



EL GRAN
Preguntas y respuestas para liberarse
SALTO DE
de las limitaciones y
SU VIDA
descubrir su enorme potencial

Mario Borghino

Grijalbo



EL GRAN
Preguntas y respuestas para liberarse
SALTO DE
de las limitaciones y
SU VIDA
descubrir su enorme potencial

Mario Borghino

Grijalbo

EL **GRAN SALTO**
DE SU **VIDA**

MARIO BORGHINO

Grijalbo

*Para mis hijos que espero den el Gran Salto:
Alan, Carlos y Rodrigo*

INTRODUCCIÓN

La modernidad ha orillado a hombres y mujeres a vivir un estilo de vida desenfrenado que no los deja *ser*. ¿Ha observado cuán rápido pasa su existencia? La humanidad ha optado por una rutina acelerada y de consumismo en la cual fútilmente busca un sentido a su existencia. Pasamos los días sin detenernos a pensar nuestras acciones y mirar hacia nuestro interior. Por suerte, al abrir las primeras páginas de este libro usted será parte de aquellas personas que han entendido que seguir por ese camino es como comprar un boleto en el *Titanic*.

¿Durante años ha pensado cambiar pero no se atreve a dar
el Gran Salto de su Vida?

En lugar de ser conscientes y reflexivos nos hemos transformado en el *homo faber*, en aquel que piensa poco, pero que actúa mucho. Se trata del hombre al que lo único que le interesa es *hacer*, pero quien ha olvidado *pensar*. Así nos hemos transformado en personas que sólo concentramos la atención en lo cotidiano, en lo superfluo, en lo banal. En ese sentido somos como aquel señor del aseo que, en el Museo del Louvre, pasaría décadas limpiando el marco de la *Mona Lisa* sin detenerse a contemplarla. Se quedó en el recuadro y la obra de arte le pasó desapercibida. Así son muchos en este mundo a quienes la obra de arte de su vida les pasa de largo.

En mi investigación para escribir este libro descubrí que un gran porcentaje de personas demostró saber lo que querían; sin embargo, muy pocas asumen el riesgo que esto implica. El temor los mantiene en medio del río, pues no se atreven a dar el paso definitivo. Después del largo camino que he transitado para documentarme le garantizo que mis textos le ayudarán a dar ese Gran Salto que tanto desea para dejar de vivir como no quiere. Se dará cuenta de que hacernos preguntas es el camino para descubrir ¡absolutamente todo! Evitar el estilo de vida desenfrenado requiere una voluntad introspectiva, para disfrutar este mundo en total conciencia y controlar nuestras decisiones.

Estoy convencido de que la realización es producto de la ejecución de nuestros pensamientos. Desde esta perspectiva resulta esencial el tipo de preguntas que usted se hará en este libro para confrontarse a sí mismo y cuestionar los temores que subyacen en su inconsciente y en las incongruencias de sus actos. Es verdad que el ser humano tiene un enorme potencial inexplorado

esperando ser descubierto. La lectura de esta obra provocará en usted una profunda reflexión. Para emprender su nuevo camino enfocará su cerebro en ¡pensar más profundo!... ¡Pensar más allá!... ¡Focalizarse!

Si busca cómo salir del estancamiento, el método
mayéutico de preguntas y respuestas será la piedra angular
para que cambie las conductas que lo tienen atrapado.

Descubrirá también cómo el cerebro es el órgano rector de sus conductas y cómo lo que ocurre en él prácticamente determina el resultado de su vida. Siendo el cerebro el mayor protagonista de su realización, sin duda es la pieza del ajedrez con la que usted gana o pierde la partida. A través de estas páginas no sólo aprenderá cómo funciona, sino que lo capacitará para hacer los cambios que necesita.

El Gran Salto de su Vida aborda cinco temas esenciales, todos íntimamente relacionados con el método mayéutico de preguntas descubierto por Sócrates, el cual adapté para que usted pueda conocerse a sí mismo y de este modo explotar el potencial que yace en su interior. Nuestro propósito principal es que, de una vez por todas, dé el Gran Salto. Se llevará la gran sorpresa de que, dentro de usted, vive su verdadero ser. El tema no es transmutar su personalidad. No tenemos que cambiar nuestro origen, sino descubrirlo. Somos la joya de la corona esperando a ser descubierta.

Los temas desarrollados en este libro son:

- Preguntas para encontrar su felicidad.
- Preguntas para construir una vida de éxito.
- Preguntas para cambiar sus creencias.
- Preguntas para encontrar la riqueza.
- Pregúntele a su cerebro.

El cuestionamiento que realizará en todos los capítulos lo conducirá a entender, por fin, que usted es mucho mejor de lo que cree. En el proceso descubrirá que aquello que lo limita en la vida no es lo que usted es, sino lo que cree que es. Son ataduras imaginarias que la mente no puede desanudar ni resolver con facilidad. Para lograrlo es necesario confrontarla, mirarla a los ojos, cuestionarla fríamente una y otra vez. Sólo así develará el lado oscuro, aquello que está oculto en su interior y que nunca se atrevió a enfrentar.

He aquí algunas preguntas clave que habremos de plantearle:

- ¿Por qué no soy tan feliz como deseo ser?
- En verdad, ¿qué éxito quiero?
- ¿Qué creencias limitan mi vida?
- ¿Qué bienestar deseo tener?
- ¿Por qué mi mente hace lo que no quiero?

- ¡Soy inteligente y no avanzo! ¿Qué me pasa?

En las cerca de dos mil conferencias que he impartido en más de 28 países para audiencias de todos los niveles socioeconómicos, desde presidentes y secretarios de Estado, hasta miembros de comunidades marginadas, he obtenido una respuesta unánime a la siguiente pregunta que hago: ¿utilizan ustedes el cien por ciento de su potencial en lo que hacen? Todos me responden que no. Eso significa que todas las personas podrían contar con una vida mejor que la que poseen; quieren ser felices, alcanzar el éxito, acumular riqueza. Sí, es cierto. Pero tenemos un espacio abandonado en espera de ser utilizado para conseguir todo eso.

Para leer este libro debe ser valiente y asumir el riesgo de
cambiar. Ya no dude... ¡arriésguese!

Este libro lo he escrito para usted, para demostrarle cómo puede romper esas ataduras que le impiden ser quien es; para enseñarle a sacudir su cerebro, arriesgarse y comprometerse con las respuestas a todas las preguntas que habré de plantearle. Si aplica todo lo que aprenderá leyendo estas páginas, le aseguro que triunfará para siempre. Necesita convencerse de que usted nació libre, sin límites para dar el Gran Salto de su Vida.

LAS CUATRO ÁREAS DE ANÁLISIS
QUE CONTIENE ESTA OBRA

ÉXITO

¿En verdad
qué quiero?

FELICIDAD

¿Por qué
no soy feliz?

**RIQUEZA**

¿Qué quiero tener?

CREENCIAS

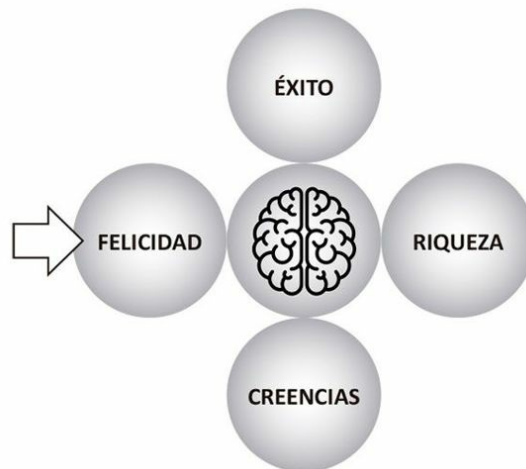
¿Qué creencias
me limitan?

CAPÍTULO 1

PREGUNTAS PARA ENCONTRAR SU FELICIDAD

EN ESTE CAPÍTULO APRENDERÁ:

1. A comprender la importancia de tomar conciencia de su vida interior.
2. A descubrir el nivel de dependencia que tiene del mundo exterior y sus consecuencias.
3. A formular preguntas sobre sus anhelos y lo que más quiere en la vida, para usted y su familia
4. A cuestionar las barreras que le impiden alcanzar su felicidad.
5. A diagnosticar ocho áreas de su vida.
6. A definir la visión de su vida y sus prioridades.
7. A conocerlos principios de la felicidad.
8. Cómo descubrir que ha hecho hasta hoy con su vida y su felicidad personal.
9. A conocer cómo las ideas preconcebidas pueden limitar su realización.
10. Cómo liberarse de las ataduras a través de preguntas inteligentes.
11. Cómo lograr la paz interior.



Sólo sé que no sé nada.
SÓCRATES

¿Soy feliz? He aquí la primera pregunta que debemos hacernos. Es la pregunta básica a partir de la cual el método del cuestionamiento inteligente de nosotros mismos se articula. ¿Soy feliz? Si nos atrevemos a contestar sinceramente esta sencilla —en apariencia— pregunta, podremos saber si nuestra vida va por el rumbo correcto o nos hemos desviado del camino. Y para ir contestándonos, ayuda mucho reformular esta pregunta esencial del modo siguiente: ¿qué es lo que nos hace sentir felices?

Somos pasajeros en un viaje que comienza con nuestro nacimiento y termina con la muerte. Y ante un hecho tan definitivo, debemos plantearnos la siguiente secuencia de interrogantes:

- ¿Qué hay en medio de eso?
- ¿Qué estoy haciendo en ese espacio?
- ¿Qué no estoy haciendo?
- ¿De qué me estoy perdiendo?
- ¿Qué he hecho con mi vida?

El inolvidable John Lennon decía: “La vida es algo que transcurre mientras estamos distraídos haciendo otras cosas”. O sea que hemos estado tan ocupados que lo esencial se nos ha escapado de las manos. Y otra vez surgen incógnitas como las siguientes: ¿hemos nacido para ser felices y con los recursos para lograrlo? ¿Me he perdido de ello por estar tan ocupado? ¿Dónde quedó la felicidad? ¿Cuándo me desvié?

Nunca antes fue tan necesaria la gran máxima de
Sócrates: “Conócete a ti mismo”.

El solo esbozo de estos cuestionamientos revela que es el mundo exterior el que nos atrapa, sobre todo si interiormente no estamos bien equilibrados. Lo externo es temporal y, por lo tanto, termina diluyéndose: pero nuestra vida ha sido programada a través de los años por las experiencias pasadas, y es tal nuestra dependencia del mundo que está fuera de nosotros, que siempre buscamos la seguridad, y sentirnos mejor, en factores externos.

Uno busca afuera lo que ya lleva dentro.

Alguna vez escuché decir a alguien: “El ser humano busca la luz de su vida con una linterna en mano”. Sin embargo, persigue la felicidad sólo en la realidad que conoce: el mundo exterior. Y hay que saber aplicar este recurso —linterna en mano— en el lugar adecuado. Las condiciones para ser felices, por supuesto, existen; el punto es si sabemos dónde localizarlas.

Y de nuevo las preguntas nos asaltan: ¿verdaderamente creemos que están las condiciones dadas para que seamos felices? ¿Estamos convencidos de ello? ¿Sabemos dónde encontraremos la felicidad? Y la verdad es que no se trata de que uno construya la felicidad, sino de descubrir lo que ya se tiene. No se trata tanto de un proceso de transformación, sino de un descubrimiento de lo que llevamos dentro, desde mucho antes, porque nació con nosotros.

La revelación de quién es uno, en realidad está en uno mismo. El problema es si usted está

convencido de ello. Si es así, la felicidad está esperando que la descubra. Ahí está, impasible, aguardando el día en que ocurra su descubrimiento. De lo contrario, usted seguirá deambulando, buscando en el lugar equivocado y no donde realmente se encuentra.

La transformación externa es una condición temporal y para confirmarlo no tenemos más que mirarnos al espejo y ver cómo hemos cambiado con el tiempo. La felicidad —o sea: lo más valioso de su vida— es atemporal y vive dentro de usted, no envejece. ¿Le preocupan sus canas más que su propia felicidad? Yo creo que si invirtiéramos el mismo tiempo que usamos para vernos mejor en descubrir nuestro interior, ya seríamos seres en plenitud. El balance entre estos dos ámbitos es fundamental para alcanzar la felicidad.

Respecto a la preocupación por las canas y las arrugas que los demás ven en nosotros a medida que pasa el tiempo, habría que recordar lo que desde hace tiempo Alejandro Jodorowsky —el gran artista y cineasta chileno de fama mundial— les dice a sus amigos y admiradores: “Son ustedes quienes ven cómo cambia mi rostro, cómo me pongo viejo... yo por dentro soy el mismo de toda la vida. Interiormente siempre he sido el mismo Jodorowsky”. Y no cabe duda de que este personaje es un hombre de éxito, un hombre realizado y... ¡feliz!

Pero por lo común siempre nos preocupa cómo lucimos exteriormente y queremos vernos a la moda, actualizados, modernos, impecables, ¿Y nuestra vida verdadera? ¿Cuándo dedicaremos un poco de tiempo a nuestra felicidad, a nuestra paz interior, a nuestra plenitud? Manejamos autos muy bonitos, a los cuales cuidamos como si fueran nuestros hijos, de tal modo que siempre lucen relucientes ¿Y el auto de la vida interior? A ése le prestamos muy poca atención. Somos muy buenos para el mundo de las cosas y para eso no necesitamos habilidades; pero donde sí requerimos de más sabiduría es en el reconocimiento de nuestro verdadero ser.

Y después de tanto reflexionar, volvemos al punto de partida, al planteamiento fundamental: el autodescubrimiento sólo se logra a través del interrogatorio que nos hagamos a nosotros mismos. Y hacernos las preguntas inteligentes y contestarlas sinceramente equivale a realizar una auténtica aventura de exploración de lo desconocido.

Pero ya compenetrados con la necesidad de este cuestionamiento continuo, debo advertirle que tenga cuidado, porque si le pregunta a su mente puede encontrar mucha confusión; ella no sabe bien el camino. En cambio, si le pregunta a su corazón todo será muy distinto. Porque él sí sabe; nuestro corazón conoce el camino, y si lo conoce y con sus respuestas nos guía, nosotros también lo conoceremos. Si de esta forma indagamos dentro de nosotros lo que queremos y lo que anhelamos, lo que nos limita y lo que nos motiva, no hay duda de que descubriremos el buen sendero a seguir.

¿Qué cosa nos apasiona en la vida? ¿Quiénes somos? ¿A dónde vamos?, ¿Por qué tengo la familia que tengo? ¿Cómo logro la felicidad? Como le dije antes, la felicidad está paciente, esperando el día de ser descubierta. Así, estas preguntas son un reto a la imaginación sin límite, ya que no me cansaré de repetirle: las preguntas son un vehículo extraordinario de autodescubrimiento.

Por lo tanto, le invito a que se haga las preguntas que planteo en este libro y que la mayoría de la gente evade por miedo a encontrar lo que desconoce, o lo que no le gusta. Pero, insisto, todas estas preguntas debe plantearlas desde el corazón, no desde la mente, para que las

respuestas sean reflejo de su alma y surjan de lo más profundo de sus sentimientos y sus emociones. No las suba a su mente, no deje que ella opine, hágalo a través de su sensibilidad. La mente juzga, opina, se defiende, se esconde. Darse cuenta de la verdad que atañe a uno mismo no pasa por la mente sino por su sensibilidad. Responda desde la raíz de su ser, no piense, sienta y respóndase a sí mismo. También le recomiendo que busque un lugar apartado, donde medite sus preguntas, y espere a que las respuestas surjan espontáneamente de su interior.

1. Hágase preguntas acerca de lo que anhela

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cómo describo lo que verdaderamente quiero ser?

Respuesta

- ¿Cómo me veo siendo una persona feliz?

Respuesta

- ¿Entiendo qué es la felicidad o sólo la busco?

Respuesta

Si ya ha respondido, con el corazón en la mano, a esta primera fase del cuestionamiento interno, tómese su tiempo. Y luego dé el siguiente paso.

2. Hágase preguntas para identificar lo que le falta

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- Si tuviera ochenta años, ¿de qué estaría hoy arrepentido?

Respuesta

- Si fuera hoy el día de mi jubilación, ¿qué cosas me hubiese gustado haber logrado en mi carrera y cómo me sentiría?

Respuesta

- ¿Qué me perdería en la vida si no lograra mis anhelos?

Respuesta

- ¿Cómo me gustaría sentirme al final del camino?

Respuesta

- ¿Qué significa para mí la realización de mi vida?

Respuesta

En sus respuestas a esta serie de preguntas usted transita del terreno de la conjetura, lo que espera de sí mismo, a la forma en que concibe el sentido de su vida. Sin duda ha hecho un gran esfuerzo, y por ello debe averiguar lo siguiente:

¿Qué siento al hacerme estas preguntas?

Respuesta

3. Hágase preguntas acerca de su vida

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cuál es el propósito de mi vida?
Respuesta
- ¿Qué espero de mi tránsito por la vida?
Respuesta
- ¿A dónde voy con mi vida?
Respuesta
- ¿Vale la pena tanto esfuerzo?
Respuesta
- ¿Si miro hacia atrás me siento feliz?
Respuesta

¿Qué siente al hacerse estas preguntas?

Respuesta

Después de la sección anterior, donde ha contestado diversas preguntas sobre sus expectativas, usted empieza a arribar a sus propias conclusiones.

Y esto ha ocurrido gracias a que ha respondido a todas las interrogantes con el corazón en la mano. Ahora le propongo un ejercicio más, a través del cual redondeará (literalmente) lo que hasta aquí ha conseguido en el arduo pero luminoso camino del autoconocimiento.

La Rueda de la Vida

Hace muchos años me hicieron entrar en contacto con este incomparable ejercicio de autoevaluación llamado la Rueda de la Vida. Y cuando lo hice por primera vez, descubrí que al haber estado focalizado en ciertas cosas durante mucho tiempo, resultaba necesario realizar esfuerzos adicionales en algunas áreas muy importantes que había dejado desatendidas.

Hago la advertencia anterior porque quiero invitarlo a que ahora usted proceda a practicar este ejercicio de autoevaluación. Si se esfuerza lo suficiente, la Rueda de la Vida le mostrará en que área de su propia vida necesita trabajar más. Para ello, debe evaluarse, del cero al cien por ciento, acerca de lo que usted considera que ha logrado en cada área. Obviamente, el cien por ciento corresponde a la máxima realización, y de ahí se desciende. A continuación le presentamos una gráfica circular para que usted se evalúe. Trace una línea uniendo cada una de las áreas en el punto donde marcó su evaluación.



1. TRABAJO:

¿Cómo está mi carrera profesional en relación con lo que quiero?

2. DINERO:

¿Cómo está mi salud financiera en relación con mis expectativas?

3. FELICIDAD:

¿Qué nivel de felicidad siento que tengo en la vida?

4. FAMILIA:

¿Tengo la familia unida como yo siempre he deseado?

5. EJERCICIO:

¿Cuido mi salud física de manera adecuada?

6. EDUCACION:

¿Tengo los conocimientos necesarios para continuar mi crecimiento?

7. ESPIRITUALIDAD:

¿Tengo la vida espiritual que deseo para mí y para mi familia?

8. SALUD:

¿Cuido mis hábitos y mis comidas como debo hacerlo?

Ahora que las evaluó, pregúntese:

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cuáles áreas son las más altas y las más bajas?

Respuesta

- ¿En qué área quiero comenzar a trabajar? ¿Cuándo?

Respuesta

- ¿Qué área puede ser la de más impacto y en la que el esfuerzo no sea enorme?

Respuesta

- ¿Qué más puedo hacer en las áreas que están cerca del cien por ciento?

Respuesta

Al completar el ejercicio de la Rueda de la Vida, además de haber respondido previamente las series de preguntas sobre diversos aspectos de su existencia en relación con la felicidad, ha avanzado usted lo suficiente como para ser capaz de definir la Visión de su Vida y, a partir de ella, trazar una nueva ruta. Se trata de un paso más profundo en el autoconocimiento, pues ahora va a determinar lo que desea hacer, hasta dónde planea llegar y cuál es la ruta a seguir.

Cambiar el Guión de su Vida

Defina la visión de vida que tiene, preguntándose:

- ¿Qué quiero que suceda con mi vida?
- ¿Adónde quiero ir?
- ¿Qué rumbo debo tomar?

Ahora no debe contestar de manera tan directa como lo hacía en los anteriores cuestionarios. Esta vez va a escribir sin detenerse durante tres minutos, con reloj en mano. Las tres preguntas anteriores funcionan, más que nada, como guía para que usted escriba hacia dónde quiere llevar su vida. Durante esos tres minutos no se preocupe por la construcción ni por la ortografía. Sólo escriba sin parar. Cuando haya terminado lea con toda atención lo que ha escrito. Y si luego de esta lectura concentrada quiere corregir, reconstruir o modificar, hágalo. Repita el proceso si lo considera necesario.

Guión de mi Vida

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Lo que usted ha escrito es el nuevo guión a partir del cual ahora deberá actuar. De este modo todos sus actos se inscribirán en una nueva dimensión de paz y felicidad, que le permitirá vivir con la grandeza y el poder con que usted nació y que necesita redescubrir; porque esta digna condición se encuentra dentro de usted, y su corazón lo sabe.

Durante el trayecto de nuestra vida vamos recibiendo pistas que nos indican el camino a seguir. Si no estamos atentos a ellas cometeremos muchos errores. Pero si les prestamos atención aprenderemos las lecciones que la vida nos enseña. Muchas de estas experiencias y aprendizajes de vida son desfavorables, pero incluso la adversidad nos hace más fuertes. Así, si usted tiene conciencia plena de cuál es su camino, nada lo detendrá, su paso será firme, poderoso.

Tenga un proyecto de vida como el que aquí le proponemos: clarifique su visión, sepa a dónde se dirige, pero esté atento a las señales del camino que debe tomar, para no errar el sendero. El ser humano es más fuerte cuando tiene convicciones y un lugar hacia dónde dirigirse. La fortaleza interior surge de su convicción y así será apto para luchar por lo que más anhela. No en vano Jorge Luis Borges, el gran escritor argentino, decía: “Cada hombre encuentra el camino que antes imaginó en su mente”. Se trata de un principio de vida que nunca falla.

Pensar en lo que quiere de la vida puede causarle incertidumbre; sin embargo, si usted es de los que están comprometidos con su realización, podrá verlo todo con ojos de oportunidad. Al tener claridad acerca de lo que buscan estos hombres privilegiados, y usted puede ser uno de

ellos, visualizan cualquier obstáculo como algo conveniente para su causa.

Con una visión de vida es posible sintetizar con mayor velocidad todo lo que sucede en nuestro entorno. Cuando tenga un propósito ambicioso y esperanzador para su existencia, le será muy difícil abandonarlo, aun ante el dolor y el infortunio. Las personas de éxito trazan un mapa de su mundo, lo envuelven en un proyecto y eso los estimula a arriesgarse en la aventura de la vida. Viven el presente apasionados y planean su futuro, a pesar de la incertidumbre y la inseguridad que puedan sentir al adentrarse por una ruta desconocida.

Trace su camino con cuidado para no desviarse, pues no existe fuerza más poderosa que aquella idea a la cual le ha llegado su momento. Y ese momento es justamente cuando usted descubre y define su guión de vida. A partir de que cuenta con él, a partir de que ha hecho suya esta idea luminosa, no habrá abandono ni retroceso, toda su energía estará en ello. Comprenderá que si no le imprime acción, todo lo que anhela en la vida sólo quedará en sueños. Pero, para evitar que eso suceda, “quemará las naves”, como se dice tradicionalmente.

Quienes tienen claro su camino y saben lo que quieren —las personas de éxito— establecen un equilibrio en su mundo material, familiar, social y espiritual, y siempre actúan preservando dicha armonía. Alcanzan una mayor felicidad y realización, porque le sacan partido a la vida a través de ese equilibrio. En su libro *Camino de la felicidad*, Jorge Bucay escribe: “La felicidad es, para mí, la satisfacción de saberse en el camino correcto [...] La felicidad es la tranquilidad interna de quien sabe hacia dónde dirige su vida [...] Felicidad es la certeza de no estar perdido”.

Segundo Guión de su Vida

¿QUÉ NO QUIERO QUE SUCEDA NUEVAMENTE CON MI VIDA?

Viene ahora una segunda etapa dentro de la definición de su camino. Se trata de reafirmar lo que ha descubierto y por ello no puede permitirse cometer los errores que sabe que cometió en el pasado y tampoco encontrarse en situaciones semejantes a algunas que sufrió con anterioridad que no le conducen a la realización. Con este propósito deberá escribir de nuevo todo lo que no desea volver a repetir; hágalo en la misma forma en que redactó su primer Guión de Vida, sin soltar la pluma durante tres minutos. Recuerde que después puede modificar, si lo considera necesario.

Lo que haya escrito es su segundo Guión de Vida: una descripción de sus conductas preventivas. Resulta tan importante como el primero, ya que le servirá para tener conciencia clara de lo que no debe hacer otra vez.

Guión de mi Vida II

(Cosas que no quiero que sucedan de nuevo)

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

A dónde va la gente, a dónde va usted

Shakespeare, uno de los mayores genios que ha tenido la humanidad, sentenció: “Nosotros estamos hechos de la misma materia que los sueños”. Y en consonancia con esta idea genial, resulta evidente que en este mundo la mayoría de la gente vive adormilada, sin rumbo, sin metas claras y sin un plan definido. Casi todos buscan que alguien los oriente, que les diga por dónde, que los guíe o les señale el camino. Millones de seres humanos deambulan por el mundo buscando a aquel que les definirá el rumbo a seguir.

Si se nos ocurre preguntar a quienes se encuentran a nuestro alrededor: “¿Cuál es tu plan de vida?”, nos sorprenderán las pocas respuestas positivas que recibiremos. Por ello admiro enormemente una respuesta que ofreció Hellen Keller (1880-1968), esa extraordinaria mujer, escritora y activista política estadounidense, quien a temprana edad perdió el sentido de la vista, cuando le preguntaron si habría algo peor que ser ciego. Ella respondió terminante: “Sí, ¡la falta de visión!” El mensaje, cargado de sentido, que dio al mundo esta excepcional mujer con su respuesta, es algo que todos debemos aprender.

La mayoría de las personas tiene fe, anhela, reza, enciende velas, espera algo mejor para sus vidas, pero hace poco o nada para conseguirlo. El éxito en la vida requiere mucha valentía y capacidad de ejecución; el resto son simples deseos que se quedan dormidos en el cajón de los recuerdos.

Si usted vio *Forest Gump*, la película en que Tom Hanks era el actor principal, recordará cómo un día el personaje principal, Forest, se puso a correr a través de todo su país. ¿Por qué lo hacía? La respuesta es muy sencilla: porque no sabía a dónde ir. En la medida en que más corría, progresivamente, se le iba uniendo la gente, hasta el punto de que logró congregarse una multitud que lo seguía. ¿Sabía la gente hacia dónde iba Forest? Seguramente no, pero suponían que debía dirigirse a algún lugar. Si se le hubiera preguntado al que iba al final de la fila, habría dicho: “Claro que sabemos, vea cuántos somos los que vamos en la misma dirección”. Si la pregunta se hubiese hecho a quien iba al inicio de la fila, diría: “Claro que sabemos a dónde vamos, vea la cantidad de gente que viene detrás”.

Como en este filme, así se comporta la mayor parte de la humanidad: en cuanto alguien toma un rumbo y lo manifiesta en alguna forma, aparece acto seguido una serie de seguidores. ¿No podrá haberle pasado a usted lo mismo? ¿No es hora de que tome las riendas de su vida?

Si no le gusta su vida, no culpe a la sociedad, a los políticos, a sus padres, a la falta de orientación. ¿No será que necesita una luz que lo guíe? Pero como le he dicho, una y otra vez, esa luz no se encuentra afuera, sino dentro de usted. No tiene que ir a buscarla a ningún curso ni con algún terapeuta. Encontrar el sentido de su vida es un gran paso para descubrir la clave de su felicidad. Por lo tanto, reflexione: el mundo no necesariamente está de cabeza, más bien usted puede estar pensando al revés. Si así fuera, tendrá que trabajar para revertir esta idea falsa.

En una de sus famosas conferencias, Anthony de Mello lanzó una pregunta de reflexión a la

audiencia: “¿Qué es más exacto, yo me siento bien porque el mundo está bien, o el mundo está bien porque yo me siento bien?” La respuesta dependerá de si su vida es o no agradable; si no tiene mucha alegría o sufre muchos altibajos, o no logra conciliar sus deseos, entonces pensará, equivocadamente, que el mundo está mal y usted es un reflejo de él. Pero la verdad es que es usted el que está bien o mal. Así pues, hay que trabajar en el origen de las cosas: ¡en uno mismo!

Defina sus prioridades

Escriba ahora qué quiere lograr en cada área de su vida y luego determine cuál de ellas tiene alta prioridad. No puede trabajar en todas a la vez. Visualice su realización a un año de distancia. Escriba sus prioridades y colóquelas dentro de una bonita caja, una que le guste especialmente; esta caja deberá estar siempre en un lugar muy visible y fácil de identificar. Un lugar donde frecuentemente la observe.

Lo más preciado para usted durante el año en curso se encuentra contenido en la caja. Se ha transformado en el cofre del tesoro. Lea su valioso contenido con frecuencia. Se trata de lo que usted más anhela.

Y ahora debe ponerse en acción y no caer en el hábito de la postergación de las cosas importantes. Si actúa con esta nueva mentalidad, dejará de vivir en lo superfluo para centrar su inteligencia en lo que más importa para su vida. Lo que atesora en su bonita caja. Pero hay que estar alerta, pues si no se vigila repetirá su conducta de subordinar lo trascendente por las cosas urgentes del día a día; de este modo corre el riesgo de que el corto plazo gobierne su mente, justamente ahora que intenta enfocar su vida en el largo plazo.

Antes de que empiece a escribir sus prioridades, quiero compartir con usted un breve discurso. Su autor es un hombre de gran sabiduría proveniente del mundo empresarial: Bryan Dyson, uno de los más destacados presidentes del consorcio Coca-Cola. Al despedirse de su compañía y de sus empleados, habló así:

Imagina la vida como un juego en el que estás haciendo malabares con cinco pelotas. Éstas son tu trabajo, tu familia, tu salud, tus amigos y tu vida espiritual. Y las mantienes todas en el aire.

Pronto te darás cuenta de que el trabajo es como una pelota de goma. Si la dejas caer, rebotará y regresará. Pero las otras cuatro: familia, salud, amigos y espíritu, son frágiles como el cristal. Si dejas caer una de ellas irrevocablemente saldrá astillada o dañada. Debes entender esto: apreciar y esforzarte por conseguir y cuidar lo más valioso.

Trabaja eficientemente en el horario regular y concluye el trabajo a tiempo. Dale el tiempo requerido a tu familia y a tus amigos. Haz ejercicio, come y descansa adecuadamente.

Y, sobre todo, crece en tu vida interior, en lo espiritual, que es lo más trascendental porque es eterno. Compréndelo y busca el equilibrio en tu vida. No disminuyas tu valor comparándote con otros, ya que todos somos diferentes y cada uno tiene algo especial. No fijas tus objetivos en razón de lo que otros consideran importante. Debes elegir lo mejor para ti. No des por supuestas las cosas más queridas de tu corazón. Apégate a ellas como a la vida misma, porque sin ellas la vida carece de sentido. No dejes que la vida se te escurra de las manos por vivir en el pasado o para el futuro.

Tenga en cuenta estas sabias palabras ahora que se dispone a definir sus prioridades. En el siguiente cuadro márquelas y, al mismo tiempo, escriba lo que pretende lograr en cada una de ellas.

PRIORIDADES

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Área	Objetivos
TRABAJO	
DINERO	
FELICIDAD	
FAMILIA	
EJERCICIO	
EDUCACIÓN	
ESPIRITUALIDAD	
SALUD	

Defina los problemas subyacentes

La clave para resolver los problemas de su vida consiste en definirlos y enfrentarlos claramente. Debe ponerse delante del problema y mirarlo a los ojos. De lo contrario la visión y las prioridades, así como sus anhelos de paz y felicidad, serán saboteados por esos problemas ocultos que no ha resuelto aún y que se encuentran estacionados en su mente.

La vida nos pone a prueba todo el tiempo: no bien resolvemos un problema, se nos viene encima uno nuevo. Parece que así ocurre para ver cómo nos las arreglamos; como si se nos dijera: “¡Ahí te va, a ver qué haces con esta ola de problemas!” Y como no estamos preparados para enfrentarlos, se van acumulando y la frustración crece cada vez más, sobre todo si nunca podemos resolver alguno de ellos. Este proceso negativo termina por afectar nuestra autoestima y confundir nuestras emociones.

Debido a ello la mente desplaza nuestra sensibilidad, toma su lugar y se concentra en resolver los problemas externos que nos ocurren. Así siempre estaremos llenos de altibajos. Sin embargo, hay un espacio donde esto no ocurre: en nuestro interior; es dentro de nosotros donde permanecemos inamovibles. No lo olvide: es en ese espacio donde se encuentra la estabilidad de su vida. Esa sed que sentimos por la felicidad radica justamente en la necesidad que tenemos de revisar nuestra vida interior y no sólo los problemas externos que nos aquejan; estos problemas externos son manejados por nuestra mente, no por nuestro corazón.

Para resolver los problemas, debe pasar de la superficialidad externa, racional y analítica, a una reflexión interna más profunda de su vida, evitando así la confusión entre lo que procesa su mente y lo que es responsabilidad del corazón. De lo contrario siempre culpará a las circunstancias y entonces se perderá sin haber comprendido su verdadera esencia. Si busca externamente la paz para su vida, seguro no la va encontrar ¿Por qué? Porque ella reside dentro de usted. No se puede encontrar algo que nunca se ha perdido. Algo que ha estado con usted todo el tiempo.

Como he insistido varias veces en este primer capítulo, e insistiré en los siguientes, resulta absolutamente necesario que pase usted del camino del deseo al terreno de los hechos, enfocándose en los problemas que tiene hasta encontrarse finalmente a sí mismo.

El mundo exterior posee mucho glamour, es vistoso y atractivo, pero también muy ruidoso, desgastante, estresante y competitivo. Desde esta perspectiva es un enorme consumidor de tiempo en su vida. El ruido ensordecedor del mundo de la cosas no le permite escuchar su voz interior que lo llama para que se enfoque en las cosas importantes de su vida. Le aconsejo que baje el volumen de su mundo exterior y se escuche a sí mismo. Préstese más atención a lo que su corazón le dicta, a lo que su instinto le dice. El sentido de dirección proviene de su corazón, es ahí donde se encuentra y donde señala el rumbo a seguir.

Escuche su deseo interno que le llama día a día para encontrar la felicidad y no comprarla en el centro comercial con la última rebaja de fin de semana, ni en la agencia por medio del auto

más lujoso o el último producto de marca. Vivimos en un mundo donde queremos todo para mañana. Si no compro hoy mañana no lo tengo; si no gano ahora, pierdo; si no puedo comprar me sentiré molesto. Y así es como la vida se nos escapa de las manos ¡Hemos perdido el rumbo!

No podemos buscar donde no hay nada. Compramos algo que luego dejamos en el sillón y nos ponemos a ver televisión y olvidamos la gran compra que supuestamente nos hizo felices. Se trata de una felicidad semejante a los algodones de azúcar que no bien los ponemos en la boca se disuelven de inmediato. No gaste su vida, ella lo está esperando adentro, para que descubra lo que siempre ha estado en usted. Ésa es la auténtica felicidad.

A la vida no le pida cosas, pídale rumbo, para transitar por el camino correcto y lograr su realización.

En relación con todo esto, le cuento una fábula religiosa:

Cuando Dios creó al hombre le dio todo: la naturaleza, el mar, la inteligencia, la capacidad de crear, imaginar, reír y progresar. Le dio todo. Por último, Dios se preguntó: “¿Dónde pondré la felicidad?” Y reflexionó: “Es una virtud que él mismo debe descubrir; pero es muy listo, le di tanta inteligencia que la encontrará fácilmente”. Pensó toda una noche y al otro día dijo: “Ya sé, pondré la felicidad en su corazón, para que crea que está fuera de él y si la desea tendrá que descubrirla en él mismo”.

Por ello todas las personas en este mundo viven deambulando por los centros comerciales buscando placer, comprando y consumiendo... pero continúan sintiendo un vacío. El famoso vacío existencial que tanto analizó Victor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido*, que lo invito a que no abandone esta vida sin leerlo.

El ser humano busca en el lugar equivocado. Por ello somos los eternos inconformes, sin que importe cuánto acumulemos. La mayoría se pregunta: “¿Qué tengo que hacer para alcanzar la felicidad? ¿Cómo lograrla?” Pero, ¿cómo puede alcanzar o lograr lo que ya tienen? Y van a las iglesias todos los domingos a seguir pidiendo. ¿Pero qué piden? Si todo ya se les dio.

Creemos que la felicidad está en algún lugar donde hay que ir a buscarla. Quizá, pensamos, está ubicada en cierto anaquel. Creemos que es así porque en la vida siempre hemos tenido que ir por algo. Si se trató de nuestro trabajo profesional debimos ir por él; si fue nuestra carrera universitaria tuvimos que luchar durante años hasta culminarla con un título; si queríamos una casa fue necesario trabajar duro hasta reunir el dinero y pagarla. Toda la vida ha sido una lucha por alcanzar algo tangible. Hasta que un día descubrimos que eso por lo que hemos luchado toda nuestra vida es invisible y ahí ha estado con nosotros siempre. ¿Cómo es posible?

Pero buscamos la felicidad como si se tratase de cocinar comida en el microondas: la queremos ya hecha. Vivimos en el mundo de lo instantáneo, donde el amor, el sexo, los alimentos, el vestido, todo se nos da con rapidez; y como estamos acostumbrados a eso, queremos que la felicidad y la realización en la vida se comporten de igual forma. Creemos que sólo necesitamos que nos den las instrucciones para obtenerlas rápidamente. Que el “instructivo”

nos diga cómo funciona y ya está.

Somos buenos gladiadores de la vida: nos hemos hecho expertos en conquistar y tenemos el hábito de ganar las peleas cotidianas. Y así seguiremos, hasta que llegue el día en que nos demos cuenta de dónde han estado siempre la felicidad y la realización. Ese día seremos muy felices, ya que habremos encontrado la razón de nuestra existencia y el motivo por el cual hemos vivido todos estos años. No importa la edad: 40, 50, 60, 70... ese solo día habrá valido la pena, a pesar de todos esos años de oscuridad.

La prueba más grande de su grandeza y su felicidad naturales es que usted está leyendo este libro; es decir, ¡está vivo! ¿Y cuántos desearían tener su vida? Piénselo, ¡cuántos la quisieran! No hay felicidad más grande que su vida. Ni triunfo más importante en ella que darse cuenta de que siempre ha estado en usted. ¡Descúbrase! Y quítese de la cabeza las creencias que ha construido alrededor de su persona, a través de las innumerables batallas que ha tenido que enfrentar con sacrificio y sudor, invirtiendo años para construir el éxito y ser feliz, aunque sea por un rato: mientras el auto continúe con el olor a nuevo y haya pasado muy contento toda la noche, durante la fiesta de sus 30, 40 o 50 años, para luego regresar a la ardua búsqueda de su paz y su felicidad.

Vivimos como aquel señor que ha perdido las llaves de su casa y, al verlo, su vecino le pregunta: “¿Dónde se te cayeron?” Contesta: “En la acera de enfrente”. El vecino replica: “Entonces, ¿por qué las buscas en esta acera?”. Y contesta muy seguro: “¡Es que aquí hay luz!” Buscamos donde estamos acostumbrados a buscar los éxitos mundanos, en las cosas (en la “luz” del señor de la anécdota), no en nosotros mismos. Es ahí donde la felicidad y la realización lo están esperando. Por ello, a modo de conclusión previa del camino que ya ha recorrido en este libro, lo invito a que de nuevo conteste el siguiente cuestionario.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Dónde estoy buscando mi felicidad?
- ¿En qué he concentrado mi inteligencia: en el mundo exterior o interior?
- ¿Es posible que traiga la felicidad a cuestas y no me doy cuenta?
- ¿Estaré entrenado para triunfar y no para ser feliz?
- ¿Tendré que ser paciente para encontrar la paz? ¿Cuánto tiempo me tomará?
- ¿Tendré que bajar el volumen de la radio para escucharme a mí mismo?
- ¿Necesitaré cambiar algo dentro de mí para encontrar el camino de la paz?
- ¿En qué me hacen pensar estas siete preguntas?

En busca de la felicidad

*Nunca más tendrás nada mejor
como el hogar donde vive tu felicidad.*
PRAM RAWAT

REFLEXIONES SOBRE NUESTRA FELICIDAD

Si le preguntamos a cualquier persona qué es lo más importante en su vida: ¿ganar dinero o su familia?, seguramente, como casi toda la gente, sin vacilación responderá: la familia; y también aclarará que el dinero va y viene, mientras que la familia, si se llega a perder, no se recupera. Pero si observamos diariamente y con detenimiento a esa misma persona, lo más probable es que no actúe de acuerdo con lo que dijo ser su prioridad.

Si trabajamos más horas de las que estamos obligados a cumplir, parecería que lo hacemos como una demostración de nuestro compromiso y amor por la familia. Y la verdad es que muchas personas en nombre del bienestar de su familia terminan desapareciéndola. Recientemente, Pelé, el más famoso de los futbolistas, declaró en televisión que por perseguir el éxito durante tantos años a través del mundo, descuidó a su familia y su hijo fue detenido con drogas por las autoridades. Hay muchos otros ejemplos de ricos y famosos (*Rich & Famous*) que han pasado por lo mismo. Aún no hemos visto en el lecho de muerte a alguien que manifieste estar arrepentido por no haber pasado más tiempo en su trabajo. También si le preguntamos a cualquier otra persona sobre lo que más anhela en la vida, seguramente, como casi todos, responderá: “Ser feliz”. Pero la experiencia nos indica que la mayoría de las personas en este planeta no son felices. Aunque sin duda luchan por serlo. Es por ello que a veces me pregunto: “¿Será posible que Dios haya plantado en nosotros un anhelo imposible de realizar?”

“Siempre quise ser alguien en la vida, pero debí haberme
hecho más preguntas.”

Benjamín Franklin

Oscar Wilde una vez escribió: “En este mundo existen sólo dos tragedias. Una: no obtener lo que se quiere. Y otra: obtener lo que se quiere”. Su reflexión se dirigía a advertirnos que por más que luchemos por alcanzar el éxito, éste no nos dejará sentirnos felices. ¿Es que acaso somos insaciables? ¿Incluso en la felicidad?

A través de la historia hemos comprobado que el dinero y el poder por sí solos no logran satisfacer el hambre de sentido que anhela el alma humana. Nuestra alma no está sedienta de más

cosas, está sedienta de tener un rumbo en la vida, para lograr más de ella. Lo que pide es una razón para existir, un sentido de la vida. En relación con el significado profundo de nuestras vidas, a continuación transcribo una historia legendaria que he llamado “Las enseñanzas de Alejandro”.

Cuenta la leyenda que antes de morir, el rey Alejandro Magno comunicó los tres deseos que quería se cumplieran en su funeral.

1. Que su ataúd fuese transportado en los hombros de los mejores médicos de la época. 2. Que los tesoros que había conquistado (plata, oro y piedras preciosas) fueran esparcidos por el camino hasta su tumba. 3. Que sus manos quedaran balanceándose en el aire, fuera del ataúd, y a la vista de todos. Uno de sus generales, asombrado por tan insólitos deseos, le preguntó a Alejandro cuáles eran sus razones. Alejandro explicó:

1. Quiero que los más eminentes médicos carguen mi ataúd para mostrar que ellos *no* tienen, ante la muerte, el poder de curar. 2. Quiero que el suelo sea cubierto por mis tesoros para que todos puedan ver que los bienes materiales aquí conquistados, aquí permanecen. 3. Quiero que mis manos se balanceen al viento para que las personas puedan ver que venimos con las manos vacías, y con las manos vacías partimos, cuando se nos termina el más valioso tesoro que es el tiempo.

Y agregó: “El tiempo es el tesoro más valioso que tenemos porque es limitado. Podemos producir más dinero, pero no más tiempo. Cuando le entregamos tiempo a alguien, le estamos entregando una porción de nuestra vida”.

La gran enseñanza de la historia anterior es que la vida siempre nos pide *algo* más que el simple hecho de existir, comer, trabajar y tener hijos. De lo contrario seremos iguales a cualquier animal, preocupados sólo por sobrevivir y perpetuar la especie. Pero frente a ellos, los seres humanos tenemos algo único: la capacidad de cuestionarnos acerca del sentido de nuestra vida. Nuestra alma nos permite eso y para ello debemos vivir conscientes. Éste es y sigue siendo el gran tema del presente.

PREGÚNTESE AHORA

- ¿Será que nuestro objetivo es perpetuar la raza humana?
- ¿Acaso nuestro destino es desaparecer y dejar a la próxima generación más educada?
- ¿Acaso la vida tiene otro designio, además de nuestra simple existencia, que debemos descubrir?
- ¿Dónde está ese designio?

Sin duda, en este capítulo lo identificará.

La voluntad de ser feliz

No hace mucho el Dalai Lama estuvo en nuestra ciudad y sentenció: “El propósito de la vida es la felicidad”. Los sociólogos, por su parte, afirman que la felicidad es la calidad de vida que uno tiene. Así podríamos continuar. ¿Acaso todos concebimos la felicidad de muy distintas formas? ¿Estaremos hablando de lo mismo? En algunos casos la felicidad nos dice cuánto nos gusta la vida que llevamos. ¿Y qué tal la felicidad que le produce a una mamá la sonrisa de su bebé? ¿Qué tal la enorme felicidad del abrazo de un nieto a su abuela?

Martin Seligman, precursor de la Ciencia de la Felicidad y quizás la persona que más ha contribuido en el mundo a entender este importante aspecto de la vida humana con sus investigaciones, sostiene que la felicidad es sinónimo de bienestar subjetivo. Por lo tanto, afirma, la felicidad no se encontrará en una fórmula universal. Según Seligman, el bienestar está constituido por simples elementos de la vida, ya que implica sumergirnos en el placer del momento. Hay muchas cosas en la vida que podemos saborear y disfrutar, obteniendo siempre una sensación de bienestar personal. Uno hace muchas cosas pero no las relaciona con un sentido de felicidad. Seligman nos invita a tener una *atención plena*. Poner atención significa tomar conciencia de lo que nos pasa, disfrutar plenamente hasta los más sencillos eventos de nuestra vida.

¿Por qué cuando contemplamos a los niños riendo y jugando decimos que se ven felices? ¿Y por qué a los adultos nos cuesta tanto trabajo volver a vernos felices como nos sucedía durante nuestra infancia? Por lo general, cuando la gente se refiere a los momentos más felices que ha tenido, recuerda el día en que estaba en un bosque, o en el mar, en compañía de sus seres queridos. O bien casi todas las personas hablan de que fueron felices cuando se casaron o cuando nació su primer hijo.

