

Tu felicidad
no está en
tierra hostil

No ha sido secuestrada pero puedes liberarla.
(Cinco *zonas* de trabajo interior)

José Mejuto

A Águeda y Gabriel,
por todo vuestro amor, gracias.

Índice

Comenzar a recordar

La razón de todo esto

¿Cómo leer este libro?

La libertad de sentirse...libre

Responsabilidad

El arte (y el placer) de buscarse la vida.

Vocabulario

Las palabras matan.

Humildad

De personas y gente

Ser, hacer y tener

Deja de vivir en el siglo XIX

Equilibrio

Conviértete en el malabarista de tu vida

El Perdón

El mejor regalo para tu felicidad.

El despertador

Despertar, es una obligación.

Despedidas

Suelta amarras, despliega las velas y disfruta del viento

¿Y ahora qué?

Súbete de nuevo a la montaña rusa.

Juicios

Tener razón no es garantía de nada..

Creencias limitantes

¿Por qué en la vida pisamos el freno y el acelerador al mismo tiempo?

Valores

¿Qué valor tiene tu vida?

1 + 1 = 3

Sumar ayuda a no restar

Vivir/Sentir

Recupera tus sueños, tu vida te lo agradecerá.

Dopamina, serotonina y otras

Antes de desayunar... un placebo de alegría

Ten problemas

Cae, así podrás levantarte con más fuerza

El ahora es... ¡ahora!

¿Cuánto dura un instante?

Sonríe

¿Quieres mejorar tu mundo?

Amar

No te resistas... es inevitable.

Relaciones

La sinceridad de verse en un espejo

Gracias

¿Cuánto tiempo hace que no rezas?

Amor <=> Miedo

Haz tu apuesta pero piensa que tu vida está en juego

Agradecimientos

Bibliografía

Comenzando a recordar

La razón de todo esto.

Todo en la vida tiene una razón de ser. Hace años me compré en Barcelona un libro de José Antonio Marina, *Memorias de un investigador privado*. Un maravilloso libro que disfruté y aún sigo haciéndolo cuando la memoria me avisa de que hay algo allí que debo repasar. En él, el autor asume el papel de investigador e intenta encontrar la solución a un sinfín de problemas.

“De niño me compré una lupa porque pensé que era la herramienta de trabajo propia de un investigador. Y durante semanas anduve buscando huellas y vestigios de no sabía qué. Llegué a la conclusión de que todas las cosas eran la solución a un problema, y que sólo me hacía falta descubrir cuál era el problema que solucionaban”.

José Antonio Marina

“Memorias de un investigador privado”

Partiendo de ahí, todo es posible. Nada es más poderoso que la voluntad de hacer algo, sea investigar, solucionar problemas, hacer sonreír a alguien, pintar una casa, acompañar en un momento de duelo, hacer saltar las alarmas de un casino, crear un espectáculo callejero, organizar un grupo de meditación... Todos los problemas, si es

que realmente existen, sean los que sean... todos, tienen la misma solución inicial: La voluntad de solucionarlos.

¿Tienes la voluntad de ser feliz?

Si has comprado este libro porque tienes la esperanza de encontrar en él la felicidad; estás equivocado o equivocada. *La felicidad ya está en ti*, nadie tiene la capacidad de arrebatártela pero ojo, tampoco de dártela. Como reza el título del libro, *tu felicidad no está en tierra hostil*, no ha sido secuestrada y tampoco está lejos. Sí, parece algo extraño sobre todo si piensas en cómo nos han educado, en lo que nos han contado sobre que determinado trabajo, objeto o persona puede ofrecernos la felicidad en bandeja. La televisión no deja de bombardearnos con esa cantinela publicitaria pero, de ser cierto, daría lugar a que alguien pudiera robarla y esconderla en un zulo. Nadie puede hacer eso. Todos los remedios para ser feliz que te propone el mundo exterior no sirven, son mentira.

Nadie puede ser feliz continuamente. El estado de felicidad total es imposible. La vida nos golpea y nos acaricia en igual medida. Lo que sí podemos es encontrar un estado de paz mental que nos ayude a ver la vida de otra forma. Es tan similar a la felicidad que en ocasiones es difícil distinguirlas. Ante la muerte de un ser querido no podemos ser felices, lo que sí podemos es tener una paz que nos haga llevar el duelo de otra manera.

Todo esto se verá en este libro y es imprescindible que la lectura y los ejercicios los hagas con una actitud consciente y positiva.

Debes reciclar tu mente si quieres obtener resultados. Sí, lo siento, siento ser tan brusco y tan sincero nada más empezar. Vas a tener que trabajar. Y sé que quizá te estén entrando unas ganas horribles de lanzar el libro contra la pared, a causa de ese pensamiento que ronda por tu cabeza de que has perdido el dinero y, lo que es peor, el tiempo. No pierdas los nervios, a lo largo de estas horas de lectura que compartiremos, podrás realizar un trabajo interior que será imprescindible para liberar esa felicidad que anhelas.

Algo positivo sería que al leer la frase *la felicidad está en ti* hayas sentido un *no sé qué*, que no puedes definir, quizá estés recordando, quizá despertando. Si no ha sido así no te preocupes, la lectura de este libro te ayudará a que “tu felicidad vuelva y se pose suavemente en tu hombro”.

“La felicidad es como una mariposa. Cuanto más la persigues, más huye. Pero, si vuelves la atención hacia otras cosas, ella viene y suavemente se posa en tu hombro”.

Víctor Frankl

En realidad nuestro problema es que nos olvidamos de muchas cosas a propósito, consciente o inconscientemente, para no ir contra la marea y no sufrir los arrebatos de las olas. Es algo que

hemos aprendido a base de golpes y lo hemos transmitido durante toda la humanidad, tus abuelos a tus padres, tus padres a ti y seguramente tú a tus hijos. Y nos, y los, engañamos, sí, vivimos un engaño porque creemos que lo hacemos todo por su bien y por el nuestro. No hay maldad en ello, entiéndeme, pero no por eso dejamos de estar equivocados. Es hora de que cambiemos, ya está bien de seguir pensando que lo correcto es adaptarnos a este mundo de *locos* donde todo está *fuera*.

Cuenta una leyenda que al principio de todos los tiempos los seres humanos estaban muy próximos a los dioses. Disfrutaban de todos los dones inimaginables y eran felices. Entonces, los humanos, comenzaron a abusar de todas sus ventajas y despreciaron algo tan importante como su felicidad porque para ellos se había convertido en algo común. Los sabios del lugar, que estaban a cargo del cuidado de los humanos, decidieron entonces esconder el secreto de la felicidad en un lugar donde los humanos no pudieran encontrarlo.

El dilema era dónde esconderlo. Uno de los ancianos sugirió enterrarlo en lo más profundo de la tierra, pero el más sabio dijo: "No, nunca funcionaría

ya que con el tiempo los seres humanos podrán excavar hasta los rincones más profundos de la tierra y sin duda lo encontrarán".

Otro propuso hundirlo en la tenebrosa oscuridad del más profundo de los océanos. Pero el más sabio de todos intervino nuevamente: "No, tampoco serviría, ya que finalmente los hombres aprenderán cómo llegar a la parte más honda del más profundo de los océanos y entonces lo hallarán".

Alguno comentó si la única solución posible no sería llevar el secreto de la felicidad al pico de la montaña más alta para esconderlo allí. "¡No, no!, le contestó el mismo anciano, eso tampoco daría resultado, algún día los humanos aprenderán a escalar y subirán a las montañas, incluida la más alta de todas, lo descubrirán y se adueñarán de él nuevamente".

Todos comenzaron a preocuparse y ya estaban convencidos de que no había ningún lugar seguro en la tierra o mar, donde pudieran esconder el secreto de la felicidad sin que nadie, tarde o temprano, lo encontrara. Se produjo un gran silencio lleno de abatimiento.

Pasados unos minutos el más sabio de todos tomó la palabra y dijo: "He aquí lo que haremos, para que los seres humanos nunca puedan encontrar el secreto del éxito y la felicidad, lo enterraremos muy adentro en su propia mente, con seguridad nunca pensarán en buscarlo dentro de sí mismos".

Es el momento de dejar el libro a un lado, respirar profundamente tres veces y sentir, sólo sentir.

La sinceridad es muy importante. ¿Al activar ese *recuerdo* que parecía perdido, no ha provocado un brillo de satisfacción en tu interior?

¡Siente la respuesta!

Es un privilegio tener la oportunidad de vivir juntos esta experiencia, en distintos momentos pero en el mismo presente, yo de la escritura y tú de la lectura.

¡Gracias!

¿Cómo leer este libro?

La libertad de sentirse... libre.

Las anécdotas siempre son instructivas. Viví hace unos años una que me marcó. Una persona mayor de mi familia explicaba a unos niños cómo jugar. Cogía un coche de juguete y lo hacía rodar mientras imitaba el sonido del motor con la boca. ¿Veis?, les decía, así lo llevamos hasta aquí y lo aparcamos. Los niños la miraban atentos, creo que no podrían abrir más los ojos aunque quisieran, eran incapaces de moverse. Ella seguía con los coches de un sitio para otro colocándolos como su buen hacer automovilístico le sugería. Me acerqué y vi que en realidad la que estaba jugando era ella. Eso sí, tenía dos espectadores que no daban crédito. Le pregunté por qué no dejaba a los niños hacer lo que quisieran y me contestó: A los niños hay que enseñarles a jugar. ¿A los niños hay que enseñarles a jugar? Ahora era yo el que tenía los ojos como platos. Creo que nunca había oído algo semejante en mi vida. Si eso era cierto estaba claro que la humanidad tenía un problema, desaparecería de la tierra en breve. Los niños aprenden jugando. Es la mejor manera de integrar algo. Omar Villalobos, psicólogo y conferenciante mexicano lo dice mucho en sus charlas; “el que no se divierte no aprende. Cuando la nalga se cansa el cerebro se atrofia”. Busca sus videos en YouTube, te divertirás y aprenderás.

Yo quiero que te lo pases bien. Así que haz lo que quieras con este libro siempre y cuando sea

divertido para ti. Puedes leer todos los apartados seguidos, sueltos y de forma aleatoria, de atrás hacia delante, antes de dormir, en el autobús o haciendo el pino. Mientras estés cómodo o cómoda y lo disfrutes, quién soy yo para ponerte reglas. Lo que sí te puedo contar es cómo está distribuido. Debemos distinguir las herramientas que necesitamos, sean para montar un mueble o nuestra vida, y si sabemos usarlas mucho mejor. Y para conocer esta que tienes en tus manos nada mejor que un *mapa*. Los mapas son importantes porque nos informan del espacio y así podemos ubicarnos. Pero no te confundas, el mapa no es el territorio. Tenerlo claro nos ahorrará muchos dolores de cabeza.

En el libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva” de Stephen R. Covey, libro increíble que no puedes dejar de leer, se sugiere que por muy claro que tengamos a dónde vamos si tenemos el mapa de la selva equivocada, por mucha maleza que cortemos, nunca llegaremos a nuestro destino. Así que te voy a mostrar el mapa de este libro para que elijas el camino. Al final la decisión es tuya pero sea cuál sea, por favor, hazlo de la forma y manera que más te divierta.

Hablaremos y trabajaremos sobre cinco zonas de nuestro ser interior, las llamaré así a partir de ahora, “zonas”, pero tú puedes cambiarle el nombre: planetas, continentes, bosques, países, montañas, ramas, espacios o cómo se te antoje. Eso es lo de menos. Yo utilizo la palabra *zona* porque es algo indefinido, podría ser una zona hostil como

una zona erógena. Esa ambigüedad me permite alejarme de los juicios sobre ellas. Pero por favor, te repito que tienes total libertad para buscar la palabra que mejor se adapte a tu forma de pensar y ser.

Estoy convencido de que para tener una paz mental envidiable y ser feliz, más tarde o más temprano, se debe pasar por ellas y:

Primero, reconocerlas en nuestro interior.

Segundo, analizar su estado.

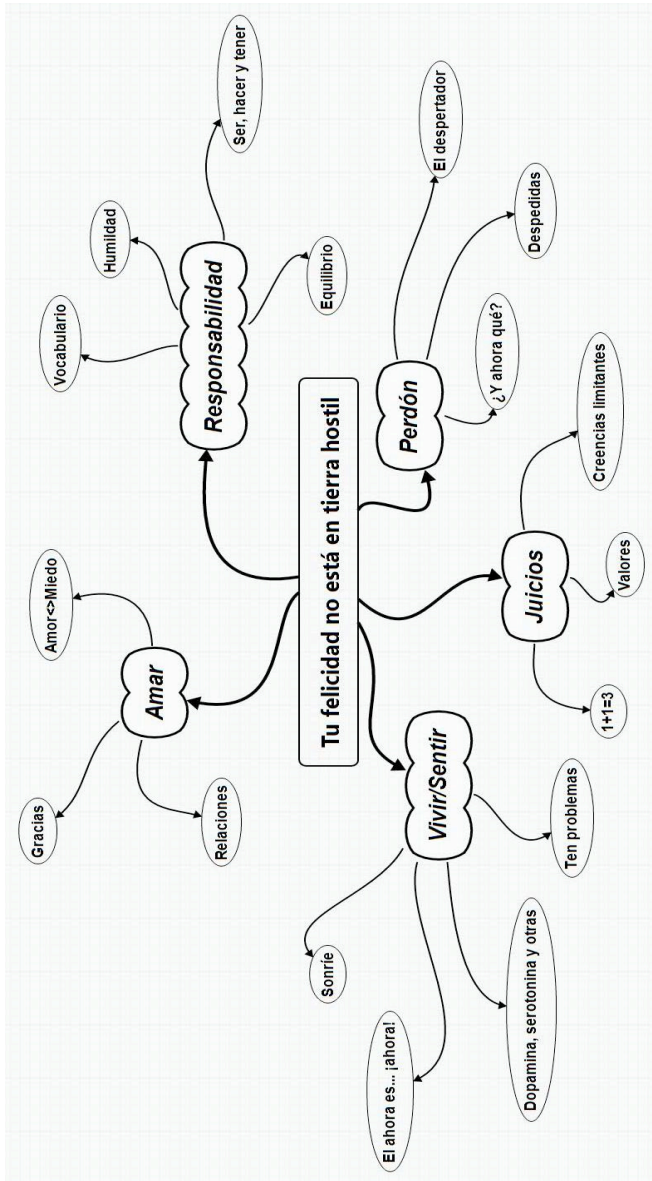
Tercero, trabajar sobre ellas.

Quizá conozcas a alguien que sea feliz y no ha reconocido ni analizado ni trabajado nada. Yo te podría decir que esa persona ha realizado todo eso a lo largo de su vida de una forma inconsciente o incluso consciente. La vida está llena de altibajos. En los momentos realmente duros nos vemos obligados a *visitar* alguna de esas zonas, o todas. No es malo cambiar algo en nosotros que nos ayude a seguir adelante. El cambio es inevitable y la adaptación también. En ocasiones nos adaptamos e incluso cambiamos nuestra personalidad sin percatarnos. Fuera tú consciente o no, sea tu vida la que sea, no pierdas los nervios, seguro que ya tienes alguna *zona* reconocida y bien trabajada. No lo dudes. Lo que propongo, por eso expongo las cinco, es lo que una persona que no tuviera nada emocionalmente hablando, es decir, partiera de cero (prácticamente imposible), tendría que hacer. Debemos movernos desde el punto más bajo e ir

hacia arriba para pasar por todas las zonas. Si ya tienes alguna bien trabajada en tu interior, felicidades. De todas formas te recomiendo leer el libro completo y por lo tanto pasar por todas las *zonas*. Quizá te sorprenda y encuentres cosas que creías superadas y que todavía no lo están.

El libro está dividido en cinco secciones, una para cada zona. Dentro de ellas hay varios apartados que trabajan temas específicos. En algunos encontrarás ejercicios para realizar y fortalecer lo que allí se expone. Lo que sí verás en todos es un *cuadro resumen* en forma de cinco preguntas para que las respondas. De esta manera podrás trabajar e interiorizar el apartado de un modo más natural.

En la página siguiente podrás ver un sencillo *mapa mental* del libro. Cópialo en un folio en blanco para poder ampliarlo o modificarlo a tu gusto. Hacerlo te ayudará en tu trabajo interior.



Responsabilidad

El arte (y el placer) de buscarse la vida.

Por favor, acompáñame en este juego mental. Buscamos dos conjuntos totalmente dispares entre sí en los que se vea reflejada toda la humanidad. Puede parecer una tarea imposible pero no es así. Comencemos. Podríamos dividirla en dos grupos: las buenas y las malas personas. No estaría mal, aunque tendríamos que definir *buena* y *mala*. Cada cual tendría su vara de medir, sus valores y sus normas morales, así que eso podría resultar un nido de conflictos. No nos vale. Otra división sería: las personas religiosas por un lado y las que no creen en nada por el otro. Surgiría entonces el problema de definir qué es una religión y qué es *crear en nada*. Muchas personas no creen en ningún dios pero sí que existen los extraterrestres. Algunas religiones son consideradas sectas. Incluso el Budismo es para muchas personas una filosofía de vida y no una religión. Por lo tanto tampoco nos vale. Otra división sería la de las personas violentas de las que no. Ahí tendríamos un subconjunto de las buenas y malas, así que como aquella división no nos valía, tampoco nos sirve esta. Parece complicado, ¿verdad? Te preguntarás, querido lector o lectora, a dónde quiero ir a parar. Pues a la única división que puede hacerse con respecto a los humanos. La única que está bien definida y no tiene fisuras: los que hacen algo por su vida y los que no.

¿Eres proactivo/a o reactivo/a?

Las personas proactivas no reacciona de forma incontrolada a los estímulos exteriores. Analizan las situaciones y responden en función a sus principios y valores. Las personas reactivas son las que suelen decir; no sé por qué me pasa esto a mí, mira que es mala suerte, la culpa no fue mía, no podemos hacer nada... Por si antes no tenías toda la información que necesitabas. Ahora te repito la pregunta, ¿eres proactivo/a o reactivo/a? Si no lo tienes todavía claro analiza el siguiente cuadro, espero que te sirva de ayuda:

<i>Situación</i>	<i>Proactivo/a</i>	<i>Reactivo/a</i>
Unos amigos organizan una excursión.	Aporta ideas y sugerencias.	Va a dónde diga la mayoría.
Dos amigos creen que los van a despedir en breve.	Sin dejar el trabajo, busca un proyecto futuro.	Espera a que lo despidan. ¿Para qué adelantarse?
En la búsqueda de pareja.	Intenta tener un montón de amigos y amigas.	La persona ideal llegará cuando tenga que llegar.
Dos negocios distintos en el mismo barrio.	Estudia el mercado y se adapta, cambiando incluso su idea inicial.	Lo monta y espera a los clientes.

La tabla anterior muestra los dos tipos de personas de los que estamos hablando. Espero que te haya servido para saber de qué tipo eres. Tampoco te quedes sólo con estos cuatro ejemplos. Analiza tu vida y da prioridad a la honestidad, no vale de nada engañarse. Si eres del segundo tipo, hazte un favor, toma la decisión de cambiar.

“Las personas reactivas se ven a menudo afectadas por su ambiente físico. Si el tiempo es bueno, se sienten bien. Si no lo es, afecta a sus actitudes y su comportamiento. Las personas proactivas llevan consigo su propio clima. El hecho de que llueva o brille el sol no supone ninguna diferencia para ellas. Su fuerza impulsiva reside en los valores, y si su valor es hacer un trabajo de buena calidad, no depende de que haga buen tiempo o no”.

*“Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”
Stephen R. Covey*

Los responsables viven más felices. Asúmelo. Nos han engañando y mucho. Nos han hecho creer que viviendo tranquilos, sin meternos en problemas, trabajando y viendo la vida pasar sin mucho entusiasmo seremos felices. De vez en cuando tendremos que soportar algún bajón emocional, a causa de los avatares inesperados de la vida, que por otro lado no nos enseñan a

gestionar, pero nada más. Todos contentos. ¡Se acabaron las mentiras! ¡Tú diriges tu vida! Hazte responsable de las respuestas a las situaciones que puedan surgir y divide estas en dos categorías:

Las situaciones que puedes controlar.

Las situaciones que no puedes controlar.

De las primeras debes hacerte cargo tú. Si el coche se estropea no es una situación incontrolable. Pudiste hacer las revisiones pertinentes y los controles necesarios para que estuviera en buen estado. Tampoco te culpabilices de todo pero asume tus errores y aprende de ellos. Algunos ejemplos de las segundas es el tiempo atmosférico, la muerte inesperada de un ser querido, una catástrofe natural...

Tener claro en lo qué podemos influir y en lo qué no, nos ahorrará muchos quebraderos de cabeza. Todo el mundo se complica la vida con problemas que no son suyos y en los que tiene poco margen de actuación. No seas egoísta, no quieras abarcar todo, ocúpate de lo tuyo. Preocuparte por algo en lo que no puedes hacer nada no te ayudará a ti ni a los que te rodean.

Te pondré un ejemplo. Llamen a los padres de un niño para que asistan a una reunión en el colegio. Allí les indican que expulsarán al niño si no cambia su actitud. Les explican que su hijo no para de preguntar en clase. Interrumpe constantemente al profesor y ralentiza el aprendizaje de sus compañeros. Los padres tienen

muchas opciones; ir contra las normas estrictas del sistema educativo que corta la curiosidad de su hijo, llevar al niño a otro colegio dónde sí puede preguntar, decirle a su hijo que mantenga la boca cerrada en clase, hablar con el profesor para que cambie de actitud y sea más flexible, intentar que otros compañeros de la clase de su hijo pregunten como él para crear un conflicto mayor, llevar al niño a un psicólogo, mandar una carta al ministro de educación para que proponga una nueva ley y evitar que se pueda expulsar a un niño por hablar... Existen múltiples opciones aunque el sentido común indicará cuales son las más razonables. Pero su influencia más directa, en toda esta situación, es la relación que tienen los padres con su hijo. Analizar cómo es esta y de qué forma se produce les dará muchas pistas de lo que deben hacer. No estoy culpabilizando a los progenitores del pequeño. Estoy indicando el lugar/zona donde está su mayor influencia y por lo tanto lo que deben trabajar. Y hablo de la *relación* con su hijo, no de castigos o aplausos.

Ejercicio:

Escribe en una hoja de papel dos listas. En la primera, todo lo que está en tu vida bajo tu control directo y en la otra lo que no. Léelas detenidamente durante unos segundos. Repásalas bien para que no existan errores. Tenerlo claro es lo más importante. No podemos trabajar sobre algo que parte de un error.

Rompe la segunda lista. Asume la responsabilidad total de lo que tienes escrito en la lista que te queda. Durante una semana, analiza las situaciones y condiciones de todo lo que está bajo tu control. Si crees que puedes mejorar algo hazlo pero sin agobios, sin juicios, sin excusas y sin culpabilizarte. ¡Disfrútalo!

