viviendas se habían derrumbado parcialmente, y estaban reparándolas. Al pasar mi hermano por su lado, lo saludaban alegremente diciendo: «buenos días», con una sonrisa en el rostro.

Con esto quiero ilustrar que la felicidad y la paz no se obtienen con bienes materiales. Más bien, provienen del interior y están relacionadas con el significado que le damos a las cosas.

Dicho esto, la clave de la abundancia es conectar con la GRATITUD. Ese significado que le damos a las cosas tiene que ver con poder verlas desde la gratitud. El simple hecho de poder ver con ojos nuevos toda tu vida y agradecer de corazón lo que tienes, (sea la salud, el amor, las relaciones, el dinero, los bienes materiales o la situación en la que te encuentras) te conecta con la abundancia. Te hace vivir desde la abundancia, desde lo que tienes y valoras. Estás poniendo tu atención y tu energía en lo que tienes y no en lo que aún no has logrado. Estás diciéndole a Dios y al Universo: «¡Guau! ¡Qué bendecido soy... gracias por todo lo que me has regalado». Y esa es la llave de la abundancia: vivir desde la gratitud atrae más de lo mismo.

Como dice el siguiente relato:

Dos monjes rezan continuamente. Uno está preocupado, serio, el otro, sonrío. Por lo que el primero le pregunta:

—¿Cómo es posible que yo viva angustiado y tú, feliz, si ambos rezamos el mismo número de horas? El otro responde:

—Es que tú siempre rezas para pedir, en cambio, yo sólo rezo para dar gracias.

Puedes pararte en la vida desde el agradecimiento y abundancia, o desde la carencia, enfocándote siempre en lo que te falta. Estos dos enfoques nos conectan con la experiencia de maneras completamente diferentes. No estoy sugiriendo que debemos renunciar a nuestros deseos o aspiraciones; el punto a observar es quién eres tú en el proceso. ¿Te mueves desde un estado de «serena ambición», donde valoras lo que tienes y estás en paz con tu vida, pero deseas seguir creciendo en algún aspecto? ¿O te mueves desde un estado de insatisfacción o envidia hacia quienes ya han logrado lo que tú deseas, creyendo que alcanzar esa meta llenará un vacío interior y te hará feliz?

Varias veces he hablado con diferentes personas sobre una frase que mis padres pusieron en la puerta de mi habitación cuando era niño. Esta frase dice así:



De niño, recuerdo haber leído esa frase varias veces sin entenderla... hasta que, al fin, logré «hacer el clic mental». Con el paso del tiempo, pude profundizar en su significado y en lo que representaba para mí. En líneas generales, es una invitación a «valorar» lo que tienes en tu vida, es decir, a observar cada aspecto de tu vida (tus relaciones amorosas, tus bienes materiales, tu salud) y verlos como un regalo valioso. Luego, al ser consciente de estos regalos que te son dados, agradecerlos.

Cuando una persona te hace un regalo, ¿acaso no agradeces? El simple hecho de empezar un nuevo día es motivo de agradecimiento; la vida es un regalo... ¿Acaso tú hiciste algo para tener vida? ¿La ganaste en algún concurso? ¿Pagaste por ella?... Ya sabes la respuesta. Si el simple hecho de vivir es un regalo, entonces todo lo que hay en ella también lo es, aunque te sientas muy merecedor de ello.

Claro que en este momento voy a hablar desde mi creencia, pero me gustaría agregar que «todo se nos es dado desde lo alto»... aunque como dice el dicho: «A Dios rogando y con el mazo dando», uno tiene que hacer su parte.

Esto me recuerda una anécdota de cuando era pequeño, que hoy, al verla en perspectiva, puedo compararla con lo que veníamos hablando.

Tenía alrededor de 10 años cuando mi padre me llevó a pescar. Aunque en ese momento no sabía cómo usar la caña ni cómo poner una lombriz en el anzuelo, comenzaba a fascinarme la pesca. El simple hecho de estar en contacto con la naturaleza ya era algo que me encantaba.

Mi padre tampoco tenía mucha idea sobre la pesca, pero simplemente quería compartir un momento conmigo, una aventura de padre e hijo. Fuimos a la laguna de Junín a pescar pejerreyes. Después de comprar las carnadas y armar las cañas, me subió a un bote de madera y me llevó hasta el centro de la laguna. La parte graciosa de esta historia es que ese primer día, los pejerreyes saltaban a los lados del bote, como burlándose de nosotros, no pescamos ni uno. No sabíamos mucho y estábamos usando una línea de fondo, que se hundía hasta el suelo de la laguna, mientras los peces estaban cerca de la superficie. Por suerte, una persona amable llegó en un bote con dos canastos llenos de pescados, nos explicó nuestro error y nos regaló un par de líneas de flote para que pudiéramos tener más éxito.