En todos estos casos parece que el elemento común a la felicidad es la ausencia de conflictos interiores. Cuando las contrariedades y los problemas emocionales desaparecen, la mayor parte de la gente dice que ahora sí está en paz. Parece que nuestra mente necesita estar bien y tranquila, para poder contemplar la verdad de las cosas. Quizá por eso el Dalai Lama aseveró en su conferencia: “Una mente disciplinada conduce a la felicidad, y una mente desordenada conduce al sufrimiento”. Así pues, parece que la felicidad está estrechamente relacionada con la forma que tenemos de ver el mundo. Aunque el mundo en sentido estricto nunca cambia: el Sol sale igual para todos en todas las latitudes. Y sin embargo es posible cambiar la forma de recibirlo y de percibirlo.

En este momento que estoy escribiendo me encuentro ante a un inmenso mar azul, en Cancún, viendo pasar los veleros apaciblemente. Pero algunos amigos que llegan al lugar donde escribo, manifiestan una percepción distinta de la que yo tengo de este día que me parece tan tranquilo y que aprovecho para preparar este libro. Uno se admira de que esté trabajando y me dice que cómo es posible que pueda hacerlo con ese calor tan espantoso; mientras que otro

asegura que a él lo que más le gusta de este ambiente es la humedad. Es el mismo día y sobre él tenemos tres puntos de vista distintos.

Si les preguntamos a los siete mil millones de seres humanos que viven en la Tierra cómo ven este mismo día frente al mar, lo más probable es que obtengamos, mínimo, siete mil millones de expresiones distintas. Y es que la belleza del mar se disfruta con el corazón. Es él quien lo reconoce, quien lo disfruta; la mente sólo ve y evalúa.

Ahora bien, frente a esta multiplicidad de percepciones, opiniones y emociones, debe preguntarse acerca de lo que significa su felicidad. Es usted mismo, aquí y ahora, quien deberá contestar esta nueva serie de preguntas inteligentes

PREGÚNTESE SOBRE SU FELICIDAD

(Anoté las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cómo me defino a mí mismo siendo feliz? ¿Qué es para mí la felicidad?

Respuesta

- ¿Si pensara de otra forma, sería más fácil para mí ser feliz? ¿Cuál es esa forma?

Respuesta

- ¿Cuándo veo a una persona feliz, qué percibo en ella?

Respuesta

- ¿También yo podré ser así? ¿Qué debo hacer entonces?

Respuesta

- ¿Qué siento cuando recuerdo mi felicidad pasada? ¿Cómo lo expreso?

Respuesta

- ¿Cómo se siente una persona cuando es verdaderamente feliz? Descríbala.

Respuesta

Si todas las preguntas anteriores no han terminado por hacerle brotar una idea clara de lo que significa la felicidad (su felicidad), ahora es el momento de plantearse los cuestionamientos que han faltado. A final de cuentas se trata de que averigüe si usted es feliz, o no.

Mis preguntas acerca de mi felicidad

(Anoté sus preguntas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Vivir la felicidad

Muchas veces me he preguntado qué sienten los sobrevivientes de los campos de concentración de la segunda Guerra Mundial, cuando hoy ven un siglo XXI saturado de bienestar, productos, servicios, alimentos tan variados. ¿Qué sienten en este mundo de excesos consumistas? Seguramente algunos se sentirán felices de poder disfrutar esta etapa de su vida, sobre todo después de los enormes sufrimientos y las carencias que vivieron. Desde este punto de vista, entonces, parecería que la ausencia de dolor es un factor determinante para sentir felicidad. Muchos sobrevivientes incluso han escrito que, a pesar de todo el sufrimiento que padecieron en el campo de concentración, se sentían en paz porque su mente siempre estaba pensando en cosas que se encontraban fuera de esos terribles lugares: unos se imaginaban estar jugando con sus hijos y otros tocando el piano o haciendo lo que más les gustaba.

Cuando tiene vida interior, el ser humano puede soportar la adversidad y estas experiencias resultan menos dolorosas. Así, mucha gente considera la felicidad como el periodo de calma pasajera cuando el dolor nos da tregua. ¿Será entonces que la felicidad no es más que el ojo del huracán? En muchos casos parece que así es.

Pero la felicidad no depende sólo de la situación. Más bien es el resultado de cómo uno reacciona ante las situaciones que producen malestar, dolor y sufrimiento. Y si entendemos esto, sabremos que hemos nacido para autodescubrirnos como seres humanos con libertad plena. Usted lleva la paz dentro, descúbrela. Y tenga presente que quien comprende que la paz está dentro de sí mismo, y la vive de esa manera, no se siente destrozado por el fracaso ni tampoco es arrogante con el éxito.

Cuando entendemos que la paz está en nosotros parece que podemos vivir una profunda quietud ante las turbulencias que nos depara el mundo exterior. No olvidemos que la paz no cambia, siempre es la misma. La que tiene altos y bajos es la temporalidad del mundo exterior. Y por lo general estamos totalmente atrapados por ese mundo. Es más, nos parece que es lo único que existe. Creemos más en una silla que en la paz que subyace en nuestro ser. Pero la silla es reconocida por la mente, mientras que la felicidad lo es a través del corazón. La felicidad no requiere explicación, la silla sí. Pero nos cuesta mucho comprender que existe una vida interior que pertenece a la infinita sensibilidad humana.

¿No será hora de dejar de intentar cambiar al mundo para
cambiar primero el suyo?

La felicidad se descubre cuando entendemos que reposa sobre sólidos cimientos, los cuales tenemos porque forman parte de nuestra esencia humana. Es por ello que la felicidad se puede

liberar de los apegos externos y de los vaivenes de la vida. De lo contrario, el ser humano continuaría sufriendo de manera inexorable al no poder obtener los bienes que desea. Nuestra mente vive impresionada ante el mundo exterior, atrapada dentro de la cadena de excitaciones que ese mundo continuamente le produce. Pero todo esto no lo hace feliz. Es por esta razón que los médicos han llegado a decir que el ser humano de esta época padece el “síndrome del déficit de felicidad”. Parece que no sabemos gozar lo que nos ofrece la vida. Somos unos eternos inconformes. El mundo de las cosas tiene un *glamour* como el de Hollywood, algo tan atractivo que nos atrapa y no nos deja ser. No venimos a esta vida sólo para acumular, venimos para ser felices. Debemos vivir para que las cosas nos sirvan y no para ser dependientes de ellas. Deseo, pero no dependa. No sea un esclavo de la modernidad material.

Debemos aprender a administrarnos en el largo plazo,
porque sólo así le damos forma a nuestra vida.

A pesar de vivir una terrible experiencia en las cárceles, muchos prisioneros sólo aspiran a tener paz o lo que se ha dado en llamar “tranquilidad de espíritu”. Quieren paz y serenidad, además de que anhelan ser felices y luchan por conseguirlo. Está en la naturaleza humana aspirar a la paz y al mismo tiempo tratar de lograr la felicidad. Así que cuando somos capaces de tener conciencia de nuestra vida interior, las cosas de la vida nos revelarán, una y otra vez, la ascendencia que ellas tienen en nuestra felicidad.

Una madre que sufre penurias, junto con sus hijos, está condicionada obviamente por ese sufrimiento; sin embargo, en el caso de que esté consciente de su vida interior podrá llevar con mayor serenidad dicha situación tan difícil mientras dure. Ya que su problema es de supervivencia y no exactamente de infelicidad; son dos cosas distintas que se resuelven de forma muy diferente; aunque la mente lo considere como infelicidad es un problema temporal de falta de dinero para subsistir. Pero si existe conciencia de ella, la paz interior nunca cambia, ahí está y no varía. Esto explica que la forma de ver la felicidad depende ante todo del estado interior de cada uno. Si no fuera así la humanidad no podría sobrevivir a los dolorosos reveses de la vida. Así que preste atención a su vida interior para que pueda guiarse más por la intuición, que por el ruido que viene de afuera.

La vida interior

La felicidad no consiste en ver la vida sólo de color de rosa. Y tampoco hay que ser demasiado positivista al grado de evadir toda responsabilidad ni hacer caso omiso a la realidad del sufrimiento y ser demasiado superficial. La solución consiste en eliminar las conductas y los sentimientos que tienen apego al sufrimiento y que sólo dañan la estabilidad emocional de las personas. Esto lo observamos en las familias: una misma situación de dolor es asimilada en forma diferente. El impacto no es igual para todos. La mayoría no logra comprender que la felicidad consiste, simplemente, en que estamos respirando y estamos vivos. Para casi todos nosotros la vida es injusta, porque nos confundimos creyendo que el mundo exterior debe ser estable, y sufrimos cuando carecemos de lo que nos ofrece, ya sea riqueza, salud, fama, bienestar. Dependemos de ese mundo, dependemos de lo que está fuera de nosotros. No hemos entendido. Vivimos en una dolorosa confusión.

La paz siempre ha estado dentro de nosotros, no me cansaré de repetirlo. Y usted también debe repetírselo constantemente. Desde que uno nace, esa tranquilidad interna forma parte de nuestra esencia, está en nuestras células. Y sólo a través del entendimiento, haciéndonos muchas preguntas, podremos descubrirla, de lo contrario continuará escondida y podemos morir sin haberla reconocido. Para consolarnos, moribundos, quizá nos digamos: “Al menos fui un hombre de bien que le dio todo a sus hijos”. No más.

Pero, ¿cuándo va a ser usted realmente feliz? ¿Cuándo va a encontrar su paz interior? Mientras esto no suceda, el malestar, la intranquilidad y el sufrimiento serán una constante en su vida. Porque la vida externa así es: colmada de vaivenes y aunque luchemos contra sus variables en busca de la verdad, nuestros esfuerzos serán vanos. En el mundo exterior no la encontraremos jamás. Y así seguiremos por el camino equivocado, hasta el día que entendamos.

Por lo tanto, si quiere saber hacia dónde va su vida y cómo puede rehacer el camino, debe conectarse con su vida interior. Y esto lo logrará haciéndose las preguntas adecuadas.

PREGÚNTESE SOBRE SU VIDA INTERIOR

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Comprendo que tengo una vida interior que debo cuidar?

Respuesta

- ¿Creo que las cosas materiales me darán mi felicidad?

Respuesta

- ¿Cómo sé que esto es verdad?

Respuesta

- ¿Por cuánto tiempo puedo ser feliz con una cosa?

Respuesta

- ¿En qué momentos siento que estoy en paz?

Respuesta

- ¿Cómo me describo teniendo paz en mi vida?

Respuesta

- ¿Qué necesito hacer para trabajar dentro de mí? ¿Que tendré que hacer diferente?

Respuesta

- Cuando creo que estoy en paz, ¿qué siento? ¿Cómo lo describo?

Respuesta

Tratando de no repetir las preguntas anteriores, ahora formule las suyas, relativas al balance que debe existir entre lo material y lo espiritual para lograr la felicidad.

Mis preguntas sobre mi vida interior

(Anote sus preguntas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

La felicidad perdida

Mucho se ha hablado acerca de que hemos nacido para ser felices, pero el apego que tenemos del mundo exterior nos demuestra todo el tiempo lo contrario. Sólo somos felices como bebés o como niños, pero luego, cuando crecemos, el mundo nos atrapa y se inicia nuestro peregrinaje a través del sufrimiento mundano. Muchos dicen que, cuando somos pequeños, uno es inocente, candoroso, y no se da cuenta de cómo son las cosas; según este punto de vista, por eso durante la infancia podemos decir que somos felices; pero, siguiendo el mismo razonamiento, cuando crecemos y ya nos damos cuenta de las cosas, entonces dejamos de ser felices y sufrimos. ¿Cómo debemos entenderlo? ¿De qué sirve, entonces, el crecimiento? ¿De qué sirve entender más, saber más?

Cuando éramos pequeños nos levantábamos en la mañana con entusiasmo y mucha alegría: corríamos contentos por el simple hecho de estar despiertos. Le preguntaría, ahora que es adulto, ¿son así sus mañanas?; ¿se levanta feliz, corriendo alegre, de un lugar para otro? Ante los hechos, las principales preguntas que debemos hacernos son: ¿cuándo nos perdimos? ¿Cuándo dejamos de ser felices? ¿En qué momento esa felicidad permanente que sentíamos de niños dejó de serlo? En fin: ¿cuándo tomamos el camino equivocado? Sin duda esto sucedió en la madurez; es decir, cuando comenzamos a ser dueños de nuestro destino, la felicidad se esfumó, se nos fue de las manos. Es precisamente durante la edad madura cuando más necesitamos de nuestra fortaleza; ella siempre ha estado ahí, aunque nos desacostumbramos a su presencia y ahora sólo vivamos de lo que vemos directamente.

El bebé, el niño, no sabe ver así; él es todo interior, y apenas está empezando a descubrir el mundo exterior. Basta con que veamos sus ojos para que exclamemos: “¡Qué paz tiene!” Pero una vez que descubrimos el mundo, nos olvidamos de ver hacia nuestro interior, iniciándose así la pérdida paulatina de esa felicidad que gozamos durante la infancia, porque el mundo exterior es lo único que ahora entendemos, eso es todo. ¿Y la paz interna? ¿Y la felicidad? Quién sabe en qué rincón de nuestro interior fueron abandonadas, probablemente dentro del baúl de aquel bebé que lo sentía todo y era muy feliz.

En esta parte del planteamiento que estoy haciendo conviene preguntarnos: pero de verdad, ¿quién desea sufrir?; ¿quién se levanta por la mañana diciéndose: “Hoy voy a sufrir un poco”? Nadie. Nuestro cuerpo está diseñado para no sufrir: le encanta vivir bien, cómodamente, y si sentimos una piedrita en el zapato, de inmediato la sacamos. Si tenemos calor preferimos el aire acondicionado; si nos gusta la música ruidosa la escuchamos o vamos hasta dónde la tocan para disfrutarla. Si no queremos vernos pasados de peso, vamos al gimnasio o nos ponemos a dieta. En fin, al cuerpo no le agrada sufrir, sino que le gusta sentirse y verse bien.

Sin embargo, no entendemos la vida y sufrimos, sin saber cómo vamos a dejar de sentirnos mal, cómo saldremos de la depresión, cómo superaremos la frustración, la aflicción, el dolor o la tristeza. Y es que somos incapaces de comprender que la solución para ser felices ha estado

siempre dentro de nosotros, esperando; pero no lo sabemos y buscamos fuera, como si se tratase de un dolor físico, con el cual, por cierto, sí sabemos muy bien qué hacer. No hay duda de que hacemos lo que más sabemos y nos enfocamos en ello.

Durante los últimos años, los programas matinales de radio y televisión que motivan a las personas y supuestamente les dan alegría son los de más éxito, sin duda. La gente está muy necesitada de que le den buenas dosis de aparente adrenalina de felicidad, para enfrentarse a lo que les depara ese día. Muchos expresan su agradecimiento de diversas formas porque les hacen pasar un momento alegre y, creen, los vuelven felices. Aunque sea un momento nada más, la gente quiere un respiro de paz, encontrar, aunque sólo sea fugaz, un oasis de felicidad; casi todas las personas quieren que alguien les diga que sí pueden, que vale la pena vivir, que deben tener fe en ellas y que lo esperado se les dará. Y esta expectativa de radioescuchas y televidentes se debe a los embates tan repetidos que provienen del mundo exterior, embates que les han hecho perder la fe.

También nacen a diario congregaciones, por no decir sectas, con nuevas formas de interpretar la sabiduría universal, para que la gente deje de sufrir y les entregue su dinero, todo con tal de encontrar la paz, aunque sea por un corto periodo. Pero eso no importa. Cuando uno no sabe cómo hacerlo por sí mismo, se conforma con obtener de otros esa tranquilidad que tanto anhela, y está dispuesto a pagar por sentirse bien. Y sí, el dolor siempre ha sido un buen negocio.

La gente ignora que *sabe*. Le hicieron creer que aquello que ve, directamente, es todo lo que existe en la Tierra. Y a esto hay que añadir el hecho de que el apego los volvió inconscientes. Por esa razón viven en el pasado pensando en lo que hicieron, o también en el futuro, reflexionando en lo que van a hacer; y todo para aliviar el presente, porque no saben cómo resolver la problemática que tienen que enfrentar hoy. Mejor hablan de lo que no existe, del mañana o del pasado, aferrándose a que continúen existiendo, pues se trata de su único sustento para sobrellevar el ahora. Aunque la realidad es exactamente al revés: destruyen el presente. Todo por no saber dónde está la verdad. Buscan dónde no hay. Como el señor de las llaves, del ejemplo que ya puse. Cuando somos jóvenes vivimos deslumbrados por el mundo exterior, pero con los años uno debe comenzar a mirarse a sí mismo. En lugar de escuchar a otras personas, debe escucharse a sí mismo. Se pasa la vida corriendo de un lado para otro, pero llega el momento de bajar la velocidad y sentir la vida. El gran cantante Facundo Cabral decía que la gente vive agitada y todo el tiempo inconsciente de su realidad; y el café te toma, el televisor te mira y la vida te vive, y así vivimos sin tener conciencia de nuestra realidad. Al final el día se nos fue y no sabemos qué hicimos; el día pasó de largo.

Siguiendo esta misma línea de pensamiento, lo invito a que reflexione y se haga las siguientes preguntas.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cuándo comencé a sentir la pérdida de mi felicidad permanente?

Respuesta

- ¿En qué época de mi vida me sentía en paz conmigo mismo? ¿Qué había para que me sintiera así?

Respuesta

- ¿Cómo me describo hoy cuando me siento infeliz? ¿Qué siento? ¿Cómo me veo?

Respuesta

- ¿Qué he perdido por no sentir la paz que deseo?

Respuesta

- ¿Me siento a reflexionar frecuentemente acerca de mí y de mi vida? ¿Invierto tiempo en ello?

Respuesta

- ¿Qué cambios debo realizar para encontrar la paz que está en mí?

Respuesta

Ahora haga sus propias preguntas acerca de la felicidad perdida, cómo encontrarla y cómo también puede acceder a la paz que existe en usted.

Mis preguntas acerca de la felicidad perdida

(Anote sus preguntas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Sabemos mucho, pero conocemos poco

Es indudable que la vida nos ha enseñado mucho. Con los años hemos aprendido tanto, que sabemos sobre muchas cosas con las que hemos tenido que aprender a vivir. Sabemos del odio, del trabajo, del éxito y el fracaso, de competir con los demás, de la falsedad y la verdad, de la soberbia y la impotencia, del triunfo y la derrota, del dinero y las posesiones, de las traiciones y las humillaciones. Sabemos cómo actuar ante todo tipo de situaciones y sabemos también qué cosas nos gustan y cuáles nos molestan. Sabemos lidiar con nuestros hijos. Sabemos ganar dinero y perderlo, salirnos con la nuestra y aferrarnos a que se haga nuestra voluntad. Y, por supuesto, sabemos trabajar. Pero le pregunto: ¿qué sabe de usted mismo?

Lo que está en su interior es lo más importante y seguramente es lo que menos conoce. Así somos todos: desconocemos nuestro mundo interior; ignoramos dónde radica el amor y con él la paz. Obstinarnos a seguir abstraídos en el mundo de las cosas equivale a comprar un boleto en el *Titanic*. No tendremos salvación. Hace tiempo leí una historia sobre un ejecutivo que resulta muy ilustrativa sobre lo que vengo diciendo. Es la siguiente:

Éste era un hombre de empresa muy activo que vivía viajando por el mundo. En varias ocasiones su hijo le había hablado acerca de la importancia de conocer nuestro verdadero ser, nuestra vida interior. El padre, inmerso en sus negocios, nunca le hizo caso. Pero en uno de sus viajes el gran ejecutivo enfermó, y antes de morir le envió un mensaje a su hijo: “¡Hasta ahora he comprendido lo que tú me querías decir!” Y sí, lo comprendió, pero sólo porque estaba a punto de fallecer.

Y eso siempre va a suceder: que uno entienda las grandes verdades hasta el momento de su muerte. No falla. Pero si lo pensamos bien, eso no es sabiduría. El secreto consiste en comprender justamente cuando uno está vivo, lleno de salud y todavía con mucha vida por delante. En realidad el ejecutivo tuvo su despertar cuando se encontraba a las puertas de la muerte. Mi pregunta a usted es: ¿también va a esperar hasta ese momento para comprender la importancia de vivir consciente del mundo interior?

La paz es el dominio de nuestra emocionalidad y el equilibrio de la vida. La paz nos ayuda a dominar al animal más grande que tenemos los humanos: el ego. Éste es como el juez que determina si vamos a tener paz o no. Si no controla su ego, éste no lo dejará vivir en paz. El ego lo cuestionará y no lo dejará ser. Le hará dudar acerca de sí mismo, le hará sentir exitoso o mediocre. Para controlarlo, usted debe saber lo más posible sobre él. Por ello, lo invito a analizar su ego. Porque si no se le mantiene bajo dominio puede provocar enorme desestabilidad. Si no sabe manejar el ruido que hace el ego en su cabeza, jamás encontrará felicidad ni paz. Lamentablemente sobre el ego sabemos poco o nada, aunque podemos estar seguros de que por su culpa no logramos la plenitud; tenemos destellos de felicidad, pero no continuidad. Y es que el ego nos vuelve reactivos, impulsivos, celosos de nuestros derechos.

Usted siempre debe tener en cuenta que el ego es, valga la redundancia, un defensor *egoísta*,

que lo hace ser defensivo acerca de su pasado, pues le recuerda en todo momento de dónde viene y quién era; y sobre su futuro le hace tener presente lo riesgoso que es actuar y planear a largo plazo. Constantemente le está diciendo a uno que puede perderlo todo y le alimenta la inseguridad. Su actitud agota nuestra energía porque nos hace competir, sin piedad, en el mundo exterior. Vive diciéndole todo el tiempo: “No te dejes, así no deben ser las cosas; qué injusticia, contéstale”. Hace que uno se ponga los guantes de boxeo a la menor provocación. Quiere tener razón siempre y ganar por encima de todos. “Te lo mereces”, le dirá siempre.

Pero lo que hay que hacer es no escuchar a nuestro ego. Dejar de correr, en contra de lo que tanto nos aconseja. Hay que ir más despacio, para hacerle caso ya no al ego, sino a la conciencia. Es como si bajara el volumen de su radio mental para escucharse a sí mismo. De lo contrario, su ser quedará escondido en lo más profundo, sin poderse expresar tal cual es.

Y no olvide el amor. Es el precursor de la paz interior, y ésta es la precursora de su felicidad. No hay paz sin amor, y no hay felicidad sin paz interior. Por ello usted demostrará que tiene sabiduría el día en que logre alcanzar un balance entre su vida exterior y la interior; con las dos vidas perfectamente equilibradas no sólo *sabrás*, sino que también *comprenderá*, porque a través de la comprensión encontrará la auténtica madurez. Y no olvide esta perla de sabiduría: “Sabemos de todo, pero comprendemos muy poco”.

Las barreras que nos pone el ego, el tiempo perdido en el mundo exterior, la forma de recuperar ese tiempo perdido a través del amor y el arribo final de la paz interior y la felicidad, a estos temas tratados hasta aquí, corresponde la siguiente serie de preguntas inteligentes.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué desconozco de mí que si lo supiera cambiaría mi vida para siempre?

Respuesta

- ¿Qué cambios necesito para tener un balance entre mi vida exterior y mi vida interior?

Respuesta

- ¿Qué comprendo que podría mejorar en mí si logro paz y felicidad personal?

Respuesta

- ¿Cómo puedo enseñarles a mis hijos a tener paz y felicidad?

Respuesta

- ¿Me levanto en las mañanas con energía y entusiasmo, como cuando era más joven?

¿Qué les enseño con estas conductas a mis hijos?

Respuesta

- ¿Cómo describo a mi familia siendo feliz?

Respuesta

- ¿Qué necesito hacer para que esto se transforme en mi forma de vida?

Respuesta

¿Por qué hablar de la felicidad?

La razón por la cual he dedicado tanto espacio a la felicidad en este primer capítulo radica en que me he encontrado con muchas definiciones subjetivas que nos están alejando del verdadero sentido de esta palabra y de este concepto. Es un tema escurridizo y puede decirse que hasta misterioso. Lo único que está claro sobre el asunto es que la felicidad no es un lugar a dónde ir, sino una forma de ser ante la vida. Y también es fácil entender que se trata de *algo* que satisface el corazón. Y tampoco debemos tener ninguna duda respecto a que estamos más entrenados para triunfar que para ser felices; y a causa de eso vivimos en una continua inconformidad, cuando no en una aguda confusión al respecto.

Es indudable que su nivel socioeconómico, su educación, y las influencias de su familia, así como las condiciones en que se desarrollaron su infancia y adolescencia, influyen de manera considerable en la percepción o predisposición que usted tiene respecto a las expectativas de la vida. No comparten la misma percepción el hijo de un campesino, el de un doctor o el de un rico industrial. Incluso si los tres hubieran estudiado las mismas carreras universitarias, la dimensión de sus perspectivas sobre la vida, también sería muy distinta. Quizás uno pretenderá jugar golf e ir dos veces al año a Europa, mientras que otro irá a visitar el pueblo donde nació y uno más buscará lugares menos sofisticados donde vivan sus amigos. Aunque tengan el mismo nivel de escolaridad o hayan estudiado el mismo doctorado, se comportarán de acuerdo con sus orígenes; pero para los tres la paz interior y la felicidad a las que pueden aspirar son sólo dos, y se encuentran disponibles no nada más para ellos, sino para todos por igual. Y es que tanto la paz como la felicidad están dentro de las personas, sin importar el lugar de nacimiento o qué vida les hayan dado sus padres.

Las grandes batallas se ganan en la vida interior y siempre anteceden a nuestras victorias externas. Este proceso no se puede invertir, como no es posible cosechar antes de sembrar.

Se ha comprobado que muchas personas pobres son más felices, más alegres y menos ansiosas que muchos ricos estresados. En algunas de mis conferencias he escuchado ciertos comentarios de personas que viven en edificios modernos, cerca de zonas suburbanas, que observan con cierta sorpresa cómo la gente de escasos recursos se divierte en fiestas durante todo el fin de semana. Desde el viernes la música no para. “Ellos disfrutan más la vida que uno”, me dicen. Y es cierto: se han realizado algunos estudios que comprueban que muchas personas de clase y nivel socioeconómico bajos poseen un margen de satisfacción en la vida muy similar al

de personas con grado universitario y mayor poder adquisitivo. Los sociólogos concluyen que esas personas quizá no tengan muchas aspiraciones económicas, pero logran sentirse satisfechas con pocas cosas, como por ejemplo tener buena comida y un par de zapatos tenis de marca; así, los niveles de satisfacción se logran con cosas más simples que la que quieren poseer los que pertenecen a clases superiores. El hecho de no tener tantos bienes materiales no limita su nivel de satisfacción.

“Todo aquello que no es un compromiso con lo esencial
de mi vida, es un compromiso inconsciente con lo
intrascendente.”

Anónimo

Por decirlo de alguna forma, el ser humano vive tres tipos de vida: una pública, una privada y una interior. Es desde la vida interior de donde dirigimos la verdadera vida. Ahí está la brújula que nos guía por el camino que conduce a la felicidad; pero también debemos comprender que hay un límite de satisfacción. Norberto Puente, *el Pepe*, mi buen amigo de la infancia, dice que cuando están en una playa todos los seres humanos son más iguales. “En traje de baño las clases sociales se nivelan”, comenta. Y luego se pregunta: “¿Cuántas comidas puede tener un magnate que yo no tenga? ¿Cuántas milanesas puede comer un millonario que yo no coma?” Con humor y astucia, mi amigo se refiere a la existencia de un límite de satisfacción. Debemos comprender que en el mundo de las cosas el nivel en que nos satisfacemos siempre está limitado. Y en ese sentido, si lo comparamos con la condición ilimitada de la paz y felicidad interiores, el mundo del consumo sale muy mal parado. Se trata de dos niveles muy distintos. Incompatibles.

En el primer nivel estamos hablando del placer. En el segundo, el más profundo, nos referimos a la felicidad. La gente suele confundirse diciendo que es feliz por disfrutar lo que está sucediendo. Cuando todo sale como se había planeado, entonces las personas dicen sentirse muy felices; pero no hay que trastocar el nivel de bienestar en el espacio de la auténtica felicidad. *Bienestar* es disponer de objetos, de bienes, mientras que *felicidad* es aquello directamente relacionado con lo que dice el corazón, con vivir en plenitud, incluso sin las cosas materiales o con el mínimo de ellas.

No hay duda de que el clima de paz que prevalece en algunos países influye en la felicidad que consiguen sus habitantes; obviamente las naciones que viven en guerra provocarán que sus habitantes sean infelices. Así también, cuando dos personas felices viven en pareja, puede decirse que son doblemente más felices que los solteros, viudos o divorciados, quienes por lo general viven solos. Igualmente, las personas con buena salud física tienden a poseer un nivel de satisfacción más alto que los que están enfermos. También las personas que toman vacaciones con frecuencia son menos propensas a enfermarse, incluso cuando están trabajando. Quienes cuidan su salud propician las condiciones para sentirse más felices, e indudablemente se sienten mejor. En relación con nuestro organismo, se encuentra el hecho de que el intestino produce 90%

de serotonina, un neurotransmisor asociado con la felicidad y el bienestar del ser humano. (Sobre este tema, le aconsejo leer el libro *Clean*, del doctor Alejandro Junger.)

No dejes que el éxito se te suba a la cabeza, ni que el fracaso se te suba al corazón.

Otro hecho importante en este asunto de la felicidad es que en los países desarrollados, mientras se incrementa el bienestar de la gente, de igual modo aumenta el nivel de su depresión; éste es 10 veces más frecuente que en 1960. Asimismo, se sabe que las personas felices se relacionan más con personas extrovertidas o empáticas, al mismo tiempo que se presentan como gente más abierta a lo que está sucediendo en el mundo. Con mayor frecuencia tienden a tener bajo control sobre lo que sucede afuera. En cuanto alguien es capaz de controlar el mundo exterior, se siente más feliz. Por su parte, las personas que profesan una religión parece que son más felices y viven más tiempo, al igual que las personas con una disposición especial para ayudar a los demás, quienes no sólo se sienten mejor en la vida, sino que son más felices.

El Dalai Lama nos dijo en su conferencia: “Si es posible, ayuda a tus semejantes; si no, por lo menos no les hagas daño”.

PREGÚNTESE SOBRE SU NIVEL DE FELICIDAD

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cómo moldeó el ambiente social en que he vivido, el nivel de felicidad que hoy siento?
Respuesta
- ¿Qué situaciones de mi juventud afectaron el nivel de felicidad que hoy tengo?
Respuesta
- ¿Qué eventos de mi entorno familiar y social influyeron en el nivel de felicidad que hoy vivo?
Respuesta
- ¿Qué debería cambiar para que las influencias del medio ya no afecten mi felicidad y pueda vivir como anhelo?
Respuesta

Los cimientos de la felicidad

El tema es que no hay una gran diferencia en la felicidad cuando se le relaciona con la salud, la riqueza, la condición social o la belleza. El hecho de que las personas tengan una mejor calidad de vida no hay duda de que contribuye a que se sientan mejor; pero el edificio exterior de la estabilidad material tenderá a derrumbarse, en un momento u otro, si no existe una conciencia de la fortaleza interior necesaria para combatir los problemas de la vida. No hay duda de que es mejor ir en avión a Nueva York que a pie, pero eso nos dice muy poco acerca de las condiciones internas que deben existir para enfrentar la adversidad y recuperar la felicidad en el menor tiempo posible. Como ya dije, los pobres tienden a recuperar más rápido su nivel con cosas simples que a otros no le significarían nada, como es el caso de una buena comida caliente o un par de tenis nuevos. Así pues, hay que descubrir la trascendencia que implica el equilibrio entre el mundo exterior y el interior, lo cual le permitirá a usted mantener el nivel de felicidad en su vida. Una vida balanceada entre lo externo y lo interno es clave.

La razón por la que escribo tanto acerca de la felicidad es para que partamos de premisas similares, porque los paradigmas que usted tiene acerca de la felicidad pueden no relacionarse con el principio indiscutible de que la paz interior es el sustento con que cuenta para descubrir dentro de sí mismo todos los recursos que posee para construir su felicidad. En la conferencia aludida, también escuché decir al Dalai Lama: “La felicidad no es algo fabricado, sino que proviene de las acciones”. Usted necesita entender que no sólo por hacer ciertas cosas la felicidad se le dará. No sólo por ir a misa los domingos, portarse bien y trabajar 35 años para mantener a su familia, recibirá la felicidad como recompensa. Esperar que la vida lo trate bien porque es bueno y honesto, es como creer que un toro no lo atacará porque usted es pacifista. Se trata de un proceso que debe trabajar y poner en acción para que su felicidad vaya creciendo junto con su madurez. Con el tiempo, aprenderá a hacerse las preguntas correctas para no responder en función de lo que le enseñaron, sino de lo que el principio dicta.

La paz es el cimiento de la felicidad y ésta se encuentra en su interior. La felicidad se consigue cuando su mente no está alterada, confundida o enferma de actitudes y creencias aprendidas que no lo dejan verla. No hay evidencia más frecuente que observar a una persona muy inteligente que es infeliz. Como tampoco es extraño ver a una persona con un nivel socioeconómico elevado sumida en la infelicidad, o viceversa, como ya comentamos.

La solución no está sólo en el edificio, sino en los cimientos. Los cimientos en las personas son lo que el corazón dicta, no lo que dice su chequera. Sin embargo, el mundo exterior es complemento fundamental para contribuir al bienestar que se logra sólo cuando su vida interior se halla en equilibrio.

Cuídese de su mente, porque si ella se encuentra enferma o confusa, difícilmente podrá hacerse las preguntas correctas ni emitir las respuestas adecuadas que lo lleven al nivel más alto de realización y felicidad, a usted y a su familia. Para cultivar la felicidad en su vida, una pieza

clave será que haga lo que más le gusta. Así, al final de sus días bendecirá la vida por haber hecho lo que vino hacer en esta vida. Piénselo bien, reflexiónelo. Como las preguntas del inicio de este capítulo, ahora debe hacerse estas otras.

PREGÚNTESE

- ¿Es feliz?
- ¿Es medio feliz?
- ¿Es muy feliz?
- ¿Es infeliz?
- ¿Muy infeliz? O... ¿no sabe nada!

MI ESCALA DE FELICIDAD

En cada uno de los puntos siguientes evalúe cuánto lo describen a usted.

1. En general me considero muy feliz o poco feliz.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

No muy feliz

Muy feliz

2. Si me comparo con el resto de mis relaciones y amigos, ¿qué tan feliz soy?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Menos feliz

Más feliz

3. Me he sentido feliz después de algún fracaso.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

No en absoluto

Soy feliz

4. La mayoría de la gente no es tan feliz como podría. ¿Esto lo describe a usted?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Mucho

Nada

5. Algunos dicen que nunca seremos suficientemente felices. ¿Esto lo describe a usted?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Sí

No

me describe

me describe

Puntuación

Sume la calificación de cada uno de los puntos y divídala entre cinco. Tendrá una imagen de su promedio personal. Menos de cinco es considerado un promedio bajo.

Mi total:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Para la felicidad es más importante a dónde nos dirigimos,
que la velocidad con que hacemos las cosas.

A estas alturas del presente libro usted ya debe saber lo importante que es trabajar en su vida interior y no sólo en los factores externos. Le aconsejo que en el futuro practique la meditación. En este campo hay muchas posibilidades y no dudo de que encontrará la más adecuada para usted. Aprenda, pues, a meditar diariamente. Comience poco a poco. La meditación tiene más beneficios que ningún otro ejercicio mental. Le permitirá ajustar sus ideas. Tomará decisiones más inteligentes y contribuirá a cultivar pronto su felicidad.

Preguntas de la vida: 25 550 días

*He decidido ser feliz
porque es bueno para la salud.*
VOLTAIRE

Quiero finalizar este capítulo haciendo referencia a un gran maestro del tema de la paz interior: Prem Rawat, un sabio nacido en la India. Cuando escuché por primera vez una de sus conferencias, me impresionó mucho su forma de ver al ser humano y su lucha por ser feliz y encontrar la paz. Por lo tanto, quiero hacer honor a su enorme sabiduría y también contribuir a que su mensaje se difunda. Así que ahora comentaré lo que escuché de este gran maestro de la vida.

Dice Prem Rawat:

Cuando un momento de tu vida lo aprovechas en lugar de dejarlo pasar, ¡eres feliz porque vives!

Si consideramos 70 años de tu vida desde el nacimiento, del día cero al 70, transcurrieron 25 550 días. Esos son los días que tienes para encontrar tu felicidad. Hoy has vivido todos tus días si tienes 45 años; han pasado todos esos días para ese día. Llevas demasiados años esperando el día de hoy para ser feliz.

Uno se levanta, se baña, se viste y sale sin pensar. Tienes 25 550 intentos para sentirte bien. Nadie reserva sus vacaciones para cuando se muera. A ningún banco le interesa que pagues tus deudas después de muerto. A tu vida tampoco le sirve que tengas paz cuando ya no estés en esta Tierra. No estarás ahí para verlo y disfrutarlo. No debes tomar conciencia de las cosas importantes de la vida cuando estás en el lecho de muerte. Es muy tarde. Pero pones tus esperanzas en el mañana. Si es así estás en un grave problema.

Las personas en este mundo están atrapadas en la interpretación de lo que creen que es el hoy.

¿Sabías que llevas muchos días esperando el día de hoy? La vida te da 25 550 intentos. ¿Por qué esperar a que te mueras? ¿O te enfermes o caigas en depresión?

Tu vida surgirá cuando tu corazón esté satisfecho. Nos hemos acostumbrado a sobrellevar cada día. Si vives feliz, ya no importan los 25 550 días. Aprovecha hoy todos los días y los que te quedan. Sólo un día feliz es suficiente, pero éste se encuentra dentro de ti.

Cada vez que respires, vives. No hemos venido a sufrir; tenemos los recursos para ser felices, pero ignoramos lo obvio. No vivimos la vida, la desperdiciamos. Todo está en ti y debes trabajar para descubrirlo y ver con aquellos ojos de bebé que algún día tuviste. Cada vez que respires es una oportunidad para darte cuenta de que eres una persona feliz.

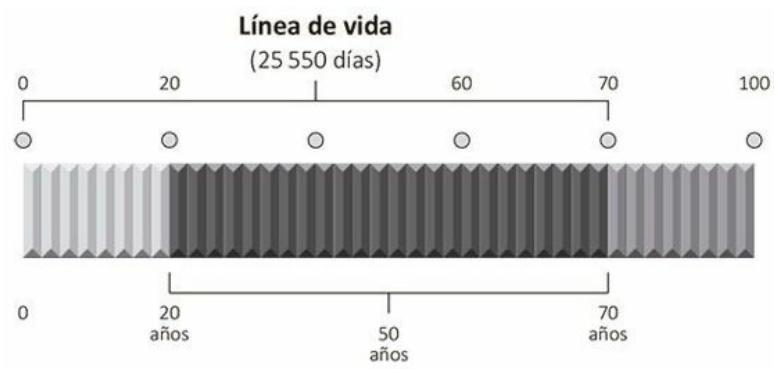
Has sido bendecido por todo lo que tienes; siéntete satisfecho, sólo debes darte cuenta y encontrarlo en ti.

Prepárate para la oscuridad mientras viajas bajo la luz del
sol.

Prem Rawat es un ser iluminado, con gran sabiduría de la vida. Lo invito a que vea y escuche

sus mensajes en www.wopg.org.

Marque dónde se encuentra usted hoy:



De la teoría a la práctica

No hay duda de que pasar de la teoría a la práctica resulta difícil. Cambiar profundamente sus hábitos, transformarse a sí mismo, implica vencer en una contienda enorme; pero vale la pena porque también la recompensa es inmensa: sentir para siempre la felicidad. Hay que superar el desánimo que se produce cuando lo que hemos aprendido en un libro debe ser llevado al terreno de la experiencia, donde encontramos demasiados obstáculos. Todos queremos hallar la felicidad, pero es necesario comprometernos a trabajar duro. Aunque siempre hay un camino más fácil: no hacer nada y quedarse como está, inmerso en la infelicidad, pero sé que usted no es una de esas personas.

Tenga en mente, pues, que no existe un camino fácil hacia la felicidad. Mucha gente espera ser feliz cuando algo externo suceda, cuando consiga un mejor empleo, cuando se jubile, cuando sus hijos se gradúen o se casen. La paz se encuentra, como dijo Rawat, en su interior y, por lo tanto, la felicidad es transportable, puede llevarla consigo, adonde usted vaya. Todo lo que uno espera que suceda en el mundo material, no significa que no sea importante; lo que hay que tener siempre presente es que eso solo, por importante que resulte, no lo hará feliz.

Siempre pensamos que cuando logremos algo alcanzaremos esa felicidad que tanto anhelamos. Pero eso nunca sucede. La realidad es que cuando alcanzamos ese “algo”, regresamos a nuestro nivel de satisfacción normal demasiado rápido. Si nos aferramos a esa forma de pensar, siempre estaremos diciendo: “¡Cuando suceda tal cosa, haré tal otra y me sentiré feliz!” Y la verdad es que así sólo vivimos en un futuro hipotético, en lugar de un presente real.

También hay quienes viven en el pasado, pensando con pesadumbre en todo lo malo que les ocurrió durante la infancia, la adolescencia o la juventud, concluyendo siempre que esa es la causa por la cual hoy no sean felices. Los que se aferran al pasado sólo justifican su infelicidad y se olvidan del potencial interno que actualmente poseen para superar dicha situación. Mientras usted no se dé cuenta de la verdad, lamento decirle que las heridas del pasado seguirán abiertas y no cicatrizarán jamás. En lugar de ser un esclavo de su pasado, o del futuro, si es el caso, debe aprender sólo de aquello que sí tiene en su presente; aquello que puede controlar para hallar lo que ya existe en su interior y que siempre estuvo ahí para ser descubierto.

Las cosas materiales son necesarias, pero sólo se sustentan en un deseo temporal. En cambio, la felicidad está apuntalada sobre lo permanente, pues tiene como cimiento la paz interior.

Para finalizar, quiero decirle que la felicidad no es un evento, un episodio, sino un proceso que se va consolidando, experiencia tras experiencia, momento a momento. Para eso debemos adquirir conciencia acerca de que esto es todo lo que hay: aquí y ahora está su vida. Haga lo que quiera con ella, pero nunca olvide que el recurso de la felicidad está en su interior, y que si lo acciona vivirá en paz con su familia, con la gente que lo ama, al mismo tiempo que aprenderá algo nuevo cada día, o se comprometerá en algún proyecto de trabajo distinto, o hará cualquier otra cosa que se le ocurra, pero siempre con la sonrisa de la felicidad en los labios.

Cuanto más tomemos conciencia de esta realidad y vivamos plenamente, la felicidad irá madurando con el tiempo. Viva de forma tal que cuando mire hacia atrás no lamente haber desperdiciado su existencia. Viva de tal manera que no lamente las cosas que ha hecho, ni desee haber actuado de otro modo. Viva con plenitud y consciente de sus decisiones.

Ahora que ha leído acerca de la felicidad, lo invito a que reflexione y se haga algunas preguntas, con el propósito de que tome conciencia de sí mismo y de su realidad de vida. Marque aquellas en las que más le interesa trabajar.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Yo soy el hogar donde vive la felicidad?
- ¿Qué dice mi corazón?
- ¿Qué dice mi mente?
- ¿Por qué estoy aquí y no donde quiero estar?
- ¿Estoy listo para ser feliz? ¿O siempre he estado ahí?
- ¿Mi vida es un regalo?
- ¿Pienso que he desperdiciado mi vida?
- ¿Dónde estará Dios? ¿Por qué miro hacia arriba? ¿No tendré que mirar hacia dentro?
- No quiero morir, ¿pero realmente vivo?
- ¿Qué estoy buscando? ¿Qué quiero? ¿Qué necesito?
- ¿Acaso la felicidad vive en mí? ¿Entonces por qué no la siento?
- ¿La felicidad me hará mejor en los negocios? ¿Cómo se relacionan estas dos instancias?
- ¿Tendré más éxito si soy feliz? ¿Qué haré cuando me sienta infeliz?
- ¿Lo que he creado me proporciona felicidad? ¿Mucha, poca, nada?
- ¿Ha llegado la hora de que sea feliz? ¿De qué depende?
- ¿Cómo encuentro la felicidad con que nací? ¿Cuándo la perdí?
- ¿Entiendo la diferencia entre placer y felicidad?
- ¿Ya entendí? ¿O mejor me compro otro auto? ¿O una bolsa de Louis Vuitton?

Probablemente el anterior cuestionario le ha funcionado y ya ha elegido los temas en que quiere trabajar, pero tómese un poco de tiempo para imaginar otras preguntas vinculadas con la felicidad, las cuales quizá puedan ayudarle más porque han sido creadas por usted.

Mis preguntas acerca de la felicidad

(Anote sus preguntas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

ACCIÓN

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué debo hacer ahora? ¿Qué no tengo que más anhelo?
Respuesta
- Ahora que ya sé, ¿qué tengo que cambiar de mí? ¿Estoy listo para ello?
Respuesta
- ¿Debo reunirme con mi familia para definir qué hacer? ¿Qué les diré?
Respuesta
- ¿Cuándo y cómo? ¿Qué tengo que esperar? ¿Qué me detiene para dar el Gran Salto?
Respuesta
- ¿Qué puedo hacer que de inmediato me produzca resultados? ¿Qué está en mis manos?
Respuesta
- He vivido algunos años, ¿por qué ahora será diferente?
Respuesta
- ¿Cómo mediré mi progreso? ¿Cómo evaluaré mis avances?
Respuesta

Salga de la cueva y descubra la vida por primera vez

En los *Diálogos* de Platón hay una fábula filosófica de Sócrates, llamada la Alegoría de la Caverna, que luego de este largo tramo que hemos recorrido juntos, quiero compartir con los lectores.

Había una vez una tribu que vivía en una caverna totalmente oscura y con muy baja temperatura. Quienes la habitaban nunca habían salido de ella. A ciertas horas del día se sentaban frente a una pared a ver las sombras que se proyectaban sobre ella. Ésa era la única diversión que había tenido la tribu durante su existencia. Para ellos significaba el momento más feliz del día: estallaban en risas cuando las imágenes pasaban. Las sombras provenían de una enorme luz ubicada a un lado de la cueva, un lugar al que todos temían. Así vivieron por muchos años. Hasta que un día, un joven valiente decidió hacer lo que nadie de la tribu se había atrevido: caminar hacia esa luz prohibida. Todos le decían que no fuera hacia ahí porque moriría de inmediato. El valiente doncel no hizo caso de estas advertencias y se lanzó hacia la luminosidad que brillaba como si fuese a quemar sus ojos.

Finalmente dio un paso más y descubrió que el brillo era sólo el rayo del sol del mediodía, y que las sombras eran las de los animales que pasaban frente a la puerta de la caverna y se reflejaban en la pared. Y fue así como este joven logró destruir la creencia que su pueblo había tenido durante siglos. Y así también cambió la vida de la gente para siempre.