- * ¿Son más felices las personas proactivas?
- * ¿Cómo reaccionas a los conflictos que surgen en tu vida?
- * ¿Tienes claro qué situaciones puedes controlar y las que no?
- * ¿Intentas solucionar o cambiar las situaciones en las que no tienes influencia directa?
- * ¿Responsabilizas a otros de tus problemas?

Vocabulario
Las palabras matan.

Ya lo dice la Biblia:

*“³⁶ Mas yo os digo que de toda palabra ociosa que hablen los hombres, de ella darán cuenta en el día del juicio.
³⁷ Porque por tus palabras serás justificado, y por tus palabras serás condenado”.*

Mateo 12:36-37

Debemos cuidar nuestro vocabulario. Al igual que los pensamientos producen nuestra vida, se verá más adelante con detenimiento, las palabras, además de definirnos, crean nuestra realidad con los demás. Quién no conoce a cierta persona que no deja de quejarse y que su boca sólo emite palabras de desaliento, tristeza y miedo. Esas personas nos liberan cuando se apartan de nuestro lado. Sí, el problema es que se han ido con la mitad de nuestra energía y seguramente con un tercio de nuestras ganas de vivir. Por favor, no te conviertas en una de ellas y si ya lo eres y quieres cambiar... ¡Hazlo ya! No esperes a mañana ni a un golpe de suerte o a un momento más propicio. Sólo hay un momento y ese es *ahora*. Si no eres de esas personas pero quieres ser feliz, como sospecho, ya que has llegado hasta aquí en la lectura, vigila con quién te relacionas. Las personas que nos rodean

nos afectan al igual que nosotros a ellas. No dejes que por quedar bien o complacer a alguien te sientas mal. Tu felicidad es lo primero. Cuando seas feliz transmitirás felicidad y ayudarás a todas las personas que estén a tu alrededor. Al final todos recogemos lo que sembramos. Así que comienza a sembrar eliminando a ciertas personas negativas y sobre todo ciertas palabras de tu vocabulario.

A nosotros mismos:

No puedo...
Debería pero no...
Espero que...
Tendría que...
Me gustaría pero...
Desearía...
Yo soy así...

A los demás:

Eres tonto/a...
Quien te mandaría...
No vales...
Sigue así y verás...
Si me hicieras caso...
No tienes ni idea...
Me vuelves loco/a...

Estos son unos pocos ejemplos de lo que, de forma natural y sin pensar, sale de nuestra boca. Seguro que conoces muchos más y te das cuenta de que los utilizas, la mayoría de las veces, sin intención de hacer daño. Toma ya, ahora mismo, la

decisión de no hacerlo. Al principio te costará pero todo se aprende. Darte cuenta, en el momento justo, de que algo así sale por tu boca es importante. Darte cuenta de que no deberías haberlo dicho, lo es mucho más. Todo lo que dices, haces y piensas debería ir junto, agarrado de la mano, caminando por una carretera de una sola dirección, tu felicidad.

Vivimos en una sociedad competitiva y dual. Algunas personas ganan y otras pierden, unas tienen mucho y otras no tienen nada, unas están enfermas y otras están sanas. Nos han educado de esa manera y como repetimos patrones aprendidos nos volcamos en marcar bien esas diferencias. Llevamos el dualismo al extremo. ¿Cómo? Diciéndole a los demás que son distintos a nosotros. No sabes, eres tonto, no vales... En realidad lo que hacemos es decir sin decirlo: yo sí sé, yo soy listo, yo sí valgo... Nuestro ego nos hace creer que matando las ilusiones de los demás creceremos como personas, nada más alejado de la realidad. También está el lado contrario. El ego de la víctima, que se considera especial machacando su realidad. No puedo, ya me gustaría, tendría qué... Y al igual que el ejemplo anterior con los demás, lo que realmente nos decimos a nosotros es que los otros sí pueden conseguir lo que quieran porque están varios peldaños por encima. Me acabo de convertir en la víctima a la que todos verán desde arriba. Intento darme valor desde mi inferioridad. Lo peor es que lo hacemos sin darnos cuenta.

*“29 Ninguna palabra corrompida
salga de vuestra boca, sino la que sea
buena para la necesaria edificación, a
fin de dar gracia a los oyentes”.*

Efesios 4:29

Todos los seres humanos y todos los animales con los que compartimos el planeta tierra quieren dos cosas:

Sentir placer y evitar el dolor.

Sea ese placer o dolor: físico, emocional o espiritual. Podemos dar placer con nuestras palabras o causar mucho dolor con ellas. Y no sólo a los demás, a nosotros mismos. La elección es siempre nuestra. Seguro que conoces a alguien que cuando comente un error, por ejemplo conduciendo, dice en voz alta: *¡Qué tonto soy!, me pasé la calle. ¿Te suena?* O cuando a un niño se le cae un vaso de agua y el padre o la madre le grita diciendo cosas como: *¡Qué torpe eres!*

¿Por qué nos gusta causar dolor innecesario? Puedes pensar que no es para tanto, que sólo son palabras.

*“Tus pensamientos se convierten en tus palabras,
tus palabras se convierten en tus acciones,
tus acciones se convierten en tus hábitos,
tus hábitos se convierten en tus valores,
tus valores se convierten en tu destino”.*

Mahatma Gandhi

Pero no me creas, haz la prueba. Planta dos semillas de la flor que más te guste. A una háblele con cariño todos los días. Regálale palabras positivas desde el fondo de tu corazón. A la otra simplemente riégala para que pueda crecer y vivir. Comprueba cuál crece más rápido, más sana y más bella. Si eso le ocurre a una planta qué le podrá ocurrir a nuestros hijos, a nuestros amigos, a nuestros familiares. Cambia tu forma de hablar y cambiará tu forma de vivir y la de las personas que te rodean. El problema, puedes pensar, es cómo cambiar una costumbre tan arraigada en mí o en las personas que tengo a mi lado. A los demás no los puedes cambiar, sólo podemos cambiar nosotros y ellos lo harán cuando lo decidan. Después de ver el cambio espectacular en ti, tomarán la decisión de hacerlo también. No lo dudes. Buscamos placer, ¿recuerdas? Si vemos a una persona feliz, sonriendo, contenta con su vida, ¿no querríamos ser como ella?

Si aún no estás convencido o convencida, sigamos con más pruebas. *Los mensajes del agua*, es el título del documental del Doctor japonés Masuro Emoto. Lo puedes ver en Internet, en YouTube lo encontrarás sin problema. También puedes, si te apetece, leer en esta dirección: <http://www.revistaesfinge.com>, una entrevista donde habla de su trabajo. Su experimento consistió en fotografiar cristales de agua. El agua helada forma cristales y al fotografiarse puede

apreciarse su forma. Seguro que te viene ahora mismo a la mente la imagen de un copo de nieve visto a través de un microscopio. Eso es un cristal del agua. Pues algo que parece tan sencillo levantó bastante revuelo ya que nos colocó, a los humanos, en una situación de hacedores que antes no habíamos percibido, no queríamos reconocer o habíamos olvidado, elige tú. ¿Cómo lo hizo? Recogió agua de varios sitios distintos de Japón y al fotografiar sus cristales se percató de que eran diferentes. Comenzó entonces el verdadero experimento. Llenó con el mismo tipo de agua diferentes recipientes a los que posteriormente les colocó una etiqueta. Gracias, estúpido, me enfermas, me matas, debe, vamos, guerra, paz... Palabras positivas y negativas por igual. Aunque dispares entre sí para evitar lo más posible la proximidad emocional. El resultado fue que el agua que estaba en los recipientes con las palabras positivas como amor, paz o tranquilidad, reflejaba unos cristales simétricos, bellos y casi perfectos. Todo lo contrario a los que formaba el agua que en su recipiente tenía palabras como guerra, me matas o tonto. Descubrió entonces que el agua respondía a la energía de las palabras que estaban escritas en el recipiente. ¿No suena a locura? Puede que sí pero la ciencia está demostrando que las locuras se vuelven realidad. ¿Recuerdas a un tal Galileo que dijo que la tierra giraba alrededor del sol? Menuda locura, ¿verdad? De todas formas no me creas ni creas al Doctor Masuro, realiza el experimento en casa. Llena dos botellas de agua. A una ponle una

etiqueta con palabras de amor y positivas (amor, eres importante, paz...) y a la otra palabras negativas (odio, dolor, no vales nada...). Espera unas semanas y luego analiza el agua, o puedes verla a través de un microscopio que será mucho más divertido. Y quizá entonces empieces a tomar conciencia de que somos, los humanos, tres cuartas partes de agua y de que nuestras palabras nos afectan y mucho.

*“Las palabras retienen
la información vibracional”.*
Masuro Emoto

- * ¿Qué tipo de vocabulario utilizas?
- * ¿Conoces a alguien que busque el dolor y evite el placer?
- * ¿Piensas igual que hablas?
- * ¿Te castigas verbalmente?
- * ¿Tu forma de pensar y hablar son un freno para tus propios proyectos?

Humildad

De personas y gentes.

En algunas ocasiones, en las conferencias o talleres que dirijo sobre la felicidad, intento definir la diferencia entre *personas*, en general, y *gente*. Cuando en una conversación decimos que las personas suelen ser de una forma determinada o que reaccionan de una manera distinta en función a algo en concreto, nuestro cerebro siempre les pone cara, hombros, cuerpo, brazos... Es algo inconsciente. Incluso podemos ver a un conocido o conocida que entra en ese grupo. Al hablar de *las personas* da la sensación de que sabemos mucho más que cuando decimos *gente*. En el momento que escuchamos una frase como “*La mayoría de la gente hace tal cosa.*”, todo el mundo ve a las *personas* de las que hablábamos antes pero ahora tapadas por esos cuadraditos que ponen en los videos, por ejemplo en los informativos televisivos, que distorsionan los píxel de la imagen para que sea imposible reconocerlas. Se convierten en una mancha borrosa que se mueve por la pantalla al lado de los demás, que sí tienen una nitidez envidiable.

Tal como está montado nuestro sistema actual de *categorías sociales*, creemos que al ser humildes nos vamos a convertir en *gente* y que esa mancha borrosa nos hará invisibles para el resto del mundo. Seguro que recuerdas alguna situación en tu vida en donde una persona humilde ha quedado

tapada, o más bien ha sido distorsionada, por esa mancha borrosa de píxeles descoloridos, dando protagonismo, relevancia y brillo a otra. Nos han hecho creer que los humildes pierden, nos han convencido de que si quieres ser *persona* y no *gente* debes evitar la humildad. En realidad es todo lo contrario.

La Real Academia de la Lengua Española define humildad como:

“la Virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y debilidades y en obrar de acuerdo con este conocimiento”.

Ahora sólo queda conocernos. Entrar en nuestro interior y con toda sinceridad tomar conciencia, sin culpabilidad, de nuestras propias limitaciones y debilidades. Asumirlas, aceptarlas y darles la bienvenida a nuestra vida. Ahora, de forma consciente. Quizá antes no las conocíamos, así que es un gran momento para desapegarse de las antiguas creencias erróneas, darnos la bienvenida a nosotros/as mismos/as y por encima de todo; aprovecharlo.

En el décimo episodio de la primera temporada de la serie americana creada por Amazon, *Mozart en la jungla*, vemos un ejemplo de humildad que elimina toda mancha de *píxel*. El nuevo director de la orquesta de Nueva York, después de mucho trabajo consigue convencer a la mejor violinista del mundo para que participe en el

concierto inaugural de la temporada. Minutos después de comenzar el concierto, que había creado una gran expectación y atraído a lo mejor del mundo de la música, desde, críticos, melómanos, compositores... la violinista deja de tocar y comienza a insultar al público por sus inclinaciones políticas. Una vez desahogada, abandona el escenario. Es evidente que la situación es delicada para el nuevo director, había trabajado días y noches interminables para llegar ahí, había apostado fuerte al triunfo del concierto, ahora sólo le queda un auditorio lleno de gente(o personas) con los ojos abiertos como platos y una orquesta desorientada. ¿Qué hacer? Recurre a la humildad. Pide disculpas, evidentemente, pero va más lejos. No se queda en; *lo siento mucho. Me he equivocado. No volverá a ocurrir*, que te sonará. Va más allá y lleva la humildad a la acción. Pide que traigan su violín y llama al antiguo director de la orquesta. Sí, al mismo que despidieron para colocarlo a él y que se encuentra entre el público. Le pide que dirija porque lo considera un gran maestro y lo alaba delante de todo el auditorio. Todo el mundo cree que va a seguir entonces el concierto pero no. En un arrebato más de humildad considera que no es tan bueno como para ser él el concertino. El programa rezaba que la pieza fuerte era el concierto para violín y orquesta de *Sibelius*. Algo que si no lo has escuchado todavía no sé qué estás esperando, algo tan hermoso no necesita excusas para disfrutarlo. Deja, si quieres, de leer y vuelve más tarde al libro, lo entenderé. Además,

cuando vuelvas lo harás con una nueva cara de satisfacción y alegría, la belleza nos llena el corazón de paz, no lo dudes. Discúlpame, me estoy distraendo y querrás saber el final de la historia. ¿Qué hace a continuación? Le pide, al primer violín de la orquesta, después de presentarlo como se merece, con adjetivos cariñosos y ensalzadores de su valía, que ocupe el lugar del concertino. Ahora sí, el director se sienta con la orquesta y sigue el concierto. De nuevo suena el violín. Las notas que años atrás *Sibelius* escribió en un papel dividido en cinco rayas horizontales son lanzadas como caricias. El auditorio, frenético, rompe en aplausos cuando la última nota queda suspendida en el aire. El triunfo es llevar la humildad a la acción. No vale la falsa modestia, que suele ser verbal. Sólo tiene verdadero valor la que conlleva una acción de reconocimiento de que en el fondo; no tenemos idea de nada. Y de que las soluciones se encuentran en común, no en soledad.

La Real Academia de la Lengua Española también tiene *sumisión* o *rendimiento* como sinónimos de humildad. Pero se puede entender mal ese significado. No es sumisión con respecto al otro, no es rendimiento a algo externo. Es el *no sé* que debemos usar más a menudo para percibir la unidad con el resto de las personas que nos acompañan en nuestro presente. Me someto y me rindo a mi ignorancia interior para dar paso a nuevas experiencias, nuevas emociones, nuevos conocimientos, nueva vida. Debemos vaciar la copa para poder llenarla de lo nuevo. Debemos

vaciarnos, a través de la humildad, de todas las falsas creencias de que somos más que los demás y que perder no interesa. Perder sí interesa y mucho. Puedes vivir tu vida aprendiendo, ilusionándote, disfrutando, compartiendo... o creyéndote el más listo del lugar. La diferencia es que eligiendo lo primero tu vida será mucho más gratificante y estará llena de alegría y felicidad. Y en el fondo; ¿no es lo que hemos venido a hacer aquí? ¿A ser felices?

“Sólo sé que no sé nada”.

Sócrates

Ejercicio:

Busca algo en lo que seas bueno o buena, algo en lo que destagues sobre los demás, no importa si es en los estudios, deportes, juegos, cocina, pintura... Ahora busca a alguien (en la era que vivimos es fácil, sólo tienes que buscar en Internet y aparecerá), que te supere en eso que haces, en eso que te consideras bueno o buena y además que esa persona que has encontrado viva de ello y sea(o lo parezca) feliz. Ríndete a la humildad y comienza a ver lo que hace, mejora en función de esa persona, aprende, imítala pero no copies, sé tú. Dedícale tiempo a esa actividad y si tienes la oportunidad pregúntale a esa persona cómo puedes mejorar en lo que haces. Y no dejes nunca de trabajar ese *don* para ayudar a los demás. Imagínate cómo le puedes facilitar la vida a otros a través de

tu cualidad especial y a partir de ahí actúa. Notarás que la felicidad viene sola. No somos islas.

“Da siempre lo mejor de ti, y lo mejor vendrá...”.

Madre Teresa de Calcuta

- * ¿Conoces tus defectos y tus virtudes?
- * ¿Diferencias entre personas y gente?
- * ¿Recuerdas la última vez que fuiste humilde?
- * ¿Das siempre lo mejor de ti?
- * ¿Utilizas en tu vida el “no sé”?

Ser, hacer y tener
Deja de vivir en el siglo XIX.

A finales del siglo XVIII y principios del XIX el mundo sufrió uno de los mayores procesos de transformación económica, social y tecnológica. La llamada Segunda Revolución Industrial. Se crearon nuevos sistemas productivos, tanto agrícolas como industriales, que multiplicaban la producción al tiempo que reducían el tiempo de proceso. Creció la capacidad de distribución con la invención del avión y el automóvil. Nuevos sistemas de comunicación como el teléfono y la radio ayudaron a crear un mundo más informado y comunicado. Ese crecimiento dio lugar a la fabricación masiva de nuevos productos y a su vez, esto último, dio origen a la necesidad de vender todo lo que se estaba produciendo. Para que eso ocurriera de una forma natural se necesitaba una sociedad con dos cosas; dinero y, algo más importante todavía, deseo de comprar. La sociedad de aquella época tenía dinero. Cualquier persona podía trabajar en las decenas de fábricas que surgían como setas por todo el mundo occidental. Había trabajo y dinero para todos. Lo que no existía era el deseo de comprar. ¿Cómo estimular ese deseo en la sociedad? Con un paradigma que unió la felicidad y el consumo. Serás feliz si puedes comprar muchas cosas con el dinero que ganas. Cuanto más ganes, más cosas podrás comprar y más felicidad acumularás. Resumiendo; tener cosas te hará feliz.

El paradigma estaba integrado y parecía ir todo muy bien. Hasta que a mediados del siglo XX la sociedad se percató de que algo no funcionaba correctamente. Personas que tenían mucho dinero y muchas cosas, no eran felices. Personas que gastaban todo su salario e incluso se endeudaban, no eran felices. Atención, redoble de tambores, ¿qué hace la sociedad entonces para encontrar la felicidad? Cambia el paradigma por otro que vuelve a incidir en la filosofía del consumo pero esta vez algo más rebuscado. Tienes que *tener* muchas cosas para poder *hacer* y así *ser* alguien. No puedes hacer nada si no tienes y si no haces, no eres. Si quieres ser alguien tienes que tener. Simplificando; dedica tu vida a tener.

El último paradigma no era del todo erróneo. Esa cierta ambigüedad produjo algo de desconcierto pero se abrazó igualmente y se utilizó como mantra durante muchos años. Hace poco, ya en el siglo XXI, la sociedad despierta lentamente y se da cuenta de que en realidad es el orden de las palabras lo que falla. Lo correcto es ser, hacer y tener.

“El ser (este foco de inteligencia, de energía y de afectividad), es algo central en el niño, en todo el mundo, es algo central que surge del fondo, del fondo de la mente, del fondo de la afectividad, del fondo de la energía”.

Antonio Blay

Ser, es algo inevitable en nosotros porque ya somos aunque no queramos. Si lo piensas bien, no necesitas hacer nada ni tener nada, tú ya *eres* por el simple hecho de estar vivo o viva. Lo único que buscas, y buscamos todos, es ser feliz en ese espacio de vida. Y nada ajeno a nosotros nos dará la felicidad porque no podría cambiar nuestro concepto del ser. Unos millones de euros o una pobreza inquietante podrán cambiar la forma en la que vivimos en este mundo, como nos relacionamos y tal vez nuestro carácter pero no nuestra esencia de vida. Sólo siendo aquello que deseamos seremos felices. El resto llegará después, no lo dudes.

Qué hacer, es la eterna pregunta. Todo el mundo quiere la respuesta a qué hacer para triunfar. Cuando te olvides de esa pregunta y te dediques a *ser* obtendrás la respuesta. No preguntes *cómo* antes del *qué*.

Tener, debe estar al final, es una meta alcanzable y no te preocupes, si realizas el proceso correctamente las metas se alcanzan. Sean materiales, espirituales o amorosas. No te obceques antes en el tener, debes llevar un orden para caminar por la senda correcta. Quizá lo que obtengas no sea realmente lo que tenías en mente pero será lo que necesites, confía.

Todo lo que estás leyendo se puede aplicar a cualquier faceta de tu vida. No te centres, al leer que tienes que ser, en lo espiritual, religioso o metafísico.

Ejemplo:

Para bajar de peso lo primero que debes hacer es dejar a un lado la idea de que estas gordo o gorda y empezar a verte como una persona delgada. Es evidente que no puedes comer grasas porque engordarías y tienes que hacer algo de deporte todos los días, eso es lo que hacen las personas delgadas y tú lo eres. Si te sientes delgado o delgada debes actuar como esas personas lo hacen. Es decir, primero tienes que sentirte y pensar como una persona delgada, luego hacer lo que hace una persona delgada y para finalizar tendrás, será inevitable si sigue los pasos correctos, un cuerpo delgado.

El ejemplo anterior es sólo una muestra que se puede aplicar a cualquier faceta de tu vida. Pensarás que cometo un error al omitir del proceso la fuerza de voluntad que hay que tener en estos casos. Lo importante son los pequeños hábitos más que una gran fuerza de voluntad. Cambiar pequeñas cosas de tu vida diaria es más efectivo, pruébalo. Te aseguro que por mucha fuerza de voluntad que pongas si no piensas como una persona delgada, nunca adelgazarás. Encontrarás mil excusas para no hacerlo y no enfrentarte a tus creencias (lo veremos en el apartado *Creencias*).

Ejercicio:

Medita sobre ti: ¿quién eres?, ¿qué haces?, ¿qué tienes? Hazlo en general y luego pasando por todas las facetas de tu vida actual de forma individual. Puedes estar en paz en el terreno

laboral pero sentirte muy mal en el amoroso, puedes sentir que tu estado emocional está realizado pero algo falla como padre o madre. Analiza cada zona por separado y pregúntate: ¿Qué quiere mi ser? ¿Qué desea? ¿Qué le hace feliz? ¿Qué le hace estar en paz? ¿Hay paz y felicidad en mi vida? ¿Esto es lo que realmente quiero?

Siente, más que pensar intenta sentir, qué necesitas para encontrar las respuestas a las preguntas; ¿qué hago para ser y ampliar mi capacidad de ser? ¿Qué debo hacer para ser feliz sin perder mi esencia? Igual que antes realiza el análisis y meditación en todas las facetas de tu vida. Las preguntas son ejemplos que puedes adaptar pero piensa que deben llevarte siempre en la dirección correcta del Ser-Hacer-Tener.

- * ¿En qué siglo mental vives?
- * ¿Qué paradigma utilizas en tu vida?
- * ¿Todo lo que posees te hace feliz?
- * ¿Haces lo que tienes que hacer?
- * ¿Podrías ser feliz sin nada de lo que posees?

Equilibrio

Conviértete en el malabarista de tu vida.