Terminó el primer día sin haber pescado nada, pero nos fuimos a dormir a la carpa con la esperanza de hacerlo mejor al día siguiente. Bien temprano, mi padre me despertó para nuestro segundo intento. De nuevo, armó las cañas, me subió al bote y remamos al centro de la laguna. Esta vez estábamos seguros de que íbamos a pescar en grande. «Tenemos las líneas de flote, ¡y con ellas esa persona llenó sus canastos!», pensé con entusiasmo. Sin embargo, para mi desagradable sorpresa, parecía que los peces habían desaparecido; ya no saltaban del agua como el día anterior.

Después de un tiempo de calma, mi padre tiró con fuerza de la caña hacia atrás, recogió un poco, y al sentir que había un pez enganchado al anzuelo, me pasó la caña apresuradamente con una mezcla de alegría y exaltación, diciéndome: «¡Tomá, tomá!». Agarré la caña y empecé a recoger la línea girando la manija del reel lo más rápido que pude. Cuando subí la línea al bote, no podíamos creer que habíamos pescado un pejerrey. ¡Nos abrazamos y festejamos juntos! Estaba muy feliz de haber pescado mi primer pez con caña y reel. Ese fue el único pez que pescamos en los dos días de nuestra aventura.

Cuando llegamos a casa, mostré orgulloso mi trofeo... claro, lo había pescado yo, quien había recogido la línea y sacado el pez del agua. Pero con el tiempo comprendí lo que realmente había sucedido. Mi padre, con todo su amor, me había llevado hasta la laguna, se había encargado de comprar las carnadas, armar las cañas, poner las carnadas en los anzuelos, remar hasta el centro de la laguna... y además, él había sido quien enganchó el pez tirando de la caña. Luego me pasó la caña, y yo solo giré la manija hasta que el pez llegó al bote.

¡Qué parecido tiene esto con nuestra relación con Dios! Cuántas veces creemos que somos los únicos responsables de nuestros logros, cuando en realidad hay tantas variables que no podemos controlar y que están en sus manos. Situaciones donde ocurren sincronicidades,

esas coincidencias entre nuestro mundo interno y el mundo exterior que nos sorprenden cuando ocurren, y que podemos creer que fue simple suerte... cuando en realidad había una mano amorosa y providencial orquestando todo.

Por otro lado, si bien Dios nos pone en diferentes escenarios, somos nosotros quienes elegimos cómo vivirlos. Es como si fuéramos conduciendo un automóvil y Dios trazara la ruta. Claro, nosotros podemos elegir el destino y por lo tanto la ruta en particular a transitar, pero no controlamos cuándo viene una curva, una subida o una bajada, o cuándo aparece una dificultad que nos obliga a frenar. Lo que nos corresponde es manejar el automóvil lo mejor posible.

Volviendo a la pesca, hice mi parte recogiendo la línea lo mejor que pude. Podría haberme paralizado por el miedo, o haber dicho que no tenía ganas en ese momento, y me habría perdido la oportunidad de pescar ese pez.

Somos co-creadores de lo que vamos armando en nuestra vida junto con Dios, pero sin duda Él es el dador detrás de todo lo que logramos y tenemos.

Para finalizar con esta historia, me gustaría relacionarla con la frase que pegaron mis padres en la puerta de mi cuarto. Teniendo en cuenta que a lo largo de todo el primer día había visto como los peces saltaban al lado del bote sin pescar nada, y luego encontrar otro pescador que había llenado dos canastas, podría haber terminado la jornada de pesca desilusionado o frustrado, llegando a mi casa sólo con un pez. Sin embargo, cuando vives desde el agradecimiento tienes el enfoque en valorar las pequeñas cosas, puedes disfrutarlas por más simples que parezcan y ser más feliz. Aunque te suceda como a mí, que me encontré en un lugar rodeado de peces donde sólo pude sacar uno y otras personas sacaron muchos, mi enfoque no estaba en lo que no estaba pudiendo tener, sino en agradecer y valorar ese único pez,

así como la aventura vivida esos días. De modo que no llegué a mi casa con «un» pez, sino que lo hice con «el pez» (porque para mí había sido importante) junto a una hermosa experiencia vivida con mi padre.

Cambiando de tema, en las últimas décadas, se ha empezado a dar mucha importancia al valor de los pensamientos. No está mal ser conscientes de su poder, pero si, al darme cuenta del poder que tienen los pensamientos, termino creyendo que son lo más importante, me quedo con eso y es a lo que mayor importancia le doy, puedo volverme una persona fría, muy mental, conectándome con los demás desde la conveniencia.