HÁGASE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE ESTA ALEGORÍA:

- ¿Cómo puede relacionar las sombras de la caverna de Sócrates con su propia existencia?
- ¿Acaso sólo está viendo de su vida las pequeñas sombras en la pared y no la grandeza que late en ella, tal como es?
- ¿Está consciente de cuán distinta es la percepción que tiene de su vida con lo que verdaderamente es?
- ¿Acaso percibe sólo una pequeña parte de su vida y no lo sabe?
- ¿Acaso lo que no ve es infinitamente más inmenso que lo que vive?
- ¿Cuán diferente es la vida que usted desea comparada con la que vive?
- ¿Cuán poco comprende lo que son sus creencias comparadas con lo que en realidad son?
- ¿Será que no vive la vida como es, sino como cree que es?
- ¿Acaso no puede dimensionar la gran oportunidad que hay fuera de su caverna?

La Alegoría de la Caverna pudo haber despertado en usted más inquietudes que las expresadas por las anteriores preguntas, por lo que lo invito a reflexionar y a agregar otras interrogantes, tal vez más personales.

Mis preguntas sobre la caverna

(Anote sus preguntas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Las creencias pueden estar equivocadas y su vida pasa en las sombras de la pared como si fueran reales. Y así se le van los años. En esencia, las preguntas constituyen la herramienta que le permitirá ver la realidad en lugar de las sombras representadas.

HÁGASE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE REALIDAD Y REPRESENTACIÓN

- ¿No será mi vida una representación cuya procedencia no he descubierto aún?
- ¿Acaso los conflictos que tengo para lograr mi realización son sombras que aún no he resuelto?
- ¿No estaré viviendo, sin darme cuenta, en lo más oscuro, o al menos opaco, de la vida?
- ¿La paz que busco la quiero encontrar en las sombras diminutas, en lugar de ir a la luz que las origina?

Y ahora haga de nuevo sus preguntas derivadas de su propia interpretación de la alegoría.

Mis preguntas

(Anote sus preguntas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Lo invito cuestionar las sombras de su vida. Y si lo hace estará entendiendo que la verdadera paz y la felicidad ya han nacido en usted. No me cansaré de repetirle que durante todos estos años ellas han estado ahí, y que el resto son sólo sombras que suele vestir la realidad. Y cuando no podemos descifrarlas, confundimos la percepción con la realidad. Las preguntas inteligentes se convierten entonces en el recurso más importante que tiene en sus manos para su autodescubrimiento.

Recuerde, la única finalidad de su vida es ser feliz. Y la felicidad se consigue ayudando a los demás. La última lección consiste en aprender a amar y ser amados incondicionalmente. ¿Cómo

libero mis temores? ¡Amando!

CONSEJOS

1. Haga una reflexión de sí mismo para tomar conciencia sobre cuánto sabe acerca de su vida interior.
2. Revise cómo se siente consigo mismo.
3. Reflexione acerca de cuán dependiente es respecto del mundo exterior y de las cosas.
4. Haga un balance de su vida, considerando los roles que cumple y que anhela en relación con cada uno de quienes lo rodean.
5. Comparta estas ideas con la persona que más quiera, y reciba retroalimentación de ella.
6. Analice qué factores obstaculizan su felicidad.
7. Identifique y escriba qué debe abandonar para lograr su felicidad.
8. Anote sus conclusiones acerca de las ideas de felicidad que contiene este capítulo.
9. Reflexione acerca del tema: “Sabemos mucho pero conocemos poco”.
10. Haga un análisis personal de los 25 550 días de vida
11. Comente con sus seres queridos, principalmente con sus hijos, la Alegoría de la Caverna.

TAREAS

1. Autodescúbrase con las preguntas sobre lo que más anhela, sus puntos más importantes.
2. Trabaje en su vida interior para conocerse a sí mismo. Ejercite las preguntas asignadas.
3. Haga varias veces el ejercicio de la Rueda de la Vida.
4. Defina sus prioridades y los problemas a resolver, derivados de la Rueda de la Vida.
5. Responda las preguntas para encontrar la paz interior.
6. Descubra su felicidad realizando la reflexión a través de preguntas.
7. Analice detenidamente la imagen de los 25 550 días de vida y que ha hecho con ellos.
8. Ponga en acción sus ideas a partir de las preguntas correspondientes al segmento: ponga el pensamiento en acción.
9. Conteste las preguntas de la Alegoría de la Caverna.

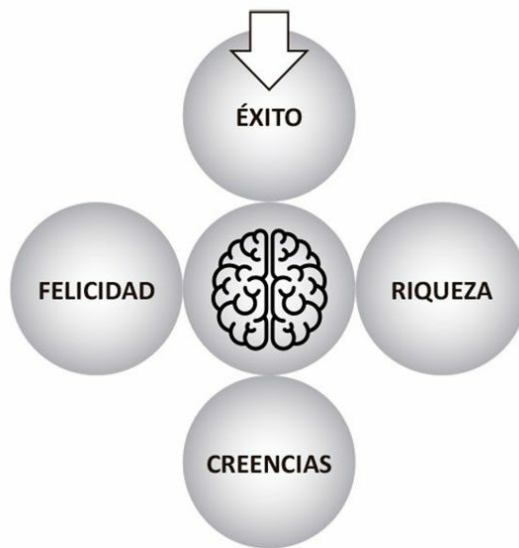
CAPÍTULO 2

PREGUNTAS PARA CONSTRUIR UNA VIDA DE ÉXITO

EN ESTE CAPÍTULO APRENDERÁ:

- 1.** A conocer los principios del éxito.
- 2.** Qué preguntas hacerse ante el fracaso.
- 3.** Que cuando fracase no debe disminuir su identidad.
- 4.** La importancia de lo que nos decimos al fracasar.
- 5.** Cuán trascendente es para el éxito expresarse bien de sí mismo.
- 6.** La relevancia de la actitud que se tiene ante la vida.
- 7.** Cómo los condicionamientos del pasado pueden limitar su realización presente.
- 8.** A conocer el poder de asumir riesgos en la vida.
- 9.** Que en donde enfoque su energía ahí estará su éxito.
- 10.** A descubrir el Poder Interior que todos tenemos dentro para realizarnos.
- 11.** Que a través de preguntas se revela lo que está escondido y limita su desarrollo.
- 12.** A cuestionar sus actitudes para estimular el Poder de la Iniciativa.
- 13.** Cómo incorporar a su vida el hábito del éxito.

¿Qué nos enseñan los pensadores del éxito?



Durante muchos años me he dedicado a estudiar diferentes modelos de éxito, acercándome así a los grandes pensadores del tema como Napoleon Hill, Norman Vincent Peale, Denis Waitley, Edward de Bono, Wayne W. Dyer, Anthony Robbins y muchos más. Leyendo sus libros he aprendido que para lograr el éxito uno debe poner su vida en acción. A lo largo de la Segunda Guerra Mundial, Winston Churchill siempre le dijo a su pueblo: “Todos deseamos la victoria, pero antes debemos merecerla”. Estaba convencido de que la victoria sólo la alcanzarían si se trabajaba duro. Lo que estaba diciendo en relación con la guerra también funciona para cualquier área de la actividad humana. Los resultados siempre llegan acompañados de mucho trabajo. Sólo después de esforzarse en serio es posible alcanzar la milla extra.

Siempre encontraremos en la antigua sabiduría china algún proverbio que manifieste verdades tan esenciales como la que estamos considerando. Así dice la siguiente sentencia: “El fruto cae por sí mismo, pero no cae en la boca”.

De dicho proverbio podemos concluir que el éxito, el fruto que aquí nos interesa, no es un accidente, sino una elección mental. A partir de esa elección somos nosotros quienes construimos las condiciones para que el éxito suceda. Por ello muchos pensadores que he estudiado afirman, categóricos, que la casualidad se crea. Aunque supongamos que las cosas ocurren por casualidad, en realidad, consciente o inconscientemente, hemos generado las condiciones para que acontezcan así y no de otra manera.

Las personas de éxito se ponen a trabajar y una vez que producen una idea no escatiman

esfuerzo alguno hasta cumplir con su objetivo. Alcanzar sus metas es su pasión; sin importar los obstáculos pondrán toda la carne en el asador para lograr lo que anhelan. Por el contrario, mucha gente se siente frustrada por tener anhelos e ideales en su vida y no poder alcanzarlos; los embarga la frustración y la falta de ánimo y motivación para seguir luchando. Sin embargo, la verdad es que quienes tienen éxito siempre han fracasado mucho más que aquellos que no lo han tenido. Respecto a esto, Winston Churchill decía: “El éxito es aprender a ir de fracaso en fracaso, sin desesperarse”.

Está comprobado que las personas de éxito tienen más experiencias de fracasos en su vida que los perdedores. La diferencia radica en el tiempo que les toma recuperarse de la frustración y a quién, o a qué, culpan de ello: a sí mismos o a las condiciones. Es un hecho que las personas de éxito se recuperan 10 veces más rápido que las que no se sienten triunfadoras.

Por lo tanto, el éxito no es la ausencia de fracasos, sino la capacidad que tiene uno de recuperarse de la caída o del resbalón. Lo que se llama *capacidad de resiliencia*. El gran escritor Norman Vincent Peale, uno de los más importantes gurús de la superación personal, solía decir: “Dime el tiempo que te lleva salir del fracaso y te diré el tamaño del éxito que tendrás en tu vida”, con lo cual podemos concluir que el éxito consiste en la actitud con que se enfrenta la vida y los desaciertos que en ella se tienen.

Las enseñanzas del fracaso

Si usted cree que vino a esta vida sólo a tener éxito, entonces todavía no ha entendido qué es vivir. Los tropiezos constituyen una parte fundamental del camino y, además, siempre son muchos. Y tampoco entendió si usted vive esos malos momentos con apego al dolor, o creyendo que éste debe ser pasajero y únicamente representa un pequeño rasguño. Aunque es muy probable que no se trate de algo efímero y, por lo tanto, la recuperación lleve más tiempo del que usted supone.

Lo que debe saber es que ésta es una de las reglas del juego: vino a esta vida a ser feliz y para probar que sí puede. Los tropiezos le irán trazando la ruta. El secreto se encuentra en aprender cuán rápido debe levantarse para retomar de nuevo el camino. De lo contrario pasarán los años y sólo verá desaciertos en lugar de éxitos. Si no se recupera con premura por supuesto que así será.

Necesita fortalecer su madera de líder para guiar sus conductas y verá que el camino del éxito y de la realización está a la vuelta de la esquina. Pero... ¡no se tarde!

La clave de todo esto radica en la forma en que percibe el fracaso, la interpretación que usted le dé, así como la rapidez con que reaccione para regresar a su estado natural. La velocidad de respuesta le imprime acción a su vida. Para todo ello habrá que pensar de una forma diferente y no sólo evitar el fracaso, sino enfrentarse a los problemas con una actitud distinta.

Dice otro proverbio chino: “Si te identificas con el éxito lo tendrás. Pero si te identificas con el fracaso también lo tendrás”. Hay que aprender que las circunstancias son situaciones externas eventuales.

Todos los días tenemos una cita con el destino. De la forma en que actuemos llegaremos al éxito o al fracaso. Ante los embates de la vida debemos ser siempre fuertes, inflexibles, y entender que al no conseguir lo que uno quería resulta inevitable sentir emociones como frustración, desengaño, aflicción o incluso dolor; sin embargo, es necesario continuar adelante. Levantarse pronto y seguir, pues la oportunidad estará ahí, esperándonos para que abramos una nueva puerta.

Nunca hay que olvidar que el fracaso forma parte de la jugada. La vida es como ir a la escuela: recibimos muchas lecciones y cuanto más aprendemos, más difíciles se ponen las lecciones. Pero cuando aprendemos la lección profunda que nos enseña el dolor, el sentido del fracaso llega a desaparecer.

El problema radica en qué se dice usted cuando fracasa. Qué preguntas se hace a sí mismo cuando está mordiendo el polvo. Todas las penurias y fracasos que ha sufrido en la vida parecen castigos, pero en realidad constituyen la oportunidad de aprender. Se trata del camino obligado para crecer, una de las finalidades de la vida.

Lo invito a que rememore su último fracaso y recuerde que se dijo a sí mismo. Y amplíe su meditación averiguando qué piensa cuando las cosas salen mal. Reflexione:

PREGÚNTESE SOBRE EL FRACASO

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

1. Cuando fracasa, ¿cree que algo hace mal?
(sí) (no)
2. ¿Considera que el fracaso fue su culpa?
(sí) (no)
3. ¿Piensa que tiene mala suerte?
(sí) (no)
4. Cuando fracasa, ¿siente que eso forma parte de su poca suerte?
(sí) (no)
5. ¿Decae emocionalmente al fracasar?
(sí) (no)
6. ¿Cree que no tiene éxito a pesar de que trabaja mucho?
(sí) (no)
7. ¿Considera que la vida no ha sido justa con usted?
(sí) (no)
8. ¿Se recrimina por no lograr lo que quiere?
(sí) (no)

Totales marcados:

Si respondió afirmativamente a la mayoría de estas preguntas, está en el camino equivocado. No ha entendido que cuanto más se culpe o se sienta desvalido en el plano emocional por el fracaso en un rol de su vida, le irá peor en el próximo riesgo que corra.

“No habléis de vuestros éxitos personales a quien ha fracasado; no os olvidéis de vuestros fracasos en el momento del éxito.”

Proverbio chino

Debe aprender a perdonarse. Esto significa que cuando fracasa siempre se cuestiona a sí mismo y no toma en cuenta la situación. Cree que fue usted quien falló y no la acción que decidió llevar a cabo. Cuando toma una decisión y luego se juzga como el responsable del fracaso resulta muy difícil recuperarse, ya que así comienza el largo peregrinar entre la duda en sí mismo y la aflicción. Si no logra el éxito por lo menos preste atención al aprendizaje del

fracaso. Somos muy autocríticos con nosotros mismos, nos fustigamos duramente, creyendo de manera equivocada que el autocastigo nos conducirá al cambio. Pero esto no es así, sino que sucede exactamente lo contrario, pues esta actitud negativa daña nuestra imagen.

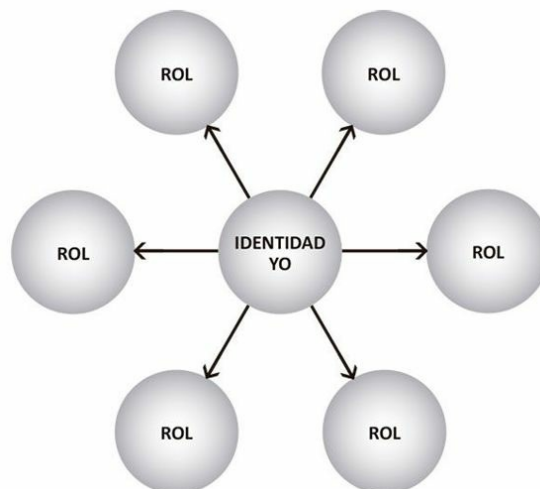
Error en el rol, no fracaso

Existe una teoría conocida como Identidad y Roles, la cual nos indica que nosotros cumplimos muchos papeles en la vida (familiares, sociales, laborales, etcétera). Si se fracasa en uno de ellos, el modelo sostiene que aquello que falló fue el rol que se desempeñaba. El sujeto no fracasa, sino el papel que representaba.

Así que no se castigue porque nunca podrá evadirse de la enorme carga emocional que conlleva el sentimiento de culpa. Al reaccionar de este modo únicamente debilitará su autoestima y creerá que carece de talento; se dirá a sí mismo: “La evidencia está en los errores que cometo”. Pero no es cierto: el error estuvo en ese rol que desempeñó, lo cual no necesariamente debe afectar su identidad. Lo que tiene que decirse es: “Puedo rehacer mi equivocación; el error estuvo en el rol y, por lo tanto, debo intentar de nuevo y continuar abriendo distintas oportunidades”.

Hay que insistir en este punto, que es crucial y a veces no resulta fácil de entender, porque quien cometió el error se ve como el único sujeto responsable. Y sí lo es, pero sólo en la medida en que decidió asumir un papel determinado y actuar en consecuencia. El error, en todo caso, estuvo en la decisión que tomó y en ese *rol* específico que asumió. Es cierto que usted tomó la decisión, pero ese día fue el camino que vio como oportuno, era el que le parecía mejor, el único que había en ese momento. Está bien, usted creyó que era el bueno, y no resultó así. En realidad no importa. Ahora hay cientos de otras opciones que lo están esperando.

IDENTIDAD Y ROLES



Por desgracia algunas personas no reaccionan así después de los descabros. Los años pasan y siguen erosionando su identidad, porque si infortunadamente vuelven a cometer otros errores reaccionan creyéndose culpables y autocastigándose con la convicción de que no tienen talento alguno, convenciéndose de que no son muy listos.

Por favor, no actúe así, y si lo ha hecho, nunca más vuelva a repetirlo. Debe incorporar en su mente la certeza de que los errores en sus roles no afectan su identidad.

Si tiene este convencimiento su vida cambiará para siempre y triunfará en ella. Aprenderá, en definitiva, que la vida es una sucesión de eventos con los que tiene que lidiar y se encontrará siempre listo para la nueva aventura a afrontar. Abra de nuevo otra puerta y descubrirá una oportunidad distinta. Pero ¡es urgente! No se quede acurrucado en su cama, tirado en un sillón o, incluso, comentando a sus amigos lo mal que está; o peor aún: rezando para que Dios le ayude. ¡Olvídese de todo ello! ¡Actúe de inmediato!

Todo lo que hemos descrito en relación con el pesar que sienten algunas personas por haber asumido un rol equivocado, en realidad son patrones de conducta que aprendimos desde la infancia, los cuales fueron creados para evitar el sufrimiento, la mortificación. Se hallan tan arraigados dentro de nosotros que nuestras interconexiones mentales ya están cableadas de esa forma, por lo que de manera automática nos afectan emocional y físicamente. Cuando estamos decaídos por un fracaso, se nos nota hasta por la postura que adoptamos. Incluso nos bajan las defensas y el cuerpo se contagia de cualquier infección menor que haya por ahí, como un resfriado o un padecimiento estomacal.

“Los mayores triunfos de los filósofos se resuelven
finalmente en fracasos.”

Fernando Savater

Las personas más extraordinarias que he conocido han sido las que, habiendo padecido la derrota, han sufrido, sí, pero de inmediato reencontraron el camino, muchas veces desde las profundidades del dolor, aprendieron que el fracaso es la experiencia que precede al triunfo. De este modo el dolor, la aflicción, se presentan como la medicina del alma, pero sólo si usted no se culpa y considera el fracaso como un evento más a enfrentar.

Abra nuevas opciones, encuentre otras formas de resolver el mismo problema. La elección es suya. A las personas exitosas que por años he entrevistado no les gusta perder: son muy competitivas y se levantan y actúan más rápido. Recuerde que no hay dicha sin contratiempos, no hay placer sin dolor y no hay satisfacción del éxito si no se conoce el fracaso. No existe el día sin la noche, en realidad no son opuestos sino complementarios, se necesitan uno al otro. Como decían nuestros abuelos: “No hay mal que por bien no venga”. Algunos sobreviven mejor a la derrota que otros, pero todos tenemos un kit de supervivencia que nos permite salir adelante. Úselo. Lo invito a reflexionar y descubrir el kit que tiene para su vida.

Preguntas que me hago ante los fracasos

Escriba en la columna de la izquierda las preguntas o las frases que se ha dicho a sí mismo cuando ha fracasado. ¿Qué dice su mente? Recuérdelo en forma de preguntas concretas. Después pase a la columna de la derecha y cámbielas, enunciándolas en forma positiva. Reconstrúyalas de manera que pueda sentir las como una oportunidad, no importando el tamaño del fracaso que haya tenido.

Preguntas o frases negativas	Preguntas o frases positivas
¿Por qué tengo tan mala suerte?	¿Cuántas oportunidades nuevas puedo crear?

Reflexione cómo se siente al contrastar las dos columnas, comparando las primeras preguntas que manifestaban su frustración con estas nuevas escritas, desde la perspectiva positiva. ¿Piensa que puede crear nuevas oportunidades? ¿Le dan una sensación de esperanza? ¿Observa que toma distancia del problema para verlo desde la óptica de otras posibilidades?

Y siempre que se descubra pensando mal de usted, haga este cambio que acaba de practicar. Ahora sabe que son nuestras formas de expresar la situación las que crean muchas de nuestras emociones negativas.

Para su mente resulta una interpretación muy distinta aceptar que siempre le va mal, que admitir que tomó una decisión equivocada. Ser pesimista lo orilla a presentarse siempre débil ante la vida y con un poder interior prácticamente nulo. Por eso si usted es capaz de cambiar el lenguaje en la forma en que aquí le muestro, podrá transformar las creencias y los condicionamientos del pasado; y como lo hará desde el presente corregirá para siempre la creencia en cuestión, de tal modo que el comportamiento de autodevaluación no se repetirá de nuevo.

Mensajes ocultos en las palabras

Hace algunos años me topé con un estudio realizado por el investigador japonés Masaru Emoto, en el cual demostraba que el agua expuesta a ciertos estímulos produce distintos tipos de cristales, los cuales pueden ser observados a través del microscopio. En su investigación expuso el vital líquido a la emisión de música clásica, como por ejemplo la *Sinfonía Pastoral* de Beethoven; ante dicho estímulo, el elemento comenzó a formar hermosos cristales, inimaginables. Expuesta a otras expresiones de música clásica, el agua continuó generando cristales bien definidos y todos bellos.

En contraste, el agua que se sometió a música estridente, como por ejemplo de *heavy metal*, sólo produjo muy pocos cristales y de formas indefinidas. El experimento se extendió a las palabras pronunciadas por voces humanas: el agua se expuso a que por ciertos periodos recibiera expresiones como *gracias* y *tonto*. Con el primer término se formaron cristales hexagonales, y con el segundo se produjeron pequeños cristales malformados.

La conclusión a la que llegó Masaru Emoto se relaciona no sólo con la influencia de la música, sino también con el poder de la palabra. El hecho es que las palabras amables tienen un efecto positivo en el agua, así como en nuestro cuerpo, mientras que las palabras negativas tienen un poder destructivo. El agua le enseñó la increíble sensibilidad del alma humana y su impacto con los vocablos *gratitud* y *amor*. Las palabras son una expresión del alma y por ello tienen una enorme influencia en el agua de nuestro cuerpo, el cual está constituido por 70% del vital líquido, un porcentaje que también causa un efecto importante en las células.

Las personas con buena salud por lo general poseen un espíritu sano. Lo cierto es que un espíritu sano vive mejor en un cuerpo saludable. ¿Quiere saber cómo se encuentra hoy su cuerpo? Entonces recuerde lo que pensó y sintió ayer. También si quiere saber cómo estará mañana observe lo que hoy piensa y siente.

Las deformaciones más importantes del mundo corresponden a las del alma humana y éstas han afectado de manera directa a las personas. Es como si el agua transparente y pura fuese sometida a agentes externos agresivos. Parecería entonces que el agua nos está enseñando la forma en que tenemos que vivir: con *gratitud*, *amor* y *perdón*, palabras amables que influyen positivamente para generar cristales preciosos.

Así también se ha comprobado que cuando uno mira con ojos de amor y gratitud al agua, ésta reacciona con los cristales positivos, y si se le somete a una mirada severa o maligna crea malformaciones. Nuestra mirada también tiene una energía que genera vida o, en caso contrario, la destruye.

Masaru Emoto realizó otro experimento: todos los días, durante un mes, tomó dos frascos de vidrio que contenían arroz y los expuso al poder de las palabras; a uno de ellos se le dijo “gracias” continuamente, mientras que al otro le llamaba “tonto”, una y otra vez. Al mes, el arroz del frasco al que se le dieron las *gracias* se veía saludable, comenzó a fermentar y luego a crecer;

en cambio, el arroz del frasco al que se le dijo *tonto*, se ennegreció y pudrió. Posteriormente se ubicó otro frasco con arroz al que se le ignoró todo el tiempo y éste incluso se pudrió antes del que fue llamado *tonto*. Este experimento se ha extendido a las plantas, siempre con el mismo resultado.

Hablar mal de sí mismo afecta sus resultados

Las personas también respondemos de la misma manera. Imagínese por un instante que todo el tiempo usted habla mal de sí mismo, tiene pensamientos negativos, de autocastigo, sintiéndose siempre mediocre, poco inteligente o demasiado débil. El impacto que esto tendría sobre sus planes de vida y su salud física sería devastador. Si habla y piensa mal de sí mismo destruirá su química orgánica y sus células, más rápido que la mayoría de las demás personas. Más adelante haré referencia a otra investigación que realizó el doctor Bruce Lipton acerca de la química de las células y cómo guardan (archivan) sus creencias en la vida.

Por ahora deseo que la investigación del doctor Emoto lo haya convencido sobre la importancia de hablar siempre bien de usted mismo. Sea su propio amigo, es necesario que esté en comunión consigo mismo. También le ayudará mucho expresar amor y gratitud a sus hijos, desde su fecundación hasta el último día de su existencia, así como a su pareja o a cualquier ser querido que lo acompaña en la vida.

No se critique utilizando mensajes negativos contra su persona, porque alrededor de usted producirá todo lo que fabricó con sus palabras; el proceso, irremediablemente, se le revierte. Haga la prueba con las plantas de su casa y observará que si piensa en ellas de forma positiva, también responderán óptimamente: crecerán sanas y lucirán hermosas. Y usted también se retroalimentará al contemplarlas, adquiriendo una actitud de triunfo ante la vida.

No se castigue a sí mismo por lo que hizo o dejó de hacer.
¡Muévase! Salga del lodo de la desesperación. Su identidad
no debe dañarse porque fracasó en un rol. Fracasó, pero sólo
en el intento.

Espero que a partir de hoy tenga más respeto y aprecio por sí mismo y por los demás; una actitud así fructificará en una mayor realización en su vida y un sentido de plenitud y felicidad. No subestime sus capacidades. Tenemos un poder enorme, pero debemos cultivarlo, no destruirlo. La manera en que usted se hable a sí mismo, irá moldeando sus emociones y, por supuesto, la percepción que tenga sobre sí y la realidad circundante. Si aprende cómo lidiar con las emociones negativas, será suficiente para transformar su vida para siempre.

¿Qué deberá hacer si descubre que su mente está impregnada de enojo, tristeza, envidia u otros pensamientos nocivos, al grado de que se expresa con negatividad de usted mismo y sus conductas? Primero que nada debe tomar conciencia de que todos tenemos un pasado que nos influye con pensamientos y sentimientos perniciosos, los cuales debilitan nuestra alma. Pero,

¿cómo podemos liberarnos de esa negatividad?

Comience por construir emociones opuestas a éstas que está experimentando; puede recurrir al ejercicio que le pedí que hiciera antes de la referencia a los cristales del agua. Cuando chocan dos ondas opuestas, la negativa desaparece; se trata de un principio de la física aplicado a sus emociones. Le aseguro que así funciona. Toda emoción tiene su opuesto: odio-gratitud, enojo-bondad, miedo-valor, etcétera. Su alma está sedienta de sentirse bien y así ocurrirá al practicar a diario este ejercicio.

Si puede borrar la causa de sus emociones, significa que posee la capacidad innata de sanarse. Si además construye pensamientos positivos acerca de usted y sus decisiones en la vida, podrá iniciar el proceso de recuperación y de sanación del cuerpo a través del alma. Y con ello habrá puesto en movimiento una vida de mayor realización.

El poder de las actitudes

Como dice el refrán: “Cosechamos lo que sembramos”; si usted planta semillas de maíz, obtiene maíz; si planta semillas de manzano, obtiene manzanas. Pero si planta en usted semillas de grandes ideas, obtendrá una gran persona. Para construir el camino del éxito es necesario plantar las ideas correctas. No es posible lograr grandes metas si no se piensa en grande. No es posible triunfar si en el primer intento nos damos por vencidos. Necesitamos tener la fortaleza mental para soportar los embates de la vida.

De acuerdo con los enunciados del “pensamiento del éxito”, la relación entre semillas y cosechas es la siguiente:

- Siembra una idea y cosecharás una acción.
- Siembra una acción y cosecharás un hábito.
- Siembra un hábito y cosecharás un carácter.
- Siembra un carácter y cosecharás un destino.

Las semillas del éxito se han ido cosechando desde la niñez y se han entretelado con los años, transformándose en enormes cables como los que sostienen a los barcos; ellas han moldeado nuestra forma de pensar y por eso creemos que ése es nuestro destino.

Lo invito a reflexionar acerca de qué tipo de semillas ha cultivado en su mente. A éstas se les llama *creencias*, las cuales hemos ido acumulando durante toda la vida. Muchas hoy nos impiden ser la persona exitosa en que deberíamos transformarnos, ya que influyen en nuestra mente gritándonos: “¡No puedes!”

No bien comete un error, la mente sometida a creencias históricas le recordará que usted no es tan exitoso. Y ello se vuelve a repetir miles de veces durante nuestro trayecto en la vida; así se consolidan y se hacen tan poderosas que no importan los mensajes positivos que reciba, los hará desaparecer de un solo golpe. En este sentido, Henry David Thoreau, el célebre pensador estadounidense del siglo XIX, afirmaba que si queremos derribar el árbol del mal, por cada cien golpes que le demos al tronco, sólo uno pegará en la raíz.

La mente no eliminará con facilidad la creencia, incluso si reconoce que debe cambiarse. ¿Ha escuchado a personas que fuman decir que es malo fumar, pero de todas formas fuman? ¿Cuántas otras dicen que es bueno hacer deporte pero jamás lo practican? Esas personas nunca van a un gimnasio ni salen a caminar al aire libre. Y los que fuman siguen haciéndolo a pesar de que saben que a la larga ese hábito puede matarlos. Estos ejemplos confirman que es posible saber y, sin embargo, no hacer nada. Puede reconocerse lo que le afecta a uno, y aun así carecer de la fuerza necesaria para salir del problema.

Al paso de los años, he tomado conciencia de que para la mayoría de las personas saber no

implica más que eso, saber. Tener conocimiento de un hecho negativo no significa que se actuará en consecuencia. Saber que algo está mal no implica que será suprimido de inmediato. Sólo los que tienen la fortaleza para vencer la ausencia de voluntad crecen y triunfan ante los golpes de la vida. El ser humano no necesita saber más. Lo que requiere es “hacer más”. Y si hace, entonces sabrá más, pero sólo como consecuencia de que actuó.

Conozco a mucha gente que pasa toda su vida tomando cursos de superación personal y, sin embargo, no puede liberar su mente que está infestada de las creencias del pasado. Lo saben todo, pero no cambian. Y a pesar de los cursos nunca logran superar sus paradigmas. Esto se debe a que se enfocan siempre en sus problemas, tratando de entenderlos, no de solucionarlos. Han obtenido la explicación acerca de todo lo que les pasa, pero hasta ahí llegan. No dan el paso final, el Gran Salto de su Vida, el cual les permitirá cambiar para siempre.

“Cada persona elige si sale de las dificultades vencida o perfeccionada.”

Dra. Elizabeth Kubler-Ross

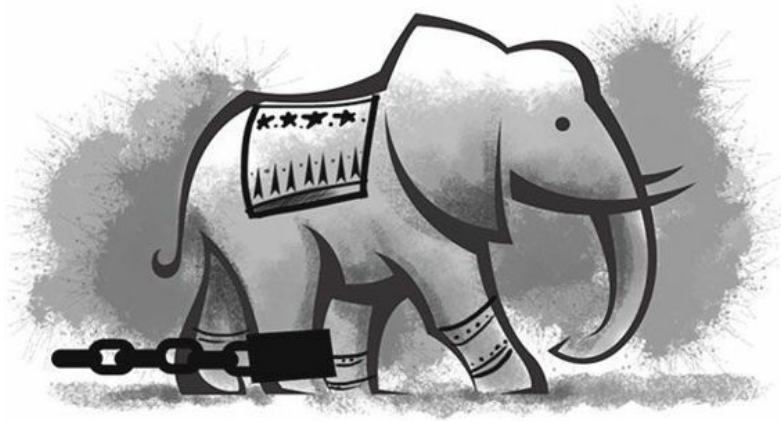
Es necesario trabajar con pasión en el tema hasta minimizarlo y hacerlo insignificante, para que así no le afecte en sus futuras decisiones. Espero que aprenda en este libro cómo evitar enfocarse en el error para visualizar las nuevas oportunidades.

Las creencias invisibles controlan su vida

Para explicar las limitaciones que nos imponemos en nuestra vida, rememoraré un libro que leí hace muchos años. Lo que se me ha quedado grabado en la memoria es el dibujo que encontré en sus páginas y que desde el primer momento me llamó mucho la atención; y lo sigue haciendo hasta el día de hoy.

Ese dibujo intentaba demostrar de manera gráfica que los condicionamientos limitan nuestro poder interior. O lo que es lo mismo: muchos condicionamientos nos hacen ser menos de lo que somos. El dibujo representaba a un elefante de circo que tenía atada una de sus patas por una cuerda; es decir, que estaba sujeto como acostumbran hacer en los circos, obligando al elefante a moverse de un lado a otro, sin salirse del lugar en que se encuentra. La pregunta que me formulé fue la siguiente: ¿cómo lograron esto?

Y ésta es la respuesta: cuando son pequeños, los elefantes son atados a un enorme tronco mediante la cadena que sujeta una de sus patas. Desde el principio el paquidermo intenta escaparse pero la cadena se lo impide. Pasan los años y el animal crece en tamaño y la cadena se va reduciendo, hasta que llega a su madurez atado por una minúscula cadena, que muchas veces se convierte en sogá.



El elefante aprendió que mientras tenga una cuerda atada en su pata no puede escapar. Sabe que no puede; su mente le dice que no es posible. Lo ha comprobado durante años; no es mentira, aunque ignora que hoy tiene el poder físico suficiente para destruir no sólo la cuerda, sino también a su domador, a los cuidadores y, probablemente, al circo completo. Pero no lo sabe. Aprendió que no puede y se quedará ahí, balanceándose, condicionado por el resto de su vida.

PREGÚNTESE SOBRE EL CONDICIONAMIENTO

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- El no haberme realizado en algunas áreas de mi vida, ¿acaso se relaciona con este condicionamiento que acaban de describirme?

Respuesta

- ¿No habrá un elefante en alguna área de mi vida?

Respuesta

- ¿Acaso mi mente aprendió a temprana edad que no puedo salir adelante?

Respuesta

- ¿No será que nuevamente evito sentir el dolor del fracaso y dejo de intentar?

Respuesta

- ¿Quizá a esto se deba que hago pequeños intentos en lugar de asumir grandes riesgos?

Respuesta

- ¿No será que el gigante está dormido dentro de mí esperando a que lo rescate?

Respuesta

- ¿Acaso soy mejor de lo que creo pero lo ignoro?

Respuesta

- ¿No será que las evidencias de mis fracasos históricos me dicen que no lo haga?

Respuesta

Ahora que ha leído estas preguntas y las ha contestado, ¿qué concluye? Abandone la lectura, piense y escriba:

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo debo identificar mis condicionamientos?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo después del análisis que he realizado?
- ¿Esto es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Se han despertado en mí más dudas para las cuales necesito respuestas?
- ¿Qué me comprometo cambiar que me permita liberarme de mis condicionamientos y ser quien verdaderamente quiero ser?

→ Respuestas

Las preguntas que se haga acerca de su poder interior son clave para triunfar en lo que desee. El problema, como he insistido desde el inicio de este libro, es qué tipo de preguntas se hace a sí mismo. Así que ahora le pregunto: ¿acaso hay en usted un poder dormido esperando a que lo use de una vez por todas y deje de lado las creencias limitantes?

Pregúntese, entonces, qué creencias tiene hoy que siente lo están limitando para ser la persona que siempre ha anhelado. Es la hora de cuestionarse. No posponga más este momento decisivo.

Pregúntese cómo piensa su mente acerca de los riesgos que toma. Qué creencias le producen temor, inseguridad o lo hacen dudar. Encaminado en esta dirección, haga memoria y ubique las decisiones que ha dejado de tomar como consecuencia de estas creencias limitantes que lo paralizan. Reflexione y pregúntese cuáles son esas limitaciones que le producen temor y le imposibilitan para actuar con absoluta confianza.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué forma de pensar me limita e impide que sea lo que realmente quiero ser?

Respuesta

- ¿Hay algo en mi historia de vida que condiciona mis decisiones?

Respuesta

- ¿Qué creencia tengo que si la cambiara transformaría mi vida para siempre?

Respuesta

Ahora hágase la pregunta de cómo puede resolver estas creencias limitantes. Escriba la pregunta en forma positiva, en términos de solución, describiendo cómo lo hará y cómo lo verá resuelto.

Pregunta ejemplo

¿Me comprometo a partir de este momento a encontrar el poder infinito que hay en mi interior?

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

La mente gobierna sus decisiones

La mente tiene un poder absoluto tanto sobre nuestras conductas como sobre nuestra salud física. Los estudios de avanzada de la medicina confirman cada día más que la mente y las emociones son el origen de muchas de las enfermedades, por no decir de todas sin excepción.

Ya lo decía hace siglo y medio el pensador visionario Henry David Thoreau: “El cuerpo es el primer discípulo del alma. Si el alma enferma, también el cuerpo”. Y si no cree esto, haga la prueba y pregúntele a quien sufre de gastritis; le responderá que su padecimiento se debe al estrés que le produce el trabajo, o que está enfermo porque es muy aprehensivo y tiene ansiedad. Pregúntele si considera que hacer ejercicio es bueno para la salud, y también cuántas veces a la semana practica algún deporte; igualmente indague si piensa que comer de manera saludable ayuda al bienestar físico, y al mismo tiempo pregúntele si su alimentación es sana.

Si sus respuestas son negativas, significa que la mente de esa persona tiene conocimientos, sabe mucho, está bien informada, pero sus malos hábitos no le permiten desarrollar la voluntad para salir con energía de su cama en las mañanas y hacer ejercicio, o le impiden tener la entereza para decir *no* a la comida chatarra. La mente gobierna, pero no su inteligencia. Puesto que la persona sabe perfectamente lo que es saludable, tenemos evidencia de que es inteligente, pero sus hábitos lo vuelven tan sordo que no escucha a su inteligencia, lo cual demuestra que el ser humano no es producto de su inteligencia, sino de su costumbre. Sus hábitos gobiernan sobre la razón, sobre los deseos y anhelos. Ellos subordinan sus intenciones.

El poder de los pensamientos positivos produce milagros
en todo lo que le rodea, incluido usted.

Así pues, la mente nos otorga todo o, por el contrario, nos pone en desgracia. Es como una ruleta rusa en la que los seres humanos tenemos el poder de cambiar el lugar donde ponemos la bala cuando nosotros queramos. Pero necesitamos educarla para que nos alimente de energía y emociones positivas, para que centre nuestra inteligencia en lo que más queremos y no en lo que hemos dejado de hacer.

El poder del riesgo

Con el nacimiento y el desarrollo de la tecnología digital, ha surgido una nueva generación de jóvenes que está cambiando la historia de las empresas. Sin mucha experiencia, pero con un conocimiento tecnológico de punta, de un día para otro han podido crear negocios que jamás se nos habrían ocurrido a los que tenemos muchos años de experiencia. Así hicieron su aparición en el escenario mundial un Steve Jobs, fundador de Apple; un Mark Zuckerberg, creador de Facebook; o los amigos universitarios Larry Page y Sergei Brin, quienes desarrollaron Google.

Jure usted que a estos hombres jóvenes el temor no los limitó, ni los detuvo a pesar de que todos ellos iniciaron un negocio que antes no existía en el mundo. Tome en cuenta que no estaban decidiendo si montaban un restaurante o una fábrica de camisas, sino que lo que concibieron era algo nunca antes visto en el mundo de los negocios, y hasta se podría decir que en toda la historia del planeta. No existía una decisión así en el registro de los negocios y, sin embargo, decidieron hacerlo.

Desde este punto de vista, las probabilidades de que estos jóvenes fracasaran eran de 99.99%, sobre todo si se consideraba que dentro de esta innovadora forma de negocio la experiencia era nula; simplemente este giro no existía. No había antecedentes contra los cuales comparar.

La inteligencia sin par de estos emprendedores les revelaba que estaban frente a una gran oportunidad. Sin embargo, en el momento que planearon sus respectivas empresas aquello era más una ilusión que una realidad; pero a pesar de la inseguridad y la incertidumbre que seguramente los embargó, triunfaron. Antes de desarrollar sus proyectos es muy probable que sus mentes tuvieran más preguntas que respuestas. La prueba de ello es que iniciaron sus operaciones prácticamente sin dinero y, por supuesto, sin experiencia, sin trayectoria en el mercado, ¡sin edad!

Empecemos por reconsiderarnos a nosotros mismos:
pensemos bien de nosotros, positivamente, eso rendirá frutos
extraordinarios.

Eran sólo ideas de adolescentes, pero precisamente a partir de ahí se derivó el éxito que luego tendrían. Todo nació de una idea muy imaginativa. Así se construye el éxito, a partir de una idea, de una inspiración, que luego se transforma en realidad. Albert Einstein solía decir: “Rara vez pienso sólo con palabras”.

Recuerde usted cuántas ideas ha abandonado, postergado o dejado a medias por miedo a lo desconocido. Sólo por creer que quizás no podría materializar esa idea, ese proyecto, ese

negocio. Cuánto éxito dejó en la mesa de las decisiones a causa de su inseguridad. Cuánto dinero habrá dejado en el baúl de las buenas intenciones. Durante su vida, en varias oportunidades el elefante se le ha aparecido diciéndole: “¡No lo intentes! ¡Es muy riesgoso!”. Y usted le creyó.

“El pasado y nuestro presente no se comparan con lo que
hay en nuestro futuro.”

Henry David Thoreau

Pero, le pregunto: ¿necesita que le presente más evidencias sobre cómo opera nuestra mente en relación con el éxito? ¿No bastan los ejemplos de exitosos negocios que nunca se habían hecho en el mundo y que tenían una probabilidad de 99.99% de fracasar?

Para alcanzar un proyecto de vida con un *handicap* en contra de ese tamaño, se requiere creer con gran firmeza en sí mismo.

Véalo de esta forma: usted es el único recurso que tiene para la misión de su vida. Nadie lo puede ayudar más que su mente. Ella es el motor de su crecimiento. No permita que el temor sea su enemigo permanente; en realidad no es más que un mecanismo de alarma para estar atento. En lugar de absorber la ansiedad y el miedo, aprenda más de sí mismo cada día que pasa, y considere la vida como un desafío a través del cual las decisiones con mayor grado de dificultad nos aportarán la fuerza y el espíritu combativo necesarios para triunfar.

Confíe en su inteligencia, pensando que cuando tome una decisión deberá ajustar paso a paso el camino, adoptando muchas decisiones más para corregir el rumbo y de este modo alcanzar el éxito. Son cientos de decisiones, muchas de ellas correctivas y rectificadoras, las que construyen una vida de gran éxito.

Tome el control del avión

Un amigo mío, capitán y piloto aviador, me comenta que la mayor parte del tiempo un avión está fuera de curso; es necesario que las computadoras o el propio piloto estén rectificando de manera permanente el rumbo correcto. Los vientos que se van encontrando a lo largo del vuelo desvían a la nave de su ruta. Cuando me habló sobre este tema pensé que se trataba de algo muy semejante a lo que acontece en la vida, sólo que cuando nuestro avión se sale de su curso, nosotros nos frustramos. Deberíamos estar más enfocados en la ruta como hacen los pilotos.

Siempre se aprende algo en la vida, más aún cuando se trata de principios de vida y no únicamente de puntos de vista. Enfóquese por lo tanto en la ruta y tome el control del avión para llegar a su destino. Como dicen algunos pensadores, el éxito está en el camino no en la meta.

Muchos van por la vida sin creer en sus motores, encendiéndolos sólo cuando las condiciones les resultan propicias. Pero la mente siempre está ahí; ella puede conducirlo al fracaso más rotundo o al éxito jamás imaginado. Hay que arriesgarse incluso cuando las condiciones sean adversas, enfrentándose a ellas con los motores encendidos, creyendo en su poder. Necesita entrenarse para el éxito o vegetará el resto de sus días, con altas y bajas, pero en última instancia desperdiciando las oportunidades que le ofrece su vida. Observe dónde enfoca su preocupación: en el temor o en su solución. El temor, aseguran muchos psicólogos, no existe; es una creación mental. El miedo es sólo producto de la memoria: una emoción de signo negativo que mora en el pasado. Al recordar cuánto nos hizo sufrir esto o aquello, concentramos nuestra energía en garantizar que el antiguo sufrimiento registrado en nuestra mente no se repita, pero con ello dejamos de asumir riesgos importantes; y así optamos por el sendero fácil de la esquivéz.

Debemos educar nuestra mente en trabajar en lo que es
relevante en la vida y no en lo que más teme.

Esa recreación que hacemos de la aflicción pasada influye en el momento en que se toma la decisión y la hace fracasar. Pregúntese cuáles son sus temores y trabaje en ellos. Para muchos es más grande el temor a la pérdida, que el riesgo que significa triunfar. Nada está garantizado en la vida, salvo que todos debemos aprender a enfrentarnos a la dificultad y poseer mucho valor para vencerla. Como somos seres imperfectos, un día u otro tenemos que pasar por el aprendizaje de los errores, pero debemos estar listo para enfrentarlos.

Dice un refrán: “A menudo lo que tememos, es muchísimo menos peligroso que lo que deseamos”. Relacionado con éste hay otro proverbio que me atrae mucho; dice así: “Lo curioso ha sido que aquello de lo que toda la vida me cuidé, nunca me sucedió”. Así que perdí mi tiempo y mi energía inútilmente.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué temores experimento con mayor frecuencia?

Respuesta

- ¿Qué cosa dejé de hacer por temor y sobre la cual nadie sabe en mi familia?

Respuesta

- ¿Qué oportunidad dejé pasar por temor a que si lo decía me avergonzaría?

Respuesta

- ¿Los miedos me han hecho postergar decisiones? ¿Qué consecuencias ha tenido esto en mí?

Respuesta

- ¿Qué evidencias tengo de que los temores se han llevado lo mejor de mi vida?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?

- ¿Entiendo cómo resolver mis temores?

Respuestas

Las personas con mentalidad de éxito afirman que un fracaso es un éxito a medias. Sólo falta un paso más. Por ello, ahora lo invito a que cambie y observe la inseguridad como una oportunidad, y también comience a pensar en lo que pierde si lo abandona, y en lo que puede ganar si lo lleva a cabo. Además sea consciente de que no tiene mucho que perder, ya que sólo cuenta con una vida para realizarlo.

¿Jugamos en la vida a ganar o perder? Todos responden que a ganar. Sin embargo, algunos juegan a ganar no perdiendo, aunque esta jugada sea la profecía del fracaso.

¿Se ha preguntado cuánto tiempo pasa el ser humano muerto? La respuesta es un poco drástica pero realista: ¡Toda la vida! Sólo vive entre 80 y 90 años y el resto del tiempo lo pasará viendo las raíces de los árboles.