El universo es un caos equilibrado. La entropía es el término utilizado para medir el grado de desorden y caos que existe en la naturaleza. No las vemos pero cada segundo mueren y nacen decenas de estrellas. Todo tiende al cambio, al envejecimiento y a la muerte. Y es así para que lo nuevo encuentre su sitio. La vida es una lucha contra la entropía. La naturaleza, lo queramos o no, busca siempre el equilibrio.

Los humanos vivimos de espaldas a ese principio. Las catástrofes naturales como los terremotos, las tormentas, las erupciones volcánicas, las estaciones eternas, los tsunamis... sólo se generan para restablecer un equilibrio. Ahora nos estamos dando cuenta de que somos nosotros los causantes. Alguna persona, medio de comunicación, políticos o grandes compañías multinacionales, lo niegan. Es terrible que aún hoy en día lo hagan. Los intereses económicos son muy grandes y la única defensa que tienen para la no acción es decir que la naturaleza es así. Siempre hubo terremotos, siempre hubo tsunamis... Es cierto, pero no surgían con tanta frecuencia. Hay muchas personas que eligen la opción más cómoda, mirar hacia otro lado. Por suerte cada vez son menos.

¿Somos parte del caos y del equilibrio? Por supuesto que sí. Nuestros cuerpos son un reflejo de

ese deterioro, destrucción y vida. El biólogo Jonas Frisen descubrió que las células de nuestro cuerpo no tenían una edad media mayor a siete años. Para que nuevas células nazcan tienen que morir otras. El problema es que las células no son capaces de regenerarse continuamente, cada tejido tiene su tiempo de renovación. Al final terminan por agotarse y morir. De ahí que envejecemos y la muerte nos lleve a otro estadio de la naturaleza. El equilibrio entre todos los seres vivos que habitan la tierra y la naturaleza es evidente. Nosotros no somos una excepción.

“Caminaba un monje budista por un sendero cuando encontró algunas manchas de sangre en el suelo. Preguntó a los que iban con él si sabían qué había ocurrido. Alguien le contó que aquellas manchas podrían ser de uno de sus discípulos que era muy aplicado. Todas las mañanas caminaba del pueblo al monasterio azotándose porque quería eliminar los malos pensamientos. Con ese sacrificio buscaba encontrar la paz mental y espiritual que le permitiera ordenarse monje.

Siguieron su camino y al llegar al monasterio hizo llamar a aquel hombre. Me han dicho que eres músico, le dijo el monje cuando lo tuvo delante. Si maestro, toco la Tunguna (instrumento típico de Nepal), contestó

el discípulo. El monje hizo una pausa larga y preguntó de nuevo, ¿y cuando tensas mucho las cuerdas suena bien? No, contesto el hombre. ¿Y si las tensas poco?, volvió a preguntar. Tampoco, dijo el discípulo. Entonces, habló de nuevo el monje, ¿por qué tensas tanto tu vida espiritual y tu paz mental? Como bien sabes, continuó, las enseñanzas de Buda nos dicen que el único camino que nos llevará a dónde deseemos ir, es el camino del medio. No lo abandones nunca y la paz vendrá a ti”.

Cuento anónimo tibetano.

El camino del medio es el camino del equilibrio. Buda lo dejó bien claro en sus textos. Nosotros debemos buscar ese equilibrio en nuestra vida. Por favor toma nota de la siguiente frase porque es muy importante. *En todas las facetas de nuestra vida.* Ya sea espiritual, económica, de pareja, ocio o familia. Busquemos lo que busquemos, queramos lo que queramos, vayamos a dónde vayamos, sea nuestra meta la que sea, todo, debe estar en equilibrio. Incluso las cosas que creamos que son insignificantes o por el contrario que parezcan tener mucha importancia. Haz memoria, seguro que recuerdas cuando pusiste tanto interés en conseguir algo que lo estropeaste. O aquella situación en la que no diste importancia a algo que luego sí la tenía. La mayoría de los

fracasos que cometemos en nuestra vida son por dos errores:

La forma de tomar decisiones.

Una vez tomadas, no seguir el camino del medio.

Ahora no vamos a tratar el primer error, lo verás dentro de poco en este libro. Nos centraremos en el segundo.

Cuando volcamos toda nuestra energía en una faceta de nuestra vida, existe otra en la que hay una carencia. Si la gran mayoría de mi tiempo lo dedico al trabajo, mi familia me verá poco. Por el contrario si no trabajo para estar más tiempo junto a mi familia puede que al final no podamos subsistir. Ir mucho al cine quizá no me deje tiempo para leer. Leer convulsivamente no me dejará tiempo para charlar con mis amigos. Estar mucho con mis amigos no me dejará tiempo para buscar trabajo... La lista puede ser interminable. Ser consciente de que el equilibrio tiene que primar en todo es un paso primordial hacia nuestra felicidad.

La pasión es importante pero no lo es todo. Hace unos años un anuncio televisivo decía que la potencia sin control no sirve de nada. Lo mismo ocurre con la pasión. La pasión sin equilibrio no sirve de nada. No te rasgues las vestiduras, no estoy hablando del autocontrol. Apasionarse es lo mejor del mundo, es necesario y muy recomendable. Estoy hablando de cuando ponemos tanta pasión en algo que olvidamos otro apartado de nuestra vida.

Queramos o no, al final se produce una pérdida. Si te apasionas tanto con tu trabajo o proyecto actual y no paras de hablar de ello. Créeme, tus relaciones de pareja, familiares o de amistad se verán afectadas.

“Me gustaría que ustedes paren un momento malditos débiles, y hagan un balance de sus existencias miserables”.

San Benito.

Estas palabras las pronunció San Benito en el siglo V. Pueden parecer duras pero pretendía algo muy concreto. No dejar indiferente a nadie que las oyera y provocar una reacción inmediata sobre el control de sus vidas. En ellas hay dos palabras que para mí son muy importantes; *débiles* y *balance*. La primera indica la desidia que tenemos las personas para asumir responsabilidades (ver en este libro la *zona* correspondiente). La segunda puede ser sustituida por equilibrio. Sus existencias miserables necesitan reequilibrarse. Si en el siglo V ya se hablaba sobre esto, ¿qué hemos estado haciendo los humanos hasta ahora?

Ejercicio:

Medita sobre tu situación actual, contesta a las siguientes preguntas y realiza lo que se sugiere de una forma honesta y responsable:

1. ¿Qué facetas de mi vida necesitan equilibrio?

Realiza la lista separando por áreas: físico, espiritual, mental y social (todo tipo de relaciones: personales, laborales, de pareja...). Todas ellas deben de estar en equilibrio en sí mismas y entre ellas. No podemos tener un desequilibrio físico (estar muy gordos, muy delgados, enfermos...) y una mente brillante. No podemos ser muy espirituales y tener unas relaciones desastrosas.

2. ¿Cómo voy a corregirlas?

Realiza primero el trabajo individual por zonas. Una vez completado, realiza el trabajo entre ellas.

Márcate objetivos alcanzables. Si quieres ponerte en forma no intentes al principio correr una hora diaria. Unos minutos cada día durante unas semanas pueden ser suficientes. Si quieres aumentar tu capacidad de lectura no intentes los primeros días leer durante horas. Pocos minutos cada día dará lugar a ir a más de una forma progresiva. Es más importante crear un hábito que batir un record.

Conseguir metas pequeñas te dará fuerza para ir a por las metas grandes. Aún así no dejes de pensar que la metas a corto plazo deben de estar construidas en función al equilibrio de las finales.

- * ¿Tomas decisiones pensando en el equilibrio?
- * ¿Te apasionas tanto con las cosas que otras facetas de tu vida pierden importancia?
- * ¿Eres consciente de que a tu vida también se le aplica la ley del cambio?
- * ¿Tomas decisiones inmediatas cuando sientes

que debes renovarte?

* ¿Siempre sigues el camino del medio?

El perdón

El mejor regalo para tu felicidad.

Entramos en una de las zonas más *complicadas*. Es sencilla de entender (no tanto de aplicar) pero por razones egocéntricas nos cuesta. Nuestro ego crea una imagen para nosotros y otra para los demás. Crea diferencias y se preocupa mucho de que se mantengan. En caso de conflicto utiliza esas diferencias, inventadas de la nada, en su favor. Los errores y la culpa son de otros, que son diferentes y no entienden lo *espectaculares* que somos. En caso de que alguien tenga que perdonar seremos nosotros. Faltaría más. Nos apoyamos en nuestra superioridad y desde ese pedestal imaginario otorgamos o no el perdón al que consideramos inferior. Para ir dejándolo claro desde el principio: eso no es perdonar. También puede ocurrir que en un desliz cometamos un error (ya veremos más adelante que el perdón elimina la palabra error) y entonces nos colocamos en una situación de inferioridad. Tenemos que pedir perdón y eso para el ego es muy duro. Solemos hacerlo con la boca pequeña porque tenemos una idea del perdón errónea. En realidad tendríamos que cambiar nuestra manera de entender el perdón, algo imprescindible que veremos más adelante, para que podamos vivir en paz y felices. Creernos especiales no nos lleva a ningún sitio. No escuches a tu ego.

Las religiones hablan del perdón de *su* Dios. Cada una busca el suyo, sólo el único y verdadero

Dios puede perdonar, y es el que ellos en ese momento consideran. Mejor no entrar ahí porque con tantos dioses en este mundo, ponerlos a todos de acuerdo para que administren su perdón a la humanidad sería complicado. Los que no creen nada más allá de su ética y moralidad tienen un concepto del perdón muy alto. Que al final, aunque busquen ser piadosos, no dejan de estar gobernados por su ego. Se sienten superiores porque su moralidad está muy bien *diseñada*. Todo el mundo habla del perdón pero nadie tiene una idea muy clara de lo significa.

Perdonar es pasar por alto.

Si realmente vivimos el presente con todas sus consecuencias cualquier persona que nos encontremos estará libre de su pasado.

Perdono pero no olvido. Eso no es perdonar. Eso es echarse un lastre encima para toda la vida. Caminar con cargas emocionales de nuestro pasado es agotador. Libérate de ese bagaje que no te aporta nada. El pasado ya no existe. Si lo sigues reviviendo continuamente en tu cabeza lo vivirás como si estuviera pasando. Tu cerebro no conoce el paso del tiempo. No sabe si lo que estás pensando o imaginando es real, si está ocurriendo ahora mismo o no. Por su bien, por el tuyo, no te castigues.

Si reaccionas a todo sin ser consciente de ello nunca estarás en paz. Muchas veces estamos a la defensiva, vivimos en tensión. No queremos cometer errores e intentamos tapar los nuestros

señalando los de los demás. Saltamos a la mínima. Relájate. Perdonar es dejar de vivir en tensión.

Si eliminas el miedo de tu vida estarás perdonando. Creemos que vivimos en un lugar hostil donde todo está en nuestra contra. Cambia tu percepción. Una vez logres entender que el mundo es lo que es, comprenderás que nada ni nadie está contra ti. La realidad actual es la que es. No puedes hacer otra cosa que cambiar tú, asume tu responsabilidad sobre ella y deja de tener miedo. Notarás la diferencia.

Perdonar no es aceptar todo. No asumas como normal las conductas destructivas o intolerables. Sólo deja ir, deja pasar lo que los demás crean que es correcto. Es su camino. El tuyo estará en otro lugar y tendrá una dirección distinta. No quiere decir eso que no luches contra las injusticias. No confundas perdón con resignación. Eres el dueño o la dueña de tu vida y debes vivirla como consideres, no como te digan los demás. No perdonar a otros te obliga a estar encadenado a ellos. Perdonar es la forma más inteligente de dejar atrás conductas que no nos benefician.

“El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe”.

William Shakespeare

El perdón no es más que un regalo que nos hacemos a nosotros. La historia que creemos

perdonar a otra persona no es más que nuestra historia. Está unida por ese perdón que pretendemos conceder. No podemos liberarnos sino liberamos. Soltando lastre emocional nos damos cuenta de que el perdón no es necesario. En vez de perdón lo que necesitamos es despertar del sueño de que hay algo que perdonar. Juzgamos de una manera automática. Cuando hacemos eso con el perdón, lo incorporamos a nuestra vida, este deja de existir. Actualmente es una rareza porque lo utilizamos poco y de una manera extraña. Hazlo cotidiano y desaparecerá.

El ego no quiere perdonar ni quiere que tú perdones. Cualquiera de las dos formas implica una eliminación del *yo soy especial*. En ocasiones nos engaña o nos dejamos engañar con actitudes como:

Te perdono si...
Perdóname y nunca...
Es imperdonable pero...
Somos amigos así que...

Poner condiciones es crear un falso perdón. Es humillante que para entregar o recibir el perdón busquemos una compensación. El ego desaparece cuando perdonamos. Por eso intenta poner condiciones.

Lo errores que los demás comenten no son más que nuestras percepciones. Al igual que los nuestros no son más que percepciones de los demás. Elimina cualquier intento de corrección de los errores ajenos y estos desaparecerán. Cómo

reaccionamos a los errores es el mejor indicador para saber si los alimentamos o no. Si creas una montaña de un grano de arena, los errores, no dejará de crecer y engordar. Tienes que entender que es tu percepción del mundo lo que tienes que cambiar. Tu vida actual no es más que el reflejo de tu mundo interior.

A modo de resumen:

Deja de ver errores en los demás.

Deja de juzgar.

Perdona y perdónate.

Deja de tener miedo.

No luches con tu ego (no lo alimentes y morirá de inanición).

Vive el presente.

- * ¿Pones condiciones al perdón?
- * ¿Dejaste ya de luchar con tu ego?
- * ¿Juzgas y perdonas a la vez?
- * ¿Vives en el presente?
- * ¿Te regalas perdón todos los días?

El despertador

Despertar, es una obligación.

Lo que viene a continuación es un extracto del libro que se está gestando a fuego lento en mi casa. Espero que pueda llegar a ti, querido lector o lectora, lo antes posible. En él intentaré mostrar la locura de nuestros pensamientos, la gran fiesta de preguntas y respuestas que se producen en nuestras cabezas de una forma incontrolada y como la mayoría de las personas buscan el camino fácil, drogas, terapias extrañas, grupos de apoyo, pastillas... (no me malinterpretes, no digo que en algunos casos no sea necesario alguna de estas cosas) por miedo a encontrarse con ellos mismos. Evitamos entrar en nuestro interior más oscuro y luchar por algo de luz. No queremos luchar. Huimos por miedo al dolor. Y lo cierto es que no hace falta pelear constantemente, sólo debemos tener el valor de llevar la luz a la oscuridad, sin violencia, sin dolor. Cuando tienes una habitación oscura y quieres iluminarla, llevas luz, en forma de lámpara, vela, linterna... no intentas sacar a golpes la oscuridad, golpearla con un palo no es la solución, luchar con ella no arregla nada. Tú eres luz, no necesitas ninguna otra herramienta.

¡Lleva tu luz a la oscuridad y esta desaparecerá!

El protagonista de las siguientes páginas no se ha perdonado y por lo tanto vive encerrado con

su culpa. ¿Ajena o propia?, eso al final es lo de menos. Cualquiera de las dos arrastra a una vida dolorosa y carente de sentido.

“La alegría es lo que nos ocurre cuando nos permitimos a nosotros mismos reconocer lo buenas que son las cosas”.

Marianne Williamson.

20 de septiembre.

Quiero empezar dejando claro mi total y absoluto rechazo. Protesto, sí, por escribir algo que no quiero escribir y por quejarme mientras lo escribo; lo que me hace sentir mucho más estúpido. Todos estos sentimientos de culpa demuestran la inutilidad del proceso. Este médico es tonto y yo por hacerle caso. No sé qué escribir, de momento me basta con desahogarme contra el sistema, mi mierda de vida y este diario absurdo. Mínimo una hoja al día, pero dé qué va, quién se cree que soy, ¿Cortázar?, por favor. ¿Por qué no me da unas pastillas? ¿Por qué no hace como todo el mundo y me droga? Sólo quiero dejar de pensar y descansar. Dormir, dormir y no despertar. Dormir, dormir, quiero dormir mil años. No quiero levantarme por la mañana ni por la tarde ni por el día ni por la noche, no quiero levantarme, ¿me ha oído? O mejor; ¿me ha leído médico de chufa? Sólo quiero una pastilla para no tener que enfrentarme a la triste vida que tengo. ¡Estúpido!

¿Y ahora? ¿Qué hago? ¿Sigo escribiendo? Es curioso, tengo más preguntas que respuestas. Se supone que toda pregunta tiene, como mínimo, una respuesta y en ocasiones incluso varias. Por ejemplo: ¿Por qué estoy así? ¿Cuántas respuestas tiene esta pregunta? ¿Para qué? ¿Qué gano? ¿Qué pierdo? ¿Por qué no paro de preguntarme? Porque eres gilipollas, un burro y un calzonazos, ahí está resumida tu personalidad, pringado.

Llorar ya no me puede dar más satisfacción que reírme de mí mismo. Si tuviera fuerzas y no estuviera llorando me reiría. No hago más que escribir estupideces. Por suerte nadie leerá esto. Espero que el médico no cometa la osadía de pedirme... ¡Ni siquiera es psicólogo! ¿Pero de qué va? Escribe tus inquietudes, me dice. No tiene ni idea, me pide que haga esto para que yo mismo encuentre la solución, maldito vago. ¿Por qué no haces tu trabajo?

No llevo ni media hoja y ya no sé qué escribir. Esto es un infierno. ¿Existirá el infierno? ¿Hará calor? Dicen que sí, no creo, seguro que ni existe. Igual el infierno es este mundo, sí, seguramente. “El infierno son los demás”. No sé quién dijo esto, ¿lo dijo así? Cuánta razón, la vieja de enfrente está endemoniada. Su casa debe ser el hall del infierno. Me la imagino recibiendo a las visitas con sus canas locas y su independiente dentadura amagando con huir. Pazen, pazen, no ze queden en la puecta.

Se me va la cabeza. Tengo que centrarme y escribir cosas importantes. Desvariar no me puede ayudar. Escribir tampoco pero... Maldita medicina social. Los recortes, la crisis; tiene que ser eso. Es más barato que el enfermo juegue con un folio en blanco que recetarle un frankimazin cada 12 horas. Debería estar más tranquilo, respirar, relajarme. Respira,

respira, respira. Tendría que dormir, no puedo dormir, quiero dormir ¿Esto es una depresión? ¿Por qué tengo tanto sueño? Estoy tan cabreado conmigo mismo... ¡Si yo soy la víctima! Hace calor. No sé, en ocasiones me apetece llorar o golpear a alguien, dudo, quizá golpear o reír, reír o dormir, dormir o pasear, pasear o llorar. ¿Qué mierda me pasa? Este no soy yo, nunca dudaba, ahora soy un manojo de nervios y vivo dentro de un pijama. ¿Cómo llegué aquí?

23 de septiembre.

Comida, tengo que comer. No tengo hambre. ¿Qué hago? Nada. Escribo, es lo único que puedo hacer, ¿necesito entretenerme? Escribo para que mi médico quede tranquilo. El pobre quiere que sea consciente de mi vida. De eso trata este juego. Escribo lo que vivo y así me percató de mi vida. Empiezo a conocerla y por lo tanto a vivirla. ¡Vivo mi vida! Menuda estupidez. ¿Será médico? ¿No será un loco infiltrado? ¡Tú no tienes vida! Yo sí, soy... ¿Quién soy?

Ya empezamos... No dudes. Tú nunca dudas, estás mal, es la enfermedad la que te hace dudar. Somos humanos y es normal. ¿Llaman a la puerta?

¿Qué pesadilla? Germán es muy pesado. ¿Estás bien? Sí. Me alegro, yo también. ¿Necesitas algo? No, gracias. Ya sabes que estoy aquí... ¡Cállate! Soy consciente de que sólo quiere ayudar pero lo único que necesito es que me deje tranquilo. Y aún encima me trae un regalo, "La vida es sueño" de Calderón. Para que me entretenga, dice. Estos aficionados al teatro son de lo que no hay y Germán es la repera. Tengo buenos recuerdos con él, pasamos cosas buenas juntos, también tengo algunos malos, el listillo me hizo alguna vez la

zancadilla, que no se piense que es el mejor amigo que tengo. Bueno, tampoco hay que pasarse, no es mala persona y se preocupa por mí aunque no tenga porqué. En el fondo los teatreros son graciosos, nos entretienen con sus locuras, a veces incluso parecen buenas. Lo leeré. ¿Por qué escribiré todo esto?

¿Qué haré de mi vida ahora? No tengo trabajo, vivo de alquiler, que no sé cuánto tiempo más podré pagar, no tengo pareja, vivo más sólo que..., qué bien estoy solo, más vale solo que mal acompañado. No se consuela el que no quiere. Lo mejor, los cinco amigos fieles que tengo... cuatro más bien, no... los dos amigos fieles, los más fieles que tengo, uno me regala un libro que no quiero leer y el otro, más bien otra, aún no ha venido a visitarme. Mensaje con una sonrisa. ¡Asquerosa!

¿Doctor? ¿Está ahí? Una preguntita, ¿de verdad va a leer esto? ¿Cree que me está ayudando? ¿Le valen de algo todas estas tonterías que escribo? Es que no sé qué quiere que le cuente. Sí, vale, son varias preguntas pero con que me conteste a la primera me vale.

Me voy a por un café.

¡Está en verso! Casi se me atraganta el café. Germán, eres tonto.

En la televisión no hay nada. No sé qué hacer. Me voy a dormir. No. No puedo dormir tanto. Que largos son los días. Doc, permítame la confianza, ¿quiere que le escriba todo lo que hago? Es que me voy al baño en nada.

¡Qué te den!

27 de septiembre.

Hace días que no sé qué escribir, lo siento Doc pero no sé qué quiere de mí. ¿Qué le cuento? Mi vida es aburrida, muy aburrida. Aunque... recuerdo... Sí, le puedo contar algo que me molestó enormemente. Fue una cosa que me pasó hace dos días, salí de casa, iba a comprar una barra de pan todo contento, bueno, todo lo contento que se puede estar en mi patética situación, y la tonta de la cajera del supermercado me ve con cara de asesina o muerta o desconfiada, no sé, igual tenía mal el estómago. El caso es que seguramente pensaba que le estaba robando o algo, quizá que era un asesino en busca y captura, no me puedo imaginar lo que tendría aquella mujer en la cabeza. Lo importante es que en un segundo pensé, sólo falta que llame al de seguridad, ¡con las ganas que tengo de bronca! La lío aquí mismo. Soy como una cerilla en busca de alguien con quién rascarme. Que venga, que venga que me encuentra.

¿Por qué no me receta pastillas? Al final me voy a liar a tortas con alguien y será culpa suya. Mira tú por dónde, que bien me viene escribir esto para dejar constancia de que la culpa es suya, querido Doc.

Me va a explotar la cabeza.