Además, muchas veces vivimos pensando que somos nuestros pensamientos. Buda dijo: «somos lo que pensamos», lo cual tiene un gran nivel de verdad, pero en realidad somos mucho más que eso. Entiendo que Buda se refería a que la mayoría de nuestros pensamientos surgen de nuestras creencias internas y, por lo tanto, nos hablan de nosotros mismos. Pero podemos caer en tomar esa frase de forma literal y no entender el significado de fondo. Por otro lado, hay muchos pensamientos que simplemente surgen y, al evaluarlos, nos damos cuenta de que en realidad no estamos de acuerdo con ellos ni creemos en lo que nos dicen. De hecho, el inconsciente colectivo de Jung y la teoría de los campos morfogenéticos de Rupert Sheldrake establecen que nuestras mentes, a un nivel inconsciente superior, están conectadas y se comparten algunos pensamientos.

Seguramente te habrá pasado alguna vez que estabas pensando en alguien y, de repente, esa persona te llama o te manda un mensaje. O también puede haberte ocurrido que estabas en una habitación con un familiar o amigo, y de repente surge un pensamiento en tu mente. Al querer compartirlo, tu familiar o amigo se te adelanta y dice exactamente lo mismo que ibas a decir, a lo que respondes: «¡Era justo lo que te iba a decir... estaba pensando lo mismo!».

Así como hay verdad en decir: «somos lo que pensamos», pero en realidad somos mucho más que nuestros pensamientos, podríamos decir que «somos nuestras emociones», y en algún nivel de verdad es así, pero también somos mucho más que eso. Si vivimos sólo desde las emociones, reaccionando de forma espontánea a lo que suceda, estaremos negando el don de la razón que nos fue dado y, por lo tanto, una parte de nosotros. Viviremos una vida de subidas y bajadas explosivas.

Del mismo modo podemos decir que «somos nuestro cuerpo», y si bien forma parte de quienes somos, somos mucho más.

En cambio, si puedes elevar tu consciencia por encima de tus pensamientos, de tus emociones y de tu cuerpo, observarlos de tal manera que puedas darte cuenta de que no eres sólo tus pensamientos ni sólo tus emociones, no eres sólo tu cuerpo, entendiendo que eres algo más grande y trascendente, podrás ir a tu centro... el centro de tu Ser, y darle la mayor importancia a vivir en el mundo desde ahí. Al comprender que «somos seres espirituales viviendo una vida terrenal», y que no es al revés creyendo que somos un cuerpo que vive una vida terrenal, el cual tiene un espíritu, cambia completamente tu enfoque de la vida. Cuando logras vivir desde tu centro, tu mente y tus emociones estarán al servicio de tu Ser y se alinearán, irán en la misma dirección. Por otro lado, tu energía estará más enfocada. Esto te permitirá tomar decisiones siendo más consciente de lo que realmente quieres, con lo cual no estarás cambiando tan seguido de dirección ante otros pensamientos o emociones que surjan. Te acercará más a lograr tus objetivos y a tener una vida donde te sientas más seguro contigo mismo, lo cual te dará más tranquilidad, incluso en la tormenta. Este es un proceso dinámico, que se ejercita día a día, pero que se hace más robusto y fuerte con la práctica.

Mi madre, con su sabiduría, me decía varias veces: «La mente tiene que estar al servicio del corazón, y no el corazón al servicio de la mente. La mente debe ser el secretario, no el jefe».

Cuando vivimos desde el Ser, esa consciencia más cercana a las emociones (como la paz, felicidad y la plenitud) y al corazón, experimentamos el presente de una manera más auténtica. Las emociones se manifiestan y se sienten en el presente, no en el pasado ni en el futuro. Aunque podamos pensar en el pasado o en el futuro y esas imágenes generen emociones, las sentimos en el ahora. Por lo tanto, al centrarnos en las emociones presentes, la mente se mantiene en el aquí y el ahora, sin viajar tanto al pasado o al futuro. Del mismo modo, nos podemos conectar con el presente llevando nuestra consciencia a las «sensaciones» que percibimos por medio de los sentidos, sea de forma externa como internamente. Podemos tocar algún objeto cercano sintiendo su textura y temperatura, sentir con tu piel la brisa del aire o la temperatura del ambiente, escuchar los sonidos que surjan, sentir el aroma que se encuentre rodeándote, mirar a tu alrededor todos los objetos observando sus colores. También como dijimos puedes llevar tu atención a tu interior, sintiendo las sensaciones del cuerpo, lo que sea que aparezca, desde la respiración, el latir de tu corazón, y otras cosas más sutiles que puedes percibir con la práctica.