Entonces, dígame usted: ¿qué espera? ¿O está aguardando la segunda vuelta en la reencarnación para confirmar si los miedos, o su autoimagen, esta vez sí lo dejen hacer lo que usted siempre quiso con su vida? Pero no hay segunda vuelta. Por lo tanto, lo invito a que

aproveche estar vivo, ¿o prefiere la mediocridad mientras sobrevive y quedarse en la zona de confort?

Cambie la forma de preguntarse

Cambiar el enfoque del problema a la solución es la clave del cambio. Ahora piense cómo preguntarse en forma de *solución* la manera en que evitará que el temor limite sus decisiones y, con ello, hacer que lo lleven a la realización y el éxito que espera.

PREGUNTAS ENFOCADAS EN LA SOLUCIÓN

Ejemplo 1: A partir de ahora, ¿qué haré cuando surjan mis miedos?

Ejemplo 2: ¿Qué actitud tomaré cuando me enfrente a nuevos retos? ¿Cómo dominaré la situación?

Ahora construya sus propias preguntas en forma de solución, considerando el resultado que anhela alcanzar en su vida:

Pregunta _____

Pregunta _____

Pregunta _____

Pregunta _____

Ver el problema desde la perspectiva de la solución lo instala en el camino de las oportunidades.

Nelson Mandela

Le contaré una breve historia acerca del líder más grande que ha dado este siglo. Lo hago como una digna referencia al tema del temor que he venido abordando. En 1999, el presidente de Sudáfrica, Nelson Mandela, celebraba sus 88 años de edad. Había pasado casi 25 años en prisión a causa de su lucha contra el *apartheid*. Su entereza y capacidad de resistencia fueron puestas a prueba durante esos años de encarcelamiento. Pero la fe y la convicción inquebrantables que poseía finalmente lo hicieron triunfar, hasta llegar a convertirse en el presidente de su país.

La confianza en uno mismo es un hábito que debe ser finamente tejido y fortalecido día con día, tal como lo hizo Mandela durante su larguísimo encierro. Mientras esa confianza se consolida estará amenazada de manera constante por el temor de que nunca se alcance; esto ocurre a través de prolongados periodos de altas y bajas, en muchos de los cuales se duda por momentos hasta de uno mismo. Antes de ganar la batalla de su vida, tendrá que trascender tiempos muy difíciles, sobre los que sólo ejercerá el control mediante una mentalidad ganadora.

Mandela se enfrentó a ese reto y ganó. Cuando fue nombrado presidente, en 1994, en su discurso de toma de posesión, manifestó lo siguiente:

El temor más grande no es que seamos diferentes.
Nuestro profundo temor es no ser suficientemente
fuertes ante la adversidad.

Debemos preguntarnos:
¿Somos suficientemente obstinados, talentosos y valientes?
Es que somos hijos de Dios, por eso podemos serlo.

Jugar a ser pequeños no nos sirve en la vida.
No hay ningún mérito en encogernos, porque la gente que nos rodea
y nos ama no quiere sentirse insegura compartiendo la vida con nosotros.

Hemos nacido para ser la manifestación de Dios en la Tierra
y eso está dentro de nosotros.
No en algunos, sino en todos nosotros.

Si somos valientes y hacemos un éxito de nuestra vida,
inconscientemente también le daremos a los seres que nos rodean
la oportunidad de triunfar.
Cuando nos liberemos de nuestros temores, nuestra presencia
contagiará a todas las personas queridas que rodean nuestra vida...

Su mensaje fue un tributo a la confianza. Por eso resulta aconsejable que tenga mensajes de este

tipo en su mente, ya que su confianza se verá amenazada todo el tiempo por pensamientos negativos, producto de los fracasos que van ablandando su espíritu hasta hacerlo dudar.

En ausencia de la confianza, el temor toma su lugar y controla; drena nuestra voluntad y la mente se concentra en la inseguridad que produce la incertidumbre. Le recuerdo que cuando uno tiene temor, eso significa que está luchando consigo mismo. Cuando el miedo surge es que se está peleando con su pasado. El día en que finalmente renuncie al temor, ese día podrá vivir libre de ataduras. Después: haga lo que se le antoje con su vida.

El poder interior

El secreto de la vida es la evolución; pero para que su propia vida evolucione es necesario que usted se convenza de que nació con todos los recursos indispensables para triunfar y, por lo tanto, está capacitado para lograr todo lo que anhela; y si está bien convencido, finalmente lo conseguirá: triunfará en la vida.

Pero antes de seguir adelante, le pregunto: ¿de verdad lo cree? ¿O piensa que requiere algo más? Si necesita algo más, es obligado formularle otra pregunta: ¿dónde lo encontrará?

Le sorprenderá saber que el poder que busca desde hace años usted lo posee. Está ya instalado en su interior. Por eso también le pregunto: ¿anteriormente había pensado en ello?

Plantéese entonces: “si el poder se encuentra dentro de mí, ¿cómo lo encuentro?” No lo conseguirá con sólo pensarlo, ni tampoco es suficiente que alguien se lo repita para creerlo. No necesita ir a misa el domingo para confirmar que esto es cierto, porque el cura que oficia la ceremonia, a lo sumo le dirá: “Eso se lo entregó Dios en el momento que nació, el problema es que no lo sabe”. Y lo confirmará diciendo: “Aquí sólo le recordamos que está dentro de usted”. Pero también el cura podría preguntarle: “¿Por qué viene a buscarlo aquí si usted ya lo tiene? Vaya y piense”.

Cuando mire el mundo desde una perspectiva interior, lo verá con los ojos de la sabiduría, del propósito y de la fe ilimitada del corazón. Mientras tanto dudará de todo, hasta de sí mismo. Es dentro de su corazón donde se encuentra lo más poderoso de su ser. Se trata del poder infinito de la fe que le fue entregada desde su nacimiento. El ser humano va buscando la luz de su vida con una linterna que tiene en su propia mano! La luz ahí está, vino incluida.

“El fracaso no es cosa del destino, sino de la casualidad.
Lo que sí corresponde a su destino, es la forma en que usted
decide después del fracaso.”

Anthony de Mello

Recuerde que uno evoluciona porque puede pensar y puede pensar porque tiene alma, y ésta, precisamente, es su vida interior. Y ésta es también la gran diferencia entre el ser humano y cualquier otra especie: tenemos alma y eso nos otorga la posibilidad de ser conscientes de lo que hacemos. Cuando se actúa con esta perspectiva, se comprende que el éxito con uno mismo antecede al éxito con el resto del mundo.

No obstante, el mejoramiento desde el interior de uno mismo requiere un proceso continuo de renovación, el cual gobierna el crecimiento y el progreso humano. Estoy convencido de que para

muchos la tragedia más grande radica en que nadie les ha exhortado nunca a superarse por encima de sus propios límites, y ahí quedan en un mundo gris, sin grandes destellos, luchando contra sus propias ideas negativas. Viven estacionados en su pasado, pensando en el deber ser que no fue. Ese deber ser que hace mucho se subió al camión y se fue. Y ante esta situación de aturdimiento, de inmovilización, el único recurso que usted tiene para crear resultados es poner en acción sus ideales. Por favor no dude de ello.

Sí es posible despertar el poder interior

A muchas personas les he escuchado decir que llevamos a Dios dentro, o que fuimos hechos a su imagen y semejanza, como dicen las Sagradas Escrituras, o que somos, en fin, la representación de Dios en la Tierra.

Pero examinemos el tema de esta forma: suponga que todas las anteriores consideraciones son verdaderas y que no hay discusión al respecto. Mis preguntas, entonces, son las siguientes: ¿acaso Dios es imperfecto? ¿Será que tiene creencias que no lo dejan ser? ¿Acaso Dios vive con temores? ¿Será que no sabe vivir como desea? ¿Acaso es infeliz? Usted, ¿qué cree?

La respuesta, como siempre, está en su creencia. Y por eso se cuestiona si esas ideas acerca de que somos como Dios son verdaderas, o sólo son expresadas para hacerlo sentir bien. Lo que es una realidad es que usted está diseñado magníficamente para ser una persona realizada. El resto de las cosas lo aprendió. No nació para ser infeliz, ni para fracasar o vivir en la mediocridad. Sólo necesita convencerse de que el poder vive en usted y puede cambiar cualquier cosa que suceda en su vida diaria. Y si de verdad se lo propone, esto puede ocurrir cuanto antes.

Sólo cambie el enfoque del problema, llevándolo a la solución. Concéntrese en esta última y muchas cosas de su vida se transformarán para siempre. El cambio llevará más tiempo si le sigue prestando atención a los sentimientos negativos que genera el problema. Y ¡cuidado!, porque mientras más se demore en cambiar, mas tardará en desaparecer la aflicción, el dolor. Por eso decía un gran pensador: “La forma de ver el problema es el problema que se tiene”.

Puede comenzar a cambiar hoy mismo. Antes de terminar este capítulo, si se lo propone. No deje que la emoción, el miedo o la incertidumbre lo atrapen.

No hay duda de que todos deseamos cambiar en alguna área de nuestra vida. Siempre hay algo de nosotros que no nos gusta. ¿Sabe cuál es el área de usted que no le agrada?

El problema estriba en que a pesar de que todos lo deseamos, muy pocos se arriesgan a hacer esos cambios, o no saben cómo llevarlos a cabo; pero le estoy dando la solución: lo único que necesita es tener conciencia de que el poder está en usted. A partir de este momento se arriesgará de una vez por todas y hará los cambios necesarios. Lo que le haya sucedido en el pasado ahí se queda, en el pasado, eso es todo, déjelo ahí; es usted quien se empeña en revivir las emociones negativas y traerlas al presente todo el tiempo. Lo que haga a partir de este momento formará su destino. Si continúa imponiendo el pasado en el presente, jamás acabará con la amenaza del dolor. Sólo lo resolverá cuando encuentre el poder y la seguridad en su ser.

Y a partir de este momento debe creer en su motor; debe saber cambiar la bala cuando tome las decisiones. Pero, le vuelvo a preguntar: ¿usted cree en sí mismo o aún duda? ¿Se siente una persona capaz? ¿Es valiente con sus ideales? Entonces tendrá que concentrar su energía en las soluciones y no en los problemas.

Para ello le mostraré algunos ajustes que debe hacer, cambiando, a partir de este momento, las preguntas que se haga a sí mismo. Lo invito a que se plantee las siguientes cuestiones y

reflexione sus respuestas.

PREGÚNTESE

(Anoté las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Me siento una persona con pocos resultados? ¿Qué me falta?
Respuesta
- ¿Creo verdaderamente que lo que busco ya está en mí?
Respuesta
- ¿Qué camino siento que debo tomar para encontrarlo?
Respuesta
- ¿Qué persona conozco que lo ha encontrado? ¿Cómo lo hizo?
Respuesta
- ¿Entonces qué necesito hacer para encontrarme a mí mismo?
Respuesta
- ¿Qué ganaría con encontrar el poder que existe en mí desde que nací?
Respuesta
- ¿De qué me estoy perdiendo al no actuar?
Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo encontrar lo que ya está en mí?
Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Esto es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Hay más dudas en mí que necesito resolver?
- ¿A qué me comprometo que me permita encontrar lo que ya existe dentro mí y actuar en consecuencia?
→ *Respuestas*

Cumpla sus promesas

La característica más sobresaliente de una persona de éxito es que pone en acción lo que ha construido en su mente. En las empresas los líderes siempre quieren una persona que “haga”, no que sólo diga. También todos los padres anhelan que sus hijos sean así. Seguramente usted también quiere una persona así para sí mismo. Una persona comprometida con lo que se propone, que siempre termina por respetarse y ser respetada por quienes la rodean. La gente admira a la persona que hace que las cosas ocurran. En todo el mundo, en cualquier actividad, se necesita una persona de ese calibre. Usted también lo sabe y debe proponerse empezar con usted mismo.

“La experiencia nos dice qué hacer, pero la confianza nos
permite llevarlo a cabo.”

Stand Smith

Volviendo a los exitosos, hay que decir que siempre actúan con un nivel de congruencia tal que no se permiten tener demora alguna entre pensamiento y acción. Lo que he observado durante años de trabajar en consultoría de empresas, es que la mayoría de las personas peca por postergar sus decisiones. Fracasan por omisión, no por falta de talento. A los exitosos las cosas se les queman en las manos.

Las personas que construyen una mentalidad de triunfador siempre son congruentes en lo que dicen y lo que hacen. Al afirmar que van a realizar algo, no se perdonan evadir la responsabilidad que se infiere del compromiso que tienen consigo mismos. Los triunfadores, antes que nada, se han responsabilizado ante ellos mismos. Tanto sus dichos como sus actos verifican la obligación que se han impuesto. Por eso su congruencia revela siempre su nivel de compromiso con ellos mismos. Demuestran en todo momento su dignidad personal y al actuar confirman el máximo nivel de responsabilidad que existe en su persona y en su palabra.

Por contraste, volviendo a los que no saben dar el salto hacia el éxito, hay que decir que la mayoría de esas personas aprende a temerle al fracaso; por ello se inmovilizan y quedan atrapadas en la intención. Por lo tanto, se hace absolutamente necesario considerar al fracaso como el principio de una nueva acción que se debe emprender. Sólo es algo que hay que rectificar.

¿Hasta cuándo?

Muchos han aprendido a fracasar en forma autodidacta. Son buenos alumnos de sus descalabros y aprenden a la perfección la lección de que no pueden hacer bien las cosas. Por consiguiente acumulan temor, indisciplina, dispersión y falta de congruencia consigo mismos. Y a consecuencia de todo esto dejan de creer en ellos. Estas personas viven en un estado de fuga e indecisión, de evasión y postergación de las decisiones, sin jamás atacar de frente el conflicto. Sin duda, el problema está en su forma de ver la realidad. Se transforman en seres que deambulan por la vida como zombis, sin saber de qué manera producir resultados.

Cuántas veces se ha dicho usted que no está listo para hacer algo: “Si tengo que expresar amor, aún no estoy listo”. “¿Debo poner mi negocio propio?, mejor espero.” “¿Hacer un cambio en mi vida?, no, todavía no es el momento.”

Hasta cuándo seguirá esperando, ¿hasta que algo suceda? ¿Espera que la solución venga del cielo? ¿Cuándo va a madurar? Usted quiere que sus sueños se hagan realidad, ¿entonces cuándo?

El humano es el único ser en el planeta capaz de decir una cosa y luego hacer otra. Ninguna otra criatura en este mundo padece esta dualidad. Como el ser humano también tiene la capacidad de decidir, entonces puede decidirse a no decidir; o sea que podemos decidir no hacer, no importando lo que hayamos dicho antes. El ser humano muy bien puede justificarse así: “Lo que dije puedo cambiarlo, está en mi estructura binaria”. Pero esto nada más equivale a un autoengaño.

Las personas que no cumplen con lo que hacen, terminan habituados a engañarse a sí mismas. Dicen una cosa y hacen cualquier otra. Luego se justifican diciendo: “No se puede tener todo en la vida”; o bien recurren a otras frases hechas como “la vida te va diciendo”, o “el hombre propone y Dios dispone”. Como siempre sucede, involucran a Dios y lo convierten en el responsable de su falta de integridad.

Estas personas también atribuyen su indolencia, o su temor, a la situación. Recuerde que 10% es lo que nos ocurre en la vida sin que tengamos injerencia en ello; el otro 90% corresponde a lo que hacemos para que nos ocurra. Y siempre tenga presente que es la forma de ver el fracaso lo que nos produce dolor y nos minimiza, no el fracaso en sí.

Si usted se considera como una de esas personas que han pospuesto su decisión de cambiar, no me cansaré de repetirle que es el momento de abandonar dicha condición. Esa clase de gente, a la que debe dejar de pertenecer, siempre dice que “hace todo lo posible” o que “le pone ganas” a tal o cual acción. Hacer lo posible o ponerle ganas no tiene ninguna utilidad en la vida. El objetivo es producir un resultado. Para ello se espera que cumpla y no sólo prometa. Siempre debe insistirse hasta lograr el éxito, pero esas personas desisten en el primer intento ante el menor amago de fracaso; en el fondo tienen temor de sentir el dolor del fracaso. Mediatizan su vida y luego creen que es la falta de suerte o de oportunidades lo que los hace permanecer estacionados.

La vida le retribuye lo que usted invierte en ella, ni más ni menos. La cantidad de acción que le impregne a su pensamiento será la retribución que reciba. Siempre les aconsejo a los incongruentes que domén la enfermedad de la postergación.

Fracaso tras fracaso...

Lo invito a fracasar todo el tiempo hasta lograr el éxito. No hay razón alguna para que usted difiera sus decisiones. La postergación es causada por el miedo a sufrir una caída y luego enfrentar este hecho. Fracase, no se preocupe; pero no bien muerda el polvo levántese e intente de nuevo.

El fracaso tiene, entre otras, la peculiaridad de que nos permite disfrutar aún más las mieles del éxito. El fracaso definido como tal no es más que una expresión emocional de un evento fortuito. Pero en el fondo sólo se trata de un intento más. Una acción que exige abrir una nueva puerta para encontrar el camino correcto. Usted debe ser terco, necio y obstinado para que la acción se lleve a cabo.

Siempre tenga en cuenta que son los resultados los que determinan el nivel de su éxito. Es muy común ver personas muy inteligentes, pero carentes de éxito. Esto puede deberse a muchas de las razones que exploramos juntos en estas páginas. Por lo tanto, no olvide que sólo la persistencia le permitirá ver los éxitos y crear un milagro de su vida.

Agendas escondidas

Durante mi larga experiencia en la consultoría de empresas he comprobado que las personas que postergan sus decisiones tienen en el fondo un dolor que proteger. Es decir, un sufrimiento, una aflicción, que no desean volver a experimentar. Éstas son las que yo llamo *agendas escondidas*. Se trata de secretos que hacen difícil vivir la vida como uno quisiera. Quienes tienen esas agendas escondidas siempre viven haciendo lo que no desean, de tal forma que son como una especie de sabotaje y los hacen actuar de manera incongruente.

Imaginemos lo que declaran: “Digo, pero no hago nada y, para salir sin pesar del problema, culpo a alguien de la razón por la cual no pude con el reto. Así vivo cada vez que tengo que decidir algo importante”. Y lo que se produce es un auténtico círculo vicioso. El temor y la inseguridad no les permiten dar el paso final, justificando sus acciones o la falta de ellas. Al final viven una vida de insatisfacción permanente y un dolor profundo que sólo ellos conocen. Pero se acostumbran a vivir de esta forma y repiten una y otra vez la incongruencia, con la consabida afectación a su autoimagen.

Y ahora lo invito a cuestionar, en forma socrática, sus conductas ocultas, su incongruencia, si es que la padece, y sabiendo que usted mismo tiene la solución. Con este fin, averigüe en primer lugar qué esconde; y en segundo, qué sabotaje se está haciendo a sí mismo.

PREGÚNTESE: ¿QUÉ ESCONDO?

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Por qué sólo digo y no hago? ¿Qué secretos guardo? ¿Qué esconde?

Respuesta

- ¿Qué me incomoda, o no me gusta que me suceda?

Respuesta

- ¿Cuál ha sido un secreto en mi vida, algo sobre lo que nunca hablo?

Respuesta

- ¿Qué no quiero que se sepa?

Respuesta

- Si fuera revelado, descubierto, ¿qué pensaría la gente de mí?

Respuesta

- ¿Qué cosa he dejado de hacer que los demás desaprobaban?

Respuesta

- ¿Qué humillación sentiría si otra persona lo supiera?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo resolver lo que escondó?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Esto es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito esclarecer?
- ¿Qué me comprometo a cambiar para eliminar lo que escondó?
→ *Respuesta*

PREGÚNTESE: ¿QUÉ SABOTAJE ME HAGO?

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cómo se siente alguien que sabotea las decisiones de la forma en que yo lo hago?

Respuesta

- ¿Imagine cómo se siente una persona que tiene ese tipo de conductas?

Respuesta

- ¿Qué daño ha producido en mi vida este sabotaje de postergar?

Respuesta

- ¿Cómo defino mis conductas de sabotaje? ¿Cómo actúo?

Respuesta

- ¿De qué me protejo saboteando mis decisiones? ¿Qué quiero evitar?

Respuesta

- ¿Qué no he terminado en mi vida por culpa del sabotaje?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Sé cómo resolver mi sabotaje?

Respuesta

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Esto es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito resolver?
- ¿Qué me comprometo a cambiar que me permita eliminar mi sabotaje?

→ *Respuesta*

El éxito es el resultado de vivir con intención, y cuando no hay sabotaje y el camino está libre significa que podrá proponerse acciones, decirse que va hacerlas, y las realizará. No tendrá pretexto para justificarse. Cuando se alinea lo que quiere hacer con la intención podrá alcanzar las grandes metas de su vida. Estará enfocado. El éxito en ese caso es un acto intencional. Debe crear de manera deliberada su intención. La vida se crea, como también el éxito, al igual que nuestras ilusiones y metas; pero hay que sudar motivado por el resultado. Como decía Joan Manuel Serrat: “Se hace camino al andar”. Para vivir deliberadamente, sin que nada lo desvíe, todas sus acciones deben estar llenas de intención, de lo contrario el sabotaje regresa y usted seguirá postergando todo.

La fe lo focaliza en su intención, pero, ¿realmente cree en usted? ¿Confía en sí mismo? ¿Se tiene fe ciega? Si es así, hará realidad sus ilusiones por encima de los obstáculos que se le interpongan, ya que su intención no se focaliza en la duda que surge de los problemas, sino en el resultado final.

Círculo del éxito

Las personas que se acostumbran a decir y no hacer construyen una espiral descendente de fracasos sucesivos. Es lo que se llama una *entropía negativa* que, aplicada a la vida de una persona, equivale a un auténtico desmoronamiento. Paradójicamente, la mayoría de la gente incurre en este tipo de conductas, porque a causa de un fracaso anterior no quiere sentir de nuevo frustración ni dolor; pero vuelve a comportarse de la misma manera y genera las consecuencias negativas que trataba de evitar.

Pero todos hemos fracasado con anterioridad y hemos salido adelante. El problema de estas personas es que el fracaso, como señalé en páginas anteriores, se lo atribuyeron a ellas mismas y no a la situación; es por eso que quedaron emocionalmente marcadas. El sentido común nos indica que cada acción puede llegar a tener una probabilidad de 50% de que fracase, pero el dilema es qué hace usted cuando las cosas van mal. ¿Cómo reacciona? ¿Intenta de nuevo o desiste?, ¿o lo intenta a medias? ¿Se castiga a sí mismo? ¿Se queda enfocado en el 50% negativo y no puede salir de él?

Las personas congruentes aprenden de sí mismas. Con el tiempo su congruencia les enseña a cumplir. Aprenden que son capaces de decir que van a hacer algo determinado y lo hacen. Y también pueden hacerse una promesa y saben que la cumplirán; se trata de algo que aprendieron a conciencia. Se trata de una conducta de congruencia que fortalece su autoestima y los hace creer firmemente en sus propias palabras.

Construimos la realización desde el interior; es nuestra brújula en la vida, lo que nos indica la dirección correcta.

Cuando el ser humano es congruente con lo que dice que quiere de su vida y lo hace, desarrolla un autocontrol extremo y adquiere un enorme poder sobre su vida. Quienes actúan así empiezan a crear un círculo virtuoso de éxito. Son personas apasionadas, con una gran energía que los encamina hacia una espiral ascendente de realización. (Son lo opuesto a los que se encuentran en una espiral descendente de fracasos.) Los exitosos que actúan bajo el principio de congruencia, fortalecen cada vez más la confianza en sí mismos, pero también atraen la confianza de los demás hacia ellos. En ese sentido son auténticas máquinas de producir resultados positivos.

No conozco a ninguna persona que haya logrado grandes resultados sin cometer grandes errores. Recuerde que la vida es muy corta para vivirla sin riesgos, sin grandes retos. No viva con el *casi* de por medio. No acepte el “me faltó poco” o “me faltaron dos materias”, “*casi* fue un éxito”, “por poco lo logro”. Ninguno de estos casos tiene utilidad para el mundo de la

realización, ni para la satisfacción de su alma.

Hechos, no explicaciones

Los hechos son lo único que confirma su compromiso con lo que piensa. Las personas que viven en la mediocridad siempre justifican su falta de resultados explicando las razones por las cuales las cosas no se resolvieron, o no se pudieron hacer. Aun si la explicación corresponde a la verdad, de todas maneras carece totalmente de valor útil para la vida de éxito. Es como si un bombero le explicara a su jefe la razón por la cual el fuego continúa creciendo. De un bombero profesional no se esperan explicaciones, ni se le paga para eso. La única expectativa que se tiene de él es que apague el fuego. Eso es lo que debe hacer, nada más.

La explicación es un autoengaño, con el cual los mediocres cubren su debilidad y su falta de compromiso personal con la palabra que empeñaron. Su verdadero secreto debe consistir en apagar fuegos, para seguir con el paralelismo anterior. Pero al paso del tiempo se transforman en personas inferiores que aprenden a fracasar y no a triunfar. De esta manera convierten la frustración y el infortunio en hábitos de vida.

En la antigua Roma, ser escultor era una profesión popular. Pero había muchas esculturas a las cuales aplicaban cera para ocultar las imperfecciones, provocadas por los errores del escultor y su cincel. Eran obras de arte corregidas, simuladas. Y siempre se corría el riesgo de que la cera desapareciera y dejara a la vista la realidad.

El ejemplo sirve para entender que en la vida no se puede tener éxito verdadero sin honestidad, ya que en algún momento, en algún lugar, la cera se derretirá y revelará la verdad de la persona. Hay cosas que no se pueden ocultar: una de ellas es la mediocridad y otra la falta de actitud para hacer las cosas que se espera que uno haga. Existen personas a las que se les nota que hacen las cosas a medias y, por supuesto, medio alcanzan sus metas, o son medio felices y medio se comprometen. Con frecuencia estas personas buscan culpables por el incumplimiento de sus acciones; pero esto es sólo la cera que encubre su mediocridad.

Aquello que somos habla con mayor elocuencia de nosotros que cualquier cosa que digamos. Por eso el mediocre es pronto descubierto, por más explicaciones muy bien sustentadas que presente, pues resulta imposible ocultar las conductas de postergación o de falta de compromiso, sobre todo cuando se han transformado en hábitos de conducta. A la persona que actúa así se le nota, siempre parece que sale adelante con una maravillosa excusa, pero todo el mundo sabe quién es en realidad. Hasta sus hijos, por más pequeños que sean, lo perciben. La incongruencia es el flagelo destructor de la imagen pública ante la vida y el constructor de los hábitos perdedores de las personas.

Respecto de todo lo que he expuesto en este apartado, lo conmino a que se haga las siguientes preguntas socráticas.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Confío en mí cuando digo que voy a hacer algo independientemente de su importancia?

Respuesta

- ¿Soy una persona que cuando decide una cosa siempre cumple?

Respuesta

- ¿En qué he sido incongruente en mi vida y me causa arrepentimiento?

Respuesta

- ¿Qué consecuencias ha tenido en mi vida la falta de congruencia en cosas sustantivas?

Respuesta

- ¿Qué explicaciones me he dado cuando desisto de hacer algo trascendente en mi vida?

Respuesta

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas? ¿Qué debo cambiar?

Respuesta

Analice qué siente con las respuestas que ha dado. Identifique qué debe hacer para aumentar su congruencia en la vida. Y vuelva a cuestionarse.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué estoy perdiendo en mi vida por no ser congruente?

Respuesta

- ¿Soy de las personas que dicen “hago el esfuerzo aunque no lo logre”? Si la respuesta es positiva, entonces pregúntese:

- ¿Cómo actuaré a partir de hoy para no sólo “hacer el esfuerzo” si no para comprometerme firmemente con el resultado?

Respuesta

- ¿Qué estoy protegiendo y no haciendo?

Respuesta

Si posterga seguramente es usted una persona que vive pidiendo disculpas y diciendo “luego lo hago”, “después lo entrego”. Si continúa comportándose de este modo, a la larga se demostrará a sí mismo que es alguien incapaz de cumplir con lo prometido y terminará su vida con un enorme complejo de inferioridad. Nunca más incurra en este comportamiento negativo. Comprométase a realizar finalmente el cambio.

Al explicar cómo sí o no se puede hacer algo, analice de qué lado está enfocada su actitud. ¿Es usted de esas personas que viven la vida explicando por qué no actuaron, por qué no hicieron lo que tenían que hacer?

Como ya señalé, estas explicaciones son ciertas y hasta lógicas, porque describen situaciones concretas; pero resultan inútiles, ya que el objetivo no se cumplió.

Para cumplir un compromiso su deber es encontrar soluciones, no explicaciones. En el fondo sabe que esas explicaciones son habladurías para esconder su falta de compromiso y su voluntad para triunfar en la vida. Y esto equivale a vivir en el círculo de los perdedores. Reflexione de nuevo.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Me enfoco en lo que no puedo o en lo que sí puedo?

Respuesta

- ¿Me enfoco en lo que tengo o en lo que no tengo?

Respuesta

- ¿Cómo reacciono ante la incertidumbre?

Respuesta

- ¿Cuando soy negativo hablo de mis problemas personales?

Respuesta

- ¿Cuando tomo una decisión importante y de alto riesgo me atemoriza que pueda fracasar?

Respuesta

- ¿Dejo de hacer con facilidad las cosas complejas o muy importantes de mi vida?

Respuesta

Ahora que ha analizado su enfoque acerca de lo que puede hacer o no, profundice el cuestionamiento.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué he dejado de realizar por centrarme en lo que no puedo hacer (en lugar de pensar en lo que sí puedo hacer)?

Respuesta

- Luego de responder sinceramente, vuelva a preguntarse: ¿qué haré a partir de hoy?

Respuesta

- ¿Qué miedos han estado involucrados en esta actitud negativa? ¿Cómo los cambiaré?

Respuesta

- ¿Qué hábitos desarrollaré diariamente para evitar concentrarme en lo que no puedo hacer y aumentar así mi enfoque hacia los resultados?

Respuesta

Lo invito a que desarrolle una actitud ejecutiva en su vida. Lo invito a que actúe, a que ponga en acción su pensamiento. La postergación es el primer paso hacia el fracaso de su vida entera. Por algo Albert Einstein solía decir: “La genialidad se hace con 1% de talento y 99% de trabajo”. ¡Buena suerte!

El poder de la iniciativa

Las personas con iniciativa se caracterizan por tomar decisiones de alto riesgo. Son verdaderas máquinas de soluciones. Se sienten estimuladas por los problemas puesto que éstos se les presentan como oportunidades para demostrar que todo en la vida tiene una solución. Es una forma de pensar diferente. Se concentran en el beneficio del resultado, con la mira puesta en la meta final, mientras que el resto de las personas se sienten molestas, se angustian o se deprimen ante los problemas.

Si usted desea tener resultados en su vida requiere asumir riesgos. Cualquier decisión lo acercará al éxito, ya sea que resulte acertada o no. Se trata de un paso más adelante que nos indica si vamos por el camino correcto o debemos cambiar el rumbo. Las personas opuestas a las que toman decisiones son las que buscan culpables de la situación por la que atraviesan. Estas personas cuando fracasan buscan un causante externo de lo que les sucede, y lo hacen no porque sea verdad, sino sólo para justificar su naufragio. Se hunden en la mediocridad al culpar a los demás, o a las circunstancias, de que los resultados no se hayan logrado.

“El fracaso es la oportunidad de empezar nuevamente,
con más inteligencia.”

Henry Ford

Así que es necesario alimentar nuestra voluntad de cumplir con aquello que nos prometemos a nosotros mismos; de lo contrario, la derrota será inminente y la mediocridad penetrará nuestras actitudes ante la adversidad y el cumplimiento de nuestras metas. Y para nutrir mejor esa voluntad, siempre se debe tener presente que uno de los dones más importantes del ser humano es su capacidad de asumir responsabilidades. Cuando las personas alcanzan el éxito en su vida es porque asumieron el compromiso de hacer. Así, al enfrentarse a tal o cual situación se preguntan en primer término que han hecho, o dejado de hacer, para que dicha situación se haya presentado. Con esta actitud cuestionan el origen de la decisión que hicieron en su momento, y la cuestionan con el propósito de que, si es necesario, puedan rectificar. No culpan a los demás, sino que se comprometen y asumen en forma madura la responsabilidad; luego se encargarán de los culpables, si es que los hubo, pero eso es secundario.

Es posible que una decisión pueda estar limitada por una situación, pero es responsabilidad de usted decidir qué hacer con ello. Necesita resolver, no culpar a otros ni buscar afuera la razón de su error; esto ya no tiene ningún sentido productivo para las personas que realmente quieren alcanzar el éxito y sólo les sirve a quienes desean simularlo ocultando el fracaso de sus

conductas.

Usted debe desarrollar una especie de higiene mental que le impida culpar a los demás de sus propios errores. Si quiere evolucionar en el camino del éxito, debe ser sincero y asumir su responsabilidad, aceptando todas las consecuencias. De lo contrario estará destinado a seguir el sonido del cencerro de los que sí se comprometen y marcan el paso en la vida. Si usted no llega a ser uno de ellos, finalmente deberá subordinarse al poder que generan las personas congruentes y responsables.

En última instancia son nuestras decisiones, no las condiciones de nuestra vida, lo que determina nuestro destino.

El cuestionamiento constante de uno mismo

Debe usted cuestionarse si es una persona visceral que emocionalmente culpa a los demás de lo que sucede, con expresiones como: “Si no fuera por mi jefe yo sería un buen empleado”. “Si no fuera por mis hijos que no entienden”. “Si no fuera por mi pareja”. Algunos llegan a decir: “Si no fuera por mi mujer yo sería un buen marido”.

Las personas que culpan a otros están dando el poder a los demás o a las circunstancias. En cambio, las personas exitosas, cuando toman una decisión, asumen el poder y excluyen cualquier posibilidad de incumplir o de renunciar en el camino. Luchan una y mil veces hasta lograr lo que quieren. De eso se trata la vida. Lo demás es pertenecer a la masa; en otras palabras: a la manada. ¿Es usted de ese tipo de personas? Recuerde una vez más que el destino del ser humano es producto de sus decisiones, no de las condiciones. Pregúntese entonces: ¿cómo me comporto ante los problemas? ¿Los enfrento o huyo de ellos? ¿Culpo a la situación?

Muchas personas saben que deben tomar una decisión, pero las cosas continúan sin cambiar. Dejan su vida al azar. Creen que una decisión es sólo una buena intención, un deseo que expresamos por si tenemos suerte y se nos da. Hay que ver las decisiones como lo que son: un compromiso que no tiene espacio para la postergación.

Ahora hágase las siguientes preguntas acerca de cómo decide y respóndalas directamente.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿A qué cosas les doy largas y no tomo la decisión?

Respuesta

- ¿Qué tipo de decisiones me causan inseguridad?

Respuesta

- ¿Qué decisión he dejado de tomar que ha impactado enormemente mi vida?

Respuesta

- ¿Qué decisión debería de tomar para cambiar mi vida?

Respuesta

Ahora que ha analizado su actitud ante las decisiones, lo invito a escribir dos decisiones que haya postergado por un tiempo; reflexione sobre lo que ha escrito y luego ¡ejecútelas!

1. Decisión: _____

2. Decisión: _____

Espero sinceramente que cumpla con estas dos decisiones que acaba de tomar. Recuerde que de este modo está creando en su mente el hábito de triunfar.

Sé que cuesta mucho y que lo más fácil es no decidir y no comprometerse, por eso termino citando la tan connotada frase de Albert Einstein: “Locura es creer que las cosas cambiarán haciendo lo mismo”.

Pregúntese qué quiere de la vida

Para lograr lo que quiere de su vida debe definir de manera adecuada la ruta. Uno mismo siempre será el responsable de trazar el camino de su vida y lo debe hacer con mucho cuidado. En mi experiencia más del 90% de las personas no sabe a dónde quiere llevar su vida. Hordas de seres vagan por la vida, sin visión, sin planes o propósito alguno; sólo viven el día. Únicamente cuando van llegando a la madurez comienzan a preguntarse: “¿Qué he hecho todos estos años?” Cuando le pregunto a la gente: “¿Cuál es propósito de su vida?”, las respuestas que obtengo son muy generales: “Quiero ser feliz, tener salud, ser amado, que mis hijos sean personas de bien”; pero si usted no tiene claras las metas, su mente jamás lo podrá llevar a un final feliz, a un final de éxito. La mente tiene la particularidad de que si carece de claridad no opera de manera eficiente. Sólo con un enfoque suficientemente explícito es como ella actúa para que las cosas se logren. ¿Pero qué tan consciente está de lo que se enfoca día con día?

“Lo que anhelamos para nuestra vida será inútil, a menos
que esté precedido por la acción.”

Arthur Morgan

Durante muchos años vivimos corriendo todo el día, creyendo que estamos subiendo por la escalera del éxito, pero con el paso del tiempo muchos se dan cuenta de que la escalera estuvo apoyada en la pared equivocada. Nunca nos paramos a ver hacia dónde estamos enfocando nuestra mirada. Como decía, estoy convencido de que la mayoría de los seres humanos carece de un plan a largo plazo. El proyecto de realización no forma parte de su vida. Ahora con la moda de la alimentación sana la frase dominante es: “Eres lo que comes”; pero también es tan cierta esta otra: “Eres lo que piensas”.

En esa inagotable fuente del saber que es la Biblia, encontramos este sabio aforismo: “Lo que un hombre piensa en su corazón, así es”, lo cual significa que somos aquello donde está puesta nuestra prioridad.

El ser humano es una máquina perfecta; si quiere cambiar su humor no tiene más que mover el enfoque de su mente. Es muy fácil sentirse triste. Inténtelo en este momento y verá lo fácil que es. Incluso su cuerpo puede adoptar posturas de pesadumbre, su rostro expresar gestos de congoja, sus ojos cerrarse con desconsuelo; y en unos segundos su estado de ánimo cambiará. Seguramente si insiste en ello y recuerda eventos negativos de su vida, comenzará a sentirse muy mal. Poco a poco tendrá menos energía, no le darán ganas de moverse y así con el ánimo decaído se sentirá triste o deprimido.

También si quiere sentirse bien, contento, no tiene más que comenzar a sonreír y recordar buenos momentos; y en un instante su cuerpo, sus ojos y la expresión de su rostro cambiarán, automáticamente. Ante estas evidencias, pregúntese si esta manera tan fácil de modificar nuestro estado de ánimo podría aplicarse para el logro de lo que más anhelamos en la vida.

¿Ha intentado ver una película, escuchar una canción o ver una persona muy querida para cambiar su humor de la tristeza a la alegría? Si recuerda haber tenido una experiencia así, tan sencilla, entonces comprenderá la importancia del enfoque para su vida. Es nuestro enfoque el que controla la forma en que vemos las oportunidades, la forma en que nos enfrentamos al mundo y a los acontecimientos. Después de entender esto, ¿piensa que podrá cambiar sus emociones? Ahora lo invito a que se haga varias preguntas en este sentido.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿En qué enfoco mi vida?

Respuesta

- ¿Qué significado tiene para mí lo que enfoco diariamente?

Respuesta

- ¿Sé a ciencia cierta qué es lo más importante en mi vida?

Respuesta

- ¿Cuáles son las prioridades de mi vida? ¿Estoy enfocado en ellas?

Respuesta

- ¿Soy una persona disciplinada con mis metas?

Respuesta

- ¿Tengo escritas las prioridades que persigo?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?

- ¿Entiendo cómo resolver mi enfoque?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?

- ¿Esto es todo? ¿Hay algo más?

- ¿Hay más dudas que necesito saber?

- ¿A qué me comprometo que me permita trabajar en el enfoque actual de mi vida?
→ *Respuestas*

Tener un enfoque en lo que más importa en su vida resulta clave para el éxito. No es algo que sucede de la noche a la mañana. No porque desee tener un mejor cuerpo los músculos se desarrollarán. La perseverancia y la responsabilidad personales son esenciales para poner el pensamiento en acción; y éste es el punto central para la realización. En cuanto comience a transitar en su proyecto de vida, debe estar claro que cuando surjan los problemas, deberá centrarse en la solución, no en el problema. Concentre su mente a partir de hoy en soluciones y no en los problemas que tiene. Modifique el enfoque de su mente.

- Enfóquese en todo lo que sí decida.
- No concentre su energía en lo negativo.
- No se concentre en los errores, concéntrese en las opciones.
- No se concentre en lo que perdió, concentre su mente en qué más puede hacer, o qué otros caminos tomar.
- No se concentre en el dolor, concéntrese en cómo salir de inmediato de él.
- No se concentre en las injusticias, concéntrese en como usted vivirá con valores.
- No cambie el mundo, cámbiese a usted mismo y a su familia.
- Vea bondad y sinceridad donde encuentra maldad o mentira.
- Su vida es producto de sus pensamientos, revise entonces con qué los alimenta.
- Analice cuánto tiempo habla del problema y cuánto de las soluciones y de las nuevas oportunidades que existen, las cuales son infinitas.

Enfocarse en lo que más importa en la vida opera con el mismo principio del rayo de luz solar que se proyecta a través de una lupa sobre una mesa de madera; al concentrarse esa energía en un solo punto, la madera se quemará. Así sucede con sus metas, con sus ideales, con sus anhelos en la vida. Concentre toda su inteligencia y su energía en un solo punto y el resultado, poco a poco, comenzará a surgir. Elimine cualquier pensamiento que le produzca temor o lo induzca a dudar de sí mismo. No vacile ni titubee acerca de usted, porque usted es lo único con lo que cuenta para producir el éxito de su vida. Nadie puede hacerlo por usted, por lo tanto cuide sus mensajes y aumente su valía. Respétese y construya una personalidad poderosa, magnética y concentrada, como si fuese una máquina de soluciones, no de problemas. Trabaje duro para conseguirlo, persista, con tenacidad. Y ahora debe pasar a las preguntas.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿En qué quisiera enfocar mi vida?

Respuesta

- ¿Me enfoco en lo que soy o en lo que no soy; en lo que tengo, o en lo que no tengo?

Respuesta

- En el futuro, cuándo me enfrente a los problemas, ¿dónde me enfocaré?

Respuesta

- ¿Qué cambios personales permitirán modificar mi enfoque?

Respuesta

Ahora es necesario que evalúe su vida y se pregunte en este sentido:

- ¿Qué he hecho con mi vida?

- ¿En qué me he enfocado todo este tiempo?

- ¿Soy la persona que siempre quise ser?

Respuestas

A lo largo del día nos hacemos muchas preguntas, algunas muy sencillas, tanto que parecen insignificantes; sin embargo, esas pequeñas preguntas controlan nuestro enfoque. Para mantener bajo control el enfoque, resulta necesario vigilar cómo se está evaluando todo el tiempo.

Con frecuencia escucho a muchas personas decirse: “soy un tonto”, “soy idiota”, “siempre me pasa lo mismo”, “soy una persona sin suerte”, “las cosas nunca me salen bien”, “así soy yo”, “siempre he sido así”. También dudan internamente cuando deciden. Pero lo que en verdad ignoran estas personas es que su enfoque negativo los conducirá al borde del abismo en su vida. Todas las expresiones que se aplican a sí mismas realmente las atraerán hacia ellas. Se trata de la ley de la atracción de lo negativo puesta en acción.

Los hábitos del éxito

Estudios realizados por expertos en neurociencia nos indican que 95% de nuestras conductas cotidianas están basadas en hábitos. El inconsciente regula todos nuestros comportamientos sin que lo percibamos. Eso significa que la mayoría de nuestras actividades diarias es mera rutina. Y no sólo eso, sino que la suma de todos los hábitos que hemos adoptado determina la forma en que opera nuestra vida. Como criaturas de hábitos repetimos conductas, pero de alguna manera eso entraña algo bueno porque nos hace ser predecibles. Y también nos ayuda a no tener que aprender cada día qué es un vaso, una silla, una persona; todo eso ya está registrado.

Tenemos la habilidad de pensar, pero la habilidad de dejar de pensar lo negativo es mucho más profunda, requiere mucha determinación.

Ahora bien, aprendemos de la vida en cada acto, pero el peligro es que muchas de nuestras conductas negativas cotidianas también se registraron, de tal modo que ahora son inconscientes y, por lo tanto, no tenemos control sobre ellas ¿Serán estas conductas las que necesito para triunfar? ¿Serán mis hábitos los correctos para lograr lo que quiero?

El punto es que nuestras conductas diarias están vinculadas en su totalidad con los resultados que obtenemos en la vida, lo cual significa que si usted no está satisfecho con su vida necesariamente tendrá que cambiar sus hábitos. Hay un dicho que lo expresa con exactitud: “Cambia tus hábitos y cambiará tu vida”.

Si cambia usted sus hábitos transformará radicalmente la forma en que hace las cosas. Los nuevos hábitos cambiarán el estándar de su comportamiento y modificarán su vida para bien. En otras palabras, en la medida que vaya sustituyendo sus malos hábitos por buenos hábitos usted cambiará sus resultados. Recuerde que nada cambiará hasta que usted lo haga. Si comienza a mejorar cambiando un hábito por otro, con el tiempo habrá renovado de manera dramática su vida.

Como 95% de nuestros patrones de comportamiento es invisible, no sabemos que los tenemos porque son hábitos inconscientes. Decía Oliver Wendell Holmes: “Todos nosotros necesitamos educarnos en lo obvio”. Y para ello usted debe mirar más de cerca los hábitos que lo están limitando. Seguramente está consciente de algunos de ellos, pero ignora la mayoría. Y no olvide que los hábitos hacen que nuestra vida se enfoque en lo que ellos dictan.

Basta pensarlo un poco para darnos cuenta de que los humanos somos seres constituidos por hábitos. Nos levantamos todas las mañanas y vemos a las mismas personas, a nuestra pareja, a

nuestros hijos, al policía de la esquina, a los compañeros de trabajo, a nuestro jefe; manejamos por las mismas calles, hacemos las mismas tareas en nuestro trabajo y vamos a los mismos lugares: a tomar un café, a comer, al teatro, a la plaza comercial; y también usamos las mismas cosas, como nuestro cepillo de dientes, el jabón, el peine y nos vestimos siempre con el mismo tipo de ropa. Y después de 30 años de realizar la misma labor nos jubilamos de una empresa.

El ser humano es más sabio cuando comprende que la
adversidad no es más que una condición pasajera de la vida.

Nos familiarizamos tanto con las cosas, que repetimos las mismas experiencias. De modo que podríamos concluir que somos nuestros hábitos y que ellos nos gobiernan. En neurociencia esto se define así: “La mente que registra los hábitos es la que controla nuestras conductas”. Vivimos creando más de lo mismo. Y como nuestras historias han sido registradas por la mente, prácticamente vivimos sin darnos cuenta de cómo pensamientos del pasado influyen en nuestro presente. Si nuestra mente actúa en función de lo que recuerda, esto significa que podríamos estar creando conductas que sólo son reflejo de nuestro pasado.