Doc, ¿aún está ahí? ¿Sigue leyendo? En el fondo me cae bien. Me hace reír. Necesito reírme. Ese es el propósito de esto, ¿no?, que me parta de risa de mis sandeces. Quizá lo que quiere es reírse usted. ¿Su vida es tan pobre que necesita alegrarse con las enfermedades de sus pacientes? ¡Patético! Está bien, ¿qué quiere que le cuente? ¿Cómo llegué aquí? Es usted un voyeur de la psicología, no le voy a dar el gustazo. Me rebelo, sí, no lo necesito, no necesito escribir ni ir a su consulta ni nada. Puedo salir de aquí yo solo. ¡Qué asco me da!

Lo siento. No sé qué digo y mucho menos lo que escribo. No dejo de pensar, pensar, pensar. Hablo solo. Hablo en voz alta, sí, escribo y hablo, hablo y escribo, todo al mismo tiempo. El enfermo soy yo, sí, ¡Estoy enfermo! Soy un enfermo mental. ¡Quiero mis pastillas! Necesito algo que me quite todos estos pensamientos. No dejo de recordar el pasado. ¡Qué no voy a contarle! Es mío y me pertenece, si quiere un culebrón busque una telenovela, a mí déjeme en paz. ¿Qué le diré al casero cuando venga a echarme? Porque vendrá. En unos meses estoy fuera, ¿y luego? Si mi pasado fue malo el futuro será peor. Tengo que salir de aquí. Si no quiere ayudarme allá usted. Me buscaré la vida, no se preocupe. Mi actual situación no es culpa suya. La crisis, mi estúpida manía de confiar en la gente, la mala suerte y no sé cuantas cosas más, el mundo incluso, que no deja de dar vueltas el condenado. Tranquilo. Usted a lo suyo, a no hacerle caso a los enfermos. En el fondo sí es culpa suya.

No tengo en casa ni una aspirina. Dios, ¿por qué no me matas ya? ¿Te diviertes haciendo sufrir a tus cobayas? No aguanto la cabeza. Me voy a la calle. ¿A dónde? ¿Dónde hay una farmacia? Ahora se ponen a taladrar, pero... ¡Asco de vecinos!

Doc, escuche, esta es buena, perdone, mejor lea. Llego a la farmacia, le pido una caja de aspirinas y me pregunta el tipo que qué me duele. Me lo quedo mirando todo serio y le digo, un testículo. Así, así se lo espeté, no vea la cara que puso. Se va atrás y viene con una caja, y mientras busca una bolsa me habla sin mirarme a la cara, cobarde, que preguntaba, me dice, ahora excusitas, por si al dolor que tengo le podría ir bien otro tipo de fármaco. Fármaco dice. ¡Por favor! Menudo cursi. Dame la caja de aspirinas y déjame en paz. Yo trabajé en una tienda de electrodomésticos, se

imagina que le preguntara a un cliente en dónde tiene la ropa sucia que quiere lavar; impresionante el tipo. Es que es tonto, tonto. Véndeme la caja de aspirinas y métete en tu vida. Estoy rodeado de incompetentes. ¿Y usted se pregunta por qué estoy así?

Ahora arrastran muebles. ¿Qué le pasa al mundo? ¿Por qué me odia? ¿Qué le he hecho yo? Sólo quiero estar tranquilo, que me dejen en paz y ya está. A ver si una bomba atómica nos lleva a todos por delante de una maldita vez. ¡Pena de guerra fría!

Test

- | | Sí | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ¿Te has sentido así alguna vez? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Conoces a alguien que se haya sentido así? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Has oído alguna vez la frase “El infierno son los demás”? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Crees que la frase anterior es cierta? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿En alguna ocasión tus pensamientos no te han dejado dormir? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Siempre dudas al tomar una decisión? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Has tomado medicación para controlar el sistema nervioso? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si al finalizar todas las preguntas tienes más respuestas afirmativas que negativas, no te preocupes, es normal (todo lo normal que nuestro actual sistema social de creencias considera), aunque no sea aconsejable.

No te sientas mal por ese motivo. Siempre se puede cambiar. Sigue leyendo, quizá no te ayude

de una forma radical o quizá sí, no lo sé, yo no estoy en tu cabeza ni en tus emociones. No sé nada sobre ti pero por si te sirve de algo te diré, que en alguna época de mi vida, yo contestaría *sí* a todas las preguntas.

¿No quieres cambiar nada porque la mayoría de tus respuestas fueron negativas y te sientes muy bien? ¡Felicidades! Deja el libro y vete a disfrutar de un paseo por el campo y de la maravillosa vida interior que tienes.

¿La mayoría de tus respuestas son afirmativas pero te da igual y no quieres hacer nada porque son los demás los que tiene que cambiar? ¡Felicidades! Tú parece saber lo que te conviene, aunque creer que sabemos lo que nos conviene no es sinónimo de estar acertado.

“La vida no merece que uno se preocupe tanto”.

Marie Curie

Despedidas

Suelta amarras, despliega las velas y disfruta del viento.

La única ley que no cambia es que *todo cambia*. En tu vida has pasado por situaciones que han cambiado, hayas querido tú o no, para bien o para mal. Y seguirá ocurriendo. Asímelo. No te puedes apegar a nada. Incluso tu cuerpo, tu bien más valioso, algún día tendrás que abandonarlo y seguir otro camino. El apego alimenta nuestra condición de dependientes emocionales. Dejar en manos de otras personas, objetos, trabajos... nuestra paz interior, es un acto irresponsable. Tú sabes muy bien que cuando algo nace comienza a morir, sea una relación o una vida. El desgaste es inevitable. Puede ser duro de digerir pero estoy seguro de que lo entiendes. Por eso se dice que el amor es como una planta que hay que regar todos los días. Tiene que nacer cada mañana.

“En ocasiones, los ex se convierten en una especie de apéndice: no cumplen ninguna función, son incómodos y habría que extraerlos de raíz si se quiere tener una vida saludable y en paz”.

Walter Riso

Lo que sientes y cómo reaccionas está en tu mano. Al terminar una relación de pareja se sufre

por el cambio. La transición puede ser llevadera o un infierno pero tu estado de paz interior sólo depende de ti. Lo normal, habrás oído decir, es llorar y pasarlo mal. Lo normal, digo yo, depende de la relación, los motivos, el tipo de tránsito, las personas... No hay normalidades. Unas personas pensarán que llorar hay que llorar, otras que deben pasar meses o años para poder olvidar (algo que no ocurrirá nunca) y otras que *un clavo saca otro clavo*. Existen múltiples variantes, tantas como personas y circunstancias. No hay un manual para esto. Mi experiencia me dice que puede pasar cualquier cosa. En algunas ocasiones he llorado y sentido dolor, como en otras rupturas sentí indiferencia, alivio o libertad. Tanto el amor como el compromiso adquirido, en cada una de ellas, eran distintos. Lo dicho, no hay normalidades, depende de muchos factores. Somos humanos. Hay siete mil millones de habitantes en el planeta tierra. Te imaginas que todos reaccionáramos igual ante las despedidas. La forma en que lo hacemos depende principalmente de nosotros. De nuestro estado interior en ese momento y de las expectativas rotas puestas en la relación. Cómo te sientes y cómo quieres sentirte pueden ser dos cosas distintas. Tu trabajo interior debe estar encaminado en alcanzar la tan anhelada paz y eso se logra perdonando.

El perdón y el agradecimiento es lo que no debe faltar nunca. Perdonar nuestros propios errores, perdonar los que creemos (igual es sólo una percepción) que cometió nuestra pareja y

agradecimiento por el tiempo transcurrido juntos. De todo se aprende. Nada más enriquecedor que dos personas evolucionando unidas por el amor. Si más tarde ese amor se acaba no importa, el aprendizaje no se perderá. Los momentos *auténticos* son únicos para el crecimiento emocional y espiritual. Recuérdalos y vuelve a sentirlos. No pienses en lo malo, eso ya pasó, trae a tu presente lo bueno y todo aquello que te ayudó a crecer como persona.

Sin quererlo nos convertimos en portadores de piedras. Cargamos con un dolor que no aporta nada a nuestra vida. Esa que transcurre cada segundo y en la que el segundo anterior se ha convertido ya en pasado. Nos apegamos al pasado porque creemos que podremos recuperarlo algún día. Nos engañamos a nosotros mismos. Nada volverá a ser como antes, nunca. Podrás volver con una pareja, recuperar una casa o aquel trabajo tan deseado... pero no será lo mismo. Tener, perder y volver a recuperar nos da una experiencia que trastoca nuestra esencia. ¡Algo ha cambiado! Sin embargo, soñamos que todo puede seguir igual y cargamos con pesadas cargas emocionales con la esperanza de que ocurra el milagro. Mientras, nuestro presente sigue su rumbo y nosotros nos quedamos atrás.

*“Si te gusta una flor, no la cortes.
Porque si la cortas morirá y dejará de
ser aquello que te gusta. Así que si te*

gusta una flor, déjala estar. El amor se basa en apreciación, no en posesión”.

Osho

No podemos poseer nada. Querer implica deseo y también posesión. Amar es ascender la escalera espiritual saltándose los escalones terrenales del querer. Utilizamos muchas veces la expresión *te quiero* como sinónimo de *te amo*. Creo que no es lo mismo. Amar...

Es deseo sin condiciones.

Es libertad.

Es aceptación.

Es entrega.

Es compromiso.

Es espiritualidad.

Es respeto

...

Sigue con la lista y te darás cuenta de que amar está fuera de la trampa del tiempo y libre de todo sufrimiento. También está libre del perdón. Si amas no puedes perdonar porque no hay nada que perdonar.

*¿Has soltado amarras perdonando?

*¿Vives el presente sin cargas?

*¿Amas o quieres?

*¿Luchas por no cambiar tu vida?

*¿Tus relaciones te han ayudado a evolucionar?

¿Y ahora qué?

Súbete de nuevo a la montaña rusa.

Nuestra vida es como una montaña rusa. Eso no lo pone en duda nadie. Ahora estamos arriba, ahora estamos abajo y la mayoría de las veces llaneamos por inercia. Pero qué ocurre cuando falla la energía y se para nuestro vagón. Algo que antes era importante, quizá el motor de tu vida; el trabajo, una pareja, una amistad... ahora ya no está. Todo cambia. Cuanto antes lo asumas mejor. Por lo tanto la situación que vives, el pozo donde crees estar, también lo hará. Ahora parece profundo y salir de ahí... imposible. Pero se sale, puedes creerme, después de vivir en una zona oscura se aprende mucho más rápido el camino hacia la luz. Y seguro que conoces a personas que han vivido ahí durante mucho tiempo y al final han salido. Siempre se sale. Cómo arrancar de nuevo es la maldita e inevitable pregunta.

Todos somos culpables, en mayor o menor medida, de lo que nos ocurre. Perdonar, lo que tengamos que perdonar, es el primer paso. Si consideras que no debes perdonar nada, haya tú, arrastrarás ese dolor y alcanzar tu nueva vida será mucho más difícil. No se puede bajar en marcha de una montaña rusa pero, lo quieras o no, en algún momento se parará. Que arranque de nuevo depende de ti.

“He tenido miles de problemas en mi vida. La mayoría de ellos nunca sucedieron en realidad”.

Mark Twain

Creemos que nos asusta lo desconocido pero eso no es cierto. En realidad nos asustan nuestros pensamientos sobre lo que desconocemos porque le aplicamos creencias sobre lo que sí conocemos. Cuando vemos un callejón oscuro pensamos que ahí es dónde roban a más personas y no entramos aunque podamos encontrar un tesoro. No cambiamos de trabajo porque nuestra mente nos bombardea con imágenes de personas pasando hambre. ¿Y si me sale mal? Nos creemos lo de *más vale malo conocido que bueno por conocer* y así nos va. Son nuestros pensamientos, basados en el pasado, los que nos asustan sobre el futuro que nadie puede conocer. Si no lo conozco, ¿por qué lo juzgo antes de tiempo?

Si no tienes una dirección que seguir invéntate una. Las personas no soportamos la deriva intelectual y emocional. Flotar como un corcho por el mar de la vida nos convierte en naufragos sin esperanza de salvación. Tienes que tener una dirección para poder seguirla. Piensa hacia dónde quieres ir y comienza tu camino. Si el primer paso dijimos que era perdonar todo tu pasado el segundo es saber hacia dónde vas. Camina sin prisa pero con la mirada puesta en el horizonte. Un ejemplo puede ser matricularse en una escuela de idiomas. Algo que siempre estaba

ahí y nunca pudiste hacer. Saber un idioma te dará una meta futura como puede ser visitar un país extranjero con garantías. Tu vida tendrá un propósito, una meta a corto plazo que podrá llevarte a otra mayor.

*“Soy el amo de mi destino:
soy el capitán de mi alma”.*

Nelson Mandela

Lleva a tu vida lo que quieres ver en ella. No puedes esperar encontrar lo que tú no tienes. Pregúntate en cada situación qué falta y apórtalo tú. No esperes a que sean los demás. Sé proactivo o proactiva (repasa *Responsabilidad*).

Encuentra el placer en la lentitud. Tu nueva vida puede estar llena de la lenta y agradable experiencia de la vida. La velocidad en realidad no tiene premio. Es curioso pero en el mundo actual incluso puedes ganar dinero con los retrasos. Si tu avión o tren no llega a la hora prevista te pueden compensar. Si un paquete llega más tarde de lo previsto puedes reclamar y conseguirás que te abonen el importe o quizá gratifiquen de alguna otra manera. Se premia la velocidad pero se gana cuando esa velocidad no se contempla. No entres en el juego. En la felicidad es al revés, gana la tranquilidad. Busca el placer en las pequeñas cosas: el silencio, una conversación sin prisas, una lectura apacible, una puesta de sol, un paseo... Ahí está tu ser, ahí encontrarás tu esencia.

- *¿Temes a tus pensamientos?
- *¿A qué velocidad va tu vida?
- *¿Sabes hacia dónde vas?
- *¿Está tu tren parado?
- *¿Perdonaste para poder empezar otra vez?

Juicios

Tener razón no es garantía de nada.

Existe un deporte mundial que todos practicamos. Nos lo enseñan desde muy temprana edad, lo mejoramos en la escuela, los años de vida nos dan el temple para afinarlo y en la vejez ya somos unos expertos. Y lo absurdo es que sólo cuando lo dejamos a un lado, descubrimos lo felices que somos.

“No estarás en paz sino dejas de juzgar
y no podrás ser feliz, sino estás en paz”.

Vivimos buscando defectos en los demás para tapar los propios. Una vez encontrados juzgamos y condenamos. No nos paramos a recapacitar o justificar. Culpable es nuestro veredicto máspreciado. Nos gustan las situaciones en dónde tenemos razón. Las disfrutamos. Empezar el día diciéndole a alguien que está equivocado y nosotros tenemos razón, es el colmo de nuestra felicidad. Pero ese no es el fin. Esa falsa felicidad es producida por el ego. Se volverá contra nosotros a la menor ocasión. No te dejes engañar. Intenta cambiar esa percepción distorsionada de la felicidad. En caso contrario no podrás encontrar la verdadera. La que no necesita al ego para vivir. Pero no te aflijas, hablaremos sobre qué hacer y cómo.

“¿Prefieres tener razón o ser feliz?”.

Queremos cambiar a los demás. Nos inventamos la necesidad de hacerlo. Tal como son no nos hacen felices y por eso tienen que cambiar. Es lo mejor para ellos y para nosotros. Fijamos nuestra felicidad en cómo deben ser y cómo deben comportarse. De ahí que los juzguemos. *Esto no debes hacerlo, deberías comportarte así, yo esperaba que no dijeras eso, ¿por qué no lo hiciste?, no puedo ser feliz así, si tú quisieras podríamos ser felices...* ¿Te suenan estas frases? Y lo más gracioso, muchas veces lo hacemos por su bien. ¡Terrible!

Todos nos consideramos inocentes. ¿Verdad? Todos lo somos, tenemos defectos pero los de los demás son muchos más y peores. Ellos son culpables. En el fondo somos unos cobardes. No queremos hurgar en nuestro interior, no queremos conocernos porque sabemos que también tenemos una zona oscura. Pero pensamos que eso no le importa a nadie. Así que nos escudamos mirando hacia fuera. Lo duro de todo esto es llegar a comprender que, lo que señalamos con el dedo, no es más que el propio defecto que nosotros cargamos. Los demás sólo son un espejo.

Debemos comprender que juzgar, aparte de innecesario, es muy cansado. Lo descubriremos cuando realices el juego que te propongo al final. Lo importante ahora es ser capaces de ver que un juicio no soluciona nada. En una situación

cualquiera, donde un problema afecta a varias personas, la emisión de un juicio sólo enrarecerá el ambiente. Es cierto que desde niños nos enseñan a hacerlo. Nos juzgamos, en ocasiones incluso con más dureza, y juzgamos a otros en ocasiones sin motivo. Dejar de hacerlo es una liberación. Pero para eso necesitas entender que hacerlo no te lleva a ningún lado.

“Juzgar nunca aportó ni aportará
una solución a ningún conflicto”.

Conocer a alguien muy bien, si eso es posible, no nos da el poder para juzgarlo. Para dejar de juzgar basta con aceptar a los demás como son. Si cambias tu forma de ver el mundo comenzarás a percibir cambios en los demás. En realidad ellos no cambian. Antes los juzgabas y tu percepción estaba centrada en las cosas que a ti no te gustaban. Deja de juzgar y verás cualidades en los demás que antes tu *predisposición mental* no te dejaba. Cuando una mujer está embarazada no deja de ver embarazadas. Cuando nos rompemos una pierna en nuestra vida aparecen personas que se han roto algo. Cuando te compraste el coche tuviste la sensación de que todo el mundo tenía uno igual, no parabas de verlos por todos lados. Nuestro cerebro es selectivo y sólo ve lo que está preparado para ver. Dale un foco y se centrará ahí. Si busca errores los encontrará, aunque no estén ahí. Si no los busca, no los encontrará aunque estén ahí. Esto no quiere decir que tengamos que aceptar cualquier cosa de

cualquier persona. Aceptar no es resignarse. Esto último implica sufrimiento. El que se resigna suele tener una sensación de sacrificio interno por miedo al cambio de escenario, de otros o propio. El que acepta lo hace por su propia voluntad después de analizar todas las opciones de cambio anteriores y eliminar de su decisión el miedo, el apego y por lo tanto el sufrimiento. Nuestro fin debe ser la paz interior ya que es el único camino hacia la felicidad.

Los demás no necesitan nuestras críticas. Créeme, pueden vivir muy tranquilos sin ellas. No pierdas el tiempo y tu paz interior te lo agradecerá. Cuando digo críticas me refiero a comentarios hirientes y juicios personales. No me refiero, por ejemplo, cuando alguien te pide (o tú solicitas) opinión sobre algo que has escrito, una película, una obra de teatro... en esa ocasión estamos hablando de enriquecer lo que se comenta. Aún así, ten cuidado, desconfía de las críticas constructivas. Tanto de las que recibes como de las que emites. Te lo digo por propia experiencia. He vivido situaciones en dónde querer ayudar se ha convertido en una pelea verbal sin sentido. El amor es lo que debe primar siempre. No lo olvides. Por muchas vueltas que se le quiera dar, una crítica siempre tiene algo de negativo. La forma en cómo se transmite puede suavizar de alguna manera esa negatividad pero no eliminarla.

Hay algo que nos cuesta entender. Que los juicios no son sólo verbales o escritos. Pueden ser de acción y muy silenciosos. No darle la

oportunidad a alguien por juicios oídos en boca de otros no es más que una manera de juzgar. No quisiera poner niveles pero se podría considerar esta forma de juicio mucho peor que las otras. Es adoptar un juicio ajeno como propio. Tal falta de personalidad no te llevará nunca a la paz interior tan deseada.

“Una mañana tranquila en Grecia estaba Sócrates pensando en sus cosas cuando un hombre se le acercó y le hizo una pregunta.

¿Sabes lo que escuché acerca de tu amigo?

Espera, replicó Sócrates, antes de decirme nada, ¿has pasado lo que me vas a contar por el triple filtro?

¿Triple filtro?, preguntó el hombre.

Sí, continuó Sócrates, antes de que me cuentes algo sobre mi amigo deberíamos ver si pasa el triple filtro.

El primer filtro es la verdad, continuó Sócrates, ¿estás absolutamente seguro de que lo que vas a decirme es cierto?

No, dijo el hombre, realmente lo escuché en...

Muy bien, interrumpió Sócrates. ¡Entonces realmente no sabes si es cierto o no!

Ahora, permíteme aplicar el segundo filtro, la bondad. ¿Es algo bueno lo que vas a decirme de mi amigo?

No, por el contrario...

Entonces, volvió a interrumpir, tú quieres contarme algo malo sobre él, pero no estás seguro de que sea cierto.

El hombre comenzaba a sentirse avergonzado.

Tranquilo, le dijo Sócrates, aún queda un filtro, si pasa este me lo podrás contar, es el filtro de la utilidad. ¿Será útil para mí o para mi amigo lo que vas a contarme de él?

No, realmente no, dijo el hombre.

Bien, concluyó Sócrates, si lo que deseas decirme no es cierto ni bueno e incluso no es útil, ¿por qué decírmelo?"

A estas alturas hay algo que ya deberíamos tener claro, juzgar no ayuda a nadie. ¿Por qué no dejamos de hacerlo? El alivio que se siente al estar rodeado de familiares, amigos y/o compañeros de trabajo sin emitir juicios es inmenso. Por eso debemos intentarlo con todas nuestras fuerzas. Pensarás que sí, que hay que intentarlo pero que es complicado. Si piensas de esa manera nunca lo conseguirás. Sé positivo. Tu fin es la paz interior y la felicidad. Para lograrla tienes que trabajar esta zona pero no te agobies, lo conseguirás. No lo dudes.

Ejercicio:

Durante un día evita emitir juicios. Sólo un día. Te parecerá muy largo, soy consciente pero una vez conseguido te darás cuenta de que tu tranquilidad tenía un precio. Imagínate con una mochila cargada con veinte kilos de piedras. ¿No harías lo que estuviera en tu mano para dejarla en el suelo? No juzgues durante un día y te quitarás un peso de encima que no eres consciente que llevas. Al llegar la noche o durante el día, como mejor te parezca, anota esos momentos en los que emitiste un juicio sin querer. Superado el periodo de un día, vete a por más. Está claro que al principio será difícil y se escapará algún juicio. Anota todos, los que realices de forma verbal y los de pensamiento. Léelos al finalizar la jornada e intenta el próximo día no hacerlo de nuevo. Haz esto durante varios días seguidos. Llegará uno en que la lista desaparezca. Pensarás que es por arte de magia pero no, será por tu trabajo interior. Te estarás regalando una nueva vida. ¡Felicidades!

- * ¿Sientes paz cuando juzgas?
- * ¿Tu opinión es apreciada por tus allegados?
- * ¿Prestas oído a los cotilleos?
- * ¿Con cuanta frecuencia te piden opinión?
- * ¿Das tu opinión desde el amor?

Creencias limitantes

¿Por qué pisamos el freno y el acelerador al mismo tiempo?

“Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto”.

Henry Ford.