Vivir desde el Ser y desde una vida espiritual nos lleva muchas veces a un estado de contemplación, donde surge con facilidad el agradecimiento por la vida y todo lo que recibimos. Entramos en un diálogo interno constante pero pacífico, en el que surgen preguntas como: «¿Para qué hago esto?» o «¿Para qué no lo hago?». La reflexión que brote de estas preguntas estará guiada por tu brújula interior, donde tienes como Norte tus valores, la plenitud de tu vida y el bien hacia los demás. Si una respuesta te aleja de tu norte, te indica que debes elegir la otra opción. Dicho en otras palabras... «se van

simplificando las cosas», se viaja más ligero, sin tanta carga, se empieza a dar mayor importancia a las cosas trascendentes y menor importancia a las cosas que en realidad no lo tienen... ¡pero que creíamos que la tenían!

Así, empiezas a vivir una vida más tranquila, con más alegría y paz, y el bienestar surge como consecuencia de tu cambio interior. Eliges mejor las actitudes que te abren posibilidades para vivir desde el amor y la plenitud, conectándote más y mejor con las personas que te rodean.

Eckhart Tolle, en su libro *El poder del ahora*, explica que estar en contacto con el Ser permite experimentar la paz y el amor, los cuales no son simplemente emociones, sino estados del Ser.

Así como dijimos anteriormente que de la calidad de nuestros pensamientos y conversaciones internas dependen nuestras emociones y comportamientos, y por lo tanto nuestros resultados, la calidad de nuestra vida tiene que ver más profundamente con el nivel de conexión con nuestro Ser.

En este libro, te propongo aventurarte a descubrir las acciones en el mundo material que más te conectan con tu Ser. Lo verdaderamente increíble o el gozo que vayas a experimentar, no radica en las acciones en sí, sino en cómo las realizas, en «quién estás siendo tú» mientras «haces lo que haces». Esto tiene que ver con el nivel de conexión que tengas con tu Ser mientras realizas esas acciones, y por lo tanto, es un reflejo del nivel de conexión que tengas con el amor sirviendo desde ese lugar. En la vida diaria, cada persona encuentra su conexión con el Ser a través de diferentes actividades. Somos como diferentes matices de un arcoíris, todos provenientes del mismo rayo de luz, pero expresándose de formas diversas.

Quizá en este momento estés trabajando en algo que no elegiste desde tu vocación más profunda y no sea fácil cambiarlo de inmediato.

Sin embargo, un primer gran paso es conectar con tu Ser donde estés, experimentando tu propio matiz de color, conectando con el mundo desde el presente y dando lo que viniste a dar en tus relaciones diarias.

En última instancia (aunque pueda parecer contradictorio con el título de este libro, pero no lo es) no importa tanto lo que hagas, sino si estás siendo tu versión más plena mientras lo haces, teniendo un para qué levantarte todos los días, brindando amor a los que te rodean, pudiendo disfrutar cada momento de la vida y de cada ser querido como un regalo, pudiendo traer tu consciencia al momento presente en los momentos compartidos, para agradecerlos y guardarlos con alegría en tu corazón, e impactar también en la sociedad de forma positiva. Por lo tanto, aunque no te encuentres trabajando en tu propósito, te hago las siguientes preguntas:

¿Qué estás dando? ¿Desde qué intención lo haces? ¿Qué emociones estás experimentando? ¿Quién estás siendo tú mientras lo haces?

Encontrar tu propósito de vida y trabajar desde él te da un plus que no obtienes al trabajar en algo que no tiene nada que ver contigo. Estar siempre conectado con algo que te hace bien, que te conecta con tu Ser y te permite dar algo a los demás para lo cual te sientes llamado, es invaluable. Sientes como el círculo se completa, como hay una coherencia entre quien eres y lo que brindas. Por lo general, cuando las personas no encuentran su propósito, concentran su atención y energía en actividades que no las llenan tanto, donde no son tan productivas en lo que brindan a los demás.

Este es uno de los motivos por los cuales escribí este libro. Al cruzar ese mar y llegar a la isla de ensueño que durante mucho tiempo pareció lejana e inalcanzable, finalmente pude hacer lo que mi alma me pedía y sentí la necesidad de compartirlo contigo, querido lector. Quiero decirte: sí se puede, hay tierra firme al final de ese gran viaje

que te espera. ¡Tú puedes hacerlo! Dios no pondría en tu corazón un deseo profundo que no pudieras realizar. La mayoría de las limitaciones están en tu mente. Avanza con fe, y si tropiezas, levántate, adquiere el nuevo aprendizaje que te puede estar dando la vida y vuelve a tu preciado camino. Tu destino soñado y la felicidad plena te esperan.