Nuestra mente responde de manera automática a todo lo que tiene integrado; y si no somos conscientes de ello, el pasado puede estarse transformando en nuestro futuro, invadiendo así la nueva realidad. De este modo nuestro futuro solamente sería una extensión de lo que aprendimos en el pasado, lo cual implica una verdadera tragedia, pues entonces no creceríamos y seríamos como zombis vegetando en la Tierra, como de hecho existen tantos. Si elevamos el pensamiento a nuestra conciencia, ella nos permitirá identificar que todas las mañanas nos conectamos automáticamente con ciertos hábitos que ya acarreamos y que nos tienen atrapados. Al seguir conectados con los hábitos del pasado vivimos una rutina inconsciente que nos hace tener comportamientos automáticos, que con seguridad no nos están conduciendo al éxito que aspiramos.

Nunca olvide que siempre es más tarde de lo que usted
piensa.

Si usted sufre hoy por tener anhelos que durante años no ha podido realizar, entonces está enganchado en la trampa automática. La prueba también la tenemos cuando vemos una persona que nos cae mal; de inmediato nuestra mente se remonta al pasado y aprieta el botón emocional que dispara hacia esa persona conductas nuestras basadas en incidentes que ocurrieron hace años.

La mayor parte de nuestros hábitos nos hace actuar rápido. Para eso sirven, y nos permiten entrar en acción casi sin pensar; la mente no necesita hacerlo. Y así, sin pensar, vamos al trabajo, regresamos rápido a nuestra casa, vemos los mismos canales de televisión, vamos a dormir a la

misma hora y nos quejamos todo el tiempo de las mismas conductas que tienen nuestras parejas y nuestros hijos. Entonces la pregunta es la siguiente: ¿hoy ha cambiado algo nuestra mente?

El hábito no hace al monje, pero...

Hay películas que vemos varias veces y siempre resultan aburridas. Lo mismo puede estar pasando con su vida si la observa con atención. ¿No será también una mera película aburrida que lleva años mostrando lo mismo? Y lo más probable es que ya estemos cansados, pero no sabemos cómo revertir el proceso. Aquí la pregunta es muy larga: ¿cómo podemos esperar algo diferente de nuestras vidas si siempre repetimos reflejos automáticos inconscientes, los cuales nos hacen actuar de forma predeterminada año tras año hasta que nos hacemos viejos? En la medida que nuestros hábitos continúen sin cambiar, nuestra vida será siempre la misma, aunque anhelemos con toda el alma hacer grandes cosas.

De nuevo la pregunta es: ¿cómo podemos concebir algo nuevo si estamos atados a los hábitos que hemos creado durante tantos años? Nuestro cerebro está cableado y cuanto más lo usemos más profundos serán nuestros cables. Esas rutinas crearán hábitos que desconocemos pero que influyen demasiado en nuestro comportamiento. Usted se limita a decir siempre “así soy”, “así pienso”, “así actúo”; se mira al espejo y sabe perfectamente quién es y quién no, aunque cambie de peinado. Es así como creamos una realidad que en la mayoría de los casos resulta muy distinta a lo que anhelamos; y esto sucede porque los hábitos operan a nivel inconsciente.

Estamos encerrados, pensando, dentro de una caja, porque nuestro cerebro tiene conectadas millones de carreteras que han sido compuestas por los hábitos que tenemos. Es lo que se ha llamado comúnmente *personalidad*. A este respecto recuerdo que cuando era joven mi abuelo Marcelo repetía un viejo dicho: “El hábito no hace al monje pero lo hace lucir”.

Así como nuestros hábitos son repetitivos, nuestras emociones, nuestros temores, nuestra inseguridad y nuestra tendencia a la postergación también lo son. En consecuencia los hábitos han moldeado nuestras conductas y éstas al repetirse reafirman su existencia y nos hacen vivir dentro de un círculo vicioso que, por supuesto, no deseamos. De continuar así nuestra vida terminará siendo la misma, sin cambio alguno, aunque esto sea lo que menos anhelamos. Y al no cambiar, sin prácticamente darnos cuenta abandonaremos nuestro destino en manos de hábitos que no controlamos. Seremos así los creadores del círculo vicioso.

La buena noticia es que, así como los hábitos fueron creados, también pueden ser cambiados. El célebre filósofo y psicólogo estadounidense Williams James decía: “El milagro del ser humano es que podemos cambiar nuestra vida, si cambiamos nuestras actitudes”; lo que habría que añadir a esta cita es que las actitudes no son sino producto de los hábitos. Usted puede vivir de manera distinta si se lo propone, cambiar su vida entera si trabaja en ello, pero debe elevar a su estado de conciencia esta decisión y hacer que su cerebro también opere de modo diferente.

Los seres humanos nos preocupamos más por la velocidad

con que se va la vida que por la dirección que le damos.

El secreto consiste en romper con los hábitos; sólo así podrá *ser* usted mismo y no *ser* sus hábitos. Cuando sus actos sean el reflejo directo de sus metas, cuando su intención coincida con lo que hace, cuando sus actos estén alineados a sus ideales de vida, entonces, sólo entonces, descubrirá el inmenso poder que existe dentro de usted. Mientras esto no ocurra continuará viviendo una vida sin conciencia, sufriendo con los hábitos que lo mantienen acorralado.

Cuando el poder interior de sus deseos sea superior a sus rutinas y las rediseñe, entonces podrá escapar del círculo vicioso de su hábitos; es la única forma de hacerlo. Si sus metas son superiores a lo que hace sin pensar todos los días, podrá cambiar el poder de los viejos hábitos por el poder interior de su propósito de vida.

Fábula budista

Un día un alumno consulta a su maestro budista acerca de qué debe hacer para cambiar. Tranquilo, apacible, el maestro le entrega una taza y comienza a servirle té; pero no se detiene y sigue sirviendo hasta que la infusión se derrama sobre la mesa. Asombrado, el discípulo le pregunta por qué dejó que la taza se desbordara. Con gran paciencia el maestro le responde: “Para aprender es necesario vaciar lo que traes en tu mente y estar dispuesto a encontrar nuevos caminos”.

La conclusión de esta parábola resulta evidente: no es posible aprender haciendo juicios con hábitos viejos, los cuales sólo entorpecen la convicción y el aprendizaje de los nuevos hábitos.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿No será que los viejos hábitos sabotean mis nuevos ideales?

Respuesta

- ¿Qué conductas que ya no deseo repito en mi vida?

Respuesta

- ¿Qué eventos he repetido, una y otra vez, que me han hecho fracasar?

Respuesta

- Si pudiera cambiar, ¿qué hábitos de pensamiento serían los primeros que eliminaría?

Respuesta

- ¿Qué emociones se repiten en mí cuando decido tener una meta?

Respuesta

- ¿Qué emociones me tienen atrapado?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?

- ¿Entiendo cómo me afectan los hábitos?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Esto es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito resolver?
- ¿A qué me comprometo que me permita trabajar con mis nuevos hábitos?
→ *Respuestas*

La lucha que debemos librar

El cerebro opera repitiendo lo que tiene registrado, así que para cambiarlo tendremos que estimularlo con metas muy claras, comprometidos a luchar contra nosotros mismos. A las personas más exitosas que conozco siempre las he visto hacer esto: luchar contra su propia forma de pensar, contra sus miedos, contra sus frustraciones, y nunca se dieron por vencidas. Sólo el poder de una *visión* enclavada en lo más profundo de su ser puede cambiar los hábitos arraigados del pasado.

Una y otra vez la neurociencia ha comprobado que si cambiamos nuestra mente transformamos nuestra vida. Sólo por haber cambiado su forma de pensar y haberse comprometido a desaparecer sus temores e incertidumbres, por la fe que tiene usted en sí mismo, sus actitudes, sus creencias y sus comportamientos se habrán transformado. Al cambiar de manera consistente su forma de pensar se crearán nuevos circuitos en su cerebro, se reorganizarán nuevas carreteras de interconexiones internas; como resultado de eso se modificará su química orgánica, lo cual también hará cambiar para siempre sus hábitos.

Así pues, la *visión* de un proyecto de vida tiene como efecto la transformación de su cerebro, incluso antes de que este evento suceda; y eso es importante porque predispone las actitudes que nos conducirán al cumplimiento de dicha *visión*. Como ya se dijo, todo pensamiento modifica la química orgánica y crea nuevas interconexiones neuronales en el cerebro, de ahí la necesidad de acumular hábitos distintos para obtener nuevos resultados. Así, finalmente, nuestros pensamientos se transmutarán en cosas concretas. Se convertirán en algo tangible: éxito, bienes materiales, reconocimientos, metas logradas.

Las cosas que importan más en la vida no deben estar a
merced de las que importan menos.

En este proceso también nuestro cuerpo entero se renueva: al situar al pensamiento en una acción mayor, la tensión y el estrés de los temores y las incertidumbres disminuyen de manera sensible y lo nuevo deja de ser un riesgo angustiante para convertirse en una oportunidad infinita. Cuántas historias he conocido acerca de personas que se curan del cáncer porque cambiaron su forma de pensar; la explicación radica en que crean canales nuevos de comunicación entre las neuronas, nuevas carreteras que les hacen pensar diferente y modificar con ello su química orgánica, a grado tal que curan las células malignas. Si esto sucede con una enfermedad como el cáncer, imagínese lo que este proceso puede hacer por sus metas de vida.

La repetición de un ideal, de una nueva forma de pensar, crea las nuevas interconexiones que lo llevarán al éxito. Es un proceso biológico irrefutable que la medicina ha comprobado cientos

de veces. Esas nuevas carreteras se crean en el cerebro, se construyen, no cambian solas, lo que significa que usted puede transformarse en la persona que quiere llegar a ser.

Las mismas carreteras aumentan su poder interior y su seguridad personal ante la incertidumbre que emana de cualquier meta que se haya comprometido a cumplir. No estoy diciendo que es fácil cambiar; sólo afirmo que es necesario cumplir con los requisitos de una *visión* extremadamente clara, definida, enclavada en las más profundas raíces de su convicción. A partir de ahí, llena de pasión y deseo, se construirá la fuerza interna indispensable para cambiar un hábito arraigado, ya sea de postergación, de sabotaje o de miedo al fracaso.

Necesita ser valiente y creer en usted, sin importar los anteriores fracasos. Ya no habrá marcha atrás; deberá quemar las naves y cumplir con su propósito de seguir por un camino que no tiene regreso. Pero es necesario tomar conciencia de que sus hábitos determinan su realidad y le hacen vivir una vida que no quiere. En 95% de sus conductas inconscientes están enclavados sus hábitos ocultos. Vivimos con sólo 5% de conciencia de lo que hacemos día con día. Esto explica la razón por la cual muchas cosas de nuestra vida no se logran y se repiten una y otra vez, volviendo a cometer los mismos errores irracionales muy conocidos por usted en sus metas anteriores. Si logra estar consciente de su sabotaje, una parte de su cerebro, la llamada *neocorteza cerebral* o *mente racional*, ubicada en la parte frontal, comenzará a operar, conduciéndolo a tomar decisiones inteligentes, lógicas, y no emocionales. También le permitirá observar de manera objetiva sus hábitos, sus trampas, para entonces estar en condiciones de modificarlos. La neurociencia ha comprobado que esto es posible y viable para cualquier ser humano.

Cuando uno se enfoca en la solución concentra toda su
visión en el camino que quiere, no en el que no quiere.

Tome conciencia de que manejamos como autómatas y, de igual manera, nos bañamos, nos peinamos, y todo el tiempo tenemos las mismas ansiedades, nos quejamos de los mismos parientes desde que tenemos uso de razón, nos vestimos con los mismos colores, dejamos de creer en nosotros sin decirle a nadie. Pero el hábito interno habla escondido y vivimos con un nivel de infelicidad permanente sin saber por qué.

Ahora que usted es consciente de que sus hábitos lo gobiernan ya está en la posición privilegiada de poder cambiarlos para siempre. Recuerde que su mente y su cuerpo actúan por igual. Hacer algo concreto para conseguir sus metas es una acción física que requiere cambiar las interconexiones cerebrales que han construido sus hábitos anteriores, así como modificar las carreteras que tienen atrapadas a sus neuronas en una atemorizada inmovilidad.

Si logra tomar conciencia de esos hábitos, usted será una persona distinta cuando termine de leer este libro. Su vida será gobernada por hábitos nuevos que lo llevarán a construir la vida que siempre anheló para usted y su familia. La transformación ocurrirá cuando se comprometa con sus ideales y la *visión* de vida que tenga hoy. Así su energía se tornará distinta y su fuerza será

otra. No se dará por vencido con facilidad, y cuando se mire en el espejo verá el brillo de sus ojos generado por la motivación de lo logrado.

“Si continúa haciendo lo mismo, obtendrá lo que siempre
ha logrado en su vida, no más.”

Albert Einstein

En todo momento será consciente de que debe pagar un precio por cambiar y que tendrá que luchar todos los días hasta encontrar el nuevo camino; pero también en esta etapa de la lectura se habrá convencido del poder infinito que posee. Lo más importante es que no se olvide de que debe seguir luchando contra sus propios hábitos, arraigados durante todos sus años de existencia.

Un día, de visita en la casa de un amigo que radica en Miami, Florida, lo veo que se levanta temprano, se sienta en el césped frente al lago y se pone a repetir una serie de frases. No bien termina, un poco asombrado, le pregunto: “¿Qué tanto hacías?” Me respondió que había participado en un curso de Anthony Robbins, otro de los gurús del pensamiento del éxito, y que de acuerdo con lo que había aprendido estaba trabajando en sus hábitos para iniciar bien el día. Confieso que mi amigo ha cambiado mucho su actitud desde que tomó ese curso. Convencido de que le había hecho mucho bien este tipo de ejercicio, le pedí que me comunicara las frases que tanto se había repetido. Eran preguntas, las mismas que hoy quiero compartir con usted.

Haga lo mismo que mi amigo: todas las mañanas realice este rito para modificar sus hábitos de pensamiento. Si estas preguntas le resultan estimulantes, lo invito a repetirlas por un lapso de 21 días. Le aseguro que al practicar el rito de las preguntas de Robbins verá no sólo un cambio en su forma de iniciar el día, sino también en sus hábitos aquí abordados.

PREGUNTAS MATINALES

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

1. En este preciso momento, ¿qué me hace feliz en la vida?
¿Por qué me hace feliz? ¿Qué siento al hacerme estas preguntas?
2. ¿Qué me entusiasma en la vida en este instante?
¿Por qué me entusiasma? ¿Qué siento al preguntarme?
3. ¿Hoy de qué estoy orgulloso en mi vida?
¿Por qué me orgullece? ¿Qué siento con estas preguntas?
4. ¿Qué le agradezco a la vida en este momento?
¿Por qué se lo agradezco? ¿Qué siento al preguntarme?
5. ¿De qué disfruto más en la vida en este momento?
¿Por qué lo agradezco? ¿Qué siento con las preguntas?

6. ¿Qué compromiso tengo hoy con mi vida?
¿Por qué me comprometo? ¿Qué siento al preguntarme?
7. ¿A quién amo? ¿Quién me ama?
¿Por qué los quiero? ¿Qué siento por ellos?

Estas preguntas elevarán su nivel de conciencia y permitirán que muchos hábitos nuevos se incorporen a usted y, de manera progresiva, cambie las malas costumbres, e incremente su autoestima y su forma positiva de ver la vida.

“Si vences tus hábitos, te harás invencible.”

Jack Canfield

Tendrá que ser paciente y hablar con el corazón, convencido de lo que dice. Responda las preguntas desde una *visión* interna y honesta consigo mismo, y con una convicción total. No puede engañarse. Sienta lo que siente, respondiendo estas preguntas. Dígaselo con toda franqueza. Sienta profundamente, emociónese, cárguese de sentimiento, haga que su energía suba hasta el mayor grado que pueda. Que su cuerpo sienta la emoción y la energía. Si lo hace con total convicción su vida cambiará, se lo aseguro, yo lo he visto.

Ahora le presentaré las preguntas que mi amigo se hacía todas las noches antes de dormir.

PREGUNTAS NOCTURNAS

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

1. ¿Qué he dado hoy? ¿En qué forma di?
2. ¿Qué aprendí hoy?
3. ¿Cómo he mejorado hoy mi calidad de vida? ¿Cómo debo usar lo que hice hoy para mejorar en el futuro?
4. ¿Me amo más que ayer?
5. ¡Doy gracias a la vida por esta oportunidad!

Estas preguntas debe hacérselas antes de dormir durante 21 días; también escríbalas en un cuaderno, léalas varias veces y pronto verá cómo su vida cambia. Si lo hace con disciplina, le aseguro que modificará para siempre los resultados de su existencia.

CONSEJOS

1. Aprenda a fracasar hasta alcanzar el éxito.
2. Que los fracasos no afecten su persona.
3. Aprenda a expresarse de sí mismo siempre en forma positiva.
4. Aprenda que las actitudes lo llevarán al éxito o lo harán fracasar. Cuídese de ellas.
5. Analice sus creencias y condicionamientos del pasado, ya que pueden dañar su presente.
6. No le tema al riesgo, sólo es una nueva oportunidad.
7. Aprenda que su vida está donde usted se enfoca. No se desvíe del camino.
8. Crea en usted y en su poder interior que lo llevará al éxito ilimitado.
9. Lo que siempre piense, diga y haga deben ser lo mismo, y así triunfará.
10. Construya en usted los hábitos del éxito.
11. Ejercite las preguntas todas las mañanas y todas la noche. Notará el cambio.

TAREA

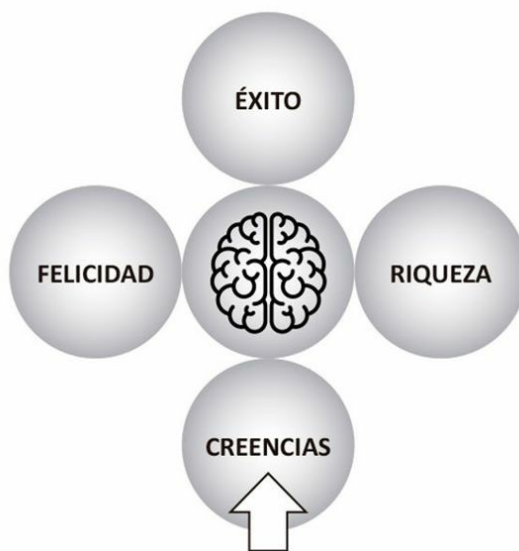
1. Responda el cuestionario para descubrir sus actitudes ante el fracaso.
2. Escriba un ejemplo reciente en que no haya logrado su objetivo y trabaje en eliminar las emociones que ellas hayan creado en usted, incluso el sentimiento de culpa.
3. Realice el ejercicio “Preguntas que me hago ante los fracasos” y cambie su actitud hacia ellos.
4. Analice el ejemplo del condicionamiento del elefante y responda las preguntas de reflexión.
5. Responda las preguntas acerca del temor y escriba un compromiso de cambio.
6. Fórmese el hábito de enfocarse en la solución y responda al ejercicio “Preguntas enfocadas en la solución”.
7. Fórmese el hábito de cumplir sus promesas. Responda las preguntas y actúe.
8. Pregúntese qué esconde, cuál es su sabotaje y resuelva el cuestionario.
9. Conviértase en parte del círculo del éxito siendo congruente.
10. Realice el ejercicio “Cambiar el Guión de su Vida”.
11. Ejercite las preguntas matinales y las nocturnas. Dedique 30 minutos diarios para ello.

CAPÍTULO 3

CAMBIE SUS PREGUNTAS PARA CAMBIAR SUS CREENCIAS

EN ESTE CAPÍTULO APRENDERÁ:

1. Que las creencias tienen un poder enorme en su vida y en su realización personal.
2. Que usted puede ser capaz de cambiar sus creencias limitantes.
3. Que las creencias pueden conducir al triunfo más elevado o a la desgracia.
4. Que usted puede crear su vida cambiando sus creencias.
5. Cómo se han construido sus creencias en usted.
6. Que existe una relación directa entre las creencias y las enfermedades orgánicas.
7. Que las creencias son la ventana a través de la cual vemos el mundo.
8. Cómo la carga emocional que tienen las creencias afecta su desempeño en la vida.
9. Cómo el mayor impacto lo tienen las creencias que incorporamos en nuestra juventud.
10. Que debe aprender a creer en usted y no en sus creencias.
11. A cambiar sus creencias negativas y así empezar a triunfar en la vida.



Los estudiosos del comportamiento humano han encontrado que la mayoría de los seres humanos lleva una vida de insatisfacción y no sabe cómo cambiarla; por lo tanto viven en un nivel de infelicidad permanente. Los mismos investigadores han comprobado que muchas personas saben exactamente qué les sucede, qué conductas las limitan y hasta han llegado con los años a identificarlas perfectamente; sin embargo, estas mismas personas no logran cambiarlas. Por otra parte, también hay muchos seres humanos que ni siquiera saben por qué viven de la manera en que lo hacen. En todo caso sólo llegan a preguntarse:

En todos los campos del quehacer humano 80% de los resultados proviene del 20% de las actividades que realizamos.

1. ¿Por qué siempre me sucede lo mismo?
2. ¿Por qué cada vez que decido algo me hundo más en mis problemas?
3. ¿Por qué tengo mala suerte?
4. ¿Será este mi destino?

En el fondo existe una fuerza que controla todas las decisiones que tomamos. Ésta ejerce un poder enorme sobre las conductas y las formas en que actuamos día a día. Dicha fuerza le dice a usted qué hacer y qué no, y se lo repite durante el transcurso de su vida. También domina todas sus emociones, así como las decisiones que toma ante los problemas. A esta fuerza, a este poder que todo lo controla, se le llama *creencias*.

He aquí cómo se manifiestan a través de las anteriores preguntas:

La creencia detrás de la pregunta número 1

Su mera formulación (¿por qué siempre me sucede lo mismo?) ya está anunciando que la próxima vez también le ocurrirá lo que usted espera. Y jure que así será, porque se encuentra programado para eso. Y en caso de que no suceda, lo cual es improbable, entonces usted mismo dirá: “¡Tuve suerte!”

La creencia detrás de la pregunta número 2

El solo planteamiento (¿por qué cada vez que decido algo me hundo más en mis problemas?) indica que está programado para sentir el temor de decidir y, por lo tanto, si llega a tomar la decisión lo más probable es que fracase, pues así confirmará que es verdad que cada vez se hunde más al decidir. La creencia no actúa en forma preventiva para minimizar los riesgos, por el contrario, tiende a repetirlos.

La creencia detrás de la pregunta número 3

¿Por qué tengo mala suerte?, es una pregunta que por sí misma atraerá las condiciones para que a usted le vaya mal. La realidad es que usted hace o deja de hacer cosas que lo inducen inconscientemente a tener mala suerte. Puede ser con su pareja o con su trabajo, o en cualquier otro campo de su actividad, pero siempre saldrá con la misma conclusión: “Es que así soy y siempre me sucede lo mismo”.

La creencia detrás de la pregunta número 4

Plantearse que siempre le va mal, que cada vez se hunde más y que tiene mala suerte lo lleva directo a creer en que el destino está en su contra.

Pero no hay una fuerza externa, casi mágica, que actúe contra usted. Lo que existe es una poderosa creencia suya que lo domina y le impide actuar.

Cómo dominan su mente las creencias

Seguramente le ha sucedido que cuando tiene que tomar una decisión importante lo invade una sensación de temor y quizá se estresa demasiado. También habrá visto cómo un joven que tiene un examen en puerta se atemoriza tanto que olvida gran parte de lo que había estudiado. O si usted practica tenis, tal vez se haya encontrado con que si juega con otra persona que es muy buena para este deporte, empieza a dudar de sí mismo y hasta pierde los golpes más fáciles.

En este último caso la creencia toma control de su mente y lo hace cometer errores; y esto ocurre así sólo para confirmarle que era verdad que el otro jugaba mejor que usted. Su mente le dirá entonces: “Lo sabía, el otro era muy buen tenista”. En el caso del estudiante que olvida lo aprendido y responde mal el examen, su mente reacciona así: “Te dije que era muy difícil, por eso te fue mal”. No bien implantamos una creencia en nuestra mente, echa raíces y nos controla durante el resto de nuestra vida. Por eso debemos cambiar nuestras creencias negativas por positivas.

Si usted tiene creencias arraigadas acerca de la salud y las enfermedades, tenga cuidado, porque esas preconcepciones pueden encargarse de enfermarlo. Abundan los casos de personas que por miedo a enfermarse terminan por atraer un padecimiento. Aunque también habrá escuchado historias acerca de enfermos que se curaron con sólo cambiar su forma de pensar: se visualizaron sanos y se curaron. En este sentido, se ha comprobado también que las personas felices se enferman menos que las pesimistas. En pocas palabras: como usted lo vea o lo crea, así será, pues el hecho es que las creencias se encuentran dentro de usted y lo gobiernan.

Las creencias tienen un poder emocional destructor, pueden incluso paralizar su corazón, provocarle desmayos o hacer que le falte el aire debido a la angustia que causa tener que tomar una decisión. Y esto no sólo le afecta a usted, sino a todos los seres queridos que lo rodean. Por ello es absolutamente necesario que incorpore creencias positivas en su vida, las cuales le permitirán salir adelante y con prontitud de una situación determinada. Déjeme compartir con usted sólo algunas creencias positivas que yo aplico; por experiencia propia estoy convencido de sus efectos benéficos y creo mucho en ellas.

Creencias positivas

1. Cuando fracaso, no soy yo quien falla, sino la situación que elegí; por lo tanto no tengo que sentirme frustrado y debo elegir de nuevo.
2. Siempre hay una forma diferente de hacer las cosas. Debo seguir buscándola.
3. Esa persona, igual que yo, está buscando ser feliz y resolver sus problemas. Por lo tanto, mis problemas no son míos: yo, él y todo el mundo queremos lo mismo.
4. La vida es una oportunidad para ser mejor cada día, lo que significa que cometeré errores en el camino.
5. Mi pasado y mi futuro son insignificantes comparados con todo lo que todavía debo hacer.
6. Si tengo consideración con los demás, la gente con la que me relacione me tratará mejor.

Por su parte, usted con toda seguridad tiene varias creencias positivas, y está convencido de los efectos benéficos que transmiten a su vida. Deje de leer y escribálas:

1. _____
2. _____
3. _____

Qué es una creencia

La mayoría de la gente trata a las creencias como una forma de ser: “así soy”, “así he sido siempre”, “toda mi vida he tenido ese problema”, “me da temor tal cosa”, “me siento inseguro”, “soy necio”. Las considera verdaderas y actúa como si fueran reales. Pero en el fondo, las creencias no dejan de ser más que un sentimiento acerca de algo, pero que condiciona finalmente sus resultados o su realización en la vida.

Una creencia es una valoración subjetiva de acontecimientos de nuestra existencia. Sólo son nuestras, no universales. No les suceden a todos por igual. Usted carga a cuestas con ellas, “dentro de la mochila que contiene su historia”. Como dijo José Mujica, el primer mandatario de Uruguay —considerado el presidente más austero del mundo y un filósofo de la palabra—, durante una entrevista que le hicieron en España, en 2013: “En la vida llevamos una mochilita en la espalda, donde cargamos nuestras historias; te aconsejo que no les prestes mucha atención porque te destruyen el camino de la vida”.

Si usted se considera una persona con mala suerte, está predispuesto inconscientemente a demostrar que esto es verdad. De seguro ya lo ha comprobado varias veces a lo largo de su existencia. Incluso hay quien lo expresa así: “¿Quieres que te cuente cuántas veces he tenido mala suerte? No me alcanzarían los días, aunque claro, también he tenido algunos de buena suerte, pero muchos menos”.

Creencias negativas como éstas nos inhabilitan para utilizar todo el potencial que poseemos. Por lo tanto, nuestro objetivo debe ser liberarnos de las creencias adoctrinadas, convertidas prácticamente en dogmas de fe; sólo así podremos recuperar, de una vez por todas, el control de nuestras vidas y dar el Gran Salto.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué creencias negativas gobiernan mis decisiones?

Respuesta

- ¿Qué sentimientos negativos me invaden cuando tengo que tomar una decisión importante?

Respuesta

- ¿Qué creencia negativa rige mi vida familiar y no me deja ser feliz?

Respuesta

- ¿Con la creencia que tengo en mi vida familiar qué siento en lo más profundo?

Respuesta

- ¿Qué creencia negativa gobierna mi vida profesional y no me permite crecer?

Respuesta

- ¿Con la creencia que tengo en mi vida profesional qué siento en el fondo?

Respuesta

- ¿En algún momento me he sentido cansado de todas ellas?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo afectan mis creencias negativas?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito aclarar?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mis creencias negativas?

→ *Respuestas*

Nuestra computadora registra todas las creencias

Los seres humanos tenemos una computadora en nuestro cerebro, con una base de datos enorme, en la que está almacenada toda nuestra historia. Cada uno de nosotros la utiliza para definir y explicarse todo lo que hoy sucede.

Así pues, toda su vida está grabada en el *disco duro* de su computadora cerebral. Con ella ha creado un sistema de defensa para no sentir el dolor de su historia, o para comprobar que dicha historia es cierta. Por ello, cuando quiere someter el miedo o el dolor que le produce la historia registrada de sus fracasos, es inducido a actuar con tibieza o, simplemente, a no actuar. En caso de que haya sufrido una infancia difícil, con serios problemas familiares, su *disco duro* habrá guardado no sólo los sucesos, sino también el dolor que le causaron.

Hoy sabemos que la memoria humana no sólo almacena los hechos que ocurrieron en el pasado, sino también las emociones que los acompañaron. Cuando alguien recuerda acontecimientos ominosos que le sucedieron, casi siempre vuelve a sentir el dolor que le produjeron y por lo general se detona una carga emocional, aunque aquello haya acaecido hace 15 o 30 años; en ese terreno el tiempo es intrascendente. Esta área del cerebro que contiene todo el historial de nuestras emociones se llama *amígdala*; es la encargada de enviárselas de nuevo al nivel consciente cuando usted asocia cualquier evento con ese tipo de emoción que tiene registrada.

Todo su pasado, desde el día de su gestación hasta la actualidad, está almacenado en el *disco duro* de la amígdala para cuando usted se lo pida.

Después de tantos años, las marcas más dolorosas de su memoria que lo afectan hoy día, son:

1. Las que se remontan al periodo de gestación y al nacimiento.
2. Las adquiridas durante la primera infancia.

Pero las marcas que afectan más profundamente, son:

1. La intensidad de la historia y el nivel del dolor.
2. La duración de sufrimiento: cuántos años abarcó, y entre más fueron más se recuerdan.

Para desactivar la influencia de la historia, primero debemos identificar esas marcas y decir: “¡Ahí están!” “¡Éstas son!” “Ahí las veo, objetivamente”. De lo contrario, será inútil todo

esfuerzo por avanzar en el camino del cambio. Cuando una persona sea capaz de identificar un acontecimiento con tal nivel de conciencia, podrá alterar su pasado desde el presente. La historia personal no es algo inamovible, sólo contiene una enorme carga emocional que debemos aprender a manejar.

Es como si usted quisiera que su casa fuera un lugar más agradable donde vivir. Necesitaría restaurarla a fondo, quitando todo lo que ya no sirve para avanzar en la reconstrucción. Es como un edificio, que se ha ido construyendo con el tiempo, y resulta que ahora tiene la puerta principal en el tercer piso, la salida de emergencia en el sótano y las ventanas al revés. Por supuesto que ya no es funcional y, por lo tanto, requiere una reconstrucción profunda. Al paso de los años lo mismo puede haberle sucedido a usted: construyó el edificio de su vida con habitaciones que se fueron incorporando en la medida que pasaban los días. Pero ahora, al reconsiderarla, se da cuenta de que ya no es funcional, que en ella no puede vivir feliz.

Éste es el arduo trabajo que debe realizar para liberarse y finalmente convertirse en la persona que quiere ser: aquella que nace a una nueva vida, sin historia, sin creencias y feliz a plenitud. Sin embargo, para conseguirlo, deberá quitarse el lastre que no lo deja ascender, la carga que le impide realizar sus más profundos anhelos, que le estorba para ser feliz.

Pero le aconsejo que no se niegue a reconocer el juego. El dolor es un evento como la felicidad, sólo que el primero se rememora con mayor facilidad y usted tendrá que aprender a lidiar con él si quiere ser feliz en esta vida. De una forma u otra, los siete mil millones de habitantes de este planeta han pasado por lo mismo que usted. Si se resiste a aceptar que el dolor es sólo un evento en su vida, experimentará un nivel de sufrimiento innecesario.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué creencia tengo acerca de la trayectoria de mi vida que no me permite vivir como quiero?

Respuesta

- ¿Cuándo pienso en el camino que he transitado por la vida, qué creencia identifico de inmediato?

Respuesta

- ¿Cómo cree que se sentiría una persona si tuviera esas creencias que acaba de describir?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo me afectan mis creencias?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Esto es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito resolver?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mis creencias?
→ *Respuestas*

El secreto para cambiar una creencia consiste en darse cuenta de que existe, en reconocerla. Luego se debe trabajar en ella. Más adelante le diré cómo puede cambiarlas, por ahora concéntrese en descubrirlas.

Cómo crear su vida

Cada uno es responsable de construir su vida. Para ello debemos desarrollar un conjunto de creencias que nos impulsen hacia lo que en realidad queremos hacer en la vida. ¿Quiere ser feliz? ¿Quiere disfrutar una familia unida? ¿Quiere obtener un empleo mejor? ¿Quiere ganar más dinero? ¿Quiere ser el triunfador que siempre anheló? ¿Quiere tener la pareja que desea? ¿Quiere tener una mejor condición física?

Para lograr sus deseos y sus anhelos primero debe construir una imagen mental de todos ellos. Toda creación física está precedida por una creación mental. Por lo tanto, su mente debe creer, de lo contrario se irá de esta vida sin haber vivido de verdad, sin haber descubierto su verdadero ser; pero la realidad es que no existen dos opciones; hay una sola vida y en ella se debe construir lo que siempre se ha querido. De este modo, como vea la vida, como la considere o la crea, así será.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cómo veo mi vida?
- ¿Cuán feliz estoy con mi vida?
- ¿Cuán realizado me siento?
- ¿Qué hago viviendo en este mundo?

Respuestas

Aquí lo importante a tomar en cuenta es que las respuestas a estas preguntas desenmascaran sus creencias. Si contesta con toda franqueza, tal vez descubrirá que detrás de la máscara de la creencia se escondían cosas que no se había atrevido a enfrentar.

Las creencias son la materia con que está constituida la realidad en que vivimos, y la realidad, a su vez, nos confirma la existencia de las creencias que tenemos. Esas creencias están arraigadas por los hábitos de pensamiento. Así las creencias focalizarán su energía en lo que usted no es como persona, sino en lo que cree que es. Fueron aprendidas mediante los eventos que enfrentó durante todos estos años, principalmente en los de su infancia. Pero tenemos la cualidad de que cuando cambiamos la forma de ver algo, ese *algo* también cambia. Significa que si cambiamos la manera de ver nuestra vida ésta a su vez cambiará. De seguro a usted le ha sucedido que toma la decisión de ordenar el clóset o el garaje de su casa y mientras va avanzando en el trabajo comprueba que el lugar se ha ido transformando en algo mejor. Cuántas veces no hemos

escuchado que alguien cambió de trabajo y con ello su vida se transformó radicalmente. También es común saber que los jóvenes mejoran de manera considerable su desempeño estudiantil al cambiar de universidad. Cuántos deportistas sólo por cambiar de entrenador mejoran sustancialmente.

Los ejemplos anteriores indican que las creencias también pueden cambiar gracias a un nuevo entorno; éste siempre influye en nuestra forma de pensar y de sentir. Ahí está el caso de los latinos que emigran a Estados Unidos convencidos de que allá les va a ir mucho mejor; independientemente de las circunstancias, en la mayoría de los casos estos migrantes trabajan como jamás lo habían hecho en sus países de origen; lo que sucede es que su convicción de que están en la tierra prometida, en el país de las grandes oportunidades, les conduce al éxito. Ha sido su forma de pensar lo que ha generado el gran cambio.

Decía un politólogo: “Las creencias de ayer son las consignas políticas de hoy y los epitafios del mañana”.

Las creencias nos adoctrinan y nos transforman en la persona que originalmente no somos. Nos envuelven en un cúmulo de emociones y de historias que nos impiden vivir como queremos ser. El pasado ahoga el presente con imágenes de aflicción o incertidumbre y nos transformamos en personas distintas a aquello que éramos el día que nacimos. Fueron las creencias las que modificaron nuestro ser auténtico. Terminamos convirtiéndonos en ellas. Nos transformamos en esas creencias. Nos volvimos sus esclavos colmados de dolor e infelicidad. Y, sobre todo, terminaron limitando el crecimiento que anhelamos.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- Cuando hice el plan de mi boda, ¿programé también mi mente para que fuera espléndida como lo fue aquella?

Respuesta

- ¿Qué creencia tenía respecto de mi luna de miel y cómo me sentía? ¿Planeé las cosas para que así sucediera?

Respuesta

- ¿En aquellos días me sentía feliz y lleno de ilusiones?

Respuesta

De seguro respondió a estas preguntas positivamente, ya que en aquel momento su mente estaba concentrada en la ilusión que experimentaba y en la felicidad de la nueva vida que se abría para

usted, aunque siempre haya ciertas excepciones. Este ejemplo le sirve para comprender que en una determinada circunstancia las creencias concentran toda su energía en aquello que a usted le importa y en lo que cree con firmeza. Toda su capacidad, toda su actitud física y mental se programan para que las cosas sucedan de acuerdo con la creencia que ha construido en su mente. Así pues, uno se transforma en lo que piensa. La Biblia lo ha dicho con claridad: “Como un hombre piensa, así es”. Pero el conflicto se presenta porque con frecuencia las creencias de nuestra historia nos transforman en lo que no somos. En lo que no queremos ser.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿En qué concentro mi energía, en lo que hago o me quejo por lo que debí hacer?
Respuesta
- ¿Cuando tengo problemas me agobio, me estreso, me deprimó o me concentro en la solución?
Respuesta
- ¿Cuánto tiempo me ha llevado salir de un gran fracaso? ¿La carga emocional me impide salir rápido?
Respuesta
- ¿Cuando me equivoco qué me digo a mí mismo?
Respuesta

Observe sus respuestas y analice dónde concentra regularmente sus energías: ¿en el problema o en la solución? ¿En castigarse o en plantear alternativas? ¿En crearse conflictos en el plano emocional o en observar de manera racional lo que sucedió?

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo dónde enfoco la energía de mis creencias?
Respuesta

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Existen más dudas en mi mente? ¿Necesito resolverlas?

- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar el enfoque de mis creencias?
→ *Respuestas*

Debe aprender que cuando la mente se concentra en el problema, lo hace también en la emoción que le provoca; debido a ello, le lleva más tiempo encontrar la solución. ¿Por qué? Porque está focalizado en el conflicto, en la dificultad, en la traba, y no en su solución. “Todo lo que no sea una solución es una creencia.” Si usted cree que estando más tiempo con la carga emocional, con la contrariedad, la resolverá mejor, está muy equivocado. También actúa erróneamente si trata de justificar el dolor del fracaso invirtiendo un poco más de tiempo en sentirlo. La creencia sí lo justifica. Alguna ventaja debe tener para esa creencia el permanecer más tiempo en el lodo. No haga de la tristeza una vida triste; no debe quedarse en el sufrimiento.

Cuántos matrimonios mantienen durante años el dolor producido por la ruptura, y es precisamente su creencia la que justifica esta condición con argumentos que parecen lógicos porque son descriptivos del drama vivido; pero no lo son, más bien se fundamentan en la mera emoción, en el sentimiento negativo. También cuántos siguen recordando por mucho tiempo la injusticia que sufrieron al ser despedidos de su empleo, y con frecuencia reviven de nuevo el dolor que sintieron en aquel momento. Esto es muy doloroso, y aun así lo siguen haciendo. Debemos aprender a salir del lodo y no a revolcarnos en él.

“Si cree que sintiendo el dolor más tiempo cambiará su situación, significa que usted vive en un planeta diferente al nuestro.”

William James

El tiempo que usted demore en salir del fracaso y de la aflicción que le produzca es el tiempo que le tomará regresar a su estado natural. Borre de su mente la energía negativa que se construye alrededor de lo que sucedió y focalícese en la solución del evento. Se vale quejarse del deber ser que no fue, pero hasta ahí: es lo que es, no más. Controle la carga emocional de sus creencias para retomar el camino del éxito y de las oportunidades. De lo contrario llevará ese fardo encima toda la vida. Le aseguro que pesa mucho y se gasta mucha energía en cargarlo. Los errores de su vida sólo sirven si le permiten entender el pasado; únicamente puede vivir ese peso mirando el presente hacia delante.

¿Cómo se construyen las creencias?

“Cuando cambias tus creencias cambias tu biología”, dice el doctor Bruce Lipton, genio biólogo, investigador de vanguardia y autor del libro *La biología de la creencia*; es también el creador del concepto de *epigenética*, que se refiere a la influencia del medio en nuestro comportamiento celular. Las células —sostiene el doctor Lipton— no sólo son un mecanismo de vida, sino también sirven para llevar una existencia plena, llena de satisfacciones, pues almacenan información y, por consecuencia, contienen todas nuestras experiencias del pasado. La información del medio nos influye poderosamente, explica el biólogo, ya que ella pasa por nuestros poros para introducirse en la médula espinal, hasta llegar al cerebro límbico, que es donde se almacenan todas las emociones que han sido captadas; de ahí la información se transmite a los músculos con el propósito de que realicen algún movimiento, alguna acción.

Según la teoría del doctor Lipton, nuestro cuerpo es como una cooperativa de 50 millones de células que funcionan de manera ordenada para que podamos vivir. Y afirma lo mismo que se sostiene en este libro: si cambio mis creencias cambio mi salud. Con el objetivo de comprobar esta aseveración, realizó un singular experimento con una paciente que tenía un problema en la rodilla. El doctor siguió todos los protocolos requeridos en el hospital para preparar a la paciente; previamente le había comunicado que era necesario operarla y que iba a hacerlo. La llevaron al quirófano y luego la pasaron al área de recuperación. Varias semanas después la mujer se recuperó por completo. Pero en realidad nunca fue operada; ella jamás se enteró. Se trató sin duda del efecto placebo que procede de la información de nuestras células. Lo que nos enseña este caso es que la mente es un arma enorme, que nos sirve igual para triunfar que para fracasar. Usted decide.

La teoría y la experiencia del doctor Bruce Lipton revelan que las creencias positivas o negativas son muy poderosas. Aplicadas a su vida usted debe considerar que si cree que no puede, la función de la mente consiste en proporcionar la coherencia necesaria para que así sea y, por lo tanto, toda su química orgánica se alinearán para confirmar que no podrá.

Deepak Chopra, el famoso médico de origen hindú, maestro espiritual y autor de ininidad de libros, ha referido el caso de un amigo cercano que supuestamente murió de cáncer pulmonar. En una radiografía que le habían tomado apareció uno de sus pulmones con una mancha. Cuando se lo comunicaron, el amigo de Chopra lo asoció con un cáncer y en pocos meses murió. En realidad no tenía nada, explica el doctor hindú, pero finalmente su creencia desarrolló el cáncer en su cuerpo. La evidencia fue que encontraron otra radiografía del mismo paciente que databa de cinco años antes, en la cual aparecía la misma mancha, sólo que en aquel momento los doctores no comentaron nada porque sabían que no se trataba de cáncer.

Hace algunos años se llevó a cabo un experimento en 40 mujeres con cáncer de mama, a quienes el médico les dijo que el tratamiento de quimioterapia las dejaría calvas. Pero en realidad sólo se los aplicó a 20 de ellas. La prueba arrojó que 60% de las que no recibieron quimioterapia

también perdieron el pelo hasta quedar sin nada.

Estos casos demuestran que si cambia la percepción, cambia su programación y su cuerpo se alinea para cumplir con el mandato de su mente. Ante esta evidencia, pregúntese: ¿puede una persona programarse inconscientemente para fracasar? La respuesta es: ¡Sí, por supuesto! Y también puede uno programarse para morir, como lo demuestran infinidad de enfermos no terminales que carecían del deseo de vivir y en los cuales, a pesar de los esfuerzos médicos que los habrían salvado, pudo más su decisión de morir y fallecieron. Imagínese, entonces, la fuerza que una creencia es capaz de transmitir para conseguir sus metas en la vida.

De nuevo la gran pregunta es: ¿en qué pone usted su atención, en creencias negativas o positivas? Lo más probable es que conteste que atiende más a las segundas, y está bien; pero resulta que las creencias negativas probablemente sean la prioridad, pues resultan imperceptibles, muy difíciles de detectar e identificar. Puede decirse que son como aquel famoso personaje de la serie de televisión *El fugitivo*: cuando usted las quiere enfrentar se esconden y se hacen invisibles. Al preguntarle a mucha gente por qué se siente deprimida, contesta que no sabe; pero en realidad sí sabe, pues su mente opera de manera inteligente y le oculta las razones de su tristeza para que no sufra más. Se trata de un mecanismo de sobrevivencia que la mente tiene y que permite que esto suceda.

Ese mecanismo también lo protege del dolor del alma. Cuando usted no lo busca más, está acostado y pone la cabeza en la almohada, él regresa para cometer sus fechorías, quitándole el sueño y haciéndole la vida imposible. Surge también cuando hay una situación que le atemoriza, o siente frustración, desánimo, o está deprimido. En medio de esas emociones aparece la creencia invisible.

Si usted no trabaja en terminar con las creencias negativas e invisibles, es como el cuento de nunca acabar. Pero de lo que se trata es de enfrentar ese circuito que se repite toda la vida. Si de una vez por todas lo confronta y lo mira a los ojos, todo cambiará para usted.

Una vez que haya terminado el presente capítulo, lo invito a que tome conciencia de sus creencias y se haga las preguntas correctas para identificarlas; son esas preguntas que le he venido exponiendo y que implican el cambio definitivo para su vida. Recuerde que mientras siga cargado de emociones y sentimientos viejos e inútiles, no dejará espacio para recibir las nuevas oportunidades. Mientras tanto, le invito a que reflexione respondiendo las interrogantes que siguen.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué experiencia repetitiva tengo que no me ha permitido avanzar en la vida?

Respuesta

- ¿Qué creencia existe detrás de esta experiencia que me induce a no decidir?

Respuesta

- ¿Qué me digo a mí mismo siempre que las cosas van mal en mi vida personal o

profesional?

Respuesta

- ¿Qué creencia existe detrás de las cosas que me digo a mí mismo cada vez que fracaso?

Respuesta

- ¿Qué siento dentro de mí al tener estas creencias?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo me afectan mis creencias?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito esclarecer?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mis creencias?

→ *Respuestas*

Las creencias curan o enferman

El problema radica en que a toda acción que pasa por nuestra cabeza le damos una interpretación: es precisamente en ese momento cuando se lleva a cabo el cambio de la realidad y se transforma en creencia. Y es que la mente siempre gobierna sobre el cuerpo. De tal forma que somos capaces de desarrollar creencias que nos curen o nos enfermen, o también que nos conduzcan al éxito en la vida o al fracaso más profundo. Una célula es un ser humano en miniatura y los 50 millones de células deben vivir en armonía para proporcionarle salud, o de otro modo se la quitarán.