Hay personas que usan lo que dijo Henry Ford como bandera. Pueden entonces mejorar su vida al pisar el acelerador y soltar el freno. Otras por el contrario siguen pensando que no es cierto o incluso, no pensando. ¿Por qué?

1. Pensar es cansado (que piensen otros).
2. Podemos llegar a la conclusión de que estamos equivocados (eso no es bueno).
3. Nos puede hacer salir de nuestra zona de confort (aquí se está muy bien).
4. No aporta dinero a mi vida (¿qué gano?).

Esos son algunos ejemplos de porqué no nos gusta pensar. Pensar incluye una responsabilidad sobre nosotros mismos. Horas delante de la televisión nos facilitan las cosas. Piensan por nosotros y siempre tenemos a alguien a quién culpar. Pero si queremos saber más sobre las creencias es mejor ir por orden.

¿Qué son?

¿Qué diferencia a dos personas que en las mismas condiciones, con los mismos recursos y la misma ambición, obtienen resultados distintos? Lo que ellas piensan y creen de su realidad.

Las creencias no son más que supuestas *verdades* internas que nos hemos creído y por lo tanto añadido a nuestro subconsciente. Ante cualquier situación ya ni tan siquiera nos las planteamos, echamos mano de ellas y las defendemos como verdades absolutas. Recuerda; una creencia no es la verdad, es una verdad que tú crees. Y lo peor es que vemos la realidad en función a ellas. La gran mayoría son negativas y llevan mucho tiempo con nosotros.

Nadie regala nada.
Todo en la vida cuesta mucho.
Los mejores trabajos ya están ocupados.
Sin sacrificio no se consigue nada.
A mi edad no encontraré trabajo.
Para qué ir, ¿me has visto? Me dirá que no.

¿Te suenan? Así gestionamos nuestra vida.
Con nuestras creencias limitantes que nos impiden disfrutar de una vida plena. Paradójico ¿Verdad?

¿Dónde se originan?

Todos los seres viven en un entorno que determina su manera de ser y de comportarse. Nos adaptamos al medio para poder subsistir. Antes de los tres años todos los niños son encantadores. Simpáticos. Lo que se dice de forma coloquial, un amor. Y por

ese motivo se les permite casi todo. A partir de esa edad, más o menos, comienzan las restricciones. Empiezan a conocer los límites a su comportamiento. Se deben adaptar a vivir en una sociedad, con sus normas y costumbres. Los socializamos. Y durante ese proceso suelen crearse pensamientos limitantes que nos acompañarán toda la vida. El Doctor Bruce Lipton comenta en sus libros que la frecuencia con la que vibran nuestras ondas cerebrales en nuestros primeros años es muy baja. Somos como esponjas que absorben toda la información y a gran velocidad porque estamos presentes al cien por cien.

Una pareja joven estaba en el parque con su hijo de unos cuatro años. El niño se golpeó contra un tobogán y comenzó a llorar. Los padres intentaron consolarlo y como no eran capaces buscaron una alternativa que se suele utilizar mucho. Golpearon el tobogán con la mano mientras le decían: “Tobogán malo”, “tobogán malo”. De forma inconsciente acaban de implantar una creencia limitante en ese niño. Lo acaban de convertir en víctima en vez de un ser responsable de su comportamiento. A partir de ahora achacará cualquier dolor que sufra, emocional o físico, a algo externo a él. La bicicleta corre mucho, las escaleras son muy altas, me suspendieron, lo han hecho a posta, yo no tuve nada que ver...

Ejemplos de creencias limitantes que suelen absorber los niños:

Nunca aprenderás.

Rompes todo lo que tocas.
Quieto estás mejor.
No llegarás a ninguna parte.
La curiosidad mató al gato.

Aunque no sólo se crean en ese periodo de niñez y los únicos responsables son los padres. Amigos, familiares, la sociedad... todo el mundo tiene que asumir su parte.

“Para educar a un niño hace falta una tribu entera”.

Proverbio Africano

Ejemplos de creencias limitantes que nos impiden tener relaciones sentimentales sanas:

Quién bien te quiere, te hará llorar.
Sólo hay un amor verdadero.
No demuestres tu amor o sufrirás.
El amor duele.
Desconfía y acertarás.

Ejemplos de creencias limitantes que nos cortan toda iniciativa a disfrutar de la vida:

No te fíes de nadie.
La vida es dura.
Cuando todo va bien, desconfía.
Mejor, déjame como estoy.
Ganarás el pan con el sudor de tu frente.

Estoy seguro de que tú ya las conocías y que conoces muchas más. Un buen ejercicio sería ampliar la lista y analizarlas. Observar con detenimiento cuáles tienes tan arraigadas que no te dejan vivir en paz y alegría, e intentar cambiarlas. ¿Cómo?, te preguntarás. No te preocupes, hablaremos de ello un poco más adelante. Aún así recuerda que es tu decisión de cambiar lo que debe primar. El total compromiso contigo es lo más importante. Por lo que más quieras, no lo pierdas nunca.

¿Cómo se fijan?

Existen dos maneras de fijarlas en nuestro subconsciente:

Por repetición.

Por impacto emocional.

Si todo el mundo le repite a un niño, o adulto, que no sabe hacer algo, por ejemplo jugar a las cartas, acabará por creerlo y adoptará esa idea. La hará suya. Por eso debemos tener mucho cuidado con lo que le decimos a los niños. Si además, el día que va a jugar a las cartas, le gritan, no paran de señalarle sus errores y lo humillan, se generará un impacto emocional que grabará con fuego en su subconsciente que no es bueno jugando a las cartas. Otro ejemplo, de este tipo de fijación o anclaje, es el de la familia humilde que no deja de repetir a sus hijos que el dinero corrompe. ¡El dinero es malo! De esta forma justifican su

situación. *Nosotros no tenemos dinero porque preferimos ser íntegros. ¡Pobres pero honrados!*
¿Te suena?

¿Son personales?

Existen creencias muy personales. Son individuales y casi intransferibles. Digo casi porque en ocasiones podemos transmitir las a los demás de una forma directa o indirecta. Si creo que soy tímido y no salgo de casa, los demás al ver mi comportamiento pueden llegar a pensar que no lo hago porque es una verdad absoluta; soy tímido. También, si no dejo de repetirles verbalmente que soy tímido, acabarán por adoptar esa creencia, que ha sido creada y transmitida por mí.

Otro tipo de creencias son las que la comunidad o sociedad, nuestro entorno, nos ha inculcado. Los cómicos, los actores, los *artistas*, no siendo cuatro, la mayoría se muere de hambre. Eso es algo que se ha transmitido de generación en generación durante cientos de años. ¿Recuerdas algún periodo de la historia en el que el teatro, y más tarde el cine, no estuviera en crisis? Muchas creencias limitantes se transmiten en nuestra sociedad por medio de los refranes populares:

Tanto tienes, tanto vales.
Cría fama y échate a dormir.
El que hizo la ley hizo la trampa.
Cuando el río suena, agua lleva.
A perro flaco todo son pulgas.

¿Cómo las elimino?

Lo mejor es cambiarlas. Sustituir la creencia limitante y negativa por otra positiva. Es como si tuviéramos un software en nuestra cabeza. Un programa que nos dice qué y cómo reaccionar (creencias negativas). Si grabamos un software nuevo (creencias positivas) encima del viejo, este último desaparece. Como vimos antes existen dos maneras de fijarlas. Por repetición o por impacto emocional. Muchos profesionales de la psicología aconsejan a las personas que tienen la autoestima baja que hablen ante el espejo con su propia imagen. Que le digan cosas como: Tú puedes, eres extraordinario o extraordinaria, te amo, te mereces lo mejor... Incluso les aconsejan que lo escriban. Poner sobre el papel nuestros pensamientos es un buen método para conocernos internamente. Muchas veces hasta que no vemos lo que hemos escrito no lo reconocemos como nuestro. De cualquier manera, sea de la forma que sea, todo debe ir encaminado a grabar las creencias positivas en el subconsciente. El lenguaje es importante. Le recomiendo que lea el apartado sobre el vocabulario con mucha atención.

El impacto emocional funciona. Aunque conseguirlo de manera consciente no es fácil. No es imposible pero repito, no es fácil. Todos los días y de mil formas distintas podemos sufrir impactos emocionales involuntarios. Vas caminando por la calle charlando con un amigo, de pronto aparece un coche que se sale de la carretera y está a punto de golpearnos. De lo que ibas hablando y con quién se

fija en tu subconsciente a través de una emoción. Estás leyendo un libro cuando tu hijo viene llorando porque ha sufrido un accidente jugando y sangra abundantemente. Esa situación crea una emoción que graba en tu subconsciente todo lo que estabas haciendo en ese momento y todo lo que harás después. Son dos ejemplos de cómo, de forma involuntaria, sufrimos impactos emocionales. Quizá sean ejemplos extremos, pensarás, es cierto. Intento dejar claro cómo se originan. Existen otros ejemplos más suaves pero lo quieras o no, el proceso no deja de ser el mismo. Por eso provocarlo de forma consciente es complicado, el simple hecho de buscarlo de forma racional amortigua la emoción generada y esta debe ser *fresca y espontánea*.

Visualizar es una opción, tu cerebro no distinguirá si es real o no. Aunque precisa práctica y tiempo.

El PSYCH-K® es un buen método para cambiar las creencias limitantes. Lo descubrí hace unos años y puedo asegurar que funciona de una manera automática. Por medio de un proceso llamado *balance*, que suele durar sobre quince minutos, se sustituyen unas creencias por otras. Realmente es asombroso. El propósito de este libro no es hablar de este método así que si quieres más información te invito a que busque en Internet, te sorprenderás. Igualmente al final del libro tienes información de cómo ponerte en contacto conmigo. Estaré encantado de contestar a cualquier pregunta que quieras hacerme y ayudarte si está en mi mano.

Ejercicio:

Realiza una lista de las creencias limitantes que tengas. Ordénalas por temas; dinero, amor, hijos, trabajo... Si no te viene ninguna a la cabeza no te agobies. Déjalas pasar y vuelve a ello cuando consideres. Intenta fijarte, a lo largo del día, en qué dices y qué dicen las demás personas con las que te relacionas. Ahí encontrarás una buena muestra de creencias limitantes. Cuando tengas la lista busca la forma de cambiarlas. Por repetición, impacto emocional o utiliza el PSCH-K®. Haz eso durante una semana y poco tiempo después comenzarás a notar los cambios. Primero en tu interior y luego en tu exterior. “*Como es adentro es afuera*”.

- * ¿Conoces los límites de tu zona de confort?
- * ¿Analizas tus creencias limitantes?
- * ¿Reconoces creencias limitantes en las personas con las que te relacionas?
- * ¿Cuándo fue la última vez que saliste de tu zona de confort?
- * ¿Eres consciente de que tus límites los marcas tú?

Valores

¿Qué valor tiene tu vida?

Tu vida vale tanto como lo que haces con ella. Muchas personas parecen no tener valores en los que apoyarse. En realidad sí los tienen pero son erróneos. La crisis actual no es económica, algunas personas han aumentado sus fortunas y grandes empresas han crecido mucho, mucho más, lo que demuestra que en realidad es una crisis de valores. Y somos todos responsables, directa o indirectamente. Por acción u omisión porque todo esto no se habría producido si estuviéramos algo más despiertos. Para eso, para despertar, es imprescindible saber cuánto valor tiene nuestra vida. Qué hacemos con ella es lo que la define. Analiza tu vida actual y calcula su valor.

¿Te conoces lo suficiente? ¿Eres consciente de tus defectos? Sí, esos que atesoras y escondes para que nadie los vea. Y tus virtudes, ¿las conoces? Lo más probable es que de lo primero no quieras ni hablar y de lo segundo presumas constantemente. Eso no es conocerse, es engañarse. No te preocupe, al igual que en otros apartados de este libro, al final encontrarás herramientas para llegar a conocerte. Es importante saber quiénes somos y cuál es nuestro camino. Sin eso, ¿cómo nos atrevemos a criticar a los demás? La ignorancia es muy atrevida. En una encuesta casi el cien por cien de las personas estarían de acuerdo en contestar que se conocen. Si eso fuera cierto, ¿por

qué hay tantos problemas psicológicos? La seguridad de saber quiénes somos y qué queremos elimina toda duda sobre nuestra existencia. Nos da paz y una visión del mundo que nada tiene que ver con lo que nos quieren hacer creer. Al disipar dudas, al conocernos, nuestra mente se vuelve hacia la calma.

Si preguntas a tus familiares o conocidos qué harían si les tocara la lotería, la mayoría dejaría su trabajo y su forma de vida actual. Tú lo harías, ¿verdad? Eso es vivir en la incoherencia. Decimos una cosa, sentimos otra y actuamos de forma totalmente distinta. Lo que nos lleva a un caco mental descomunal. Al final, nuestro cuerpo se resiente al producirse un cortocircuito mental/emocional. Muchas enfermedades derivan del estrés que nos crea vivir situaciones incoherentes con nuestro sentir. La mejor garantía para una vida plena es conseguir que lo que decimos, sentimos y hacemos vayan en la misma dirección. Es cierto que tomar las riendas de una forma tan contundente da miedo. Las responsabilidades nos atan en muchas ocasiones a trabajos que no queremos. Para un vegano, trabajar en un matadero tiene que ser un suplicio. Lo hará, para poder subsistir, él o su familia, si no le queda más remedio. Para una activista de Greenpeace, la desesperación por tener trabajo la puede llevar a una empresa que no respeta el medio ambiente, vivirá entonces con un estrés que intentará reprimir. Claramente, en los dos ejemplos, en algún momento saltará todo por los aires en su interior y

se reflejará en forma de enfermedad psicosomática. Pero no te quedes sólo con el trabajo. Muchas veces decimos, hacemos y actuamos de formas distintas para evitar problemas familiares o de amistad. Ser uno mismo es un valor. No lo olvides.

“Los valores son sistemas de creencias que nos sirven especialmente para juzgar lo que está bien y lo que está mal en nuestras vidas; son nuestros juicios acerca de lo que vale la pena”.

Tony Robbins.

En nuestra vida tendremos momentos alegres, felices y, cómo no, dolorosos. Hablo en futuro porque nuestro pasado ahora no nos interesa, nuestra vida comienza hoy. Y aunque es el presente en donde vivimos sabemos que algunas situaciones dolorosas se darán, lo queramos o no. La muerte de un familiar, de un amigo, un despido laboral, separaciones, enfermedades... Dependiendo de los valores que abracemos, así será nuestro paso por esos momentos difíciles. Tener claro quiénes somos implica la obligación de tener unos valores bien definidos. Si no sé qué quiero para mí y mi vida, no podré saber quién soy.

Si te resulta complicado ver qué es un valor te muestro como ejemplo una lista que puedes hacer tuya:

Enterder(se).

Hago un esfuerzo para entender a los demás y a mí mismo. Entiendo y comprendo que lo que hacen (o hago) y no deberían (o debería), es por algún motivo. Entender es el primer paso para aceptar y cambiar, siempre desde mi posición carente de juicios.

La imperfección.

No me castigaré por los errores que cometa. Me reconozco imperfecto y doy paso a la humildad. Ignoro al ego, que nos hace creer perfectos, y de esta forma me acerco mucho más a los demás y al amor.

Emocionarse.

Vivo desde la emoción. El razonamiento excesivo me aleja del amor. Siento fluir la vida y la pasión en cada cosa que hago.

Crear.

Mis creencias espirituales o religiosas me dan fuerza para vivir la vida que quiero. Son mías pero no son las únicas y puede que tampoco sean las verdaderas. Entenderlo y aceptarlo es respetar todas las opiniones y creencias de los demás, eso me acerca a lo único que importa, el amor.

Ver a través de unos ojos inocentes.

Todo es nuevo. Me sorprende y emociono con todo. En este mundo nada fue creado para hacerme daño, simplemente es lo que es.

De esta forma vivo con entusiasmo y amor cada situación nueva que surge en mi vida.

Puedes alargar la lista tanto como quieras. Puedes poner temas como el medio ambiente, la alimentación, el dinero, las relaciones... Todo vale siempre que te lleve a definir qué quieres de la vida y cómo la quieres vivir.

Ejercicio:

Cómo no, haz una lista de tus valores. Pero para ello lo primero es relajar la mente. No intentes hacer esto nada más llegar a casa estresado o estresada de la calle. Tus responsabilidades estarán dando vueltas por tu cabeza, o a tu alrededor, y entonces lo que saldrá de ahí será de todo menos lo que buscas. Escoge un día tranquilo en el que sepas que no te van a molestar. El silencio es importante. Medita durante unos minutos o lo que tú consideres pero procura hacer una ceremonia de todo el ejercicio. No tengas prisa. Tu meta es conocerte y para eso debes estar *contigo* el máximo tiempo posible. En ocasiones no estamos con nosotros, estamos con todo el estrés exterior y no somos conscientes de nuestra existencia. Por eso, por favor, no tengas prisa y disfruta del proceso.

Cuando te pongas con la lista haz primero un reparto por temas. No intentes definir todos de la primera sentada. Elige un tema a tratar, por ejemplo el amor. Escribe entonces tus valores y luego defínelos en cuatro o cinco renglones. No te

extiendas mucho. Vale más ser breve y escribir lo primero que sentimos. Cuando se alarga la descripción suele entrar el razonamiento y no es eso lo que buscamos. Una vez terminado si consideras que puedes seguir con el siguiente tema hazlo. En caso contrario déjalo para otro día más propicio. Repetir el proceso completo puede ser una buena excusa para meditar sobre los valores que deben reinar en tu vida. Sea lo que sea, disfrútalo.

Una vez tengas la lista completa léela de vez en cuando e intenta vivir con coherencia a ella. Si debes ajustar algo de la lista más adelante no lo dudes. La vida cambia y tus valores también pueden hacerlo pero pase lo que pase tu meta siempre debe ser el amor (lee el apartado *Amor<>miedo*).

Une lo que dices, lo que sientes y lo que haces en función a tus valores. Notarás un cambio sorprendente en tu vida. ¡Serás feliz!

- * ¿Conoces tus defectos y virtudes?
- * ¿En los momentos duros echas mano de tus valores?
- * ¿Tus valores coinciden con los de tu trabajo?
- * ¿Sientes lo que dices y dices lo que sientes?
- * ¿Sabes quién eres?

$$1 + 1 = 3$$

Sumar ayuda a no restar.

El título parece tener un error. Lo sé, pero será así siempre que hablemos de matemáticas. Siendo una ciencia exacta quién va a discutirlo. Pero querido lector o lectora, la vida no es una ciencia exacta. La vida *es*. No necesita demostrarse ni comprobarse.

“La vida no se ha hecho para comprenderla, sino para vivirla”.

Jorge Santayana

Siempre fui más partidario de sumar que de restar. Cuantas más personas colaboren en un proyecto más puntos de vista habrá. El reparto del trabajo también reducirá el esfuerzo individual, acortará los plazos, aumentará el bienestar general, la calidad del producto o servicio... Otras personas, soy consciente, son de la opinión que más de tres son multitud. Yo defiendo la suma porque la resta se produce sola. En un proyecto donde colaboran varias personas la que está descontenta suele abandonar. Lo mismo ocurre en una pareja e incluso en una familia donde uno de los miembros no se siente querido. Es duro decirlo pero es la realidad. ¿Cuántas personas cambian de ciudad porque no se ven reconocidas por su familia?

En el apartado sobre las relaciones, que se verá más adelante, se habla de los vampiros energéticos. Puede llevar a confusión lo de sumar o

restar por lo que allí se dice. Aquí hablamos de grupos, no de relaciones individuales. Si se relaciona en un grupo de cinco personas donde una es muy negativa, el equilibrio formado por los otros cuatro lo hará todo más llevadero, más adelante hablaremos de ello. Al final, esa persona tendrá que cambiar y adaptarse para seguir en el grupo o se irá por su propia voluntad. Antes de que eso ocurra lo más honesto es que el resto del grupo colabore por la integración y dejen la *resta* como última salida.

Existe una teoría, no oficializada, ¿quién se atreve a poner la mano en el fuego?, que dice que a partir de siete miembros, en todo grupo, surge alguien con tendencias muy negativas. Es la figura del rompe reglas, aunque sean buenas para todos. Es la persona que pone en tela de juicio la creación del grupo y la que parece disfrutar al ver el enfrentamiento entre los demás. Pero en el fondo, es necesaria. Equilibra la exageración positivista, obliga a dejar de verse el ombligo y a poner los pies en la tierra. En el fondo refuerza y une al grupo, aunque sólo sea para ir en contra de ella misma.

“Si nosotros somos tan dados a juzgar a los demás, es debido a que temblamos por nosotros mismos”.

Oscar Wilde

¿Qué es la sinergia? De forma sencilla; el todo es más que la suma de sus partes. Tenemos que entender que las demás personas no ven el

mundo como nosotros lo vemos. Cada uno lo ve desde su punto de vista. Valorar en su justa medida esa diferencia nos dará una experiencia enriquecedora. Conocer nuestras limitaciones y virtudes individuales aportadas al grupo, al igual que las de los demás miembros, nos coloca en una situación sinérgica.

Una mente creativa y artística puede chocar con algún miembro del grupo más cerebral y analítico. La unión de esas dos *partes* puede crear un *todo* mucho mayor de lo que cada una, de forma individual, pudiera imaginar.

Los profesores, hasta secundaria, que tratan con grupos donde las personalidades son tan dispares, las emociones tan complejas y los egos tan diferentes, entre otras cosas, deben saber utilizar la sinergia con mano izquierda para llevar al grupo por el camino del compañerismo y la entrega individual en pos de un bien común. Aunque esto debería ser así en cualquier grupo, menciono a los profesores hasta secundaria porque la infancia y la adolescencia, como bien sabes, es zona minada por egos incontrolados. Existen adultos, todo hay que decirlo, que parecen vivir allí todavía pero por suerte no es lo normal.

“Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado”.

Proverbio africano

Todos necesitamos apoyo en alguna ocasión. Quizá ahora no recuerdes esa situación en

dónde un amigo o amiga dejó de lado sus obligaciones para estar contigo. Ese momento en donde alguien colaboró de forma altruista; con dinero, ideas, presencia, logística... para sacar adelante tu proyecto, tu sueño. Aquella mano amiga que apoyada en tu hombro te reconfortaba por la pérdida de un ser querido. Aquel abrazo inesperado que hizo saltar emociones y lágrimas de alegría. Si no recuerdas haber dado las gracias a las personas que te ayudaron en tu vida, quizá este es un buen momento. También tú ayudarías a alguien y harías todo eso que se mencionó anteriormente o incluso mucho más. ¡Enhorabuena! Promover la sinergia nos aporta seguridad, paz y felicidad.

Recuerda: $1 + 1 = 3$.

*¿Reconoces tu figura dentro del grupo?

*¿Te gusta sumar o restar?

*¿Promueves la sinergia?

*¿Quieres llegar lejos o ir rápido?