Cultiva presencia, emprende una travesía de autoconocimiento y autenticidad, conéctate con tu Ser, desarrolla la gratitud valorando las pequeñas cosas de la vida, encuentra en tu corazón a que te sientes llamado, cuál es tu propósito, cuál es aquél profundo sentido que al experimentarlo te sentirías apasionado, pleno, feliz y en paz. Observa cual es el estado emocional en el que quieres vivir tus días y cuál es la actitud que te ayudará a lograr ese sueño que deseas alcanzar. Trabaja en tu interior, en la gestión de tus pensamientos, emociones, comportamientos y acciones. Desarrolla la espiritualidad. Distingue las cosas que te hacen bien y las que no. Toma las riendas de tu vida, deja de lado las explicaciones, excusas, justificaciones y hazte responsable de cada una de tus decisiones observando donde pones tu compromiso en cada una de ellas. Rompe con las creencias limitantes que te mantienen prisionero y no te dejan avanzar. Sana las heridas que debas sanar. Todo viaje comienza con un primer paso, empieza hoy desde donde estés, declara lo que quieres lograr y comprométete contigo mismo a dar lo mejor de ti, sabiendo que es «tu camino», y que estás construyendo la entrega de algo muy valioso que hay en tu alma y que vienes a DAR al mundo, siendo muy feliz en la entrega. Haz todo esto, pero no olvides disfrutar del viaje, celebra cada paso que des, valorando cada momento de crecimiento en la dirección que te propongas. Quizá después de mucho caminar encuentres que ese propósito, el cual que te dio el impulso para comenzar con una misión, se vuelva más claro y comprendas que hay otra tarea que te conecta más con tu Ser, y te hace sentir más pleno. Vive desde tu centro, en contacto con tu Ser, sintiendo la alegría de amar y de servir a los demás, compartiendo esa alegría con el mundo. Ese es el mayor éxito

que puedes lograr, tu auténtico éxito, poder experimentar lo que tu alma necesita para sentirse radiante. Porque el verdadero éxito lo vas a sentir dentro tuyo, cuando puedas vivir en plenitud.

Busca esta mayor felicidad...

Después de todo... es tu vida.

Te invito a cerrar tus ojos, llevar tu mano a tu corazón, hacer tres respiraciones profundas y decir:

**«Gracias, Padre (o Universo, o como prefieras llamarlo), porque a través de la espiritualidad me abro a la felicidad y a la abundancia que tienes preparada para mí».**

(Repítelo las veces que quieras).

Te agradezco profundamente por haber compartido este camino juntos. Aunque no te conozca en persona, te deseo lo mejor y quiero decirte: «Mereces ser feliz». Cualquier debilidad, falencia o fracaso del pasado no definen quién eres realmente ni tu mejor versión. Trabaja hoy en tu interior, abraza tu propósito y pasa a la acción.

¡Tu auténtico éxito te espera!

# Contenido

Prólogo.....	4
Introducción.....	13
¿Qué es ser exitoso?.....	17
Deja la víctima atrás... conviértete en un creador consciente y responsable de tu vida.....	21
De tu situación actual a tu estado deseado.....	45
Las creencias.....	66
¿Cómo funcionan los pensamientos y las emociones?.....	78
Los pensamientos.....	81
Las emociones.....	98
Estructura interna - (creencias, enfoque, estado del alma)	153
Esencia y ego.....	172
En búsqueda del Ser: Autoconocimiento y Autenticidad..	185
¿Cómo encontrar mi propósito?.....	229
Creencias limitantes.....	248
Zona de confort, zona de miedo, zona de aprendizaje, zona de crecimiento.....	261
¿Cómo desarrollar la resiliencia?.....	268
Declaraciones, neurociencias y nuevos hábitos.....	281
Estudios científicos sobre la formación de los hábitos.....	303
El coach interior - Maestría personal - Inteligencia Emocional.....	305
Creando tu nueva realidad (visualización, plan estratégico,	

hechos-indicadores).....	324
El salto cuántico - la mente subconsciente y el poder de la fe.....	346
Efecto pigmalión - la importancia de juntarse con personas acorde a tus sueños.....	366
Las tres áreas maestras de la vida.....	374
Índice de meditaciones.....	419

## Índice de meditaciones

1. De tu situación actual a tu estado deseado.....	51
2. En búsqueda de la autenticidad.....	213
3. ¿Cómo encontrar mi propósito?.....	235
4. Creando tu nueva realidad.....	326