Cuando uno focaliza la mente en una creencia determinada, ésta se transforma en una máquina con un poder infinito. Nuestra energía interior es cien veces más poderosa que una droga. A tal punto que muchas personas que no pueden recibir anestesia son programadas con procedimientos psíquicos para no sentir el dolor durante una operación. Podemos concluir entonces que cuando cambia su percepción, su vida también lo hace. Es decir, tenemos todo el poder sobre nuestros cuerpos a través de actitudes positivas acerca de nosotros.

Como ya ha sido demostrado, somos las únicas criaturas capaces de transformar nuestra biología mediante lo que pensamos o sentimos. Continuamente sus células están observando lo que usted piensa o siente, pues eso afecta a su cuerpo, para bien o para mal. Son pues las células las que procesan sus experiencias de acuerdo con su punto de vista de la vida.

Las experiencias dolorosas que hemos tenido en el pasado se registran y se transforman en creencias imposibles de negar, porque están grabadas químicamente en las células de nuestro cerebro. Y entonces el cuerpo, que es perfecto, crea coherencia entre lo que la persona piensa y lo que hace. Si usted cree que va a estar bien, entonces el cerebro genera neuroquímicos que lo mantendrán sano; pero en otras condiciones esos mismos elementos pueden matarlo. No olvide que si cambia su percepción, también puede cambiar su química orgánica. El 95% de nuestra información proviene de los hábitos del subconsciente y muchos de ellos se incorporaron en el vientre de la madre. En el proceso de gestación, el futuro ser humano se alimenta de la sangre de la madre, y si la madre estaba feliz, el feto también se sentía así, pero si la madre tenía miedo, el feto también lo experimentaba.

No hemos sido programados genéticamente para ser unos fracasados; sólo hemos sido *influidos*. Somos seres con un poder enorme, pero el medio ambiente nos cambia la química orgánica. Como usted puede observar, el medio influyó pero no sus genes. Tome en cuenta que también las emociones modifican su capacidad inmunológica, para bien o para mal.

Hacia una conciencia plena

El doctor Joe Dispenza, en su libro *Breaking the Habit of Being Yourself* (*Rompiendo el hábito de ser usted mismo*), afirma que dirigimos nuestra vida sólo con 5% de conciencia. No nos damos cuenta de que vivimos minuto a minuto con el piloto automático instalado en nuestras conductas y reacciones diarias, ni cómo arribamos a una conclusión determinada. Se trata más bien de reacciones automáticas.

Durante los primeros seis años de nuestra vida somos literalmente una esponja que absorbe todo del medio circundante. Y lo que absorbamos pasará a nosotros, de tal forma que así seremos por el resto de nuestras vidas. Pero no fatalmente, porque por suerte todo lo que absorbimos puede cambiarse. Si cambiamos nuestros hábitos y acumulamos de manera reiterada pensamientos positivos, nuestro subconsciente comenzará a entender que somos diferentes.

En la vida uno debe estar siempre con la conciencia de lo que hace. Y eso sólo se logra construyendo hábitos de pensamientos positivos para, de igual manera, fabricar creencias que nos conduzcan al progreso y a evolucionar como personas. El cerebro tiene la virtud de crear nuevos circuitos de conexión y cambiar otros; gracias a esta facultad cerebral es que podemos cambiar. Lo invito a que en el futuro esté usted plenamente consciente de cada cosa que haga, preguntándole a su cuerpo, al mismo tiempo, qué es lo que siente. Si le envía un mensaje de incomodidad, tenga cuidado. Si le envía un mensaje positivo, actúe.

La mente vive vagando, queriendo resolver problemas que están influidos por el pasado o, incluso, por el futuro. Vivimos con programas viejos que operan en el inconsciente y afectan el presente. Así que debemos desprogramar nuestro pasado, desvincularnos de las enseñanzas de nuestros padres, de nuestras experiencias anteriores, con el objetivo firme de vivir una vida mejor.

El doctor Bruce Lipton, por su parte, también nos insiste en que debemos desprogramarnos para ser libres y vivir la vida sin el estorbo de las creencias dogmáticas del medio ambiente. Le aconsejo que lea su libro, o que vea alguno de sus videos en www.brucelipton.com.

Ahora lo invito a que se haga las siguientes preguntas.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué malestares sufro con frecuencia que puedo atribuir a las emociones o al estrés?

Respuesta

- ¿Qué creencias puede haber detrás de estos malestares que me aquejan tan seguido?

Respuesta

- ¿Si no cambio estas creencias qué puede sucederle a mi cuerpo en el futuro?

Respuesta

- ¿Vivo con trastornos digestivos y otros malestares, como dolores de espalda? ¿Habrá detrás de estos problemas creencias negativas? ¿Son ellas las que producen estos efectos en mi cuerpo?

Respuesta

- ¿Cuáles de mis conductas pueden considerarse agresivas e impulsivas? ¿Cuáles serían dóciles, tímidas o reservadas?

Respuesta

- ¿Qué creencias siento que hay detrás de todos los problemas que tengo?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo afectan mi salud las creencias que tengo?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que me impiden estar seguro de mis conclusiones?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mis creencias para mejorar mi salud?
→ *Respuestas*

La máquina de autocuración

La armonía alimenta de forma saludable su cuerpo, dado que la química que le envía a las células proviene de una mente positiva; este mensaje benéfico se ha generado a través de una nueva creencia. Vivimos en un entorno con mucho estrés y por eso debemos aprender cómo vivir bien a pesar de él, dispuestos a que de ninguna manera nos limite. Cuanto más consciente se vuelva uno de las creencias que nos gobiernan, menos seremos afectados por lo que suceda. Ocurrirá como con los placebos, que nos sanan porque creemos que van a curarnos, aunque sean sólo pastillas con azúcar. Si entendimos que es el poder del pensamiento lo que cura o enferma, entonces también sabremos que es la intención que ponemos en nuestro pensamiento lo que en realidad nos sana. Esto sucede porque se transforma toda la química del organismo y el cuerpo, que es una máquina de autocuración, la cual se reconstruye y sana.

Si ha leído o escuchado los pasajes de la Biblia que describen los milagros de Jesucristo, observará que él no sanaba a todos los seres que tocaba. Se curaban sólo aquellos que tenían una fe profunda y una creencia absoluta en el mensaje del Mesías; el milagro se daba por la fe y el poder de la creencia y, en ese sentido, se cumplía el principio que sostiene que “un milagro es la demostración física de la fe”. Por lo anterior, gracias a la intención con que viva su vida es como sanará las heridas emocionales del pasado. De lo contrario vivirá quejándose de lo que aprendió y se perderá la oportunidad que se le presenta aquí y ahora; es éste el milagro que a usted se le está ofreciendo en este momento. Ya sabemos que sólo 5% de nuestra mente contribuye a nuestro bienestar; el resto, 95%, es automático; ni nos damos cuenta de que existe.

¿Ha observado que en la luna de miel nadie se enferma? Tampoco cuando uno se encuentra de vacaciones; y así ocurre porque en esas circunstancias se está viviendo intencionalmente. Durante los días de felicidad y relajamiento nuestro sistema inmunológico se encuentra en su mayor plenitud y, por lo tanto, no deja que nos enfermemos. Su estilo de vida, la forma como usted expresa sus miedos, sus preocupaciones, crean condiciones para que se enferme o no.

Nuestra vida es una expresión de lo que vemos de ella. Y se ha comprobado científicamente, en laboratorio, que cuando se exponen las células a condiciones adversas, se degradan y producen bacterias que las destruyen. Por eso cuando tenemos conductas negativas, nos deprimimos, o nos sentimos agotados, las bacterias se reproducen más rápido y nos enfermamos. Debemos elevar nuestra inteligencia para curarnos a nosotros mismos. Cuando se tiene fe y se cree positivamente, pueden producirse milagros en la propia vida y en el propio cuerpo.

Si desea conocer más acerca de este tema, lo invito a que visite la página “The German New Medicine”, del doctor Hamer, investigador alemán que durante los últimos 30 años se ha especializado en las causas y los orígenes del cáncer. Descubrió, entre otros hechos científicos, que las emociones son la causa fundamental de muchos tipos de cáncer. Identificó que, dependiendo del tipo de emoción, se pueden crear condiciones para que se desarrollen algunos tipos de cáncer específicos en ciertas zonas del cuerpo; y también llegó a la conclusión de que

para curarse es necesario trabajar sobre la emoción que creó la enfermedad; esto es así, explica, porque se cambia la creencia y en muchos casos se cura porque disuelve el tumor. Lo invito a que conozca los resultados de la investigación de este genio de la ciencia médica aún vivo: www.newmedicine.ca.

Almas con forma de cuerpo

El secreto es tomar control total de la conciencia para vivir deliberadamente. Hay gente que se casa cuatro veces y luego explica sus fracasos diciendo que tuvo mala suerte. Pero jure que mantiene en su cerebro alguna programación que no lo deja vivir en paz. Otras personas se consideran feas y a causa de esa creencia se retraen para vivir en soledad, y como no hay nadie alrededor suyo entonces piensan que eso demuestra que su creencia es verdadera. Otros en cambio creen que no son inteligentes ni aptos y, por lo tanto, viven cambiando de empleo. Y también están las personas que viven enfermándose de cualquier cosa, no bien cambia la temperatura o encuentran cualquier otro pretexto para justificar sus dolencias; pero como las creencias debilitan su sistema inmunológico, son mucho más propensas a contagios que otras.

De una u otra forma repetimos el programa sin darnos cuenta, una y otra vez. En las creencias se encuentran los hábitos adquiridos durante la historia de nuestra vida. Con el tiempo se han transformado en nuestra verdad y por eso debemos cambiarlas. Hemos sido creados a imagen de las experiencias del medio ambiente en que vivimos, que es de por sí bastante destructivo, por lo que el cuerpo y la mente lo resienten.

Frente a esto resulta esencial saber que el universo ha sido creado de energía; de aquello intangible, invisible, que es llamado *espiritualidad*. Desde este punto de vista todos somos “espíritu viviendo”. Somos almas con forma de cuerpo, pues como decía el budista tibetano Gelek Rimpoché: “No somos seres físicos que estamos teniendo experiencias espirituales, sino que somos seres espirituales teniendo una experiencia física”.

El día que logremos que nuestra vida espiritual se conjugue con su contraparte material, tendremos la capacidad total de sanar y viviremos en total felicidad. Seremos seres superiores, porque viviremos deliberadamente y no condicionados por las creencias aprendidas del pasado. Entonces el que nació y el que vive serán la misma persona y su recompensa la tendrá en la realización y el Gran Salto se habrá dado.

Creencias, las ventanas del mundo

Metafóricamente, enfrente de cada persona hay una ventana a través de la cual ve todo lo que sucede a su alrededor. Es una ventana invisible, pero permite ver el mundo de una manera particular, distinta a la de cualquier otra persona en este planeta. Cada ventana es única e irreplicable. No sólo observamos el mundo a través de ella, sino que también funciona como el filtro a través del cual se selecciona toda la información que llega a nosotros. Si algunos datos de dicha información no nos gustan, o nos inquietan emocionalmente, la ventana se cierra, rechazando la oportunidad.

Los filtros son producto de nuestra historia pasada que ha formado las creencias con que filtramos la información del día a día. El problema aparece cuando la creencia está equivocada y filtramos una gran oportunidad que se nos presenta en la vida y la deseamos, fracasando de nuevo. Y así, con altibajos, podemos pasarnos toda nuestra existencia.

Para comprobar si esto le ha sucedido, debe interrogarse de la siguiente forma.

PREGÚNTESE

(Anotar las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿De qué estoy más arrepentido en mi vida, de las decisiones que he tomado o de las decisiones que he dejado de tomar?

Respuesta

- ¿Por qué?

Respuesta

Si respondió: “De las decisiones que he dejado de tomar”, significa que la ventana filtró la oportunidad diciéndole: “¡No hagas esto!” “¡No hagas aquello!” “¡Espera, luego habrá más oportunidades!” “¡No te arriesgues!” En suma: ¡La ventana sabotó su vida! Nuestra ventana está llena de creencias con las cuales hemos construido complejos filtros que definen qué tipo de información puede entrar o salir. Es de esta forma como usted ha construido la vida que tiene hoy.

Esta ventana se encuentra en su mente y se fue tejiendo con los años. Si está construida por creencias positivas, usted hará de su vida un proyecto feliz y pleno de realizaciones. Si la ventana tejió creencias negativas, su final es predecible y, además, se repetirá una y otra vez, sobre todo si no se decide a cambiar esta situación.

También existen ventanas comunitarias; pertenecen a grupos formados por personas que piensan de la misma manera, a los cuales se permite el acceso o se restringe, constituyendo

comunidades o empresas con creencias comunes. Es con base en esas creencias compartidas como se toman decisiones y se deja ingresar al grupo a unas personas y a otras no.

Podemos concluir que las creencias son las ventanas a través de las cuales interpretamos cada detalle de nuestra vida cotidiana; es así que vemos el mundo. Recuerde: “Usted no vive la vida como es, sino como cree que es”. Su vida es una interpretación de la realidad y desde esa perspectiva ha tomado todas las decisiones importantes y fundamentales de su existencia; y continuará tomándolas de la misma manera si no las cambia.

Hay una frase que me gusta mucho: “Mi vida es un reflejo de mí”. Piense en ella, pues hasta el día de hoy su vida ha sido producto de sus decisiones del pasado; si desea cambiar su futuro necesita modificar la forma en que toma sus decisiones y con ello sus creencias. Hay que dejar el pasado en la mochila de la vida. Es injusto que el pasado gobierne el presente, siendo que ese pasado no existe más; pero existen las emociones asociadas a ese pasado y que se encuentran almacenadas en el centro de nuestro cerebro, en la amígdala.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué deseo cambiar de mi vida, de tal forma que si lo lograra, me transformaría para siempre?

Respuesta

- ¿Qué creencia hay detrás de mis decisiones que todavía no me ha permitido cambiar?

Respuesta

- El deseo de cambio seguramente lleva mucho tiempo en su cabeza, pero, ¿qué le dice su creencia?

Respuesta

- Describa cómo se ve esa creencia y como actúa en usted. ¿Qué le ha dicho todos estos años?

Respuesta

- ¿Cómo me siento viviendo con estas creencias durante toda mi vida?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo me afectan mis creencias?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Existen más dudas en mí que necesito saber?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mis creencias?

Respuestas

CÓMO SE CREAN LAS CREENCIAS

Si cree que ya sabe todo acerca de las creencias, está equivocado. Aún no he abordado lo que considero más trascendente para comprender una creencia. Hasta aquí sólo ha leído sobre los efectos devastadores que las creencias pueden causar en su vida, o cómo la han limitado. Y si ahora comprende cómo se generan, conocerá su origen y, por lo tanto, tendrá la posibilidad real de cambiarlas.

Recuerde que un principio en la vida es que si queremos ir a un lugar, previamente debemos saber dónde se encuentra. Así pues, si usted logra descubrir el origen de sus problemas, podrá definir el nuevo rumbo que quiere tomar.

Yo creo que la humanidad ya ha padecido suficiente, por lo que resulta innecesario que usted siga sufriendo por la terquedad que le imponen sus creencias limitantes. De nuevo debe comenzar a construir el edificio. Poner las puertas donde tienen que estar, así como las ventanas adecuadas. Para ello resulta necesario elaborar nuevas creencias y alinearlas a sus deseos de vida, no a sus miedos y temores recurrentes. De una vez por todas debe elevar su estado de conciencia, para descubrir desde esas alturas su verdadero norte en la vida y lograr lo que más anhela: la familia que siempre ha deseado, la casa de sus sueños, la felicidad que se merece y el dinero que aspira ganar. Todo esto sólo será posible si abandona las cadenas del pasado para siempre.

CÓMO NACIERON EN MÍ

Las creencias nacen de historias sobre acontecimientos pasados y, a partir de ellas, la vida se encarga de hacer interpretaciones que me obligan a ser una persona que en realidad no soy. Nosotros no podemos cambiar lo que nos ha sucedido, pero lo que sí podemos hacer, si tenemos la capacidad, es modificar la forma de enfocar nuestro pasado, puesto que justamente por ser historia ya no existe. Sólo se mantiene en nuestra mente como una referencia con la cual se construye una interpretación, la que por lo general es dolorosa. Muchas de mis creencias me dicen que “no valgo”, y es posible que en algún momento de la vida llegué a creer en ese *no valgo* y construí a su alrededor la creencia fortalecida de que mi persona no tiene ninguna valía. Hoy día ese *no valgo* me debe hacer luchar para primero demostrarme a mí mismo, y luego a los demás, que sí valgo, y mucho. Si procede usted de este modo estará entendiendo que ha llegado a vivir en un nivel bajo de realización, de acuerdo con algo que no es cierto, sino que es una

interpretación que se transformó en una creencia personal. Y ahora lo que debe hacer es cambiar el punto de vista y, con ello, modificará la creencia en su beneficio.

En el fondo todos sabemos que sí valemos y que la negación es sólo una creencia. Cuestionar su valía personal sólo es parte de la historia construida en su mente. Nadie nace diciendo “no valgo”. Ningún bebé nace con esa programación, ésta únicamente se aprende. Lo anterior es tan cierto que si debo arreglar algo en mi vida significa que tengo un problema con una creencia, ya que nací sin ese problema. Nacemos con paz, vírgenes de creencias. Sólo basta contemplar los ojos de un bebé para sentir su tranquilidad.

Ella nació exitosa

El año pasado fui a dar una conferencia a Montreal. Allí hablé sobre las creencias limitantes. En la mitad de la disertación un señor de origen francés levantó la mano y dijo: “En nuestro país tuvimos un caso de éstos; fue en los Juegos Olímpicos de 1976, cuando una joven ganó una medalla de oro en patinaje artístico individual”. He aquí la historia que nos contó:

Durante la premiación de la medallista tocaron el himno de Canadá e izaron su bandera, pero mientras esto ocurría la joven lloraba desgarradamente, de manera inusual. Todos lo atribuyeron a la emoción del momento. Semanas más tarde un reportero la entrevistó y le preguntó por qué había llorado tanto y de manera tan inconsolable. Ella respondió: “Es que no merezco esa medalla”. El reportero le replicó: “¿Por qué piensas eso?” Y ella respondió con seriedad: “Nunca he merecido los reconocimientos en mi carrera, siempre los he desechado; tengo muchos arrumbados en un baúl”. El reportero volvió a preguntar: “¿Por qué?” Y su respuesta fue ésta: “Tengo una hermana gemela que es doctora y mi mamá siempre tuvo preferencia por ella. En mi casa siempre me consideraron menos, porque sólo patinaba mientras que mi hermana curaba a los demás. A ella mi mamá le decía *doctora* y a mí sólo me llamaba por mi nombre, Dyanne. Ella nunca pensó que yo podría hacer nada en la vida, sino sólo patinar”.

En suma, esta joven patinadora, a partir de la actitud de su madre hacia ella, construyó una historia de inferioridad y se dijo a sí misma: “Toda mi vida me la he pasado demostrándome que valgo, que soy exitosa, que puedo hacer algo en mi vida”. La joven ha luchado toda su vida por algo que no existe. Y cuando tiene lo que otros consideramos como éxito, no le importa, porque para ella no existe.

Ella nació exitosa como todos los seres humanos con las condiciones naturales para triunfar; no nacemos perdedores, sino que sólo construimos historias alrededor de ciertos eventos o situaciones que se presentaron en nuestras vidas. Ése es el enorme poder que tiene una creencia sobre nosotros: puede destruir una vida para siempre y cuando alguien sometido por la creencia llega a triunfar, está convencido de que no se lo merece, que fue producto de la casualidad, no de su talento. Una creencia puede ser devastadora en la vida de una persona.

Con frecuencia tratamos de probar cosas que no existen en la realidad, como el caso de la joven patinadora: la preferencia de su mamá creó en su mente una historia muy potente, al grado de que siente la necesidad de andar por la vida probando, o dejando de hacer cosas, para demostrar que eso no es verdad. Todo se crea en la mente y no es posible trabajar en algo que no existe; sólo se trata de una carga emocional que transforma los eventos en realidad.

Uno vive culpando a sus padres, a sus hermanos, a su pareja, a la escuela, al trabajo, a la falta de comprensión de los progenitores, a los castigos que infligen, al drama familiar, a nuestro aspecto físico, etcétera. Y entonces se vive con creencias muy angustiantes. Algunos llegan a decir: “¡Ya me cansé de ellas!”, pero no saben cómo abandonarlas. Hemos vivido una vida de mentiras que han crecido en nuestra mente y nos hacen dudar de nosotros mismos. Es

comprensible que si tenemos muchas historias negativas la vida se nos haga más difícil.

Las personas que no pueden tener éxito, que dudan de sus destrezas, de sus capacidades, que viven con altibajos todo el tiempo, con una vida de inestabilidad permanente, están atoradas con sus creencias que nacieron a partir de algún evento histórico y que hoy parecen una verdad inquebrantable. Y lo peor de todo es que terminamos por aceptar esas creencias, diciendo: “Ése soy yo, siempre he sido así”.

Lo invito a que busque un lugar tranquilo en su casa para realizar el siguiente ejercicio; nadie lo escuchará y, si no lo desea, no tiene por qué compartirlo. Una vez ahí, con total compromiso:

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

• *Yo soy yo*

¿Es cierto? ¿Realmente lo cree? ¿Qué sentimiento aparece dentro de usted cuando lo afirma? ¿Verdaderamente es usted, o sólo está actuando? ¿Siempre es usted auténtico? ¿En qué momento deja de serlo? ¿Es la persona que siempre ha querido ser? ¿Actúa tal cual, como quiere ser, o sólo aparenta?

Descubra el sentimiento que hay detrás de esa aseveración.

Escríballo

• *Yo decido*

¿Qué piensa de ello? ¿Verdaderamente decide usted o se sabotea? ¿Qué siente cuando decide? ¿Siempre decide o duda en hacerlo? ¿Cuándo posterga? ¿En qué condiciones? ¿Tiene la fortaleza de decidir cuándo debe hacerlo, o se estresa y no puede?

Descubra el sentimiento que hay detrás de esa aseveración.

Escríballo

• *Yo valgo*

¿Qué cree en el fondo? ¿Realmente usted vale? ¿Qué se dice en verdad a sí mismo? ¿Qué siente cuando lo afirma? ¿Vale usted siempre, en lo más profundo? ¿Siempre se siente exitoso? ¿Cuándo no? ¿Tiene un alto nivel de autoestima?

Descubra el sentimiento que hay detrás de esa aseveración.

Escríballo

• *Yo hago*

¿Cree que sí lo hace? ¿Siempre cumple con lo que dice y lo hace? ¿Cumple con sus promesas de vida? ¿Qué siente? ¿Cuándo no cumple? ¿Hace siempre lo que dice sin

importar la situación?

Descubra el sentimiento que hay detrás de esa aseveración.

Escríballo

Si con alguna de estas posibilidades tiene dudas, o sabe que en el fondo no es así, entonces puedo decirle que detrás de usted hay una especie de vocecita que le está diciendo: “Eso no es cierto, tú no eres así, eres a veces, ocasionalmente, depende de lo que estemos hablando, no siempre se puede ser así, la vida no es color de rosa”. Todas estas frases que está escuchando, todas estas aseveraciones que se dice a sí mismo, confirman que la creencia está detrás de usted y que buscará manifestarse todo el tiempo.

Si debo esforzarme para creer que yo soy yo, que yo decido, que yo valgo, o que yo hago, entonces tengo atorada una creencia invisible que sabotea mi éxito como persona. Si usted tiene que dar explicaciones, entonces la creencia está ahí, viviendo como una amiba que se alimenta de usted; ella absorbe toda su energía y lo centra en lo que no puede. Habrá días en que se levantará cansado de cargar con el pasado en los hombros, ese pasado que no lo deja ser usted mismo y que le impide quedar libre de ataduras.

La forma en que la creencia conversa con usted es a través de esa vocecita, que le hace sentir temeroso, ansioso, estresado, dudoso; le dice que no se arriesgue, si vale o no, le ofrece justificaciones para no actuar, posterga o no posterga. Esa vocecita es su creencia que está cableada con algún evento de la historia de su vida. Y, al final, debe vivir una vida en la que se repite: “Yo no soy yo”.

Proceso mental:

1. *Experiencia.* Tiene un evento en su vida que le causó profundo dolor e inseguridad.
2. *Historia.* Su mente hace una historia alrededor de ese evento de su vida y lo asocia con temor o dolor.
3. *Resultado.* Las conductas repetitivas durante la vida serán de postergación, no de decisión, o de asumir sólo pequeños riesgos y dejar de hacer cosas importantes o de alto riesgo.
4. *Confirmo.* Eso significa que si actúo de esa manera se confirma la existencia del temor, que surge por la historia que construí alrededor de un evento de mi vida.

Este ciclo se repite muchas veces durante toda la vida y las creencias se empoderan, se hacen tan fuertes como las cuerdas de un barco. Sólo se eliminarán el día que tome conciencia de su existencia y tenga el valor de cambiar: poco a poco las irá diluyendo.



Como acabo de mencionar, si se arriesga y pierde, para su mente eso está bien, porque logra confirmar la historia que tiene registrada, para después, durante toda su vida, seguir confirmando su existencia; y la evidencia ahí se encuentra, muchas veces lo deberá intentar, aunque haya fracasado al postergar o no decidir, por lo que tendrá que luchar contra ello toda su vida.

“¡Te lo dije!”

En otra de mis conferencias un joven me compartió una experiencia que, según dice, siempre se le repite. Una chica se sentó a su lado, cerca de él, y comenzaron hablar más o menos animadamente; pero luego ella se levantó y se fue. El muchacho comentó que se sintió rechazado, para explicar acto seguido que siempre le sucede lo mismo: las mujeres bonitas lo dejan plantado. En realidad, si lo vemos con objetividad, la chica sólo se levantó y se fue; probablemente tenía otra cosa que hacer. Pero la creencia del muchacho siempre le hará ver ese tipo de conducta como rechazo hacia él. Éste es un ejemplo muy simple, pero muy frecuente. Así funcionan las creencias; y hay que hacer notar que todo lo que se asemeja a su creencia parece real. En el caso del joven que se cree rechazado, cuando la conducta aparece él confirma que las mujeres bonitas lo abandonan. Y eso está bien para su creencia, porque la confirma. La creencia, triunfalista, exclama: “¡Te lo dije!”

Lo extraño es que uno trata de cambiar algo que en realidad no existe; y como no es real, por eso resulta tan complejo e intrincado de modificar, pues fue algo que sucedió en algún momento de su historia, pero hoy ya no existe; lo único existente es la carga emocional en su cerebro límbico, la cual se expresa a través de la creencia.

Cuando uno tiene una creencia negativa y debe decidir, hace todo lo posible para crear las condiciones en que le irá mal y así confirmar que la creencia que tiene es cierta; incluso puede hacer lo posible por evitar la decisión y se sentirá culpable por ello. Es una confabulación perfecta, contra uno mismo, que permanece inconsciente y, sin embargo, se repite una y otra vez. ¿Ha conocido a alguien en su vida que ha repetido sin parar el mismo problema? ¿Ha oído hablar de alguna mujer joven que todo el tiempo se relaciona con hombres golpeadores, y que lo hace porque eso fue lo que vivió en su casa con su padre?

Tendré miedo de abrir mi negocio, y entonces postergaré la decisión de hacerlo. Como también postergo la decisión de adelgazar, o adelgazo y luego subo de peso para confirmar que “soy gordo” y no me veo como quiero. Puedo comprar la membresía de un gimnasio y no asistir nunca, pero tampoco me doy de baja, y con ello confirmo qué tipo de persona soy. Estas historias se repetirán en su mente, año tras año, si no hace un cambio radical de creencias.

Tabla rasa

Los seres humanos —dicen los psicólogos— nacemos sin grabaciones, en blanco, sin ningún programa predeterminado. A esta condición en la que nacemos la llaman *tabla rasa*. Sin información que nos limite somos en realidad máquinas perfectas. Sólo nacemos con información genética pero no con una programación negativa de nosotros y de nuestra vida; esto último lo aprendemos. En cambio, mi perrito Toby sí está programado y no puede evolucionar o ser mejor de lo que es, ni mejor que sus padres.

Está comprobado que los humanos nacemos perfectos, sin ningún tipo de defecto que nos indique que somos mediocres, inseguros o feos; todo eso es más bien producto de un mal aprendizaje. Uno nace en blanco y sólo mucho después empiezan a hacer su aparición las creencias; y se van acumulando a través de las experiencias con los padres, la familia, la vida social, la escuela, el medio ambiente. Es a todos ellos a los que se les llama *maestros sociales*, responsables de grabar en nuestra mente lo que hoy somos. Y así vivimos toda la vida con ideas adquiridas, con historias que sucedieron y que van acumulando emociones que se solidifican a través de las creencias. Y si nos damos cuenta, si tomamos conciencia, afirmaríamos con total vehemencia: “Ese no soy yo, pero eso es lo que aprendí y así repetiré mis historias”.

Tenemos madera de triunfadores, los bebés humanos lo demuestran: nunca se rinden antes los retos de caminar o hablar. El problema es que aprendimos a ser menos.

Con estas creencias adquiridas nos transformamos en verdaderas máquinas de sobrevivencia, que luchan contra las preconcepciones del pasado. Muchos resultados limitantes que vamos adquiriendo en la vida sólo confirman las creencias que aprendemos durante nuestra infancia y juventud, aunque no nos agraden.

Cómo aprendimos a ser menos

Un buen amigo finlandés, Heiky Lampala, a quien conocí en la universidad, es hoy escritor y en uno de sus libros expuso algo extraordinario. Hace referencia a las limitaciones que se autoimponen los seres humanos. Esta extraordinaria reflexión es la que quiero compartir con usted.

Él sostiene que los seres humanos luchamos para ser mejores, pero esa lucha la realizamos sólo para quitarnos de encima todo lo que nos hace “sentirnos” menos. Dice que nosotros constituimos lo mejor de la existencia, pues somos los seres superiores que habitamos la Tierra, sin defecto original alguno. Formamos la élite de los seres vivos. Y aunque ya somos muy buenos, queremos ser mejores. Y refuerza: ¡que más queremos!

El problema, asevera Lampala, es que con los años aprendemos a ser menos. Es decir, las experiencias de vida moldean nuestra forma de ser y nuestra mente aprende a través de las creencias que vamos incorporando con el paso de los años. Éramos mejores al inicio, pero con el tiempo aprendemos que no podemos todo. Ya no nos arriesgamos como antes, dudamos de nosotros, postergamos grandes decisiones y tenemos una falsa imagen de nosotros. Para sustentar su punto de vista sostiene que cuando fuimos bebés éramos muy buenos luchadores; no sabíamos caminar, pero aprendimos, nos caíamos 20 o 30 veces hasta que caminábamos; nunca nos dimos por vencidos, aun si durante el proceso nos lastimábamos. No sabíamos hablar y a fuerza de insistir, de perseverar, aprendimos finalmente. Éramos muy tercos y necios con lo que teníamos o queríamos hacer; nada nos detenía.

Y Heiky Lampala sigue con su reflexión: tenemos en nuestra naturaleza la capacidad para luchar contra la adversidad sin darnos por vencidos. Estamos constituidos física y neurológicamente para sobrevivir a la adversidad; lo hemos hecho durante más de 600 millones de años. Basta con observar qué tan insistentes son los niños a temprana edad: gritan y lloran por lo que quieren. Pero no bien acumulamos años, aprendemos que, cuando fallamos, “fracasamos”; es así como lo leemos. Pero de la cuna hasta la tumba todo es una escuela y eso a lo que llamamos *problemas*; son lecciones, como decía Facundo Cabral en una de sus canciones.

A diferencia de nosotros, el bebé carece de ese registro; si no puede, sólo lo hace de nuevo y él no se dice cada vez que falla: “¡Qué mediocre soy!” “¡Qué tonto!” “¿Qué mala suerte tengo!” Cuando somos mayores dejamos de actuar así, y lo hacemos con miedo o tratando de tener menos riesgos. Limitamos nuestro esfuerzo por temor al fracaso.

Por todo esto Lampala nos dice que a medida que crecemos, que somos adultos, aprendemos a ser menos. Y finaliza su gran mensaje explicando que si los bebés pensaran como las personas mayores, se arrastrarían toda su vida; nunca caminarían, porque cada vez que se cayeran, dirían: “Soy un fracasado, siempre me va mal”. Y eso no sucede, lo que nos demuestra que tenemos madera de triunfadores; lo somos de origen, pero luego, al crecer, aprendemos que no es así y se inicia nuestro penoso peregrinaje por la vida, impregnado de dudas acerca de nuestra capacidad.

Siguiendo el mensaje de Heiky, me pregunto cuántas metas tenemos en nuestra vida que no hemos logrado alcanzar por seguir arrastrándonos por el suelo. Cuántas personas se *arrastran*, metafóricamente hablando: arrastran su personalidad, su carácter, sus anhelos de vida y, peor aún, arrastran consigo a sus seres queridos, dañándolos porque dependen de ellas. Hay que cuidarnos de caer en ese modelo limitado de ser y vivir, pensando también en quienes nos rodean; no tenemos derecho de arrastrarlos hacia el fracaso y la frustración. Tengamos en cuenta el mensaje de Lampala: aprendimos a ser menos, a intentar menos y con ello perdimos la actitud triunfadora.

Mi amigo finaliza diciendo que los seres humanos tenemos un Mercedes Benz en el garaje, un bello y poderoso automóvil que nació con nosotros; pero salimos de nuestras casas montados en una bicicleta destartalada. El Mercedes no lo tocamos, a pesar de que es la imagen de nosotros mismos, reuniendo los talentos naturales con que nacimos, los cuales son doblegados por las experiencias negativas del pasado o por los tragos amargos por los que pasamos en nuestra juventud; y hoy, ya mayores, no podemos más con esas creencias.

Heiky no podría haber construido una imagen más perfecta. Eso somos: seres en bicicleta con las llaves del Mercedes dentro de nuestro bolsillo; y algunos, incluso, salen todas las mañanas en bicicletas de una sola rueda, de tan mal que se ven a sí mismos, diciéndose: “Ésta es la vida que me tocó vivir, qué le vamos a hacer”. No hay creencia más falsa que ésta. La vida nos puso un ser humano a nuestro cargo y ése es usted mismo. Pero debe estar libre de creencias para que alcance la felicidad.

Resulta absolutamente necesario comprender que las historias dolorosas de la vida son sólo eso, eventos, acontecimientos que hoy ya no existen; sólo perduran en la mente, son simplemente una imagen, pero que nos hace ser la persona que no somos o no queremos ser. Vivimos una vida paralela. Parecería que nuestra vida real va por la acera de enfrente, mirándonos todo el tiempo: “A ver qué día me usas”, parece decirnos, anhelando ser lo que sus ideales quisieran pero no puede. Quienes así viven, en paralelo, culpan a sus padres, a su familia, a sus limitaciones económicas, a su poca educación, a su mala suerte, sin darse cuenta de que todas éstas no son razones sino creencias autoimpuestas. Si hoy usted vive intentando demostrarse que es una persona que vale, sin duda tiene una creencia escondida que debe erradicar.

Es por eso que lo conmino a que practique el siguiente ejercicio socrático.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Vivo la vida que quiero o mi vida real va por la acera de enfrente, mirando cómo existo?
Respuesta
- ¿Es mi vida congruente con lo que anhelo?
Respuesta
- ¿Soy la persona que siempre he querido ser?

Respuesta

- ¿Realmente yo soy yo? ¿Mi vida y mis anhelos son iguales siempre?

Respuesta

- ¿Qué creencias siento que hay detrás de mis respuestas que ahora puedo identificar? ¿Qué historia de mi vida construyeron esas creencias? ¿Qué experiencias en mi vida formaron esas creencias? ¿Cómo me siento con ellas?

Respuesta

- ¿Cómo sé que es verdad esa creencia que encuentro en mí?

Respuesta

- ¿Qué dolor me producen esas creencias? ¿Qué sentimientos me surgen cuando veo en mí esas creencias? ¿Qué me he perdido de la vida por mis creencias?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo son las creencias limitantes?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más? ¿Tengo más dudas que necesito resolver?
- ¿A qué me comprometo, a partir de hoy, que me permita alcanzar un mayor nivel de felicidad cambiando las creencias limitantes?

→ *Respuestas*

Ser congruente entre lo que se dice y lo que se hace

Con estas últimas respuestas ya puede sentir la ambición de ser alguien distinto de quien ha sido hasta ahora, porque se está enfocando en la solución y no en el dolor de las creencias. Festeje y comente con sus seres queridos lo que piensa hacer a partir de hoy con esas creencias que ha identificado y que está decidido a erradicar. Muéstreles la congruencia de sus actos con las acciones que se ha propuesto realizar; que vean cómo día a día la creencia negativa irá cediendo, poco a poco.

Es como cuando aprendió a nadar: en cuanto repitió los ejercicios básicos nunca más se le olvidaron y cambió sus hábitos. Ahora modificará algunos de inmediato, como por arte de magia, mientras que otros le tomarán más tiempo. Recuerde: no se aprende a jugar tenis en un libro de texto; tiene que ponerse en marcha, salir a la cancha de la vida y comenzar a practicar un nuevo juego: el juego del éxito y de la realización.

En poco tiempo sentirá el fruto de la felicidad que produce el ser congruente entre lo que se dice y lo que se hace. Hasta hoy ha sido congruente con lo que “no” quería de la vida; se quejó por muchos años y fracasaba una y otra vez, confirmando la historia que se había creado a través de las creencias autoimpuestas. Por años hemos jugado en la vida al golf, pero con raquetas de tenis. El instrumento no se adecuaba con lo que queríamos hacer en la vida. A partir de hoy debe aprender a alinear sus ideales con sus actos. No use instrumentos erróneos. Sea usted mismo, arrojando por la borda todas las creencias limitantes en cada aspecto de su vida y, poco a poco, se sentirá una persona íntegra y realizada.

Entierre las conductas negativas

Hace algunos años, el director general de una compañía me invitó a una jornada de *calidad total* y a trabajar en el cambio de actitudes negativas con el personal de su planta. El evento incluía a la familia y pidió a toda la gente que viniera formalmente vestida. Puso música de réquiem y solicitó a cada uno de sus obreros que llevaran una hoja donde debían haber escrito con anterioridad cada una de las conductas negativas que observaban en el trabajo. Sorpresivamente, un señor disfrazado con toda solemnidad como empleado funerario, con un gran sombrero negro a la usanza de las películas de miedo, se plantó frente al grupo y abrió un pequeño féretro que traía consigo e invitó a cada uno de los asistentes a que pusiera su hoja dentro; luego lo cerró y enterró el pequeño cajón en el suelo, donde clavó una cruz. Ahí quedaron enterradas para siempre, como un símbolo de compromiso y muerte, las conductas negativas en el trabajo. Todo terminó, luego de una gran fiesta que duró hasta la madrugada.

Me pregunto si usted no podrá hacer lo mismo. Lo invito a que escriba todas las conductas limitantes en su vida: miedos, dudas, incertidumbres, actitudes ambivalentes, carácter agresivo y pesimista, todo aquello que piensa que le está limitando en su vida; luego entierre, queme o tire al mar las hojas donde escribió. Se trataría de una representación simbólica de su desprendimiento total de aquellas limitaciones que lo hacen sentirse menos en la vida. A partir de ese momento podrá comenzar a construir una nueva vida, sin esas creencias autoimpuestas que no agregan valor en su vida.

Si trabaja en las creencias, entonces sus resultados se alinearán, su economía personal cambiará, su desarrollo profesional mejorará, así como las relaciones con sus hijos, su familia y sus amigos. En mi experiencia he visto gente que cambia las relaciones y las amistades que contaminan su vida con actitudes negativas; he visto que con tal de mejorar cambian hasta el lugar donde residen y crean un nuevo entorno que ayudará a su cambio. Quienes actúan así lo hacen porque están viviendo alineados con nuevos ideales y no con las viejas creencias.

El proceso de cambiar una creencia es tan profundo que produce un efecto dominó: no bien cambia un aspecto de su vida, muchos otros también se van modificando. Éste es un principio de la vida. Así funciona, se lo aseguro; su confianza y autoestima cambiarán.

Al desconectarse de su historia, se *recablea* y abandona su confabulación con el pasado, eliminando el sabotaje de decir y no hacer, de prometerse y no cumplir, de postergar con dolor lo que usted más anhela en su vida. Se transformará en la persona que siempre quiso ser y comenzará a usar el Mercedes Benz que nunca usó.

A partir de ahora comience a arriesgarse. Escriba alguna creencia negativa que haya identificado; luego reescríbala en sentido positivo:

1. Mi creencia negativa es _____

La cambio a positiva _____

2. Mi creencia negativa es _____

La cambio a positiva _____

3. Mi creencia negativa es _____

La cambio a positiva _____

- A partir de hoy, sin postergación, ¿con cuál de ellas se compromete a trabajar?

Respuesta _____

Crea en usted, no en su creencia

Para creer en usted primero debe comportarse en forma diferente. Así, lo que diga que va a hacer habrá de realizarlo obligadamente, con autenticidad, sin historias de por medio ni ataduras. La mayoría de las personas actúan al revés: son congruentes con lo que *no* son. Vivimos quejándonos de lo que no nos gusta, pero ahí continuamos, adoctrinados por nuestras creencias. El único beneficio que tiene permanecer en ese camino reactivo y visceral es que si fallamos confirmamos que la historia era verdad, pero también resulta demasiado doloroso. Y ese círculo vicioso nunca se termina, hasta el día que aceptemos ser congruentes, liberándonos de las ataduras. Es como si siempre estuviéramos escuchando una estación de radio vieja, en la cual nos quedamos atorados; seguimos sintonizados en la estación de la historia y ésta construyó la creencia con la que hoy vivimos.

Lo que te limita en la vida no es lo que eres, sino lo que crees que eres.

Continuar en esa misma frecuencia todo el tiempo hará que usted permanezca en un nivel de vida inferior, porque cuando piensa en hacer cosas, en actuar, duda; y es que en el fondo sabe que lo que haga será sabotado por las creencias. Éstas tienen toda su energía almacenada en lo que usted *no quiere*, pero no sabe cómo salir de la encrucijada en que lo han metido las creencias, pues siempre operan disfrazadas de actitud mental positiva; y así se dice a sí mismo: “Yo sí puedo y haré todo para que suceda”. Gritará para darse ánimo, asistirá a conferencias motivacionales donde lo induzcan a vociferar, aunque en el fondo no está convencido de que podrá hacerlo, y a lo sumo llegará a provocarse una autosugestión superficial y no realizará un cambio profundo. El problema es que esos acontecimientos históricos quedaron cableados con nuestras emociones. Nos marcan como marcan en el campo al ganado, con un doloroso hierro candente. La cicatriz perdura y la vemos como nuestra forma de ser.

Vamos manejando por la vida sentados en el asiento del acompañante, mientras que la historia que nos hicimos de nosotros va al volante, conduciendo nuestro destino. Con esta forma de pensar usted termina agotado, desmotivado y sin energía, en tanto que la vida se transforma en una carga, más que en una oportunidad. Aprendimos a vivir con ese dolor y seguimos con él. Y finalmente nos rendiremos diciendo: “Así soy, así es lo que me tocó vivir”.

Volver a ser naturales y completos

Debe usted retomar el camino de la persona natural que un día nació sin adoctrinamientos, sin cicatrices. El día que asuma la responsabilidad de ser usted mismo comenzará a ser responsable de lo que sucede y de lo que no. Se sentará al volante manejando su destino. Ya no le revivirá un evento que pasó y que ya no existe. Ya no saturará su vida de historias dolorosas que le proporcionan un sentido aparentemente real a un suceso que en el fondo debería desaparecer de su memoria. Y en ese momento dará vuelta la página. Podrá entonces vivir por fin en el nivel que siempre anheló. Comenzará a abandonar la actitud de postergación, para evitar el dolor, que siempre ha repetido ante cualquier amenaza; ya no construirá su vida con base en justificaciones o explicaciones acerca de por qué no hace o actúa como quiere. Vivirá con una energía inimaginable que proviene del poder interior que le genera creer en usted. Si desaparece su historia desaparece el sufrimiento. Logrará remover el miedo, las dudas, las explicaciones, para así comenzar a construir en su vida resultados poderosos.

Cuando cambie el monstruo interno de las creencias negativas, usted actuará de manera congruente. Para cazar a la bestia agazapada en el interior de cada creencia que usted tiene, debe preguntarse: “¿Ese soy yo o es mi actuación?” Actuamos como personas que no son reales.

La transformación comienza cuando uno adquiere plena conciencia de que *ése no soy yo y éstas son mis creencias*. No olvide que 95% de nuestras conductas son inconscientes, meros actos reflejos de los que no nos damos cuenta. Pero sólo seremos conscientes si descubrimos la actuación que estamos haciendo de nuestras vidas, para así sorprenderla y cambiar. Sorpréndase haciendo lo que no quiere y elimínelo de raíz. Al final del camino nosotros no somos los auténticos actores; por el contrario, vivimos un personaje múltiple, como de ciencia ficción.

Si logra comprender esto podrá erradicar al personaje y entrar en el mundo real, para ahora sí vivir como aquella persona que algún día nació completa y feliz. La congruencia comenzará a ser la clave de su cambio, ya que formará hábitos de conductas distintos, no bien identifique su actuación. No debe dejarse confundir con la actitud camaleónica de disfrazarse de actor, sólo pareciendo que es usted. Se asemejan a la misma persona pero no es así. Vivimos engañados entre el adoctrinamiento y la realidad. Si continua viviendo pensando que la actuación y usted son la misma persona, nunca podrá salir de la espiral descendente. Vivirá cualquier vida menos la que le tocaba vivir.

Deberá tomar conciencia de que todo fue orquestado por las creencias, para que viviera confundido entre la realidad y el adoctrinamiento, haciéndole creer que *yo no soy yo*. Con este descubrimiento de conciencia, comenzará entonces a ver una realidad diferente y construirá la espiral ascendente de éxito y realización; dará el Gran Salto de su Vida, ya que la congruencia lo llevará a hacer lo que piensa y lo que anhela, sin excusas. Creerá en usted y su palabra. Y finalmente podrá decir: “Yo soy yo”. “Yo decido”. “Yo hago todo lo que deseo de mi vida”.

Pensando de esta forma se dará cuenta de que somos el recurso de todo. ¡Que todo emana de

uno mismo! Así podrá decirse: “Al haber cambiado la forma en que veo mi vida, ésta cambia”. Lo cual significa que habrá tomado conciencia que lo que ve y cree, sin duda ¡es!

Nada puede estar mal cuando se reconecta con su origen, con su verdadero ser, sin historias, viviendo más consciente de su realidad. Y así el salto a una nueva dimensión de vida se hará realidad.

Ahora lo invito a hacerse algunas preguntas.

PREGÚNTESE

(Anoté las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cuál es mi actuación? ¿Qué historia estoy interpretando?