*¿Valoras las diferencias de los demás?

Vivir/Sentir

Recupera tus sueños, tu vida te lo agradecerá.

¿El mundo está lleno de zombis? Escuché de la boca de Sergio Fernández, autor de *Vivir sin miedos*, libro muy recomendable, que un amigo suyo achacaba el éxito de las películas de esta temática a que, en el fondo, todos nos sentimos identificados. Dicen que *morimos a los treinta y nos entierran a los ochenta*, no podría estar más de acuerdo. Cuando perdemos la ilusión y las ganas de vivir ya estamos muertos. Lo que nos queda es deambular sin mucho sentido. Por las mañanas nos levantamos desmotivados y vamos a trabajar a lugares que odiamos. Tenemos relaciones apoyadas más en la costumbre que en el amor. Hablamos de temas que no interesan a nadie. Perdemos horas delante de un televisor que no aporta nada bueno a nuestra vida y lo peor es que lo sabemos.

“Si ya sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, entonces estás peor que antes”.

Confucio

Se puede vivir de muchas maneras; con o sin dinero, con o sin pareja, con o sin amigos, con o sin trabajo... Lo que no podemos es vivir sin ilusiones. Quizá creas que tú no tienes ese problema, perfecto. No hagas nada entonces. De todas formas, si tienes dudas o quieres confirmarlo

yo te aconsejaría hacer una lista. Pon en ella lo que te apasiona, lo que realmente te hace sentir vivo. Una vez la tengas, vete tachando lo que ya estés haciendo o si ya has realizado algún tipo de acción. Por ejemplo, te encanta entrenar equipos de baloncesto infantil. Si ya lo estás haciendo elimínalo de la lista y si aún no pero te has matriculado o estás asistiendo a clases para ser entrenador o entrenadora, elimínalo igualmente. Has comenzado tu camino con las primeras acciones para cumplir tus sueños. Espero que el ejemplo te ayude a ver lo que debes tachar, pero no te quedes sólo con ese ejemplo. Te puede apasionar compartir una tarde de excursión con tus hijos, perfecto, o ir una vez a la semana con tu pareja al cine, perfecto también, u organizar las vacaciones anuales. Todo estará bien mientras te ilusione y dé sentido a tu vida. Claro que si la lista es muy larga puede que todavía tengas cosas sin tachar. Son objetivos por cumplir. No los deseches. Agárrate a ellos como a una tabla de madera en medio del océano. Lo agradecerás cuando tu vida parezca pasar por una tormenta. Vete consiguiéndolos poco a poco y sin agobiarte hasta que estén todos tachados y entonces; haz otra lista aún mayor, si puedes, y comienza de cero.

No tener una lista es un problema. Si al salir del trabajo te vas para casa a deambular con la mirada perdida por los canales de televisión, tienes un problema. Si antes no lo sabías, ahora no tienes excusa, ahora ya lo sabes. Darse cuenta de que no tienes ilusión y de que eso no es vida es un gran

avance. Así que no te queda otra, toma las riendas de tu vida. En caso de que tú no lo hagas, alguien lo hará por ti. Busca en tus recuerdos. Seguro que llegas a ver aquello que hace años te ilusionaba y fue quedando tapado por un montón de responsabilidades. ¿Ya lo tienes? Seguro que sí. Ahora ya tienes un objetivo que alcanzar. Ya estás en marcha. Si todo esto te parece complicado o no lo ves factible siempre puedes buscar ayuda. Un psicólogo o una sesión con un coach te servirán, por lo menos al principio, para encontrar la forma más fácil de arrancar. Ya lo he comentado antes pero no me cansaré de repetirlo, al final del libro tienes información de cómo ponerte en contacto conmigo. No lo dudes, estaré encantado de ayudarte en lo que pueda.

“Si conoces a tu enemigo y te conoces a ti mismo, ni en cien batallas saldrás derrotado”.

Sun Tzu

“El arte de la guerra”

Seamos realistas. Debemos conocernos para poder afrontar la vida con garantías. Nuestros enemigos sabemos quiénes son; la comodidad, la apatía, el desánimo, la indiferencia... Estar por encima de todo eso es también tu objetivo. En algunos momentos de nuestra vida pasamos por períodos duros que nos pueden llevar ahí. Cómo superarlo depende de cada persona, de su forma de ser, de su forma de pensar y de su fortaleza

emocional. Construir metas a corto plazo es importante. Ver como las vamos superando es un placer inigualable. Un maratón de cuarenta y dos kilómetros se hace dando el primer paso. Es el más importante de todos y tú tienes la fuerza y la capacidad para dar ese primer paso. ¡Adelante! Define tus metas y vete a por ellas. Pero te repito que si no te ves capacitado o capacitada, por estar pasando algún momento duro en tu vida, y lo ves como algo imposible, recurre a un profesional. Hagas lo que hagas no te quedes sin ilusiones, disfruta de tu vida y por lo que más quieras, no te conviertas en un zombi.

- * ¿Te sientes como un zombi?
- * ¿Haces lo que tienes que hacer?
- * ¿Cuándo perdiste tus sueños?
- * ¿Crees que tienes enemigos?
- * ¿Qué te hace levantar por las mañanas?

Dopamina, serotonina y otras.
Antes de desayunar... un placebo de alegría.

En algún momento de tu vida te habrás sentido bien, muy bien. Tus circunstancias vitales serían buenas por lo tanto... todo dentro de lo normal. Quizá no eran tan buenas pero igualmente te sentías eufórico o eufórica. Seguro que la química de tu cuerpo tenía algo que ver. Lo que podría estar influyendo en ese estado de satisfacción es la dopamina. Descubierta hace apenas setenta años por dos científicos suecos, es una hormona que realiza funciones de neurotransmisor y es responsable de las sensaciones placenteras. También afecta a la coordinación de los músculos, ayuda a la toma de decisiones, memoria y aprendizaje.

Que sientas placer depende del grado de dopamina que tengas en tu cerebro. También nos ayuda en el aprendizaje. Todo lo que nos produzca placer lo memorizaremos sin esfuerzo. Aquello que nos aburre cuesta mucho más. Es un hecho que en la adolescencia se corren más riesgos. Lo que hasta hace poco no se sabía era la causa, al parecer es el aumento de dopamina en el cerebro. Esto hace que se equivoque en el cálculo de resultados al predecir estos siempre con un exceso de positivismo.

Comer un pastel produce un placer dispar. Depende de la persona y quizá de la situación que viva en ese momento. La revista *Science* realizó un

estudio y llegó a la conclusión de que las personas obesas tienen menos receptores de dopamina en su cerebro. Por lo tanto necesitan comer más cantidad para compensar ese déficit y sentir la misma satisfacción que una delgada.

La explicación química de un repentino e irracional enamoramiento la encontrará en la dopamina. Cuando comenzamos una relación amorosa aumenta y de ahí surge esa sensación placentera y optimista.

Se podría decir que la dopamina es el juez de las expectativas que tenemos sobre las cosas. Cuando una persona satisface una necesidad o sacia un deseo, esta hormona produce una sensación de placer. Un fracaso lleva a un nivel bajo de dopamina y por lo tanto a una mayor ausencia de satisfacción.

La serotonina es otro neurotransmisor. Está sintetizada en el sistema nervioso central y en el tracto gastrointestinal. Un alto nivel se asocia al optimismo, la autoestima y la serenidad. Nos sentiremos menos vulnerables a los ataques ya que nuestra autoestima estará reforzada. Sin descartar que mejora la concentración y nos ayudará en el trabajo que realicemos. Una buena manera de estimular la serotonina de forma natural es practicando ejercicio físico. Otro punto importante es la alimentación. Tal como comenta la directora del programa de salud de la mujer del Masachusetts Institute of Technology (MIT), la ingesta de carbohidratos es la forma más eficaz de producir serotonina. Aunque matiza que no todos los tipos

de carbohidratos tienen la misma eficacia, los mejores son los que llevan almidón, como las patatas, la pasta y los dulces, como por ejemplo la miel.

La oxitocina, también llamada la hormona del amor, es la responsable de que amemos, seamos fieles, compasivos, amables... Su función está directamente asociada con el establecimiento de vínculos afectivos entre amantes pero también entre madres e hijos. Como curiosidad mencionar que hace poco un estudio de científicos de la Universidad de Birmingham (Inglaterra), que recoge la revista “Neuroscience and Biobehavioral Reviews”, menciona que esta hormona tiene unos efectos sobre el comportamiento muy similares a los del alcohol.

Te estarás preguntando a qué viene toda esta información científica. No te preocupes, en nada saldrás de dudas. ¿Recuerdas que no hace mucho mencioné al biólogo celular Bruce Lipton? A continuación te pongo un extracto de una entrevista al famoso biólogo. Al final del libro, en bibliografía, puedes ver el enlace por si quieres leerla completa. En ella habla sobre el poder que nuestros pensamientos tienen sobre las células y como estos afectan a nuestro estado de ánimo y a nuestra salud.

“Entrevistador: Explíquenos cómo funciona ese poder que dice que tiene la mente para la auto curación.

Dr. Lipton: *He hablado de que la mente controla: si piensa de una manera, se va en una dirección y, si piensa de otra, se va en otra. Por ejemplo, cierro los ojos, los abro y veo a alguien a quien amo. Entonces mi cerebro segrega dopamina, oxitocina, etc. Lo puedo sentir en mi cuerpo, puedo sentir el amor, y esa química trae salud a las células. Por eso, quien se enamora se siente tan bien. Pero si abro los ojos y veo algo que me asusta, segrego hormonas del estrés. Y estas hacen dos cosas. La primera es que frenan el crecimiento del cuerpo. Porque si me está persiguiendo un león, necesito toda la energía para poder escaparme, y mi organismo apaga todo lo que no sea imprescindible para correr más rápido, así que se paraliza todo lo que tiene que ver con el crecimiento. La gente no lo sabe, pero tienes que crecer todos los días, porque, si no, te mueres. Cada día cientos de billones de células mueren y tienes que ir produciendo nuevas. Cada tres días, el sistema digestivo renueva sus células, pero si se interfiere con ese crecimiento, entonces no puedo estar sano porque estoy perdiendo demasiadas células al día, por eso la quimioterapia hace que se caiga el pelo y crea problemas de digestión, porque mata todas las células, no solo las del cáncer. La segunda consecuencia de las hormonas del estrés es que se cierra todo aquello que usa energía, y el sistema inmunitario usa muchísima energía: cuando estás enfermo, te sientes muy cansado*

porque tu energía la está usando el sistema inmunitario.

Entrevistador: Explíquenos qué es la medicina cuántica o medicina de la energía.

Dr. Lipton: Como decía, la primera razón por la que la medicina de hoy es cuestionable es porque los médicos no saben cómo funcionan las células. La segunda es que la medicina está basada en la física de Newton. No reconoce la energía, esa parte invisible, las señales electromagnéticas. Pero, a principios del siglo XX, apareció la física cuántica, que dice que todo es energía, lo que podemos ver y también lo invisible. Si miras dentro del átomo, hay electrones, protones, neutrones. ¿Y qué hay dentro? Energía. La ciencia más reciente indica que el cuerpo responde a la física cuántica, no a la newtoniana. La medicina dice que quiere cambiar la química del organismo con drogas y la nueva medicina dice que hay que cambiar la energía. Y esta nueva medicina, la cuántica, es mucho más poderosa, porque responde primero el campo energético que el físico. La mente es energía. Cuando piensas, transmites energía, y los pensamientos son más poderosos que la química

Entrevistador: Si todo es energía, ¿los pensamientos también? ¿Cómo influyen en nuestra salud?

Dr. Lipton: La mente es energía. Cuando piensas, transmites energía, y los

pensamientos son más poderosos que la química. Así que esto es peor para las empresas farmacéuticas porque no lo pueden vender. Por tanto, no les interesa una conexión entre la mente y el cuerpo. Pero es cierto que las propias creencias se convierten en un campo energético, una transmisión, y esta se transforma en una señal que es capaz de cambiar el organismo. Y así es como funcionaba la sanación antes del desarrollo de la medicina. La gente sanaba con los chamanes, con las manos... pero eso no puede vender y por eso la medicina no quiere ir por ese camino. Y es la razón por la que yo cambié mi carrera. Estaba enseñando en la universidad que hay que seguir con drogas y sabía que eso no era verdad. La medicina lo conoce, pero no habla de ello. Sabe que el pensamiento positivo, el placebo, puede sanar, y también que el pensamiento negativo puede matar. Uno se llama placebo y el otro nocevo. En realidad, no es que sea positivo o negativo, es la manera de pensar. Si el médico te dice que tienes cáncer, aunque no tengas cáncer, si lo crees, crearás la química que generará cáncer. Por tanto, el problema no es tanto el entorno real sino el que tú interpretas”.

Creo que sobran las palabras. Ahora sólo tienes que pasar a la acción. Todas las mañanas, o cuando te venga bien, medita unos minutos y transmítele a tu cuerpo energía positiva.

“La mente es energía. Cuando piensas, transmites energía, y los pensamientos son más poderosos que la química”.

Dr. Bruce Lipton

- * ¿Qué piensas sobre tu cuerpo?
- * ¿Sales por las mañanas cargado/a de energía positiva?
- * ¿Has sentido lo que es estar enamorado/a en tu cuerpo?
- * ¿Cómo le hablas a tus células?
- * ¿Has probado a cambiar tu estado de ánimo cambiando de pensamientos?

Ten problemas

Cae, así podrás levantarte con más fuerza.

Nos han dicho y casi gritado que fracasar es malo. No tener éxito es algo terrible y nos convierte en perdedores. Un perdedor en el mundo occidental es como un paria social, un intocable; una persona de la que hay que huir porque nos puede pegar su mala suerte. Vivimos, porque nos han educado así, aplaudiendo y adulando al que triunfa, juzgando y mirando mal al que no lo consigue. Olvidando que no podemos triunfar sino caemos antes. No dejes de intentar nada por miedo al fracaso.

"En la vida hay algo peor que el fracaso: el no haber intentado nada".

Franklin D. Roosevelt

Los problemas no existen, partamos de ahí para dejar claro que el título de este apartado no dice que tenerlos sea bueno y que cuantos más mejor. Un problema lo es, o no, según la perspectiva desde la que se observe. La misma situación, según varios factores, puede resultar catastrófica o una bendición. Algunas veces ocurre que un contratiempo para una persona es algo terrible y para otra es lo más normal. Todo depende de la predisposición que tengamos a percibirlo de una forma o de otra.

Te invito a tener problemas utilizando esa palabra como sinónimo de oportunidades. Sí, me

doy cuenta de que pueden parecer dos palabras antagónicas pero no lo son. Para nosotros crisis es sinónimo de problema. La crisis que estamos padeciendo no deja de ser un nido de ellos. En cambio los chinos utilizan el mismo ideograma para crisis y oportunidad. Quizá te cueste verlo al principio pero tienen mucha razón. Cualquier problema que tengas es una oportunidad para cambiar y mejorar. Cuantas más oportunidades de cambio tengas, si las aprovechas, más evolucionarás como persona.

Persigue un sueño. Comienza hoy, no lo dejes para mañana. Repasa todo aquello que dejaste atrás y que ahora podría ser o no un *problema*. Encuentra la manera de llevarlo a cabo. No tengas prisa. Una vez planteado ya está en marcha. Dedicar tiempo a la planificación y más tarde a la realización pero sin prisas. Tener una ilusión por algo te hará levantarte por las mañanas con más energía. Quizá no llegues a conseguir lo que buscas. Podrás fracasar pero no te desanimes. No intentarlo es algo que te recordará por dentro toda tu vida. Sueña, cae y levántate de nuevo a soñar.

Una de las cosas más importantes en la vida es la capacidad que tenemos los seres humanos para superar adversidades. Esa capacidad tiene un nombre: resiliencia. Quizá nunca habías oído esta palabra. Se utiliza en profesiones y lugares tan dispares como psicología, sociología, urbanismo o ingeniería. Aquí hablaremos de ella con respecto a nuestra vida diaria. Debemos ser conscientes de que trabajar esa capacidad es primordial. Al

principio nos facilitará el trajín diario de lidiar con pequeños conflictos y si perseveramos nos ayudará con los grandes problemas. Dejarse las llaves dentro de casa no es tan grave pero para algunas personas puede ser una desgracia. Esa situación puede llegar a crear; desde condenas y juicios hasta castigos verbales, a otros o a ella misma. Por el contrario hay quien lo asume como una anécdota graciosa e incluso puede disfrutar de situaciones divertidas mientras busca soluciones. Si me rompo una pierna y no puedo realizar mi paseo mañanero del fin de semana, convertir esos momentos de inmovilidad en algo instructivo será aprovechar el tiempo. Leer libros de senderismo, sentado en mi casa y con la pierna en alto, me ayudará la próxima vez que pueda ir a caminar. Algo que seguramente no haría si no me hubiera dañado la pierna.

Convierte los problemas en oportunidades y estos desaparecerán.

“Un mar tranquilo nunca hizo un buen marinero”.

Anónimo

Algunas personas no lo entenderán. No creen que se pueda salir nunca de un hoyo por eso ven a los demás desde abajo. Pensar en negativo es hipotecar tu vida a la tristeza. Si creemos que no se puede superar algo no lo haremos. Siempre quedan cicatrices pero sí se puede salir adelante y volver a soñar. Cae y vuelve a levantarte. Sé curioso o curiosa, aspira siempre a más y ten proyectos por

cumplir, cuantos más mejor. Los sueños cumplidos, pequeños o grandes, serán tus victorias. Sobre todo recuerda que aunque te caigas, la opción de volver a levantarte siempre será tuya y no de los demás.

“Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de crema. Inmediatamente sintieron que se hundían. Al principio, las dos patalearon en la crema para llegar al borde del recipiente pero era inútil.

Una de ellas dijo: —No puedo más. Es imposible salir de aquí. Ya que voy a morir, no veo para qué prolongar este dolor, qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril. Dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez.

La otra rana se dijo: —¡No hay caso! Nada se puede hacer para avanzar. Sin embargo, ya que la muerte me llega, prefiero luchar hasta mi último aliento. Y siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar. De pronto, de tanto patalear, la crema se transformó en manteca. La rana dio un salto y llegó hasta el borde del pote. Alegrementemente regresó a su casa”.

Mamerto Menapace

Es inevitable, lo queramos o no, pasar en algún momento de nuestra vida por *la noche oscura del alma*, como dice el poema de San Juan

de la Cruz. Lo que no es normal es quedarse a vivir ahí. Esas *noches* las necesitamos, eso es cierto, para evolucionar y crecer. Cuando perdemos a un ser querido, cuando la situación económica es tan difícil que parece no haber salida, cuando un conflicto está en punto muerto y no avanza... *las noches oscuras* se vuelven muy largas. En ellas las emociones como la ansiedad, la tristeza, la nostalgia... se apoderan de nosotros y si dejamos que nos absorban podemos perder el control sobre nuestra vida. Corremos el riesgo de no ser nosotros ya que le pasamos el mando a nuestro ego. Algo nada recomendable (lee con atención *El perdón y Gracias*). Ser feliz y estar en paz tiene implícita la condición de continuar adelante siempre. Superar cada momento duro y aprender. De esta forma aumentaremos los límites de nuestra resiliencia.

- * ¿Desde qué perspectiva ves los problemas?
- * ¿Cuántos problemas puedes resolver al día?
- * ¿Cuál es tu grado de resiliencia?
- * ¿Te consideras una persona positiva?
- * ¿Buscas varias soluciones a cada problema?

El ahora es... ¡ahora!
¿Cuánto dura un instante?

¿Alguna vez has tenido la sensación de que el tiempo se paraba mientras estabas *sumergiendo* la mirada en los ojos de otra persona? Seguro que has sentido ese *instante* donde nada importaba, donde no había nada más a tu alrededor, sólo disfrutabas de ese momento atemporal, único e indescriptible. ¿Te imaginas sentir esa sensación cada segundo de tu vida?

“En el momento que dejas de pensar en lo que puede pasar, empiezas a disfrutar lo que está pasando”.

Anónimo

Creo que no estamos en este mundo para eso, me refiero a sentir a todas horas esa sensación atemporal, aunque es un fin que podemos buscar. Venimos aquí para aprender, entre otras cosas a ser felices, por lo tanto pongámonos en marcha si queremos disfrutar de la vida.

“Si rechazas la comida, ignoras las costumbres, temes la religión y evitas a la gente, mejor quédate en casa”

James Michener.

Habla con desconocidos. Sí, desconocidos. Hazlo de vez en cuando, seguro que tienes muchas

oportunidades que estás desaprovechando, te sorprenderás. Pero atención, hablar implica escuchar, no lo olvides (¿conoces la frase, *un extraño puede solucionar la vida?*). Quizá obtengas una perspectiva distinta a la que tú, tus familiares o amigos puedan tener sobre un montón de temas. Debemos salir de la zona de confort y aventurarnos a conocer algo nuevo siempre que podamos.

Cada vez que hablo con alguien, conocido o no, sobre el *presente* siempre acabamos enfrascados en el dilema de si el tiempo existe o no. Y yo creo que eso no es lo importante. En lo que realmente debemos centrarnos es en cómo vivo yo mi presente. Lee la lista que viene a continuación e intenta identificarte, quizá te veas reflejado o reflejada en alguna de las afirmaciones. Por favor, mentir para conseguir una *buena nota* no te ayudará. Engañarte sería absurdo. Debes ver y entender; *qué* puedes cambiar y *cómo*. Buscamos mejorar nuestro comportamiento y nuestra forma de ver la vida en post de nuestra felicidad.

1. Mi mente está al 100% con los que me rodean.
2. Cuando estoy esperando por alguien miro varias veces el reloj.
3. La mayoría de las veces estoy pensando en lo que haré dentro de una hora, mañana o la próxima semana.
4. Los recuerdos me relajan.

5. En ocasiones, en mi tiempo libre, pienso en el trabajo.
6. Tengo la capacidad de realizar varias tareas a la vez.
7. Me gusta ver fotografías antiguas.
8. Trabajé muy duro en mi vida para llegar aquí.
9. Mis pensamientos están centrados en lo que hago en cada momento.
10. Mi frase favorita es, ¿cuándo termina esto?

Estas frases son pocas comparadas con los miles de pensamientos similares que dan vueltas por nuestra cabeza. Analizarlas, aunque sea de una forma sencilla, nos ayudará a entender qué pensamientos y actitudes son buenos para nosotros y cuales debemos borrar.

Frases centradas en el pasado: 4, 5, 7 y 8

Frases centradas en el futuro: 2, 3, 5, 6 y 10

Frases centradas en el presente: 1 y 9

La número 5 está en el pasado y en el futuro. Es porque al pensar en el trabajo, cuando no deberíamos, podemos hacerlo de varias formas. La mayoría de las veces son revoltijos de pensamientos condenatorios más que productivos. Nos podemos centrar en lo que hicimos o dejamos de hacer, si estuvo bien o mal, si obtendremos resultados o no, si estos serán buenos o malos, si

nos arrepentimos de lo que hicimos o no...
¡Agotador!