Respuesta

- ¿Qué quiero demostrar con esa actuación? ¿Qué oculto detrás de la actuación?

Respuesta

- ¿Qué creencia habrá en el fondo como para actuar de esa forma y no ser yo mismo?

Respuesta

- ¿Cómo sé que es verdad esa creencia que tengo? ¿Con qué evidencias cuento?

Respuesta

- ¿Cómo me siento actuando? ¿Qué persona quiero ser en el fondo?

Respuesta

- ¿Qué descubro al hacerme las preguntas anteriores? ¿Cómo me siento?

Respuesta

- ¿Cuál será mi cambio a partir de hoy?

Respuesta

- ¿Cómo se dará cuenta mi familia que cambié?

Respuesta

- ¿Qué haré diferente?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?

- ¿Entiendo cómo me afecta mi actuación?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?

- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito esclarecer?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mi actuación y vivir mi vida?
→ *Respuestas*

El mensaje de Miguel Ángel

Miguel Ángel, el gran arquitecto, escultor y pintor italiano, fue requerido para explicar cómo pudo concebir una escultura tan perfecta como el *David* (1504), que se encuentra en la ciudad de Florencia. Dijo así: “El David ya estaba en la piedra, yo sólo le quité lo que le sobraba”. ¡La imagen siempre estuvo dentro! Sólo un genio pudo haber contestado de forma tan magistral. Continuando con esta reflexión, puedo decirle que cuando uno le quita lo que le sobra a la vida, eliminando las historias y las creencias negativas, se vislumbra la luz del enorme potencial que hay dentro de uno mismo y surge así el David de nuestra existencia.

Ver la belleza de su vida y el poder infinito de las oportunidades, es lo que a usted puede pasarle si se enfoca en lo que *es* y no en demostrar lo que *no es*. Sólo ser y actuar desde el origen, desde la fuente de nuestra conciencia. Este mensaje de Miguel Ángel nos recuerda que todos estamos constituidos con los recursos de la genialidad, únicamente debemos quitarnos aquello que no agrega valor a nuestra vida, y descubrir el David que vive en nosotros.

¿Cómo cambio mis creencias?

Si lo que he dicho en este capítulo y las preguntas que ha contestado todavía no le han puesto ante los ojos la evidencia del cambio, de seguro se sigue preguntando: ¿pero cómo exactamente me libero de mis creencias? Compartiré entonces con usted un ejercicio que aprendí en un retiro en el que participé hace varios años; dicha práctica hizo posible que erradicara las creencias que tenía y así logré cambiar mi vida.

El autor de este modelo es el extraordinario pensador Harry Palmer, quien fundó el programa AVATAR; le aconsejo que lo conozca si quiere ahondar más en el tema del cambio de creencias. Éste es su sitio: www.avatarepc.com.

Entre la gran cantidad de ejercicios que aprendí bajo su guía, le ofrezco uno de ellos para que lo lleve a cabo. Tiene como meta descubrir las creencias que no nos damos cuenta de que poseemos. Debe hacerlo en un estado de tranquilidad total y en un lugar aislado del ruido y el bullicio cotidianos.

EJERCICIO PARA DESCUBRIR SUS CREENCIAS

El objetivo es develar las llamadas *creencias transparentes*, a través de las cuales vivimos sin tener conciencia de que nos controlan e invaden todos los ámbitos de nuestra vida. El ejercicio consta de una serie de preguntas y debe ser realizado por usted repetidamente, hasta que descubra su creencia y la elimine. Debe hacerlo de forma sucesiva durante algunos días, para que así vaya eliminando otras creencias que lo limitan.

Como le he mostrado a lo largo de este capítulo, las creencias son muy reticentes al cambio. No son dóciles y están arraigadas en lo más profundo de su ser. Debe doblegar su resistencia, pero tome en cuenta que incluso cuando más las confronta, ellas se esconden y se disfrazan de descripciones racionales, con lo cual lo confunden. No olvide que una creencia es una representación de usted mismo y por eso se resiste a cambiar. Parece que reflexionara sobre sí misma: “¿Cómo voy a cambiar si ésa soy yo?” Recuerde el *yo no soy yo* del que le he hablado; es decir, usted no es usted, usted es un montón de creencias juntas y entrelazadas. Ese montón es el que debe eliminar.

Ahora que está en ese lugar tranquilo con luz tenue, cierre los ojos y siga los siguientes pasos:

Primera pregunta (plantea la situación):

Situación: ¿Qué quiero cambiar?

Seleccione un tema sobre el cual se siente inseguro. Algo que le incomoda profundamente. Algo que lo hace sentirse culpable. Algún temor o inseguridad. Algo que no entiende de su vida.

Algún tema sobre el que jamás quiere hablar con nadie. Algo que lo hace sentirse poco realizado.

Respuesta (describa en detalle la situación) _____

Cuando considere que ya tiene clara la situación, pase a la segunda pregunta.

Segunda pregunta:

¿Qué creencia debería tener alguien para experimentar esa situación que acaba de describir?

¿Qué creencia hay detrás? ¿Qué hay en el fondo?

Describa la creencia) _____

Tercera pregunta:

¿Qué evidencias tiene de que en usted esa creencia es verdadera? ¿En qué momento surge?

¿Cómo aparece? ¿Cuándo aparece? ¿En qué situaciones?

Respuesta _____

Cuarta pregunta:

¿Además de ésta, qué otra creencia debería tener alguien para experimentar una situación así?

¿Hay otra más o son varias? ¿Qué la dispara?

Respuesta _____

Quinta pregunta:

¿Cómo prueba que esa otra creencia, o creencias, que acaba de describir, son ciertas en usted?

¿En qué las ve? ¿Cuándo surgen?

Respuesta _____

Ahora continúe con las preguntas cuarta y quinta tantas veces como sea necesario, hasta que haya descubierto su creencia mayor. Conteste desde su ser, no lo suba a su mente; describa cada respuesta a detalle, desde el profundo sentimiento que surge al expresar la creencia que tiene. Exprese varias creencias que fundamentan su situación.

Si logra sentir la creencia mayor, la que más le da sentido, la descubrirá finalmente. Pero si sólo piensa en la creencia y no siente por qué la enuncia, como si fuera la descripción de una silla, esto no lo llevará a ningún descubrimiento. Usted debe hablarse a sí mismo, con sinceridad total, teniendo siempre el propósito de descubrir; debe hablarse desde la dimensión del sentimiento y no debe evitar sentir la creencia que hay alrededor de la situación que plantea.

En cuanto la defina y la sienta en total profundidad, dígase a sí mismo: “Ese no soy yo, esa es mi creación: no es real, no existe”. Dígalo tantas veces hasta que se sienta libre de la emoción de esa creencia. ¡Y quede liberado! El Gran Salto, entonces, se habrá dado en usted, para vivir como siempre anheló. Buena suerte.

CONSEJOS

1. Convéznase de que usted no es su creencia. ¡Eso lo aprendió!
2. Incorpore poco a poco creencias positivas, sustituyendo las antiguas, que eran negativas.
3. La actitud mental positiva no será posible si sus creencias negativas persisten.
4. Aprenda a reconstruir para siempre el edificio de su vida.
5. Recuerde acontecimientos de su vida que planeó para ser feliz y lo consiguió. Entonces aplique esta planeación exitosa a otro evento. Significa que usted sí puede crear felicidad.
6. Revise su salud y relaciónela con sus creencias. Principalmente los padecimientos repetitivos de todos los años (por ejemplo, resfriados, trastornos estomacales, dolores musculares recurrentes, etcétera)
7. Analice con qué tipo de ventana está viendo al mundo. Cómo lo ve. Qué se dice a usted de lo que ve de su mundo.
8. Cuando fuimos bebés no teníamos miedos; de mayores tenemos muchos. Todos son aprendidos. Usted puede cambiarlos.
9. Crea en usted, no en su creencia.

TAREA

1. Escriba tres creencias positivas que siempre le ayudan, en las buenas y en las malas.
2. Escriba tres creencias negativas que vienen a su mente cada vez que fracasa en algo.
3. Revise la historia negativa que lo afectó en su juventud y que hoy se ha transformado en una creencia limitante.
4. Reconozca las creencias que tiene, aunque esto no le guste, y escríbalas para ir cambiándolas una por una.
5. Analice cómo reprogramar sus creencias y responda el cuestionario correspondiente.
6. Reflexione cómo fueron creadas sus creencias respondiendo las preguntas correspondientes.
7. Identifique qué creencia tiene que frecuentemente enferma a su organismo.
8. Revise la página www.newmedicine.ca.
9. Describa el tipo de ventana con la que ve el mundo, construida por sus creencias.
10. Haga el ejercicio de: “Yo soy yo, yo decido, yo valgo, yo hago”.
11. Observe los tres cuadros donde se describe la formación de la creencia y escriba la suya.
12. Analice qué actuación tiene en su vida, cuáles son sus actos relevantes y responda las preguntas.
13. Para cambiar sus creencias conteste las cinco preguntas correspondientes y repítalas hasta que logre el cambio.

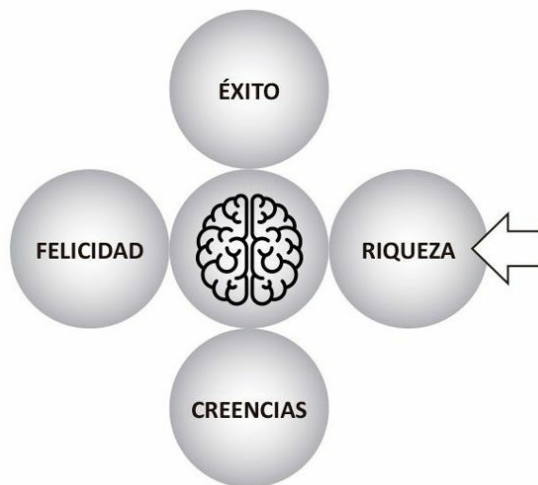
CAPÍTULO 4

PREGUNTAS PARA ENCONTRAR LA RIQUEZA

El derecho a ser rico

EN ESTE CAPÍTULO APRENDERÁ:

1. La importancia de aplicar principios para acumular su riqueza.
2. Cómo su forma de pensar le atrae o le aleja el dinero.
3. Cómo cambiar sus paradigmas acerca de la creación de sus bienes.
4. Cómo lograr una nueva visión de sí mismo.
5. A descubrir su talento personal para la vida material.
6. Por qué el mundo material se construye en su mente.
7. Cómo hay una forma de pensar en la que todas las cosas se crean.
8. A construir formas de pensar para alcanzar sus metas.
9. A identificar nuestro cerebro como una gran computadora.



*Hay muchas cosas más importantes
en la vida que el dinero, pero ¡cuestan tanto...!*
GROUCHO MARX

Filósofos y científicos

Este capítulo tiene el propósito de que usted tome conciencia acerca de otro factor fundamental para dar el Gran Salto a su realización personal: el dinero. Está diseñado para aquellos que verdaderamente quieren alcanzar la felicidad y el éxito, pero también desean incrementar lo más posible sus ingresos económicos. Para lograrlo no sólo hay que estar dispuestos a modificar su mente y cambiar sus conductas y creencias, sino tener el firme propósito de que el bienestar material se integre de manera armónica en su realización.

No haré aquí un estudio filosófico de la riqueza, ni un análisis técnico del tema. Más bien expondré reflexiones que funcionan y principios que tienen aplicación práctica. Sin embargo, debo aclarar que lo que estoy afirmando no implica negarle fundamentos técnicos ni científicos a la practicidad. No hay duda de que se alimenta de ellos, pero este aspecto del tema no es prioritario en el presente capítulo. Siguiendo la línea de exposición que me he trazado, en lo que sigue encontrará consejos acerca de las creencias que debe cambiar para que el dinero, la riqueza, se aproxime a usted. Considero que en el centro de los dos extremos del análisis filosófico y técnico del dinero se encuentra no sólo el sentido práctico, sino también la capacidad de pensar con total libertad, sin límite alguno. Así, es factible referirse a un pensamiento práctico que resulta fundamental en el mundo material. Pero para concebir esto y convertirlo en acciones concretas con resultados positivos, usted tendrá que cambiar ciertas formas de pensar que hoy lo gobiernan en su relación con la riqueza. Su mente tendrá que estructurarse de otra manera, totalmente nueva, para que pueda desarrollar una mayor y eficaz sensibilidad acerca del dinero.

A lo largo de mi trayectoria he conocido a varios economistas que saben mucho sobre el dinero, y también a expertos en inversiones; pero muchos terminan en empresas o en casas de bolsa asesorando a los ricos para que ganen más dinero, mientras que sólo viven de su salario sin saber cómo generar más riqueza para ellos mismos. Por otra parte, también me he encontrado con filósofos y estudiosos de los fenómenos sociales que consideran a la riqueza como un obstáculo para el desarrollo humano, e incluso llegan a sostener que el dinero resulta dañino para la salud mental de cualquier persona.

Pero el hecho es que unos y otros no han podido incorporar los principios de la riqueza en su modelo de vida. Unos prefieren la seguridad de un ingreso fijo a la oportunidad emprendedora de creación de riqueza, mientras que otros simplemente ocultan su incapacidad para ganar dinero haciendo reflexiones filosóficas existenciales sobre el mundo material. Pero también todos hemos conocido alguna vez a esas otras personas que, a pesar de tener muy poca educación, han logrado amasar grandes fortunas y crear imperios comerciales.

No hay nada malo en todo esto. Pero este capítulo, como dije, es esencialmente pragmático y sólo tiene el propósito de que los principios aquí expuestos sean aplicados por usted en su propia experiencia. Me atengo en estricto rigor a los hechos, estimulándolo para que los asimile y los aproveche. Se trata de hacerlo reflexionar para que cambie la forma en que su mente considera la

vida y el bienestar financiero.

Aleje su mente de la pobreza

Todo lo que diga a favor de la pobreza, o en contra de la riqueza, sólo atraerá más falta de dinero hacia usted, ya que no es posible vivir en plenitud económica a menos que se piense de manera positiva en la generación del beneficio económico. De seguro habrá escuchado hablar acerca de la ley de la atracción y de su principio fundamental, que es muy sencillo: “La mente atrae lo que usted piensa”. De modo que, si conoce el significado de la atracción, le aconsejo que no piense en forma tal que atraiga pobreza a su vida. Para afianzar esta primera convicción, le sugiero que lea, o vuelva a leer, el libro *El secreto*, en el cual se expone con toda claridad cómo opera la famosa ley de la atracción. Olvídense, pues, de pensar en las supuestas virtudes de la pobreza.

Ahora bien, nadie puede desarrollar sus talentos al máximo y realizarse, a menos que genere suficiente riqueza. La sociedad está construida de tal manera que para mejorar necesitamos bienes, que son la base, o la meta, de cualquier aspiración; es por ello, precisamente, que necesitamos capacidad económica.

La Ley de la Atracción es implacable: si usted se piensa pobre no sólo atraerá para sí la falta de dinero, sino que lo más probable es que sea pobre toda su vida.

El objetivo de la vida es la evolución, y así como todo ente viviente en su entorno, el ser humano tiene derecho a lograr la plenitud de su existencia. Tenemos la libertad y el derecho de usar las cosas, los bienes, que son necesarios para crecer, mental, espiritual y físicamente; y no sólo eso, sino que también tenemos derecho a ser ricos y lograr lo máximo en este campo.

No es ningún pecado pensar en ser rico. El pecado es pensar como pobre, puesto que eso no contribuye a su progreso ni al de la humanidad. Pensar en ser rico también implica pensar en tener una vida abundante para hacer lo que uno quiere mientras viva, por su bienestar personal, el de su familia y el de su comunidad. En este sentido, no hay nadie que no aspire a llegar a ser lo mejor de sí mismo, a menos que padezca alguna deficiencia mental.

Decía Thomas Brown en 1642: “Soy la persona viva más feliz que existe. Tengo la capacidad de convertir la pobreza en riqueza, la adversidad en prosperidad y poseo la invulnerabilidad del legendario Aquiles, con la diferencia de que no tengo un talón que me derribe”.

Sin embargo, para que usted pueda encaminarse hacia el logro de este estado de riqueza al que todos aspiramos, de seguro tendrá que cambiar algunas de sus creencias, de lo contrario sólo pensará en ser rico pero seguirá obteniendo lo mismo de siempre.

Mucha gente cree que es de una manera determinada y que no podrá cambiar jamás. Y por lo

general, esa misma gente también piensa que quienes hacen dinero es porque tienen mucha suerte, o simplemente porque se les presentan las circunstancias para que así suceda. Es probable que haya algo de verdad en estas presunciones; pero de ningún modo son las reglas. Así que empiece usted por no casarse con esas concepciones ni tampoco con aquello de que no puede cambiar su forma de ser.

De manera sorprendente, nuestra mente sólo nos muestra una parte muy reducida de lo que somos, así como de nuestras cualidades, capacidades y talentos. Nos hace ver como si fuéramos muy limitados, como si tuviéramos mucho menos potencial del que en realidad poseemos. Por lo tanto, en primerísimo lugar debemos ensanchar esa visión mental tan restringida, y una magnífica oportunidad para cambiar la forma de verse a sí mismo consiste en modificar su relación con la riqueza.

Y sin embargo se mueve...

Cuando contempla un atardecer lo que ve es que el Sol se mueve, mientras que usted permanece inmóvil. La evidencia observable indica que el astro es el que se oculta; para la mente que percibe el Sol está en movimiento. Es tan evidente la imagen que resulta difícil contradecirla, máxime que eso es lo que todos observamos. Así funciona nuestra mente: sólo cree en lo que ve; y en el caso de nosotros mismos, lo que ve, como ya dije, es una pequeñísima parte de lo que somos.

Es muy complicado cambiar lo que la evidencia le dice que usted es, así como fue difícil para Galileo demostrar que no era el Sol el que se movía sino la Tierra; cuestionar ese paradigma para la Iglesia significó una herejía y al científico casi le costó morir en la hoguera. Para usted también sería una herejía afirmar que su mente le miente cuando le está diciendo que *es sólo lo que hace*, que *es usted quien está en movimiento* y no su vida, que *es usted quien la pone en actividad* y acciona el movimiento.

“Él es mi ser dentro del corazón... más grande que la
Tierra, más grande que el firmamento, más grande que todos
los mundos... Eso sí eres tú.”

Isa Upanishad

Basados en esta premisa equivocada intentamos cambiar lo que vemos en lugar de cambiarnos a nosotros mismos; la realidad somos nosotros, no el Sol. Pero lo que usted hace es una representación muy simple de lo que *es*. En realidad lo que ve de usted no es toda su esencia. Sólo es una fracción. En el hinduismo hay una verdad esencial que se expresa así: “Tú no eres eso”. Y justamente lo que los hinduistas nos están diciendo con esta sentencia es que no somos lo que creemos, sino otra cosa muy distinta. Eso mismo es lo que estoy tratando de explicarle: lo que no ve es la mayor parte de su potencial, que está oculto y que aún no ha descubierto. Por ello la vida es descubrimiento de lo que ya existe en usted. Y para descubrirlo nada más adecuado que el método de las preguntas inteligentes. Sólo estas preguntas podrán elevar nuestro nivel de conciencia acerca de quiénes somos en realidad, ya que al plantearlas y responderlas se modifica el paradigma y comprendemos que es el mundo es el que se mueve y no el Sol.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Acaso yo no soy lo que hago?

Respuesta

- ¿Qué tendré que cambiar en mi mente que me permita modificar la visión limitada que tengo acerca de mí y de mi vida financiera?

Respuesta

- ¿Acaso lo que hago es todo lo que soy, o lo que hago es sólo lo que aprendí y por ello creo que ése soy yo?

Respuesta

- ¿Habrà en mí un potencial mayor que desconozco?

Respuesta

- ¿Acaso mi familia y mis amigos ven en mí lo que todavía no he descubierto yo mismo?

Respuesta

- ¿Cuál será el potencial que poseo para crear riqueza, aunque ahora lo desconozco?

Respuesta

- ¿Tendré que cambiar mi forma de pensar para modificar esa falsa visión que tengo ahora y que me hace creer que yo soy la Tierra que se mueve? ¿Esa falsa visión oculta mis verdaderas capacidades?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo está afectada mi forma de ver la realidad?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Qué dudas me han surgido?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mi percepción acerca de mí y de lo que hago?

→ *Respuestas*

De nuevo las creencias

Recuerde el tema de las creencias que desarrollé en el capítulo anterior. Son esas creencias que ha construido en su mente, como producto de su historia, las que hoy condicionan su vida. Estas creencias le dificultarán su evolución, si es que no acepta que usted tiene un poder enorme que no está utilizando para construir riqueza.

Tendrá que comenzar a eliminar algunas evidencias del pasado que le dicen que no es capaz de hacer algo importante. Comprendo que tiene tantas pruebas de que no ha podido que le costará aceptar fácilmente que yo le diga que sí puede. Y más aún le costará aceptar el enorme potencial que posee y que debe descubrir. Le puedo garantizar que si ahora no se convence de ello, seguro la falta de dinero lo avasallará cada vez más, día a día, porque la evidencia de sus resultados hasta el día de hoy demuestra que no ha podido y equivocadamente concluye: “¡Si pudiera ya lo habría hecho!” Pero recuerde que, como toda creencia, esta conclusión es una trampa imperceptible de su mente, pero que si se lo propone no sólo la descubrirá, sino que la derrotará.

Deberá ser más reflexivo con lo que la vida le ha mostrado hasta ahora en relación con el dinero. Muchas investigaciones que se han realizado durante los últimos años sobre el potencial de la mente indican, como dije en el capítulo anterior, que sólo usamos 5% de dicho potencial. Ante este hecho usted debe cobrar conciencia de que ha llegado el momento de usar todo su potencial para construir riqueza. Si no corre el riesgo de echar abajo esa forma tradicional de pensar sobre el dinero, esa forma limitada en que ve la realidad, la vida y a usted mismo, si no lo hace, entonces será incapaz de elevarse hasta la nueva perspectiva de creación de riqueza, porque entonces su mente creará un muro infranqueable y le dirá: “Esto es lo que has sido hasta hoy, eso es lo que eres y no esperes mucho más”.

Ver con nuevos lentes

Pero la realidad es que su mente no le deja ver más que eso. Y por ello la técnica de hacerse preguntas inteligentes se convierte en la clave para cambiar su vida. El cuestionamiento firme, constante, riguroso, de sus propios puntos de vista, le permitirá incursionar en el mundo que aún no conoce. Las preguntas le harán girar su mirada hacia otro lado al que nunca había volteado.

También respecto al dinero las creencias lo enceguecen,
le niegan toda posibilidad de ver el potencial que usted tiene
escondido para producir riqueza.

Al explicar esto recuerdo un anuncio televisivo que vi hace poco acerca de unos lentes, de marca Eagle; según los publicistas, estos anteojos hacen posible ver lo que a simple vista el Sol le impide mirar. Se supone que con dichos accesorios todo se percibe con más claridad. El anuncio muestra todo el tiempo cuánto más se ve a través de esas gafas. No sé si esto sea cierto, pero me sirve para decirle que en el tema de la creación de riqueza usted debe ponerse unos lentes muy diferentes a los que ha usado hasta ahora. Sólo con unos lentes nuevos, radicalmente distintos, podrá observar las grandes oportunidades donde hoy sólo percibe limitaciones. Tendrá que desechar los anteojos que hasta hoy su mente le había obligado a usar y en su lugar colocarse esos otros que le revelarán una nueva dimensión de la vida y el dinero.

Mientras no sea capaz de ver con más claridad, de ir más allá de lo que hoy ve, no podrá descubrir su verdadero talento para crear riqueza. Lo que ahora ve de usted, no es más que lo que todos los años de su vida ha recordado de sí mismo. Esos recuerdos son exclusivamente las creencias del pasado, que tiene arraigadas y que esconden su enorme potencial, su inteligencia y su talento para la vida material.

En otro orden de ideas, la riqueza tampoco es un asunto del entorno donde se vive. Así, por ejemplo, dos individuos de una misma comunidad, con características similares y que trabajan en el mismo giro, es posible que obtengan resultados muy distintos: uno de ellos gana mucho dinero y el otro no. También ya sabemos que para ser rico no se requiere de talentos muy especiales, sino solamente hacer las cosas de otra manera y pensar de una forma muy práctica que produzca riqueza; la verdad es que para eso no es necesario contar con una inteligencia superior ni ser un genio. Tampoco hay que suponer que ahorrando mucho uno puede volverse rico; simplemente le diré que conozco a muchos que gastan mucho y cada día son más ricos.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Seré capaz de arriesgarme a ver más allá de lo que estoy acostumbrado a ver de mí mismo, de mi pareja, mi familia, mis hijos y mi forma de construir riqueza? ¿Estoy dispuesto a cambiar, de una vez por todas, los lentes que encubren mi realidad para descubrir, con unos nuevos, el enorme potencial que tengo para transformar mi vida y ser rico?

Respuesta

- ¿Tengo alguna creencia que no me permite producir riqueza?

Respuesta

- ¿Acaso lo que he logrado hasta hoy es todo lo que puedo hacer en la vida?

Respuesta

- ¿Hacia dónde tendré que mirar para cambiar mis conductas acerca del dinero?

Respuesta

- ¿Qué no veo en mí que pueda ser una oportunidad de crecimiento económico?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo me afecta mi forma de ver el dinero?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Qué dudas tengo todavía en relación con el dinero y la manera de obtenerlo y acumularlo?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mi percepción acerca de cómo crear riqueza?

→ *Respuestas*

La riqueza es una creación

La mente es la fuente creadora de toda riqueza. El ser humano es un generador insaciable de ideas que han producido progreso económico. Basta considerar la evolución de la tecnología, la forma en que hoy vivimos o los avances de la medicina para comprobarlo. Todo ha nacido ahí, en la mente. Cualquier creación fue antes una idea y siempre los pensamientos se transforman en cosas tangibles, las cuales, obviamente, pueden producir beneficios económicos y riqueza.

Pero para que una persona pueda crear, y así construir riqueza, antes debe expresar sus ideas con toda claridad. Y la mejor forma —quizá la única— para que su mente obtenga la claridad necesaria y suficiente es a través del planteamiento de preguntas que conduzcan al autodescubrimiento. Si no nos cuestionamos con profundidad, nuestro cerebro seguirá desarrollando sólo una pequeña porción de su inteligencia potencial, que es inmensa; si no le planteamos las interrogantes fundamentales, se quedará estacionado en la superficialidad de lo cotidiano y no en lo profundo de nuestro ser. Allí, en lo más hondo de nosotros, es donde se encuentra nuestra auténtica oportunidad para crear cualquier cosa que nos propongamos, en este caso, la riqueza. Pero hay que atreverse a preguntar sobre los viejos paradigmas que nos han mantenido cerca de la pobreza y alejados de la riqueza.

En relación con el proceso de creación es necesario tomar en cuenta otras experiencias, como aquella a través de la cual su corazón le pide algo a su mente y ésta se lo muestra a través de una imagen. Se trata de un sistema que la mente tiene muy bien estructurado, de tal forma que todo lo que se anhela, todo lo que se desea, es objeto de un enfoque especial que habrá de transformarlo en una poderosa visión. En ese sentido la mente es como un radar que busca en forma selectiva imágenes que representen nuestros deseos. El proceso puede desmenuzarse de la siguiente manera:

1. Hay una forma de pensar a través de la cual todas las cosas se crean.
2. Los pensamientos crean cosas construidas por la mente.
3. Los humanos construimos formas en la mente que luego se hacen realidad tangible.
4. Las formas que la mente nos provee son una percepción selectiva de nuestra vida. Por ello su vida es única e irreplicable, porque su mente tiene los recursos para que la riqueza se vuelva posible.

Ciencia para la creación de riqueza

La forma en que construimos nuestro mundo es producto de cómo lo vemos. Por ello cuando pensamos como pobres le damos forma a la pobreza y no a la riqueza. Cuando sentimos temor, inseguridad y miedo, la imagen se torna confusa; se presenta una verdadera reducción de nuestra capacidad debido a que tiene una carga emocional que bloquea la verdadera inteligencia de nuestro cerebro. El estrés que producen los temores, el miedo a la pobreza o al fracaso, bloquean los neurotransmisores que se encuentran en la parte frontal del cerebro y cancelan la visión mental localizada orgánicamente en esa misma región. La ciencia para la creación de la riqueza comienza con la aceptación de este principio producto de nuestra biología humana.

Pero para crear esa riqueza mental es necesario eliminar todo vestigio de pensamiento asociado a la ausencia de dinero, de lo contrario usted creará de manera inconsciente pobreza esperando riqueza. Vivirá una falsa realidad por el temor a la ausencia de dinero. Entonces, el secreto consiste en llevar a cabo lo que nuestra mente construye. Como he mencionado repetidas veces, se sabe a ciencia cierta que utilizamos nuestro cerebro a la mínima potencia. Para que no permanezca inhibido hay que sacudirlo, cuestionarlo con firmeza, confrontar lo que nos dice. Porque el cerebro, como ya hemos visto, está influido por la amígdala, un órgano que se encuentra en su centro y encierra todas las emociones que tenemos almacenadas desde nuestro primer día de gestación hasta la actualidad. Las preguntas vitales que usted debe hacerse son acerca del tipo de emociones que están ahí: ¿temor e incertidumbre?, ¿fortaleza y riesgo?

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué imagen he creado en mi mente en relación con la riqueza?
Respuesta
- ¿Siempre llevo a cabo lo que mi mente construye para crear riqueza?
Respuesta
- ¿El estrés, la tensión, han limitado mi capacidad para tomar buenas decisiones?
Respuesta
- ¿Estoy convencido de que las ideas se transforman en bienes y en riqueza?
Respuesta
- ¿Qué ideas debo desarrollar para que las cosas que deseo sean una realidad?
Respuesta

Haga sus propias preguntas acerca de cuáles son las imágenes de su mente que pueden llegar a transformarse en bienes para su vida:

Mis preguntas

(Anote sus preguntas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Debemos vivir lo que pensamos y, para que la riqueza surja, construir una mente con sensibilidad financiera. Y esta cualidad, una vez que la hemos construido, debe multiplicarse y cada día hacer más; ya que en la medida en que tengamos un conocimiento mayor en este orden, haremos mucho más, obteniendo en consecuencia más riqueza. Mediante la experimentación el cerebro se hace nuevas preguntas acerca de la realidad y así cada día avanza más y más. Al ponernos en acción provocamos que nuestro cerebro incursione en una reflexión más aguda, con lo cual a medida de que pasa el tiempo la mente nos proporcionará imágenes más claras de lo que queremos hacer. Es precisamente así cómo evoluciona la inteligencia en su mente. Entiéndalo y llévelo a la práctica.

La riqueza mental necesaria para hacer dinero debe apoyarse en nuestro conocimiento de la biología humana.

Sin embargo, es necesario advertir que no debe tratar a su cerebro con suavidad, porque posee creencias que pueden jugarle una mala pasada y durante este proceso hacerle sentir inseguridad o temor; Tal vez le repetirá que no busque riesgo sino protección, además de sugerirle que no está preparado para lograr lo que se propone. En estos casos la información que encierra el cerebro nos mantiene engañados, lanzándonos señales de alarma infundadas. Pero tome en cuenta que sólo se trata de fantasmas del pasado, porque no es el cerebro mismo el que piensa, sino que sólo procesa la información que le incorporaron.

La gran computadora

A estas alturas puede saber que el problema no radica en el cerebro, pues éste funciona espléndidamente: se trata de la máquina más perfecta que existe en la Tierra. El problema en realidad no es otro que la información que tiene almacenada. Si usted se ha educado en la mediocridad o en la pobreza, jure que su cerebro le arrojará mensajes de pobreza y mediocridad, con la consecuencia de que jamás se hará rico. Sólo lo será si cambia de manera radical. El cerebro funciona como una computadora, pues los resultados que le arroja corresponden a la información con que lo ha alimentado. Si le pone basura, eso le dará. En cambio, si le integra grandes ideas, sus respuestas, en consecuencia, serán igual de grandes. La información del *software* no nació con usted, más bien se fue acumulando durante toda su vida. La experiencia que ha vivido es el único marco de referencia con el que opera su cerebro. De nada sirve enojarse consigo mismo, es como si se enfadara con su computadora, pues ésta solamente procesa lo que le inserten. Si no le gusta lo que le presenta su cerebro, modifique entonces la información que le ingresa. Cambie su forma de pensar, transforme su manera de ver las cosas y entonces sí podrá alimentarlo con buenas ideas.

Para ello es necesario cuestionarse, hacerse preguntas fuertes, directas, que pongan en entredicho sus viejos paradigmas. Sólo de ese modo es posible procesar una mejor información. De lo contrario vivirá repitiendo el pasado en un nuevo presente. Si logra hacerse preguntas de introspección profundas, estará en posición de crear bienestar y vivir mejor, pues tendrá más para adquirir o construir. Lo anterior realmente corresponde a nuestra esencia humana: ser capaces de obtener todo lo que deseamos para nuestro bienestar; se trata de un derecho natural que todas las personas tenemos.

Su computadora personal sólo procesa la información que usted le introduce. Exactamente lo mismo sucede con su cerebro, la máquina más perfecta de este planeta: si lo alimenta con grandes ideas procesará grandes resultados.

Construir más riqueza le permite ayudar a otras personas y por esa razón usted estará haciendo más. Si ayuda a más gente a crecer económicamente, construirá más riqueza para sí mismo, lo cual equivale a pensar en forma expansiva, sin límites para su creación, y si procede así estará encaminado a producir su beneficio económico, pero bajo la condición de que siempre apoye a los demás en obtener el mismo propósito que usted persigue. Nosotros como seres pensantes siempre le damos forma a esa creación mental, y si la llevamos a cabo junto con otros

seres humanos, creamos aún más riqueza en todos los ámbitos de la vida.

Ahora procese las siguientes preguntas para tomar conciencia de lo que hace en su vida.

PREGÚNTESE

(Anoté las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué me mueve en la vida?

Respuesta

- ¿A qué le inyecto energía para construir riqueza?

Respuesta

- ¿Qué hago para que mi calidad de vida sea la que hoy es?

Respuesta

- ¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida?

Respuesta

Todo surge de una creación mental

El origen de toda creación de riqueza está en una idea. Así, debe crear en usted una clara definición de lo que quiere acerca del dinero. No podrá plasmar esa idea hasta que la tenga bien clarificada y perfectamente definida en su mente. No basta con sólo abrigar un deseo, eso lo tiene cualquiera (“¡Quiero ser millonario!”), el secreto es concebir una imagen poderosa y clara de su propósito, la cual deberá engendrar una pasión interior que le permitirá hacerla realidad.

Tal como un navegante tiene claro su puerto, así usted debe definir la fotografía de lo que quiere. Tiene que obligar a su mente a estar siempre con la mirada fija en el frente, viendo con decisión hacia el destino que ha determinado. Jamás deberá perder de vista esa brújula que lo llevará a su puerto. No se distraiga ni se desenfoque. Tampoco haga caso a las experiencias que ha acumulado durante toda la vida, ya que pueden enturbiar la claridad de sus objetivos de vida. No se limite pensando en lo que sucedió en el pasado, aunque sí debe estar siempre consciente para manejarlo, porque de no actuar así corre el peligro de que la cotidianidad lo absorba y lo mantenga como un zombi, repitiendo siempre la misma historia, quizás un poco mejorada, pero eso será todo.

Cuanto más transparente sea su creación mental más estratégica será su actuación, y mayor su poder interior por alcanzar la meta; y cuanto mayor sea su deseo, mejor mantendrá su mente con el enfoque concentrado en el propósito, con lo cual no se dará por vencido fácilmente. Debe hacerse preguntas para redefinir el *software* que contiene su mente. De igual manera deberá trabajar en cambiar su forma de pensar para que su mente le proporcione imágenes de enormes proporciones sobre la riqueza en la vida, imágenes que hará tuyas, pues de lo contrario puede mantenerlo atemorizado, acobardado en una esquina y esto hará que sólo dé pasos de bebé en su vida financiera.

Imagine su cerebro como una computadora que posee un *software* con capacidad de almacenamiento infinita. El *software* tiene un programa y procesa información. La información que procesa su cerebro es la que usted le ha cargado desde el día que nació hasta hoy. Insisto: si no le gusta lo que surge de su computadora debe cambiar la información almacenada, puesto que se encuentra cargada de creencias y condicionamientos históricos. Para lograr ese cambio debe tener conciencia de todo lo que he expuesto, de lo contrario no entenderá usted qué está pasando. No comprenderá por qué las cosas salen mal, por qué su mala suerte.

Por si fuera poco, a todo lo anterior debe sumarle el hecho de que esta computadora tiene que lidiar con las emociones que vienen de la amígdala, que las descarga cuando quiere; así, el proceso se hace más y más complejo. De ninguna manera se trata de una tarea fácil, pero por esa misma razón necesita estar consciente de su complejidad y trabajar en ella para resetearla. La computadora de nuestro cerebro posee la virtud de que puede mejorar su *software* creando nuevas interconexiones neuronales para desarrollar programas distintos y vivir mejor. Debe tener muy claro lo que quiere innovar y trabajar en ello, sin quejarse, lamentarse ni criticarse a sí

mismo, al entorno o a su familia.

Nueva visión económica

El secreto de una visión económica consiste en asumir el riesgo de llevarla a cabo y hacerla tangible. Lo invito a que mire a su alrededor como si ya tuviera todo lo que desea. Véase usando lo que anhela. Imagine su visión realizada; disfrútela, alégrese, sea feliz con ese logro. Debe sentir con vehemencia la posesión de lo que más desea, no sólo desearlo. Tome posesión de lo que piensa y nunca pierda la fe en ello.

Transfórmese en el escultor de su propia vida: sea su propio Miguel Ángel. Rediséñese, reconstruya los pensamientos que limitan su sentido del propósito. Si vive en verdad su visión, aumentará la pasión que sienta por el resultado, hasta que éste se transforme en realidad. La conclusión es muy apetecible: usted vivirá en el nivel socioeconómico que anhela.

Viva mentalmente en su nueva casa, use su nueva ropa, maneje su nuevo automóvil, viva las cosas antes de tenerlas, hágalas suyas como si ya existieran; sea audaz, ¡atrévase! De este modo construirá en su mente un sentido de poder y ambición que le permitirá tener éxito por el resto de sus días. No deje que su vida económica sólo sea un sueño, una ilusión, un deseo, sino una realidad a través de un sentido profundo del propósito. Para eso necesita desarrollar un enfoque que se concentre en lo que quiere, no en lo que más teme, que en este caso es la pobreza.

Un propósito profundo en relación con su bienestar económico lo hará ser diferente a los “científicos” y a los “soñadores”. Será una persona práctica que obtiene lo que más desea y no pierde el tiempo haciendo descripciones “técnicas” del tema ni tampoco es un “idealista” que sólo piensa de todo y nada lleva a la práctica. Cuanto mayor sea su fe en el propósito, mayor será la oportunidad de hacerse rico en esta vida.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Tengo una visión precisa de la riqueza que anhelo o sólo es un deseo?
Respuesta
- ¿Estoy convencido de que la creación mental me llevará al éxito económico que quiero alcanzar?
Respuesta
- ¿Soy una persona que asume riesgos en su vida económica o se siente insegura?
Respuesta
- ¿Qué necesito para fortalecer mis convicciones sobre la parte económica de mi vida?
Respuesta
- ¿Podré convertirme en la persona que anhelo en relación con la riqueza o sólo es un

deseo?

Respuesta

- ¿Qué cambios tendré que hacer en mi persona para que mis deseos se conviertan en realidad?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo me beneficia tener una visión clara de mi objetivo económico?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Qué dudas tengo sobre el dinero y la riqueza? ¿Cómo puedo resolverlas?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mis deseos sobre la riqueza por verdaderos compromisos?

→ *Respuestas*

Aléjese de los mensajes negativos

Rodéese lo más posible de información positiva. Haga poco caso a los acontecimientos negativos que invaden nuestra vida cotidiana. Las grandes masas son alimentadas por noticias que no agregan ningún valor a su vida. Sólo las masifica aún más y las convierte en seres humanos disminuidos. Los mensajes negativos nos crean incertidumbre, temor y angustia, y por eso mismo nos reducen como personas; nos hacen dudar, nos anulan los deseos y las esperanzas. Usted no se permita vivir con actitudes negativas, porque cada pensamiento que tenga en ese sentido, creará una impresión en su cerebro que le producirá daño y que contaminará su inteligencia.

Cuando la inseguridad y el temor o la falta de visión futura nos invaden, de inmediato somos abrazados por el estrés y la presión extrema; en situaciones así está comprobado que disminuye la irrigación sanguínea del cerebro en la parte frontal. Es exactamente ahí, en esa zona, donde subyace nuestra capacidad para imaginar y desarrollar la visión del futuro.

En conclusión: si no se aleja de esa negatividad jamás alcanzará la riqueza que espera, porque terminará obnubilado y no podrá tomar decisiones certeras.

No hay posibilidad alguna de ser rico si la negatividad, en cualquiera de sus formas, invade la vida que usted lleva.

Para ser rico también será necesario que se aleje de algunas personas de las que hoy se rodea. Estoy hablando principalmente de gente que piensa mal o en forma muy negativa. Si va a ser rico, construya su vida alrededor de individuos que piensen positivamente; relaciónese con personas que saben crear riqueza y ven la vida desde la perspectiva de la oportunidad y no del miedo al fracaso. Debe crear en torno suyo un ambiente positivo de anhelos, ambiciones, ilusiones y sueños que lo inducirán a sentirse motivado para que su mente funcione a plenitud. Por el contrario, si no elude a la gente negativa, ésta acabará convenciéndolo de lo malo que es todo y usted también verá la vida de esa misma manera, y entonces este libro no le habrá servido de mucho. Será uno más en su librero.

Ayude a los demás a crear riqueza

Decía Facundo Cabral: “Ayuda al niño que te necesita, ese niño que podrá ser el socio de tu hijo algún día”.

No podrá pensar en la riqueza si llena su mente de conceptos e imágenes de temor y pobreza. No acumule en su mente mensajes que justifiquen carencias. Si lo hace, su mente comenzará a aceptar la carencia de dinero y jamás podrá transformarse en la persona que quiere ser en relación con el beneficio económico. Debe tener un motor que lo impulse a la expansión de su bienestar.

Aceptar la pobreza lo llevará a sobrevivir lo mejor posible a pesar de ella. Pero la pasión interna necesariamente lo conducirá a buscar soluciones para dejar de ser pobre y no aceptar sólo sobrevivir lo mejor que pueda. Podrá morder el polvo, se caerá una y otra vez, pero la pasión por ganar mucho dinero lo hará levantarse. Use su poder mental y su fortaleza interior para mantenerse alerta a las oportunidades de riqueza y alejado de la pobreza.

Si obtiene riqueza podrá ayudar a los que sufren carencias. Hasta hoy no he encontrado ningún filántropo pobre, ni tampoco he conocido a un benefactor que no tenga el don de dar y compartir con el prójimo. Considere que la única forma de hacer que este mundo sea mejor, es a través de que la gente viva con más dinero, y eso será posible si usted genera riqueza; ésa es su contribución, su legado a la sociedad en que vive. Pensar en ser rico es el propósito más noble que pueda tener una persona, ya que incluye la gran aportación que hará a la economía de una sociedad.

No construirá una gran riqueza si sólo piensa en destruir a su competidor inmediato. La gran riqueza surge cuando su mente es capaz de crear opciones que aún no existen. Justamente, a través de la imaginación y la creatividad, fue como surgieron durante los últimos años empresas como Google, Apple, Facebook, Microsoft y cientos más; fueron resultado de una creatividad extrema y no de una competencia frontal para minimizar a los demás. Los creadores de estas exitosísimas y multimillonarias empresas se enfocaron en un camino totalmente distinto y descubrieron otra manera fantástica de originar riqueza. Ahí está el ejemplo que nos han dado; usted debe tomarlo y aprender a construir riqueza con imaginación, haciendo cosas diferentes, cosas que verdaderamente representen un beneficio para las grandes masas y que, a consecuencia de ello, la población mejore. Su meta tiene que ser que la gente vea en sus creaciones y en su estrategia algo único y de gran utilidad.

A lo largo de mi experiencia profesional, he comprobado que mucha gente es pobre no porque no pueda ganar dinero en abundancia, sino porque ignora su capacidad personal para construir riqueza. Las causas de esta ignorancia pueden ser variadas: porque su familia vivió con carencias, no recibió buena educación, no tuvo capital para iniciar un negocio propio, o porque las experiencias de su vida lo convencieron de que nunca sería rico. Todas esas causas, y otras que en su caso sólo usted conoce o debe averiguar preguntándose, han producido fuertes

condicionamientos que fijan en su mente la idea de que usted nació para ser pobre.

Por otro lado, he conocido a muchos intelectuales que no han hecho dinero, pero no por falta de educación; al contrario, tienen bastante y de buena calidad, pero adolecen de una formación financiera que les hubiera permitido desarrollarse en el mundo práctico de la riqueza; o muchas veces, en lugar de tener el propósito del beneficio económico se sumergen en la intelectualidad, la retórica existencialista o la experiencia mística. Está bien para ellos, y en realidad la indiferencia hacia la acumulación de dinero no tiene nada de malo, y hasta puede ser una virtud, sobre todo si los hace felices; sin embargo, son muy pocos quienes lo logran.

El dinero y la felicidad

¿El dinero dará más felicidad?, ¿será usted más feliz si tiene más dinero? ¿El dinero compra la felicidad? Hay muchos estudios sobre el tema, cuyos resultados quiero compartirle.

En 1976, una encuesta Gallup demostró que la pobreza de una nación se extiende a todos los aspectos de la vida; afecta la actitud y los sentimientos. Entretanto, en 1980 Alex Inkles y Larry Diamond encontraron un fuerte indicio de que la satisfacción personal aumenta con el nivel de desarrollo económico de un país.

Y Stephen B. Whitney, en 1976, afirmó que de acuerdo con su posición económica, las agrupaciones muestran diferencias mínimas desde el punto de vista del bienestar y que no hay diferencias significativas en cuanto a la satisfacción con la vida en su conjunto. Con el estudio que hizo demostró que la mayoría de los pobres afirmó ser más infelices que aquellos que tienen ingresos más elevados. Concluyó así que entre los pobres, el dinero sí da la felicidad y un mayor sentimiento de bienestar.

En 1999, los investigadores Oishi y Diener Suh plantearon que existe una relación directa entre el ingreso económico y la felicidad. Aun cuando el dinero no significa una diferencia sustancial de felicidad en sociedades ricas, en sociedades pobres sí se presenta cuando sus necesidades básicas no están cubiertas. Concluyen en su investigación que las naciones más ricas tienden a ser más felices que las sociedades pobres. Este estudio contribuye a entender que la felicidad se ve afectada cuando las necesidades básicas no están satisfechas. También concluyeron que cuando las personas tienen un ingreso por encima de lo estándar, la satisfacción de la familia aumenta.

“El dinero es solamente una idea. Si quieres más lo que tienes que hacer es cambiar tu forma de pensar.”