Ahora te estarás riendo de mí. Pensarás que lo que digo no tiene sentido. El trabajo nos da de comer y es normal que nos preocupemos. Y no digamos si tienes un pequeño negocio al que la economía mundial intenta machacar. Lo sé, pero una cosa es que pensemos en nuestro trabajo, negocio o proyecto y otra cosa es preocuparse las veinticuatro horas por él. Estamos hablando de felicidad y no llegará si dejamos de estar en nuestra vida y nos dedicamos a vivir mentalmente en un pasado o en un futuro inexistente. Tenemos que vivir el presente, no existe nada más. Si estás en el parque con tus hijos, en una cafetería con tus amigos, charlando con tu pareja... y estás mentalmente en tu trabajo no podrás ser feliz y será muy difícil, por no decir imposible, hacer felices a los que te rodean.

La número 6 puede parecer una habilidad positiva. Desecha esa idea. Seguro que conoces el refrán; *el que mucho abarca, poco aprieta*. Cada tarea debe ser única. Una vez terminada se pasa a la siguiente. Tu mente y tu nivel de estrés te lo agradecerán. Según un estudio de las universidades de Harvard y Stanford se pueden contabilizar 120.000 muertes al año por estrés en Estados Unidos y unos gastos sanitarios de 180 millones de dólares anuales. Seguro que vives en algún lugar dónde las cifras no son tan altas pero... ¿quieres formar parte de la estadística?

Las número 1 y 9 son las únicas que se centran en el presente. En donde deberíamos estar todos. Puede parecer complicado al principio pero no desespere. Al final de este apartado podrás ver unos ejercicios para entrenar esa faceta de tu vida. Todo nos parece más difícil de lo que realmente es por las creencias que tenemos arraigadas. En muchas ocasiones un simple cambio de pensamiento es la puerta de salida a una situación problemática.

Debemos fijarnos en nuestros pensamientos. Si analizamos *como pensamos* nos daremos cuenta de que hay un montón de cosas que las hacemos sin ser conscientes. Respirar, por ejemplo. Si te centras ahora en la respiración te percatarás de que está ahí, de que tus pulmones se expanden y contraen, de que tu boca o nariz dejan entrar y salir el aire. En el momento que hemos comentado esto has tomado conciencia de ello. Hace cinco minutos ni lo habías pensado. Pero no te agobies, no tenemos que hacer nada, de eso se encarga nuestro subconsciente. Nuestros pensamientos, que son miles, dan vueltas por nuestro cerebro a una velocidad increíble. Nuestro cerebro genera pensamientos e instrucciones inconscientes y no nos damos cuenta de que están ahí hasta que algo va mal. El control sobre nuestros pensamientos nos dará la capacidad para vivir el presente.

No dejes que tus pensamientos vivan por ti.

Las propuestas que te hago a continuación deberías realizarlas diariamente. Dedicar unos minutos al día a nuestros pensamientos es

imprescindible. Vamos al gimnasio para que nuestro cuerpo esté sano. Queremos que nos dure mucho, queremos tener una calidad de vida aceptable para llegar a la vejez con garantías de disfrute. En cambio no entrenamos nuestra mente, nuestros pensamientos son caóticos y la gran mayoría negativos. Algo estamos haciendo mal. ¿No crees?

1. En el momento que te sientas mal, intranquilo o intranquila, agobiado o agobiada, busca el pensamiento que está generando eso. Podrás pensar que es una situación, algo muy concreto, algo que es muy evidente. No tengo trabajo, tengo problemas con algún vecino, mi familia no me entiende... Analiza si realmente es esa situación o son tus pensamientos sobre esa situación los que te están agobiando.

“No son los sucesos los que nos perturban sino la interpretación o visión que tenemos de ellos”.

Epícteto

Crea una lista de los pensamientos que te generan el malestar. Al lado de cada pensamiento escribe otro que cambie esa sensación. Por ejemplo:

<i>Pensamientos</i>	
<i>Malestar</i>	<i>Bienestar</i>

Puedo perder mi trabajo.	Podré trabajar en algo que me gusta.
Mi relación de pareja va de mal en peor. Temo que se rompa.	Cambiar esta situación desde el amor y el respeto nos acercará mucho más.

Escribe siempre algo positivo que puedas sacar de ahí. Seguro que lo hay. No desistas. Puede parecer difícil al principio pero no te desanimes. Una vez completado, tacha los pensamientos negativos y lee repetidamente los nuevos. Ahora tienes otra visión de la misma situación. Lo que ayudará a cambiarla desde un estado de paz y felicidad interior. ¡Enhorabuena!

2. Habla contigo. No me refiero a que pierdas la cabeza y la noción de la realidad. A lo largo del día o cuando tengas oportunidad, una buena costumbre sería al finalizar la jornada, dedica unos minutos a estar en silencio. Imagínate hablando contigo, de forma mental, con cariño, con amor y sobre todo con mucha educación y respeto. Pregúntate con toda sinceridad sobre lo que te preocupa y busca respuestas a tus dudas. La mejor manera de conocer a una persona es hablando con ella. ¿No es un buen momento para empezar a conocerte?

3. Escribe en un papel todas las tareas que tienes que realizar al día siguiente. Si haces la

lista por la mañana, las que realizarás a lo largo del día. Una vez las tengas analiza cuáles son imprescindibles. Cuando estén identificadas elimina las superficiales, las que se puedan posponer para otro día o las que en realidad no deberían estar ahí. No es cuestión de procrastinar. Asume tus responsabilidades pero no pienses que todas son importantes. Sobre todo escríbelas, no las pienses. ¿Recuerdas que ya lo vimos?, es al volcar nuestros pensamientos en el papel cuando realmente los vemos. El ejercicio tiene un objetivo muy sencillo, consiste en crear espacios entre tareas. Al eliminar las superficiales, quedan huecos en blanco entre las otras. Esos vacíos son vitales como lo son los silencios en una partitura llena de notas. Vive esos *silencios*, disfruta de ellos. Disfruta de tu nueva vida.

- * ¿Hablas contigo?
- * ¿Vives consciente de lo que vives?
- * ¿Pasas tiempo limpiando tus pensamientos?
- * ¿Hablas más que escuchas?
- * ¿Desde qué posición interpretas los hechos?

Sonríe

¿Quieres mejorar el mundo?

Nada provoca más placer que *obligar* a los demás a sonreír. Cuando tu sonrisa te acompaña los demás no pueden hacer otra cosa que devolvértela. Un simple gesto que alegrará tu vida y la de los que te rodean. No cuesta nada, es sencillo y aporta un montón de beneficios. No distingo entre sonrisa y risa porque una es la antesala de la otra. En mayor o menor medida ambas activan las endorfinas y actúan como analgésicos, lo que viene muy bien para las personas que sufren algún dolor crónico. Fortalecen el sistema inmunológico y son las responsables de hacernos sentir felices y relajados, como consecuencia de la bajada de los niveles de estrés. Las emociones bloqueadas por algún conflicto interno quedan liberadas después de una buena carcajada. La interacción con otras personas es mucho más agradable y placentera. Si todo el mundo lo tiene claro y sabe que sonreír tiene más ventajas que inconvenientes, ¿por qué no lo hacemos?

En algunos hospitales llevan años aplicando la *risoterapia*. Se ha demostrado que es un complemento muy efectivo para la recuperación de los pacientes. Ahora se contratan muchos más grupos de teatro para que actúen en los asilos y no sólo para entretener sino como terapia. Por fin nos hemos dando cuenta de que sonreír es lo mejor para el cuerpo. Es una medicina preventiva. Tómatela

todos los días, nada más levantarte de la cama y tu día será otro.

*“La sonrisa es el idioma universal
de los inteligentes”*

Tomas de Iriarte.

Nuestros comportamientos son reactivos al entorno (lee con atención *Responsabilidad*). Lo que lleva a que se hagan repetitivos, nuestro entorno no cambia porque nosotros no lo hacemos, y por lo tanto pasan de ser acciones diarias *normales* a convertirse en hábitos tóxicos. No me refiero a vicios como el tabaco o el alcohol. Estoy hablando del mal humor, la tristeza, la ira, la apatía... Nos acostumbramos a vivir así. Hemos puesto la cara de enfadados tantas veces que no somos capaces de vivir sin ella. ¿Te has dado cuenta de la cantidad de caras amargadas que hay por la calle? Cuando vemos a alguien sonriendo, lo primero que pensamos es que tiene un problema mental. Pobre, nos decimos, está fatal. Incluso utilizamos expresiones más coloquiales como; le falta un tornillo o está como una cabra. ¡Para echarse a llorar!

Si discutimos durante veintidós días seguidos y el veintitrés no lo hacemos, nuestro cerebro lo echará en falta (se necesitan veintiún días para que nuestro cerebro asuma un hábito, sea este positivo o no). Comenzará a enviar avisos al cuerpo y este se sentirá mal, tendrá emociones extrañas, buscará *bronca*. A nuestro cerebro le

gusta la seguridad. Si repetimos una acción durante un periodo largo de tiempo, él anotará eso como algo normal. Si se rompe esa rutina por algún motivo saltarán todas las alarmas; ¡atención!, gritará, ¡algo no va bien! Sí, es tan sofisticado como simple. Está programado para mantenernos con vida. Pero a él le da igual el tipo de vida. No se fija en esas cosas. Lo cierto es que si no fuera así la humanidad no habría sobrevivido. Esta es la explicación de que la gente amargada siga amargada. Seguro que conoces a personas que sólo buscan discutir, otras que no sonríen aunque les hagan cosquillas y otras con el rostro tan tenso y serio que parece que lleven careta. Para ellos es normal. Lo tienen tan arraigado que no se dan cuenta de su amargura y si lo hacen sólo pensar en cambiar los cabrea todavía más. Allá ellos.

Memoriza esta frase y no la olvides nunca:

“Tenemos la obligación de ser felices”.

¿Se puede cambiar?, claro que sí. Comienza ahora mismo, sonríe. Eso que acabas de hacer, es un simple gesto que cambiará tu vida. Se puede hacer sin motivo. No necesitas de nada ni de nadie para sonreír y ser feliz. Pruébalo. Aunque te cueste, aunque te duela por la falta de costumbre. Todos los días, durante un mes, no dejes de sonreír. Poco a poco notarás cambios en tu vida. La relación con tus amigos, compañeros del trabajo o familiares mejorará. Disfrutarás más de las pequeñas cosas. Te sentirás con más ánimo y fuerza para superar

cualquier obstáculo. Todo serán beneficios. ¿Qué puedes perder?

- * ¿Sabes qué se repite en tu vida?
- * ¿Cuál es tu mejor momento para reír?
- * ¿Te rodeas de personas alegres?
- * ¿Llevas tu sonrisa a todas partes?
- * ¿Qué cara llevas al trabajo?

Amar

No te resistas... es inevitable.

Lo que mejor hacemos en esta vida, es amar. Todo lo demás es un puzle al que en ocasiones le faltan piezas. Este razonamiento tan extraño no lo es tanto. Veámoslo. Siéntate en un sofá. Hazlo realmente o simplemente visualízate en él. Si te quedas ahí sentado o sentada, sin hacer nada, sólo mirando a la pared mientras tus pensamientos flotan por la habitación, inevitablemente al cabo de unos minutos, pensarás en alguna persona a la que amas. Un familiar, tu pareja, amigos... Esos pensamientos te traerán una emoción, amor. Que derivará en otras emociones dependiendo de si el foco de tu amor está lejos, si te corresponde, si participa en tu vida... Sea como sea, no podemos dejar de amar. Es algo innato en el ser humano. Pero sigamos en ese sofá. Ahora comienza a pensar de una forma consciente en lo que tienes que hacer en cuanto te levantes. ¿Ya lo tienes? Estarás entonces imaginando o visualizando, no haciendo y seguirás amando. Para amar no necesitamos intención. Pongámonos en pie. Vamos a trabajar, vamos a realizar las tareas que visualizamos antes. Para realizar algo necesitamos primero la intención y luego la acción, entonces surgirá un sentimiento, de satisfacción o no, bueno o malo, dependiendo de los resultados del trabajo realizado y de nuestra propia situación emocional del momento. Para obtener una sensación, agradable o no, necesitamos

un montón de *piezas*. Encajarlas todas, en ocasiones, es casi imposible. Lo que puedes conseguir sin querer, sin intención, sin acción y sin esfuerzo, es amar. Entonces, ¿por qué nos avergüenza tanto reconocerlo? Somos amor.

Nuestro mundo de egos prefiere a las personas con dureza emocional. Le gustan las que demuestran, o más bien fingen, tener la capacidad de no amar. Es como premiar al que aguante más. Al que se resista al amor por más tiempo. Películas, literatura, teatro... Todo crea un mundo confuso donde el amor y la sensiblería parecen lo mismo. No te dejes engañar.

Si en tu vida hay una carencia de amor. Si consideras que no recibes todo el amor que deberías, pregúntate, qué te está frenando a entregarlo. Existe una ley universal muy clara. Recibimos lo que damos. Entrega amabilidad y recibirás amabilidad, entrega una sonrisa y recibirás una sonrisa, entrega amor y recibirás amor. Pero entrégalo sin apego al resultado. No esperes una recompensa porque eso no es generosidad, es intercambio o venta. Si no encuentras el motivo que te frena no podrás avanzar. Eliminar toda resistencia es más efectivo que buscar el amor. En ocasiones es algo tan absurdo como seguir apegado al pasado, lo que impide que podamos entregarnos a vivir nuestro presente. Nuestro valor deberíamos medirlo en proporción a todo el amor que entregamos en cada situación, en cada relación, en todo lo que hacemos, en definitiva; en nuestra vida.

“*Ama y haz lo que quieras*”.
San Agustín.

Cuando en alguna reunión digo la frase de San Agustín siempre se monta una pequeña discusión. Lo primero que surge es la idea de que eso es una salvajada. Se justificaría cualquier cosa, suelen decir, desde desprecios hasta asesinatos. Es comprensible, hasta cierto punto, verlo así porque nos han vendido una idea de amor que no se corresponde con lo que es. Estamos muy confundidos. Muchas relaciones de pareja poco tienen que ver con el amor. Nos han contado que es normal el sacrificio en una relación. Cedo y dejo de ser yo por ti, me adapto para que no te vayas. Eso es una locura. El sacrificio implica que alguien pierde para que otro gane. Eso no es amor, puede ser adicción, apego, miedo al cambio... Si hay amor todo el mundo gana. Nos iría mejor si nos amáramos más y nos dejáramos de querer tanto. Querer implica posesión.

La mitología griega nos cuenta que los seres humanos fueron creados con cuatro brazos, cuatro piernas y una cabeza con dos caras. Zeus, temiendo su poder los dividió en dos seres distintos, condenándolos a pasar sus vidas en busca de su otra mitad. De ahí puede surgir la expresión *buscar a nuestra media naranja*. El primero en comentar esta historia fue Platón en su obra *El Banquete*. Lo raro es que algunas personas en la actualidad utilizan estos argumentos, la búsqueda de la media

naranja, para justificar programas de televisión u otras cosas extrañas que nada tienen que ver con el amor. Y todo eso en pleno siglo XXI. Nos creemos cualquier cosa y/o la adaptamos a nuestra vida para intentar darle un sentido.

Muchas veces confundimos el apego, la necesidad o incluso los celos con el amor. Esas equivocaciones dan lugar a situaciones rocambolescas en las relaciones. Deberían enseñarnos de pequeños a vivir con nuestras emociones y a poder diferenciarlas. Nos ahorraría mucho dolor. Si no nos conocemos a nosotros mismos cómo podemos darnos a los demás. Muchas personas no son conscientes de lo que piensan o sienten, van por la vida reaccionando a lo que ocurre en el exterior, y creen que su pareja debe suplir todas sus carencias. Solemos imponerles la inmensa tarea de hacernos felices. Si no cumplen nos frustramos y convertimos nuestra vida amorosa en un infierno. Rematamos la relación con un tiro de indiferencia y nos vamos a buscar otra que al final, casualidades de la vida (cuándo nos daremos cuenta de que las casualidades no existen), es muy parecida a la anterior. Varias relaciones, algunos disgustos y mucho dolor emocional después es cuando entendemos que debemos cambiar nuestros patrones mentales sobre las relaciones. En ese momento tomamos conciencia de que también podemos mejorarlas. Sólo hay que cambiar nuestra manera de pensar. Esto no es resignación. Alguien me planteó en un taller que esa postura parece

hacernos conformistas con todo, sean nuestras parejas, trabajos... ¡No!, nada de eso. Entender cómo funciona un coche no quiere decir que no me guste viajar en avión. Si me gusta viajar en avión buscaré la forma de hacerlo, ¿por qué iba a ir en coche teniendo la oportunidad de ser feliz volando? No te conformes con lo que no quieres. Sé exigente contigo y retira la palabra resignación de tu vocabulario.

Lo primero es saber cómo funcionamos y para eso debemos hacer un trabajo interior muy personal. Conocer cuáles son nuestros patrones, nuestros principios, nuestras metas, nuestras creencias limitantes (lee el apartado *Creencias*), cómo son y cómo quiero que sea mi relación de pareja, mis relaciones familiares, mis relaciones en el trabajo, qué quiero de todo eso y sobre todo qué quiero de la vida... si no lo tengo claro, si internamente no sé a dónde voy, cómo voy a saber qué dirección tomar y lo peor; cuándo he llegado. Si no conoces tu interior emocional, tu mundo exterior será un caos. No me cansaré de repetirlo, como es adentro es afuera.

- * ¿Te avergüenzas de amar?
- * ¿Amas o disimulas?
- * ¿Sientes el amor que los demás te entregan?
- * ¿Das amor sin esperar nada a cambio?
- * ¿Distingues entre amor y todo lo demás?

Relaciones

La sinceridad de verse en un espejo.

Lo que más afecta a nuestra felicidad son las relaciones, ya sean de pareja, de familia o amigos. Quieras tú o no, en tu vida, te verás obligado u obligada a relacionarte con alguien. Empezando por la familia y continuando con los compañeros del colegio, profesores, compañeros del trabajo, parejas... La forma de hacerlo y el resultado obtenido determinará nuestro estado de felicidad con respecto a esas relaciones. Unas expectativas altas que no se cumplen pueden dañar la visión inicial e idílica que se puso en la relación. No te quedes sólo en relaciones de pareja. Esperar algo determinado de una amistad lleva consigo que el resultado final, sea el que sea, afectará a la amistad para bien o para mal. Esperar de un hijo que haga algo concreto: será mejor estudiante que su padre, será tan buen médico como su madre, triunfará en el deporte porque yo no pude... es hipotecar una relación a un resultado. Haz tuya la famosa frase *no esperes nada y nada te sorprenderá*. Disfruta de las relaciones, no las hipoteques.

“Las dimensiones de la felicidad individual tienen que ver con las relaciones personales en primer lugar”.

Eduardo Punset

Tus relaciones con los demás muestran cómo eres. Quizá no te guste oír esto porque tienes relaciones terribles pero no busques el motivo fuera. No se te ocurra decir que son los demás. Eres como te relacionas así que sé responsable de tu propia vida. Analiza qué es lo que no te gusta, qué no funciona y cambia tú. Debemos cambiar las causas del problema no los efectos. Una mala relación sólo es el efecto de unas causas que están en nuestro interior. Cambiar el efecto no soluciona las causas. Seguro que conoces a alguna persona que en sus relaciones amorosas siempre da con el mismo tipo de personas. No voy a entrar si ese *tipo* de personas son buenas, malas, aconsejables o totalmente impresentables, pero esa repetición no es una casualidad. Cambiar las causas es la única solución para que los efectos cesen.

La mayoría de las personas creen que no tienen ningún problema y quien debe cambiar es el jefe, la pareja o el vecino que no saluda al entrar en el ascensor. Razona sobre esto y te darás cuenta de que están muy equivocados. No se puede cambiar a los demás si ellos no quieren. No puedes controlar a otro ser humano para que haga y se comporte como tú deseas. Sólo puedes cambiar tú. Quizá el comportamiento de la otra persona no cambie y parezca seguir todo igual pero aunque no lo creas, algo ha cambiado. La perspectiva desde dónde la estás viendo. Eso, es inevitable, hará que la relación mute de forma. No será algo instantáneo pero poco a poco todo se verá afectado por tu nueva forma de ver. *Como es adentro es afuera,*

¿recuerdas? Lo que ocurre en tu exterior sólo es una muestra de lo que estás sintiendo por dentro. Cambia tu interior, tu forma de ver esa relación, y tu exterior, la relación, se verá afectada.

No te quejes de tus relaciones. Cuando asumes la responsabilidad sobre tu vida las quejas pierden todo el sentido. Además, créeme, no ayudan a nadie.

¿Las relaciones que tienes estimulan tu crecimiento espiritual, mental, personal... o te están estancando? Con la respuesta en la mano toma las medidas necesarias para quedarte con las personas que te interesan. No te consideres egoísta. Tu vida está en juego. Si quieres ayudar a los que te rodean debes tener un estado de paz interior y felicidad. Tus familiares y amigos no se verán favorecidos por tu estado continuo de tensión, depresión o malhumor. En tu vida existen personas que son *vampiros energéticos*. Escapa de ellas sin contemplaciones. No voy a entrar en detalles de cómo son porque tú ya las tienes localizadas. Las conoces muy bien. Toda persona que habla contigo y pocos segundos después de marcharse te deja sin energía, triste, sin ganas de nada o con un enfado monumental, no interesan. Cada vez que te sientas culpable por dar de lado a esos *vampiros energéticos* recurre al pensamiento: mi felicidad y la de los que me rodean está en juego.

“Se encuentran dos amigos y uno le cuenta al otro:

– *Estoy saliendo con cinco mujeres y estoy cansado de esta situación pero no sé cómo elegir. ¿Qué crees que debo hacer?*

– *Usa la sinceridad –Le aconseja su amigo.*

– *¿La sinceridad?*

– *Es fácil: siéntete absolutamente libre y empieza a contarles a todas sobre cada una de las demás.*

– *¿Crees que eso me va a ayudar?*

– *Tú prueba y luego me cuentas.*

Seis meses más tarde vuelven a encontrarse y el que le aconsejó le pregunta al otro:

– *Bueno, ¿qué tal te ha ido? ¿Te ha servido de algo mi consejo?*

– *Resultó ser un consejo excelente. Cuando decidí ser sincero con ellas, dos me dejaron de inmediato. Dejé de vivir en la mentira e indirectamente de causarles daño a ellas. Digamos que fue una criba muy tosca pero necesaria para todas las partes. Quedaron tres y es cuando empezó lo más interesante. Muy pronto me di cuenta de que no me sale ser sincero por igual con cada una de ellas. A una le contaba todo, a la otra sólo la mitad y a la tercera nada de nada. Al mismo tiempo podía contar sobre una de ellas absolutamente todo pero hablar sobre la otra era superior a mis fuerzas. Al final resultó que a una de ellas le podía contar absolutamente todo.*

– *Me parece que al final te has quedado con esa mujer –Comentó el amigo.*
– *Exactamente. Es curioso pero ahora estoy muy feliz con esta relación.*
– *Sí, funciona bien porque siendo sincero muestras tus sentimientos y esto hace que personas que no necesitas dejen de relacionarse contigo. Esto ocurre siempre. Siempre me alejo de las personas con las que no puedo ser sincero y me apego a las que les puedo contar todo”.*

No juzgues tus relaciones. Vete al apartado sobre los juicios, léelo con calma y aplícalo.

Entrega tus relaciones al amor. Lee el apartado Amor◊miedo para obtener más información.

- * ¿Conoces a muchos vampiros energéticos?
- * ¿Prima la sinceridad en tus relaciones?
- * ¿Pones expectativas o simplemente amas?
- * ¿Tienes motivos para quejarte?
- * ¿Tus relaciones te ayudan a crecer?

Gracias

¿Cuánto tiempo hace que no rezas?

Esta es la mejor oración que se ha inventado, gracias.

Tenemos mucho de lo que estar agradecidos, mucho. Quizá estés pasando por un mal momento y no seas capaz de verlo. No es culpa tuya, nos han aleccionado a buscar y querer más, no a estar agradecidos por lo que ya tenemos. Al no estar acostumbrados nos surgen un montón de dudas. Creemos que agradecer lo que tenemos es resignarnos y no aspirar a nada más. Eso no tiene porqué ser así. Trabajaremos sobre ello y estoy seguro de que notarás cambios significativos en tu vida. Tenemos que empezar por cambiar nuestra forma de pensar y actuar. Si hemos llegado hasta aquí, con una carencia de felicidad, algo habrá que hacer. Empieza por agradecer todo lo que aparezca en tu vida. Lo bueno y lo no tan bueno, todo. Lo que tú consideras *malo* no es más que una lección para que aprendas algo. No lo dudes. ¿Qué tengo que aprender de esto?, es la pregunta que debes plantearte en cualquier situación. Las personas que no dejan de quejarse de su vida, de sus problemas, de su mala suerte... no saldrán adelante hasta que dejen todo eso atrás. Mientras no lo hagan seguirán amarrados a todos sus males. Los llevarán consigo como una segunda piel. En los talleres sobre felicidad que dirijo, cuando digo que debemos estar agradecidos de todos los momentos pasados,

presentes y futuros de nuestra vida, suele surgir alguien que no lo entiende o simplemente dice que no. Es un *no* tan rotundo que es difícil llegar a un entendimiento. Lo triste es que en ocasiones lo hacen por una necesidad oculta de su ego. Se creen que ser alguien con problemas los hace especiales, distintos. Están confundidos pero defienden de forma inconsciente la postura de que al no tener problemas pierden su especialidad ante los demás y se hacen invisibles. Para su ego es un golpe difícil de encajar.

*“Sólo temo una cosa: no ser digno
de mis sufrimientos”.*

Fiódor Dostoievski

Deja de verte el ombligo. El mundo es muy grande. Hay personas en él con más problemas que tú. ¿No me crees? Sólo tienes que levantar la cabeza. Los problemas no se pueden cuantificar por niveles de gravedad. Una persona me contaba en una ocasión que había ido al médico porque pensaba que estaba entrando en una pequeña depresión. Nada más entrar en la consulta le soltó que no entendía qué ocurría en su cerebro. Había estado en varios países en donde la hambruna era lo normal. Esa persona depresiva tenía un nivel económico alto en un país occidental. Consideraba que ella no podía quejarse, lo que le hacía sentirse aún mucho peor. Como ejemplo de su confusión le contó al médico que había visitado la India y que era consciente de que allí, con lo que costaba su

coche se podrían alimentar varias familias durante años. El médico le quitó importancia y le dijo que los problemas de allí no son los mismos que los de aquí. En eso tenía razón, los problemas son distintos, pero no su nivel de gravedad. Esos niveles se miden en función a la importancia que nosotros le asignemos. Algunos padres pueden entrar en un estado depresivo si su hijo suspende dos asignaturas. No es una exageración, conozco algún caso. Para otros, que su hijo se rompa una pierna y no pueda ir a la escuela no es un problema grave. Incluso están agradecidos de que no fuera mayor el accidente. En la India muchas personas se mueren de hambre y de enfermedades que están erradicadas en occidente. En cambio agradecen lo que tienen y regalan sonrisas a todo el mundo. Nosotros no damos las gracias por nada. Tenemos tal grado de soberbia que no agradecemos ni tan siquiera estar vivos.

*"No hay deber más necesario que
el de dar las gracias".*

Marco Tulio Cicerón

Despierta por las mañana con un único pensamiento, gracias. Tu día será distinto. Agradece lo que eres, lo que haces y lo que tienes. Y por supuesto, todos los momentos que vivas. Tu energía será distinta. Te enfadarás menos y sonreirás más. Algo que debes saber es que no necesitas decirlo en voz alta, si lo haces mucho mejor, pero incluso más que pensarlo, siéntelo.

Nota la emoción vibrando en tu pecho al agradecer. Muchas veces decimos gracias por costumbre, sin convicción. Es una obligación social y en ocasiones la sentimos como tal. Cuando nos sirven un café, cuando nos atienden en una gasolinera, cuando nos entregan un paquete, cuando nos explican lo que no entendemos... Existen momentos en los que *gracias* se convierte en una simple palabra sin fuerza. No hagas eso. Tanto tú como las personas que reciben tus gracias debéis sentir la vibración. Crearás un vínculo con ellas que sólo traerá cosas buenas a tu vida.

Las personas agradecidas son más felices y tienen una vida más plena. Hay quien piensa que es al revés: Las personas felices y que tienen una vida más plena son más agradecidas. Los que creen en la segunda frase son aquellos que esperan a que llegue su momento para lo que sea, para ser felices, para ser agradecidos o simplemente vivir (lee *Responsabilidad*). Conoces, no digas que no antes de tiempo y haz memoria, a muchas personas que disponen de todos los medios para ser felices y no lo son. Seguro que también conoces a personas que no tienen nada, que sufren alguna desgracia que tú no querrías, y en cambio desprenden una felicidad contagiosa. ¿Por qué? Se sienten agradecidas, simple y llanamente.

Cada momento de tu vida es un regalo único que no se repetirá. Agradécelo.

Ejercicio:

Lleva un diario de las cosas que te han pasado durante el día y por las que dar las gracias. Puede ser un buen momento minutos antes de irte a dormir, te llevarás a tus sueños todo ese agradecimiento. Si crees que no tienes nada que agradecer porque el día ha sido realmente duro, piensa en lo que no deberías agradecer, haz una lista. Después de leerla un par de veces agradece poder vivir todo eso. Agradece esos momentos como oportunidades para crecer. De ahí saca alguna cosa que hayas aprendido. Genera una lista nueva cada día con todo lo bueno y agradece, eso es lo primero, que puedas hacer una lista. Existen miles de cosas por las que estar agradecido o agradecida, sólo debemos entrenar nuestra percepción para poder verlas. No te desanimes si te cuesta al principio. Luego surgirá de forma automática y disfrutarás de una sonrisa indeleble (lee con atención el apartado *Sonríe*).

- * ¿No te sientes agradecido o agradecida?
- * ¿Cómo rezas para dar las gracias?
- * ¿Agradeces tu vida?
- * ¿Sólo ves desgracias que no debes agradecer?
- * ¿Sonríes cuando das las gracias?

Amor <> Miedo

Haz tu apuesta pero piensa que tu vida está en juego.

Solo existen dos emociones en el mundo; el amor y el miedo. El resto derivan de estas dos. Quizá no estés de acuerdo con esto, en ese caso detén la lectura y analiza la frase anterior. Este libro no es sólo teórico, su fin es que la práctica te lleve a la comprensión de los argumentos expuestos. Es mejor que durante unos minutos pienses en lo escrito anteriormente. Te ayudará lo siguiente: Busca en tus recuerdos situaciones donde la ira, la rabia, la venganza o incluso el odio estaban presentes. Analiza esas situaciones de tu pasado y seguro que encuentras el miedo en ellas como principal detonante. Ese miedo a perder algo; prestigio, dinero, autoestima, pareja o cualquier otra cosa. Ahora lo contrario. Busca una o varias situaciones en tu vida en donde te sentiste feliz, en calma, incluso sin miedo. Podrás ver entonces que fue el amor el activador de esa sensación. Pero por favor, no juzgues. Recuerda esas situaciones y a las personas que intervinieron en ellas sólo mentalmente. Seguro que te vienen emociones pero intenta analizarlo desde un estado mental claro y limpio, sin juicios ni condenas y mucho menos culpa. Si alguna emoción, negativa o positiva, aparece, simplemente déjala ir. Siéntela, vívela y déjala ir. Ahora tómate el tiempo necesario para

recordar esos momentos de tu pasado y regresa cuando lo consideres. Una vez de vuelta; sigamos.

Una persona encuentra a un amigo saltando y silbando en medio de la calle.

-¿Por qué saltas?

-Para ahuyentar a los leones.

-En la ciudad no hay leones.

-¡Ves como funciona!

-¿Y por qué silbas?

-Para que venga más gente a saltar conmigo.

El chiste anterior, si puede llamarse chiste, muestra la conducta de las personas que viven el miedo de una forma extrema. Cuando sientes que nada en la vida te va bien, o no todo lo bien que tú crees que te debería ir, comienzas a desarrollar una conducta defensiva. El cerebro está preparado para protegernos. Hemos sobrevivido en la tierra a un montón de cataclismos, plagas y guerras gracias a que nuestro cerebro ha buscado la manera más simple de mantenernos con vida. Aunque eso no sea vida si no supervivencia. Algo que debemos diferenciar claramente.

Las personas llenas de miedo son las que normalmente dicen cosas como; más vale pájaro en mano que ciento volando, mejor malo conocido que bueno por conocer, sólo pido que el próximo año sea igual que el anterior, déjame como estoy que así estoy bien. ¿Conoces a alguien así? Seguro

que sí porque esas personas suelen contarlo, suelen buscar a otras como ellas que les ratifiquen que lo que hacen es lo normal, lo único que se puede hacer. *Silban* para que otros los ayuden a mantener a los leones a raya. Lo hacen porque se sienten solos. Esas personas son las que creen en los seguros de vida, de hogar, antirrobo, lo que sea. Son los que pusieron cinturones de seguridad en los coches. Intentan que la vida sea mucho más segura. Se anticipan al miedo real e intentan protegerse antes de que llegue el cataclismo. Tristemente también son los que muchas veces evitan vivir por miedo a sufrir. Salen a la calle y van por la vida con un casco emocional. No me malinterpretes, esas personas son necesarias. Esa mentalidad no es mala pero todo debe estar en su justa medida. El problema es cuando todo lo llevamos al extremo. (lee *Equilibrio*) El cinturón de seguridad evita muchas muertes, nadie lo pone en duda. Sólo intento definir a un tipo de persona que todo el mundo conoce.

También tenemos a los que no le temen a nada, “*los leones no existen*”, por eso no saltan ni silban. No necesitan ayuda de nadie y viven a tope su existencia. Llorando, riendo, sufriendo, disfrutando, tristes, alegres... A qué conoces a alguien así que la vida parece sonreírle siempre. Son personas positivas que ven siempre el vaso medio lleno, que ven un pequeño haz de luz en medio de la oscuridad y se agarran a él con todas sus fuerzas. ¿Cómo lo harán? ¡Fácil! Han tomado la decisión de ser así. De todas formas recuerda lo

que se habló en el apartado sobre el equilibrio. Nada llevado al extremo nos facilitará la vida.

¡Todo depende de ti!

Lo que ocurre en tu vida es tu interpretación. Sí, sé que puede sonar extraño porque nos han contado el *cuento* de otra manera. Aún así, tranquilízate, siempre estamos a tiempo de cambiar. Cuando nos levantamos por la mañana tenemos una vida nueva que disfrutar, ¡hagámoslo! Y si lo ajustamos aún más, si somos lo suficientemente valientes para intentarlo, deberíamos ser conscientes de que morimos y nacemos cada minuto. Sólo tenemos que decidir, en ese minuto, como será nuestra vida en el minuto siguiente.

¿Cómo lo hago? Eligiendo el amor en vez del miedo. Cada vez que tengas que tomar una decisión o te veas en una encrucijada debes analizar y sentir con honestidad. Pregúntate, ¿qué quiero ver aquí? ¿Amor o miedo? Sin importar el resultado. Eso es lo de menos ya que al elegir el amor siempre estarás en paz. Nos aferramos a los resultados porque nos han enseñado que tenemos la *obligación* de competir con los demás, con nosotros mismos y con el mundo, y por encima de todo y de todos; ganar. Eso no es necesario e incluso diría más, es una locura. Nos apegamos al resultado de las cosas en vez de fluir. No quiero decir con esto que pasemos de todo y que no le demos importancia a nada. Si tomamos decisiones

para obtener un resultado que no sea sentirnos en paz, estamos desperdiciando nuestra vida.

Cuando eliges el amor todo es más sencillo. El amor es paz, es tranquilidad interior y es fe en el resultado. Sea el que sea. En cualquier situación que se presente el resultado será beneficioso para nosotros si la elección se basa en el amor. Quizá no sea la que esperamos. Puede que incluso no entendamos qué está pasando.

A un campesino se le escapa un caballo y la gente le dice: “Qué mala suerte, ahora no podrás arar el campo”, a lo que el campesino responde: “Malo o bueno, ya se verá”.

Al cabo del tiempo regresa el caballo con una yegua y la gente le dice: “Qué suerte, ahora tienes dos caballos”, y el campesino vuelve a decir: “Bueno o malo, ya se verá”.

Entonces, su hijo, montando a la yegua se cae y se rompe una pierna, y los vecinos le dicen al campesino: “¡Qué mala suerte!, ahora no tendrás a nadie que te pueda ayudar”, a lo que el campesino responde una vez más: “Bueno o malo ya se verá”.

Poco después estalla una guerra en el país y reclutan a todos los jóvenes del pueblo menos al hijo del campesino por tener una pierna rota”.

Anthony de Mello

“*Sadhana, un camino de oración*”

Todo el mundo tiene un sistema de alarma interno, en realidad trabaja como un conjunto de pequeñas alarmas, que nos avisa a la hora de tomar decisiones. Se llama *emociones*. Ellas nos comunican si algo en nosotros a nivel interno está bien o mal. Otra cosa distinta es que les prestemos atención. Solemos ignorarlas y preferimos no saber lo que nos están *gritando*. Nuestra sensación es que más bien las sufrimos. Lo triste es que no nos han educado a sentirlas y analizarlas. Cómo nos sentimos da mucha más información del mundo exterior que nuestros pensamientos. Si tomáramos las decisiones en función a nuestro sentir, en vez de a nuestra forma de pensar, nos iría mucho mejor. Aún así, toda decisión debe ser pensada y analizada, no digo lo contrario. Intentó mostrarte, más bien recordarte, que tenemos algo que se utilizó siempre aunque con nombres distintos; intuición, palpito, sentir... Cuando tomamos una decisión por obligación, nuestro cuerpo responde de una manera totalmente distinta a cuando lo hacemos por propia voluntad. Quién no ha tenido alguna vez un palpito. Intenta hacer memoria. Seguro que en tu vida has tomado decisiones en las que sentías en tu interior que algo iba mal. Al final, el tiempo te confirmó que tu malestar era una luz roja gigante a la que deberías haberle hecho caso. Seguro que en el sentido contrario también recordarás alguna decisión que fue tomada con el corazón palpitando de alegría y fue la mejor

decisión de tu vida. La diferencia está en si las decisiones se toman desde el amor o desde el miedo. No es lo mismo tomar una pastilla para curarse y dejar de sufrir que tomarla para sanar y afrontar la vida con una sonrisa. Es sólo un cambio de percepción en tu forma de tomar decisiones que afectará a tu vida.

Te propongo un juego. Los resultados pueden ser dos; no sentir o sentir. La primera opción no te dirá nada pero la segunda puede hacerte creer que ya tienes un sistema para tomar decisiones. Por favor, no te dejes engañar por ninguna de las dos. Sólo es un juego cuya intención es probar que sentir es tan importante o más que pensar.

Juego:

Adopta en una posición cómoda, en una silla o cómo consideres. Relájate y medita unos minutos sobre un problema que creas tener o alguna duda que no te deje dormir. Luego escribe en dos folios en blanco una pregunta relacionada con lo que acabas de meditar. En los dos debes escribir la misma pregunta. Ejemplos: ¿Esta persona me conviene? ¿Este trabajo es para mí? ¿Cambio de piso? Escribe sólo una pregunta. Yo he puesto tres ejemplos distintos del tipo de pregunta que debería hacerse. Por supuesto tú hazla en relación a tu problema. Una vez tengas las preguntas escritas en los folios, pon debajo de una de

ellas un gran SÍ y en el otro folio un gran NO. Es evidente que las preguntas deben estar formuladas de tal manera que sólo se puedan responder con un sí o un no. Ahora colócalos en el suelo con la parte escrita hacia abajo. Si traspasa la tinta y puedes leerlos cambia de folio o utiliza un bolígrafo o lápiz que no traspase el papel. Intentemos no hacernos trampas y todo nos irá mucho mejor en la vida. Una vez tengamos los folios en el suelo se deben mover de tal manera que no sepamos en cuál está el sí y en cuál el no. Si se está en compañía de otras personas, cualquiera puede mover los folios mientras el que hace el ejercicio está de espaldas. Una vez *barajados* debes subirte y pisar, con los dos pies, uno de ellos. Ahora, relájate, respira, disfruta del momento y déjate fluir. Puedes cerrar los ojos pero sobre todo siente. No fuerces nada ni prestes atención a lo externo, sólo siente. Pasados unos minutos baja del folio. No hables y lo mejor es que nadie lo haga durante el proceso. Deja pasar unos treinta segundos y repite la operación, ahora con el otro folio, vuelve a subirte y a sentir. Al igual que con el primero, pasados unos segundos baja. Finalizado el juego habrás tenido una sensación placentera en uno más que en otro. O si lo prefieres, lo puedes interpretar al revés, en uno habrás tenido un sensación más desagradable que en el otro.

Comprueba los folios y confirma los resultados. Quizá, el folio en donde tu sensación fue más placentera, tiene escrita la respuesta que llevabas tiempo pensando. Ante todo recuerda que es un juego para mostrarte que tu sentir es importante. No para tomar decisiones a la ligera. Este juego te ayudará a tomar decisiones, eso no lo dudes, pero no dejes que él las tome por ti.

- * ¿Le tienes miedo a tu vida?
- * ¿Qué dos emociones existen?
- * ¿Desde dónde has elegido vivir tu vida?
- * ¿Sientes en el corazón las decisiones que debes tomar?
- * ¿Reconoces tus emociones?

Agradecimientos

Agradecer todo en la vida es inevitable, ya lo mencioné, pero agradecer a las personas que han colaborado en este libro es para mí un verdadero placer.

Gracias Eva por tu apoyo incondicional, este libro quizá no hubiera salido a la luz sin ti. Tus desvelos, preocupaciones, colaboración y sonrisas me dieron fuerzas en los momentos difíciles.

Gracias a mis hijos y familia, ellos me obligan con su amor y alegría a ser mejor persona cada día.

Gracias a todos los que colaboran en *Salto Consciente*, vuestro trabajo es impagable.

Gracias al grupo de personas que viajaron conmigo a la India en septiembre del 2015. Una parte de su altruismo, colaboración y amor se refleja en este libro.

Gracias a todas las personas desconocidas que colaboraron para que se pudiera recuperar el borrador de este libro. Estuvo extraviado por tierras Indias cuatro días. Lo llevé de viaje para hacer las últimas correcciones y se me quedó en un hotel de la ciudad de *Kochi*. Fue culpa mía, un despiste y lo dejé atrás. Por suerte, el destino no quería que se perdiera y lo recuperé días más tarde en la ciudad de *Bengaluru*, a 550 km de distancia.

Gracias a todas las personas que han pasado por mi vida y que, de una forma directa o indirecta, han colaborado en la construcción de mi mundo.

Gracias a ti, querido lector o lectora, por estas horas juntos. Espero que te haya servido de ayuda todo lo que aquí has leído. Si es así o quieres ampliar algo más la información, por favor, no lo dudes, ponte en contacto conmigo, puedes escribirme a:

info@josemejuto.com

Si quieres participar en alguno de los talleres o conferencias que imparto puedes visitar:

<https://josemejuto.com>

Si quieres colaborar conmigo o que vaya a tu ciudad a dar una conferencia o seminario puedes escribirme o llamarme por teléfono.

Teléf.: 662 421 122

Bibliografía

A continuación se relacionan algunos de los libros y artículos mencionados en este libro. Existen muchos más que podrían ampliar esta lista ya que de alguna manera, aunque no se mencionen, sí afectaron a mi modo de ver la vida y dieron origen a este libro.

1. Lipton, Bruce H. *Biología de la creencia*, Madrid: Palmyra, 2007.
2. R.A. De La Lengua Española-*Diccionario Vigésimotercera Edición, Versión Normal*. Espasa Calpe; 2014.
3. Tzu, Sun. *El Arte de la Guerra*. Createspace; 2013.
4. Frankl, Viktor E. *El hombre en busca de sentido*. Herder Editorial S.L.; 2011.
5. Emoto, Masaro. *La Ciencia de lo invisible*. Barcelona: Obelisco; 2013.
6. Covey, Stephen R. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva-Lecciones magistrales sobre el cambio personal*. Editorial Paidós; 2008.
7. Gandhi, Mahatma. *Autobiografía: Historia de Mis Experiencias Con La Verdad*. Madrid:

Arkano Books; 2008.

8. Marina, José A. *Memorias de un investigador privado*. Esfera de los Libros; 2003.
9. Mello, Anthony de. *Sadhana: Un camino de oración*. Santander, Editorial SAL TERRAE; 2009.
10. Sagrada Biblia. Edición: 1. Madrid: Biblioteca Autores Cristianos; 2010.
11. Samsó, Raimon. *Taller de amor*. Barcelona: Books4pocket; 2008.
12. The Alarming, Long-Term Consequences of Workplace Stress - The Atlantic [Internet]. [citado 15 de septiembre de 2014]. Recuperado a partir de: <http://www.theatlantic.com/business/archive/2015/02/the-alarming-long-term-consequences-of-workplace-stress/385397/>
13. The dark side of the «love hormone:» Similarities with the effects of alcohol -- ScienceDaily [Internet]. [citado 15 de septiembre de 2014]. Recuperado a partir de: <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/05/150519210251.htm>
14. Fernández, Sergio. *Vivir sin miedos*. Plataforma Editorial; 2010.
15. <http://barcelonalternativa.es/entrevista-a->

bruce-lipton/