Robert T. Kiyosaki

Una investigación de la revista *Science*, realizada por Daniel Kahneman, de la Universidad de Princeton, y premio Nobel de economía en 2002, en la cual se evaluaron mil 700 mujeres con diferentes ingresos para determinar cuán felices se sentían, concluyó que las personas con ingresos por encima del promedio se sienten un poco más felices que el promedio. Todas coincidieron que un buen ingreso contribuye de manera significativa a su bienestar personal, pero no necesariamente son más felices. Se comparó a aquellas que ganaban 20 mil dólares anuales con las que percibían 100 mil dólares al año. Se observó que quienes ganaban menos tenían más tiempo para actividades placenteras y las de mayor ingreso se encontraban

concentradas más en compromisos, actividades y tareas relacionadas con el trabajo. La conclusión fue que si bien existe mayor satisfacción cuando se es más rico, una vez que se ha conseguido un bienestar particular, más dinero no necesariamente significa un equivalente en felicidad en la misma medida.

En un estudio estadístico de la revista científica *Proceeding of The National Academy of Sciences*, con 450 mil encuestados, se concluyó que la felicidad aumentaba en la medida que se incrementaban los ingresos; sin embargo, el efecto se eliminó cuando el ingreso llegaba a 75 mil dólares al año. Las personas que ganaban menos de esta cantidad afirmaron que las cosas están tan lejos de lo que percibían que les resultaba difícil ser feliz y planear su futuro; es decir, para la gente con un ingreso bajo, el dinero interfiere con su felicidad. Pero también se encontró que si las personas que ganaban 100 mil dólares al año aumentaban su ingreso al doble en ese mismo periodo, es decir, 200 mil dólares, experimentaban más éxito, lo que no necesariamente implicaba que fueran doblemente felices en su vida cotidiana.

La ecuación *dinero-felicidad* es más compleja de lo que se piensa. Actualmente es abordada por expertos mediante rigurosas investigaciones. ¿El dinero compra la felicidad? He aquí una pregunta para la que ya se cuenta con respuesta.

El investigador Angus Deaton, de la revista *Science*, ha llegado a esta conclusión: “Como economista tiendo a pensar que el dinero es bueno para las personas y me complace encontrar evidencias de ello”. Pero en su investigación también se determina que cuando una persona pasa la línea de ingresos de 75 mil dólares anuales, no es más feliz si gana el doble. Es decir, un millonario no es un millón de veces más feliz que aquel que no lo es. Rebasado cierto nivel de satisfacción económica, el grado de felicidad no está relacionado con la cantidad, sino con el tipo de vida que se lleva.

En su libro *Happy Money (Dinero feliz)*, el profesor Michael Norton, de Harvard Business School, observa que la relación entre el dinero y la felicidad es un tema sobre el que se discute mucho porque tiene gran importancia para la vida de las personas; así, muchos libros de autoayuda que abordan esta relación llegan a sostener que el dinero no puede comprar la felicidad, lo cual para él es un error. El problema es que gastamos el dinero de forma equivocada, de tal manera que si lo usáramos apropiadamente confirmaríamos que sí podemos comprar la felicidad.

El profesor Norton cita un estudio difundido por la CNN sobre las personas que juegan a la lotería y ganan; en dicho trabajo se reveló que, contrario a lo que piensa la mayoría de la gente, a partir del momento en que tuvieron bastante dinero por esta vía, las vidas de los ganadores no fueron necesariamente más increíbles ni felices; para muchos de ellos este hecho más bien representó un periodo de infelicidad: primero porque gastaban mucho y comenzaron a tener enormes deudas, y segundo porque sus amigos y familiares se acercaban a pedirles prestado todo

el tiempo. En consecuencia, desde el día en que ganaron la lotería tuvieron peores amistades y pésimas relaciones familiares, así como deudas abundantes. En otros casos el dinero los volvió muy egoístas y se dedicaron a gastar en exceso, comprando todo el tiempo cosas para ellos. La reflexión que hace Michael Norton está contenida en las siguientes preguntas: ¿qué sucedería si en lugar de gastar el dinero exclusivamente en nosotros mismos hasta volvernó antisociales, lo gastáramos también en otras personas? ¿Qué tal si fuéramos más considerados con la vida y las personas que nos rodean, al grado de que ayudáramos a otros?

Para averiguarlo realizó una investigación en la Universidad de Vancouver: entregó dos sobres a cada participante, uno de los cuales tenía escrito lo siguiente: “Gasta el dinero que hay en el sobre antes de las 5:00 p.m. en ti mismo”, mientras que en el otro se leía que gastara el dinero en alguien más antes de la misma hora. El dinero estaba distribuido en pares, con cinco, 10 y 15 dólares, respectivamente. El resultado fue que los que gastaron en sí mismos solamente compraron cosas sin importancia para ellos, mientras que quienes compraron para los demás, adquirieron, por ejemplo, un oso de peluche para una sobrina, dieron dinero para gente sin hogar, o le compraron comida y café a alguien.

La investigación arrojó que los sujetos que gastaron el dinero en otras personas se sentían más felices, pero los que gastaron en ellos mismos no le dieron importancia a lo que compraron ni sintieron mayor bienestar. Durante la prueba también se percataron de que la cantidad de dinero tampoco era lo que hacía más felices a los sujetos, porque cada grupo de sobres tenía diferentes cantidades. La conclusión más importante consistió en demostrar que cuando se gasta dinero donde se involucra y favorece a otros, el beneficio personal que se recibe a cambio es mayor que cuando se gasta sólo en uno mismo.

Esta investigación se hizo en países de los cuatro continentes y todos arrojaron la misma conclusión. La experiencia nos prueba que la felicidad no proviene exclusivamente de tener la posibilidad de gastar el dinero, sino de la manera en que lo gastamos. Así que contribuir al bienestar de otros resulta clave para sentir felicidad y vivir mejor.

Podemos concluir que las investigaciones y los estudios sobre este tema nos indican que el dinero no tiene un efecto ilimitado en la felicidad de la persona. O sea que si tiene ingresos elevados y éstos se incrementan, no significa que su felicidad aumente en la misma proporción. Lo que quiere decir que cuando los seres humanos tienen la seguridad de poseer suficiente dinero para cubrir sus necesidades y vivir con comodidad, siempre se llega a un nivel en que el bienestar no aumentará más; incluso si se acumulan millones de dólares en la vida, la felicidad no aumentará en el mismo rango. Por esa razón un millonario no necesariamente es más feliz que una persona de sueldo medio que puede solventar sus propias necesidades y las de su familia. Hay otros factores que también revelaron estas investigaciones: la mayoría de los sujetos encuestados ponderó que antes que el dinero se considera la salud y el amor; sólo en tercer lugar aparece el dinero; es ese el orden de prioridad que se estableció para sentir felicidad plena.

También se debe considerar que la forma en que gasta el dinero determina el nivel de satisfacción en la vida. De tal modo que si usted ayuda a los demás y contribuye al bienestar de otras personas, de su comunidad o su país, el nivel de felicidad que tenga aumentará por añadidura. Recuerde que la vida no significa “yo”; significa “nosotros”. Debemos, pues,

contribuir con los demás para producir más.

Ahora pase usted a la fase del cuestionamiento y la reflexión personales.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Creo que el éxito me lleva a la felicidad, o la felicidad me llevará al éxito?

Respuesta

- ¿Aceptar que puede haber fracasos en mi proyecto de vida reducirá la posibilidad de su impacto en mis resultados?

Respuesta

- ¿Qué debo cambiar para comenzar a contribuir con los demás y pensar más en “nosotros” que en mí mismo para multiplicar mis ingresos?

Respuesta

- ¿Acepto que llevo en mí la semilla de la grandeza que me permite alcanzar la riqueza que anhelo? ¿Cómo la desarrollaré?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo me beneficia pensar en los demás para mi objetivo económico?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Existe algo más al pensar en los otros?
- ¿Qué dudas tengo sobre el éxito y la felicidad? ¿Cómo puedo resolverlas?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mi actitud individualista hacia la riqueza y multiplicar mis ingresos?

→ *Respuestas*

Piense en grande: los principios básicos

He aquí la serie de principios que considero deben regir sus actos si realmente ha decidido crear riqueza:

1. A través de sus pensamientos bien enfocados las cosas que quiere vendrán a usted y las recibirá desde la acción que le imprima a sus ideas.
2. Si actúa concentrado en el presente las cosas se le darán; de lo contrario su mente estará dividida entre el hoy y la distracción de su pasado. No puede tener resultados pensando en el pasado ni en la ilusión del futuro.
3. No espere a que el entorno cambie para actuar, sáquele lo mejor al presente actuando con riesgo.
4. Mantenga su fe en el propósito, pero ponga toda su energía y su inteligencia en el día de hoy.
5. No construya castillos en el aire, atégase a su visión y actúe conforme a ella; no abandone su esfuerzo por haber tomado de manera inconsciente un camino equivocado.
6. El camino correcto lo encontrará haciéndose nuevas preguntas y actuando con persistencia; ésta será la ruta que lo lleve a la riqueza.
7. Su visión gobierna y es donde debe anclar su mente, y a partir de ahí construir.
8. Si no se concentra en su presente pronto regresará a las viejas ideas y no podrá crecer porque repetirá los mismos errores.
9. Tome el control del volante y viva hoy en el *aquí* y en el *ahora*, que es lo único con lo que cuenta; la historia ya pasó, no existe, es sólo una creación mental, y por lo tanto resulta injusto que viva con el espejo retrovisor.

Estos principios son para que usted piense en grande cada minuto de su existencia. Nadie ha crecido en esta vida pensando en pequeño. *El postulado rector de nuestra existencia es pensar ilimitadamente.*

Los resultados dependerán de cada uno de los actos que realice, incluso de los más simples. La acción constante lo conduce a través del sendero de las posibilidades. Ahí podrá encontrar las múltiples combinaciones que la vida tiene para usted. Todas están a su disposición, pero debe arriesgarse y actuar con firmeza. Nunca olvide que si se comporta o actúa con miedo al fracaso, dando pasos pequeños, tímidos, no llegará a lo que debe proponerse: hacer dinero.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Si no tuviera miedo a qué me arriesgaría, que aún no me he atrevido?

Respuesta

- ¿Qué he dejado de hacer y de lo que estoy profundamente arrepentido?

Respuesta

- ¿A qué le tengo miedo en relación con mi vida económica?

Respuesta

- ¿Soy una persona idealista que tiene deseos pero no metas comprometidas?

Respuesta

- ¿Tendré que relacionarme menos con algunas de mis amistades por su actitud negativa ante la vida?

Respuesta

- ¿No me importa estar en contacto con la información negativa sobre la realidad?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?

- ¿Entiendo cómo me afecta mi forma de pensar acerca de mi vida financiera?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?

- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?

- ¿Tengo dudas que necesito aclarar?

- ¿A qué me comprometo que me permita anular mis temores en relación con mi vida financiera?

→ *Respuestas*

No será la cantidad de cosas que haga lo que lo conduzca al éxito. Más bien es la cantidad de acciones correctas lo que cuenta, aunque debe aceptar que cualquier acción conlleva de modo intrínseco el éxito y el fracaso. Por esa razón resulta vital que actúe de manera consistente, haciéndose las preguntas correctas para transitar por el camino indicado. De lo contrario podría ir a toda velocidad, pero en reversa.

Lo que no deberá cambiar nunca es su convicción en el propósito, para intentar una y otra vez, con mayor inteligencia. Deberá ser firme en sus convicciones y lograr más temprano que tarde la riqueza que tanto anhela.

Exhortación final

Para terminar este capítulo quiero comunicarle las siguientes instrucciones:

1. Haga todo el esfuerzo que pueda, día con día, de una forma correcta e inteligente; ponga su energía completa en el éxito y en el propósito de hacerse rico. Así nada lo mantendrá en la pobreza.
2. No acepte que el fracaso es posible o hable de tal forma que se infiera esa posibilidad, ya que si usted tiene fe en su propósito, el fracaso sólo será transitorio y lo habrá de considerar como un aprendizaje.
3. Su mente ya tiene registrado su modelo de éxito, dibujado en una visión que le ha proporcionado. Ese recurso está siempre a su disposición para que trabaje en su beneficio.
4. Invierta mucho tiempo leyendo y revisando su visión, convéncase de su propósito y que sea la mayor obra de su vida.
5. Cultive la capacidad de compartir su éxito con otras personas, no actúe solo. No hay grandes éxitos en la individualidad, sólo en lo colectivo y en el beneficio mutuo, para que los demás crezcan con usted.
6. Lea una y otra vez este capítulo con la finalidad de grabar en su mente los principios de la creación mental para construir su riqueza.
7. Insisto: su riqueza nunca podrá ser mayor a sus miedos.
8. Recuerde que todo resultado estuvo precedido por una creación mental poderosa e ilimitada.
9. Usted tiene todos los recursos naturales para ser rico, sólo debe anclar su mente en un propósito que verdaderamente lo haga actuar con pasión y poder, sin vacilación, temor o incertidumbre.
10. Debe convencerse de que usted y su riqueza serán realidad cuando su mente se adueñe de su visión y su propósito.
11. ¡Nada lo detendrá!

CONSEJOS

1. Tenga fe en su mente, ya que es la fuente creadora de su riqueza.
2. Defina con claridad su visión financiera.
3. Sus pensamientos deben transformarse en valores tangibles.
4. No tema a los riesgos y enfóquese en la oportunidad.
5. Lleve a cabo lo que su mente construya.
6. Desarrolle su sensibilidad financiera.
7. Piense en forma expansiva, sin límites de oportunidad.
8. Confíe en su poder personal.
9. No sea un filósofo o un técnico empedernido.
10. Toda creación física es precedida por una creación mental.

TAREA

1. Clarifique sus metas para aumentar su poder interior.
2. Transfórmese en el escultor de su vida.
3. Haga sus deseos realidad, no postergue.
4. Ayude a otros a crear riqueza.
5. Manténgase alerta a las oportunidades.
6. Rodéese de personas con actitud de grandeza.
7. Ancle su mente en el presente.
8. Controle sus temores y asuma riesgos.
9. Toda riqueza fue antes una poderosa creación mental.
10. Use el miedo como alerta, no como una limitación.

CAPÍTULO 5

PREGÚNTELE A SU CEREBRO

Cambia su cerebro... cambia su vida

EN ESTE CAPÍTULO APRENDERÁ:

1. La importancia de tener un poder interior que sustente sus ideales.
2. La relación entre el miedo al riesgo y el logro de sus resultados.
3. Las tres etapas de la evolución de nuestro cerebro y su impacto en la salud y en nuestra realización.
4. A identificar por qué nuestro cerebro tiene mayor apego a las conductas negativas.
5. Cómo nuestro cerebro observa y evalúa los eventos positivos y la felicidad.
6. Por qué estamos atrapados inconscientemente en nuestro cerebro reptiliano.
7. Cómo dar el gran salto para lograr lo que más anhela en su vida.
8. Que usted posea el poder de la confianza y la fe como recursos ilimitados.
9. Cómo el bien común es la solución final para el éxito y la felicidad de usted y su familia.

La lucha contra el cerebro

El propósito de este capítulo es mostrarle cómo puede encontrar el poder interior necesario que le permita cambiar su mente y, por consiguiente, los resultados que hoy tiene en su vida. No pretendo ponerle en sus manos una fórmula que le proporcione en automático un millón de dólares en efectivo, sino simplemente ayudarlo a descubrir la forma en que podrá modificar sus creencias, adquirir un sentido profundo de la realización, sentir la felicidad y disfrutar la vida; si además, como consecuencia de todo esto, consigue el millón de dólares, disfrútelo. Entonces sí habrá dado el Gran Salto de su Vida.

Todo lo que analizamos juntos en los capítulos anteriores (su felicidad, sus creencias, su éxito en la vida y su realización económica), nace en su cabeza, o mejor dicho: está originado en su cerebro. Ahora, en este capítulo final, integraremos los temas analizados en los capítulos anteriores y, al mismo tiempo, usted aprenderá cómo funciona su cerebro, así como la influencia que tiene en su vida y en la forma en que lo dirige a usted.

La fuerza interior que necesita para poder lograr lo que más anhela en su vida se construye, justamente, en su cerebro. Pero debemos aprender a educarlo, ya que en lo más profundo de su constitución subyace un conjunto de conductas arraigadas; son producto, remanentes, de etapas tempranas en la evolución de nuestra especie y que, al subsistir, ejercen hoy una influencia en muchos casos negativa sobre nuestro comportamiento actual, convirtiéndose en un fuerte obstáculo a resolver para alcanzar lo que queremos.

“El hombre tiene en sí muchas pieles que cubren las honduras de su corazón. El hombre sabe muchas cosas, pero no se conoce a sí mismo [...] penetra adentro y aprende allí a conocerte a ti mismo.”

Maese Eckhart, citado por Aldous Huxley en *La filosofía perenne*.

Aunque parezca increíble, para arriesgarnos a actuar estamos obligados a emprender una batalla contra nuestros propios pensamientos, hábitos y temores; es decir, contra lo que hemos aprendido que nos esté limitando. Nuestro poder interior es tan grande que el propio cerebro no lo puede dimensionar. En realidad se trata de lo infinito que habita dentro de nosotros, pero que aún no ha cobrado conciencia y, mientras lo hace, tiene que luchar contra esas fuerzas primigenias del cerebro. Todo lo cual significa para nosotros que debemos asumir la

responsabilidad de educarlo, haciéndolo pensar conforme a lo que hemos decidido hacer, que en este caso es el cambio profundo para obtener bienestar y felicidad.

Sin lugar a dudas, el cerebro es el órgano más importante de nuestro cuerpo, al grado de que lo que ocurre en su interior determina lo que usted diga, sienta y haga con su vida. Define en qué se va a transformar nuestra vida. Se trata, además, de un órgano muy complejo, el cual ha sido estudiado con profundidad por los científicos, quienes han hecho enormes descubrimientos acerca de su funcionamiento, tema que comentaré en este capítulo. Pero los estudiosos han descubierto sólo la punta del iceberg. Sin embargo, hay algo seguro que muchas investigaciones recientes arrojan como conclusión: el cerebro cambia de manera constante a través de nuestras experiencias de vida. Somos nosotros con nuestras acciones quienes lo forzamos al cambio, lo cual implica que requerimos de una gran fortaleza interior para hacerlo y así poder enfrentar las complejas situaciones de nuestra vida. Es ahí donde construimos la voluntad interna, recurso a través del cual producimos el éxito y cambiamos la realidad. Desde este punto de vista, usted necesita ser más poderoso que la realidad misma en la que opera hoy su cerebro, de lo contrario será incapaz de cambiar su vida y continuará repitiendo sus hábitos de conducta, muchos de ellos implantados desde etapas tempranas de la evolución humana.

Pero también debe entender que esa seguridad y ese control de sí mismo, esa fortaleza que necesita, surgirán precisamente de su cerebro. Se ha comprobado que cuanto mayor es nuestra fortaleza, menores son el estrés, la ansiedad, el miedo y la reactividad ante los problemas. Si somos fuertes en el interior mejoraremos nuestra capacidad de adaptación y disminuirá nuestro estrés, por lo que tendremos más éxitos y control sobre nuestras vidas. Así que usted tendrá que aprender cómo funciona su cerebro para poder construir la fortaleza necesaria que le permitirá enfrentarse a los estados de incertidumbre y a los complejos retos que le presente su vida.

Estudios médicos han demostrado que los miedos, la ansiedad y la tensión tienen un efecto importante en nuestro cuerpo. La irrigación sanguínea disminuye y afecta la forma de pensar y decidir, ya que no circula como debiera por nuestro cerebro; igualmente estos estados negativos tienen efectos directos en nuestro sistema inmunológico, el cual se debilita y da cabida a cualquier tipo de infección; adicionalmente, se ha comprobado que los estados crónicos de miedo afectan la longevidad.

“La mente crea tu realidad.”

Joe Dispenza

Por suerte el cerebro es un órgano que aprende todo el tiempo; está diseñado para reaccionar cuando sea necesario, y en determinadas circunstancias se atreve por sí mismo a asumir riesgos y lograr resultados sorprendentes. Como ya señalé en otra parte de este libro, todo aquello que pensamos de manera repetida va construyendo la estructura de nuevas interconexiones en nuestro cerebro. Contamos con 100 millones de neuronas que están conectadas entre sí, como una red; a dichas interconexiones se les llama *sinapsis*, que son los impulsos eléctricos a través de los

cuales se transmite químicamente información. Si lo piensa bien todo acto es una conexión química. La acción de escribir este libro me lo permiten las innumerables conexiones químicas internas, así como el hablar es producto de una reacción química interna. Todo el funcionamiento de nuestro cuerpo es una reacción química que mueve músculos de manera premeditada.

En este proceso la información se da a través de la energía transmitida por las extremidades de nuestras neuronas, que cambian constantemente la forma en que nuestro cerebro piensa, siente y nos permite actuar. En suma, el cerebro se está moldeando todo el tiempo por nuestro modo de actuar y por la nueva información que le almacenamos.

En ese sentido, se ha comprobado que las personas que meditan a diario pueden lograr tranquilizar su mente y disminuir su estrés, volviéndola mucho más receptiva hacia cualquier tipo de eventos y menos reactiva frente a ellos. También se sabe que quienes desarrollan una gran actividad, o actúan con mayor intensidad en su vida, aumentan las interconexiones cerebrales y, por ende, elevan su nivel de inteligencia, sin importar su edad; es decir, la inteligencia puede aumentar en cualquier etapa de su vida.

Cambie su cerebro para cambiar su vida... para siempre

Las experiencias que viva resultan fundamentales para que su cerebro se transforme. Si experimenta felicidad, satisfacción, éxito o motivación, su forma de conexión neuronal cambiará, con lo cual podrá construir un mejor circuito positivo cada día. Y si este proceso se vuelve una práctica cotidiana, entonces el cerebro estará funcionando como debe ser; es decir, como la parte maestra de su organismo: controlará las creencias que tenga instaladas en él, así como su felicidad y sus éxitos. La idea es que incorpore pensamientos positivos todo los días para que queden registrados como una nueva actitud ante la vida. Para ello le aconsejo que a partir de hoy, diariamente, haga un inventario de las cosas positivas que ha tenido durante el día. Hágalo de manera permanente y fortalecerá su conciencia positiva para siempre. Si logra conectar pensamientos positivos de felicidad y éxito podrá cambiar toda la estructura de su cerebro hacia registros positivos. Pero este proceso tendrá que moldearlo poco a poco usted mismo, porque el cerebro es responsable en su vida de los momentos que ha vivido, de aquellos que ha dejado abandonados y de los que vivirá.

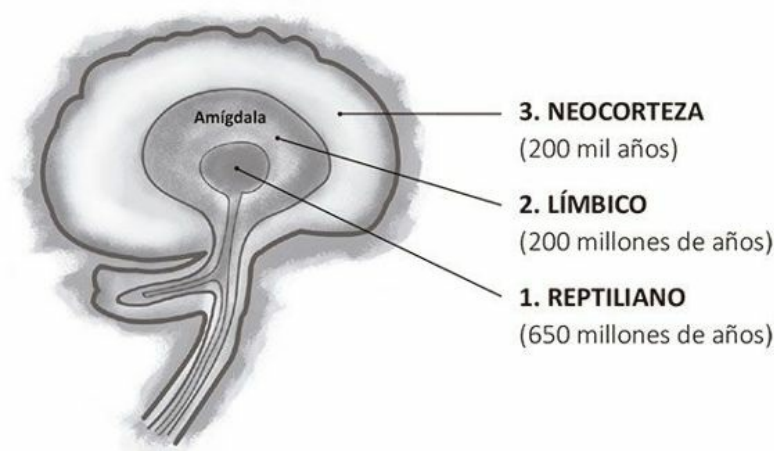
Cuesta trabajo convencer al cerebro

Siempre nos hemos preguntado por qué somos amables o impertinentes; por qué ayudamos a los demás como también los dejamos abandonados y desvalidos; por qué somos felices o también sufrimos mucho. Se trata, sin duda, de comportamientos ambivalentes incomprensibles en primera instancia. Pero hay investigaciones que explican las razones por las cuales repetimos de manera constante estas conductas contradictorias. Se ha encontrado que, a través del tiempo, el cerebro ha construido conexiones internas que han aumentado su volumen y su tamaño. Esto no ocurrió de la noche a la mañana. La forma que tiene de pensar se construyó a través de más de 650 millones de años de evolución de nuestra especie, bajo el condicionamiento que el medio ambiente ejerció sobre el ser humano, que tenía que estar aprendiendo todo el tiempo cómo sobrevivir ante situaciones adversas.

Hoy esa forma de funcionar del cerebro es natural y automática en nosotros. Estudios realizados por el doctor Rick Hanson han demostrado que si usted durante el día hace muchas cosas bien y comete un error, después al recapitular sus acciones, y máxime si alguien le pregunta qué fue lo que hizo, seguramente lo único que recordará, o lo único que le importará, será el error. ¿Por qué somos así?

Por qué somos tan complicados y reactivos

Todos los humanos venimos del mismo ancestro, multicelular, que se desarrolló hace 650 millones de años. Durante ese tiempo se construyeron, por decirlo de alguna forma, tres cerebros, tres habilidades, que constituyen nuestra condición de individuos inteligentes. Estos tres cerebros son los siguientes:



1. **Cerebro reptiliano.** Es el más antiguo y se especializó en controlar el sistema nervioso central; o sea, todas las reacciones del cuerpo humano. Regula las funciones fisiológicas y es responsable de las conductas más primitivas, como atacar o huir del peligro. No piensa ni siente emociones, sólo actúa cuando el cuerpo se lo pide: controla la respiración, lo hormonal y la temperatura; hambre, sed, sexo, necesidades fisiológicas, supervivencia, etcétera. En suma, está programado para realizar dos grandes funciones: supervivencia y reproducción. Gracias a él hemos sobrevivido hasta hoy como especie.
2. **Cerebro límbico.** Es el resultado de la segunda evolución del ser humano. Se desarrolló durante la etapa mamaria, hace unos 200 millones de años. Es el almacén de los recuerdos y las emociones humanas. En él se localiza la amígdala, considerada la base de la memoria afectiva. Entre las funciones y las motivaciones del cerebro límbico están el miedo, la rabia, el amor maternal, las relaciones sociales, los celos y, en general, todas las emociones.
3. **Cerebro racional.** El *Homo Sapiens*, nuestro ancestro más cercano a lo que hoy somos, emergió hace 200 mil años, y en él se desarrolló la tercera etapa, llamada *neocorteza*, que es la que controla la razón, permite tener conciencia y a la vez que despliega las capacidades cognitivas: memoria, concentración, autorreflexión, resolución de problemas, habilidad de escoger el comportamiento adecuado, etcétera. Constituye, obviamente, la parte consciente racional y lógica de la persona.

Se considera que el descubrimiento del fuego y su posterior domesticación permitió al ser humano alimentarse de proteínas, con lo cual resultó beneficiado el cerebro, ya que éste es el órgano del cuerpo que más energía consume y fue así, gracias a las proteínas, como pudo crecer en volumen y desarrollarse lo que constituye hoy el cerebro frontal, que creció de manera considerable y transformó al ser humano en inteligente. La neocorteza representa 80% del peso total del cerebro y contiene 70% de todas las neuronas; es decir, ¡toda la inteligencia humana!

Al evolucionar la columna vertebral y adquirir la postura erguida, el ser humano no sólo pudo caminar erguido y ver el horizonte, sino también contemplar la dimensión ilimitada del cielo, lo que le permitió pensar en largo plazo. Y hace sólo unos 10 mil años la raza humana consumó la domesticación de las plantas y los animales, dejando de ser nómada para constituir grupos agrícolas y ganaderos que producían sus propios alimentos. De este modo los humanos también construyeron sus relaciones interpersonales, las cuales fueron fundamentales para la evolución del cerebro tal como hoy lo conocemos.

Durante más de 600 millones de años hemos tenido que encontrar la forma de sobrevivir. Nos tuvimos que proteger de no ser devorados por depredadores, destruidos por otras tribus o aniquilados por el medio ambiente. Debimos sobrevivir a virus, plagas, parásitos y hambrunas. Nuestro cerebro tuvo que adaptarse al medio ambiente, casi siempre hostil, y se fue moldeando a través del cerebro reptiliano, para estar alerta a las circunstancias. Así, los primeros seres humanos que habitaron la Tierra estaban obligados a vivir cuidándose de las amenazas y a consecuencia de ello el cerebro fue construyendo los mecanismos de alarma necesarios para protegerse de un medio tan amenazante; estos mecanismos quedaron almacenados en el cerebro reptiliano, que se especializa en nuestra supervivencia. Durante cientos de millones de años debió permanecer en estado de alerta para indicarle al individuo si podía alimentarse o para no ser devorado, o sea que tuvo que construirse para vivir o morir a diario.

Podemos concluir que a través de este larguísimo proceso, el cerebro desarrolló su propia construcción como un órgano muy sensible a un medio incierto y hostil en el cual el ser humano comía o era comido. Éste pasaba todo el tiempo pensando, a través del cerebro reptiliano, si debía atacar o huir. Esta condición ha propiciado que los miedos sean parte fundamental de nuestra supervivencia, pero también se han convertido en elemento central de nuestras limitaciones, sobre todo en un mundo tan avanzado como el de la actualidad.

Estos mecanismos, constituidos a lo largo de cientos de millones de años, aún existen en nosotros dentro de nuestra zona reptiliana, que es la más antigua; su subsistencia es detectable en nuestras reacciones cotidianas ante otras personas; por ejemplo, en discusiones ideológicas con los demás, y ya no digamos cuando alguien nos agrede mientras estamos conduciendo un automóvil en alguna avenida de cualquier urbe.

Aunque estemos descansando, el cerebro reptiliano se mantiene alerta para que nos alimentemos y, al mismo tiempo, listo para responder ante cualquier situación anómala o peligrosa que pueda presentarse alrededor nuestro. Es por ello que nuestra mente vive intranquila, vigilante. Si alguien habla bien de uno todo permanece en calma, pero si escuchamos alguna palabra que nos disguste todo se derrumba, olvidamos lo bueno que acabamos de escuchar y de inmediato nos focalizamos en lo malo y atacamos, sin importar que el supuesto

ofensor sea amigo o miembro de la familia. Los estudios realizados en este campo permiten determinar que los estímulos negativos se asimilan con mayor facilidad que los positivos. Si en general nos ha ido bien en la vida, aunque hubo un año en que las cosas estuvieron mal, ése lo recordaremos para siempre. Y también identificamos con más facilidad las caras enojadas que las felices.

Los psicólogos han descubierto que en nuestras relaciones interpersonales son necesarias cinco actitudes positivas para compensar una negativa. También han llegado a la conclusión de que no cedemos con facilidad a las conductas negativas de otros; los hechos nocivos contaminan nuestra mente mucho más fácil que los benéficos. La amígdala, como ya lo comenté, es un órgano que tenemos en el centro del cerebro encargado de almacenar nuestras emociones; pues es un hecho que la amígdala se activa mucho mejor con elementos de signo negativo. El enojo de otras personas, en particular, nos dispara las emociones de la amígdala como una señal de alarma extrema, desencadenando reacciones como la segregación de adrenalina, el estrés o la cólera. El botón de alarma de la amígdala es más sensible y suena más rápido frente a lo negativo que ante a lo positivo.

Así pues, nuestro cerebro más antiguo, el reptiliano, cuenta con un mecanismo ancestral que nos hace sobrerreaccionar a las amenazas y nos transforma en personas reactivas que actúan para sobrevivir. La mayor parte de la gente se comporta mejor con el vecino de la esquina que con el que vive en la casa de al lado, pues con éste hay más oportunidades para las fricciones. Y ante esas oportunidades, más frecuentes, tanto su cerebro reptiliano como el de su vecino se mantienen en estado de alerta.

Si retorna con la mente a su infancia y analiza las conductas de alarma y dolor en su vida, se dará cuenta de que su aprehensión al temor será mayor si perteneció a un núcleo familiar muy disfuncional. Si creció en una familia insegura, también se le dispararán más las señales de alerta hacia ciertas conductas o situaciones económicas y sociales que se le presenten hoy día. Sus miedos registrados en la infancia limitan sus decisiones en la edad adulta, sobre todo si no toma conciencia de ellas y reprograma su cerebro.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Cuál ha sido su experiencia con el temor?

Respuesta

- ¿Cuál ha sido el papel del temor en su vida?

Respuesta

- ¿En su infancia qué amenazas padecía de manera constante?

Respuesta

- ¿Tiene mucha aprehensión a tomar riesgos?

Respuesta

- ¿Tiende a reaccionar reactivamente ante situaciones adversas?

Respuesta

- ¿Se pone con facilidad a la defensiva?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo me afectan mis temores?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Tengo más dudas que necesito saber?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar mi sensibilidad reactiva a mis temores?

→ *Respuestas*

Cuando tenemos mucho miedo, nuestros sueños y nuestras ilusiones se empequeñecen y se vuelven de baja intensidad, porque el espíritu ante la incertidumbre se debilita. En esta situación de fragilidad, los pasos que damos hacia nuestras metas son muy estudiados, pequeños, cautelosos; actuamos con extrema ansiedad. De este modo nos hacemos vulnerables y perdemos la fortaleza interior.

En su libro *Hardwiring Happiness (Felicidad programada)*, el doctor Rick Hanson hace referencia a que los humanos somos como el velcro para las cosas negativas y como el teflón para las positivas. Aprendemos más rápido el dolor que el placer, dice Hanson. Las cosas muy desagradables se perciben con más facilidad que las cosas buenas de la vida. En las relaciones perdemos con prontitud la confianza, pero nos cuesta mucho tiempo y trabajo recuperarla. Los aspectos negativos de una persona son más fáciles de recordar que sus virtudes y cualidades, por ello los políticos usan mucho esta característica de las personas contra sus oponentes, para fijar la atención de los votantes en lo negativo de su contraparte. En su investigación, el doctor Hanson descubrió también que los aspectos negativos se transforman más rápido en conexiones neuronales que los positivos y por eso no se borran de nuestra memoria; así, como se han ido acumulando, tenemos demasiadas cosas negativas y prácticamente las recordamos para siempre, incluso con toda su carga emocional.

Las cosas negativas se pegan muy fácilmente, como el velcro, y no las podemos olvidar, mientras que las cosas positivas se nos resbalan y las olvidamos de inmediato, incluso muchas resultan imperceptibles para la mayoría de nosotros. Las vemos como algo natural que así debió

suceder y somos incapaces de reconocerlas como positivas y benéficas para nosotros. Mucha gente que tiene apegos muy fuertes en relación con su baja autoestima vive leyendo e informándose sobre actitud positiva y motivación personal, pero en el fondo continúa inclinada hacia lo negativo y no logra desprenderse de ello.

El doctor Hanson nos exhorta a que reflexionemos acerca de cuánto nos dura un pensamiento positivo. ¿Diez, 15, 20 segundos? Ante esta actitud, casi natural, nos invita a aprender a vivir más tiempo con las cosas positivas, y para ello, sostiene, es necesario estar conscientes de cómo opera nuestro cerebro; de lo contrario, él mismo nos hará recordar durante años exclusivamente lo negativo, afectando así la consecución de nuestras metas y la forma de construir nuestro éxito en la vida, perdiendo valentía y causándonos la pérdida progresiva de nuestra autoimagen y confianza personal. Asimismo, Rick Hanson nos aconseja que en el futuro también experimentemos intentando mantener más tiempo la sensación de felicidad y de cualquier situación positiva o momento agradable que tengamos; así, de manera intencional, estaremos reeducando al cerebro en lo positivo. La medicina ha comprobado que el pensamiento positivo contribuye directamente al tratamiento de las enfermedades; ahí están, por ejemplo, tantos casos de pacientes graves que no sólo se han curado, sino que lo han hecho más rápido apelando a los pensamientos positivos.

Sin embargo, hay que advertir que en determinadas circunstancias la recurrencia negativa del cerebro no significa un mal funcionamiento intrínseco, pues a través del desarrollo de primitivos mecanismos de defensa y sobrevivencia a lo largo de su evolución —mecanismos que aún utiliza— funciona de esa manera; aunque nosotros debemos estar conscientes de que todo ese aparato de supervivencia ya no lo necesitamos en el presente. Hoy no corremos el peligro de que un tigre nos ataque en la colonia en que vivimos, pero lo relevante en relación con este asunto es que usted, que está leyendo este capítulo, tenga la oportunidad de tomar conciencia acerca del funcionamiento de su cerebro, y de esa manera dominar sus instintos ancestrales de protección contra el medio. Dicha conciencia le permitirá ser menos reactivo y estar más concentrado en que su mente racional posea un propósito. Podrá controlar sus actitudes, sus creencias y sus temores que pueden limitar su realización.

Los médicos especialistas en control de peso han descubierto que, a lo largo de su ancestral historia, el cerebro humano ha sufrido muchas hambrunas; por esa razón, hoy, cuando el cuerpo no come, el cerebro envía la instrucción de acumular grasa y guardarla para el momento en que la necesite. Lo que está haciendo al actuar de esa manera es protegernos de la próxima hambruna, aunque sabemos que eso hoy no puede ocurrirnos, al menos no a nosotros; podemos comer todo el tiempo y siempre, de una u otra forma, habrá alimentos disponibles. Pero el cerebro opera con un dispositivo automático. Por ello algunas dietas indican que deben hacerse varias comidas livianas durante el día, para engañar al cerebro protector del reptiliano.

“Toma conciencia de tus cosas positivas minuto a minuto.”

Rick Hanson, Ph.D.

Ahora puede darse cuenta de que las creencias negativas se le pegaron como el velcro, porque nuestro cerebro se entrenó para ser sensible a las amenazas, las angustias, los fracasos, las pérdidas o el sufrimiento, como un mecanismo de protección y supervivencia. Y sabe a la perfección que todas estas emociones de signo negativo pueden quedarse fijadas y afectar gravemente el logro de nuestros objetivos en la vida.

Hanson aconseja utilizar ex profeso el velcro, pero para aspectos positivos. Si ha estado muy estresado es probable que se sienta más sensible a las noticias negativas.

No olvide que vivimos 95% de nuestro tiempo con reacciones automáticas, con hábitos arraigados, y sólo 5% tomamos conciencia de lo que hacemos. La mayoría de nuestros actos y decisiones es inconsciente y no nos percatamos de ello, por lo que luego nos preguntamos: “¿Por qué hice esto?; o decimos: “Así soy”; o bien: “Siempre reacciono de esa manera”. Ahora tiene usted una razón muy poderosa para vivir de forma consciente acerca de lo que su mente le hace creer y, de este modo, ejercer un mayor control de su vida. Con base en lo que se ha expuesto, lo invito a que se realice el siguiente cuestionamiento.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué actitudes negativas tengo arraigadas como velcro?
Respuesta
- ¿Qué lenguaje uso que me indica que tengo actitudes de velcro?
Respuesta
- ¿Qué me digo negativamente cuando fracaso en algo que me propongo?
Respuesta
- ¿Cuando pienso en realizar un proyecto nuevo qué me dice el velcro dentro de mí?
Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo lo negativo del velcro puede estar afectando el éxito de mi vida?
Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis del velcro y el teflón?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?

- ¿Hay más dudas que necesito resolver?
- ¿A qué me comprometo que me permita controlar la tendencia del velcro? ¿Cómo puedo ser más positivo, ser más “teflón” con la adversidad, para mi proyecto de vida?
→ *Respuestas*

El cerebro racional

Le recuerdo que hoy nuestro cerebro tiene desarrollada un área denominada *neocorteza*, la cual está ubicada en la parte frontal, en lo que llamamos regularmente *frente*, y constituye la zona más inteligente de todo el sistema; su tamaño representa 80% del total del peso de nuestro cerebro. Es el área que mayor crecimiento ha tenido en nuestro cuerpo y con el paso del tiempo continuará desarrollándose; en realidad es una zona muy joven, con tan sólo 200 mil años que, referidos a nuestra existencia como especie, son muy pocos. Aunque durante ese periodo ha triplicado su tamaño.

Se trata de la parte sólidamente racional que hace posible que tengamos una visión futura de las cosas, al grado de anticiparnos a los peligros, incluso antes de que éstos se presenten. En la neocorteza también se encuentra almacenada la cualidad de la imaginación. Asimismo nos permite actuar de manera lógica y nos estimula en la búsqueda de información, ofreciéndonos la posibilidad de comparar datos para tomar una decisión inteligente. Es como si nuestro cerebro tuviera un simulador de situaciones antes de que éstas se presenten. Lo anterior es así gracias a nuestra capacidad de imaginación y visión futura de esa parte del cerebro evolucionado. Nuestros ancestros no poseían esa cualidad, pues sólo estaban influidos por el cerebro reptiliano de supervivencia. Pero con esta otra capacidad uno puede decidir qué hacer, elegir opciones y crear alternativas de solución. Hasta podemos concebir un mundo que hoy aún no existe e imaginarlo todo gracias a nuestro cerebro racional. Con ello se nos permite imaginar nuestras metas, nuestros anhelos y nuestros objetivos de vida.

El cerebro de la supervivencia

El cerebro reptiliano, el más antiguo que poseemos, sigue ejerciendo una influencia enorme en nosotros, ya que controla órganos vitales, recibe o toma el mensaje a través del cuerpo y siempre reacciona para la supervivencia y la reproducción. De alguna manera la vida misma depende de su funcionamiento. También es la parte que nos hace esquivar el golpe cuando éste se dirige a nosotros y es responsable de que nos sintamos excitados ante otra persona que nos atrae sexualmente, o que sólo nos impele a beber agua cuando tenemos sed. En suma, el cerebro reptiliano tiene que ver con todas las acciones de supervivencia de corto plazo, día tras día.

Mientras que el cerebro reptiliano busca nuestra supervivencia inmediata, la neocorteza busca y encuentra cómo hay que sobrevivir a un plazo mayor, porque tiene la capacidad de deducir y anticiparse; es la parte inteligente del cerebro. Esto explica por qué tenemos que estar conscientes de las decisiones que adoptamos y las que dejamos de tomar para saber si es instintiva o deductiva. También deja claro por qué al ser humano hay que ponerle reglas para todo, ya que de lo contrario haría cualquier cosa en su propio beneficio y supervivencia personal en el corto plazo, sin reparar en el bien común. Las normas, las reglas, las leyes, las políticas, han sido siempre un instrumento necesario para domar al cerebro reptiliano de las sociedades y los pueblos.

Si observamos los hechos más sencillos de nuestra vida, nos daremos cuenta de que están ligados con la parte ancestral de nuestro cerebro; es decir, con la zona reptiliana. Las modernas peleas de *full contact*, que nos recuerdan las sangrientas luchas de los gladiadores romanos, pertenecen a esa parte del cerebro; sí llegan a estimular, pero a las personas más emotivas la amígdala les envía mensajes de rechazo. Esta área del cerebro también impulsó a los jugadores uruguayos de *rugby*, los sobrevivientes de los Andes, a comer carne humana, o indujo a Mike Tyson a arrancarle la oreja a su contrincante ante la impotencia de que perdía la pelea.

Pero aún hoy día, que nuestro cerebro ha evolucionado tanto, mantiene instintos ancestrales para recordarles a los seres humanos que disminuyan la velocidad cuando manejan, o que no consuman alcohol, porque pueden poner en peligro su vida. Asimismo, les recuerda que para que todos vivan mejor se debe cuidar al prójimo y a su comunidad. Sin embargo, el cerebro reptiliano expresa constantemente: “Sobrevive tu primero, a ver cómo los demás hacen lo suyo”. Así aprendimos en las cavernas. Tenemos registros de millones de años de supervivencia del más fuerte. Pero a pesar de que en la actualidad el entorno no es amenazante como en aquellas épocas primitivas, los mensajes del cerebro reptiliano continúan arraigados en nuestra estructura mental.

Los psicólogos han demostrado que los seres humanos somos en esencia individualistas: sólo buscamos a nuestros semejantes por conveniencia, nos unimos porque hay algo que no podemos hacer solos. Por esta causa, que subyace en su esencia, los hombres continúan siendo masa, depredadores, con capacidad de destrucción del medio ambiente, defendiendo sus intereses económicos personales por encima del mundo. No importa cuánta contaminación ya exista, lo

principal es producir más y más para satisfacción del cerebro reptiliano y límbico de las masas, para que éstas se sientan seguras y realizadas ante los aparatos de televisión, dentro de un automóvil, comiendo hamburguesas y acumulando bienes que les hacen sentir que poseen estabilidad, control y protección de sus vidas.

El escritor Harold Kushner hizo una buena descripción de estos seres humanos actuales en su libro, ya clásico, *Cuando nada te basta*. Pocos son los que están conscientes de su situación y logran vivir como anhelan, no como sus instintos ancestrales les dictan. Recuerde que la mayoría de los humanos vive inconsciente, como zombi, con sólo 5% de su conciencia y 95% sin saber por qué hacen lo que hacen. Sólo aquellos que han descubierto las cualidades de la neocorteza, la parte lógica y racional del cerebro, están en posición de visualizar el futuro, pensar a largo plazo, anticiparse, analizar situaciones y tomar decisiones más inteligentes y no sólo instintivas. Ellos pueden vivir intencionalmente como más desean. Si usted descubre esa zona de su cerebro y la pone en acción, podrá elevar su conciencia y vivir sin limitaciones. Vivirá usando la mayor capacidad de su mente y triunfará en todos los ámbitos de su vida. Si de verdad toma conciencia de este hecho, estará en camino de aumentar esa posibilidad en un porcentaje mucho mayor. La meditación es un gran recurso para estimular dicha actitud e inteligencia natural.

El lóbulo frontal es el origen de tu nueva vida.

Ahora bien, el ser humano cada día adquiere más conciencia de que necesita un cambio, pero no sabe de qué tipo o cómo debe hacerlo; se encuentra todavía en la etapa de “saber que no sabe”, pero tampoco “sabe cómo se resuelve”. Por esta razón, durante los últimos años han aparecido gran cantidad de sectas, comunidades espirituales y doctrinas religiosas, cuyos miembros se ostentan como poseedores de la verdad y pretenden que la han descubierto dentro de sí mismos. El mundo material y su modelo individualista no les resultan suficientes para alcanzar la paz y la felicidad. Pero el cerebro reptiliano siempre nos gana, porque ahí es donde se acumula la señal de alerta al peligro y el temor, que nos hace caer en la tentación de acumular cosas, para tener seguridad individual y actuar para sus propios intereses como tribu.

Cuando uno observa el éxito de una empresa como Facebook, debe verlo como representación tanto del cerebro reptiliano como del límbico, ya que la gran penetración lograda por esta compañía tecnológica especializada en redes sociales refuerza nuestro sentimiento de pertenencia al formar parte de una comunidad y ver a nuestros amigos como tribu.

Otras empresas contemporáneas de avanzada también pueden ser enfocadas desde esta perspectiva; por ejemplo, Nike tiene un eslogan que motiva directamente nuestros orígenes reptiliano y límbico: “Just Do It” (“Sólo hazlo”). Lo que se está implicando es muy directo: “Ni lo pienses, actúa, ahora”. Y su mensaje funciona, porque ese imperativo a la acción en el fondo nos satisface a plenitud, y dicha actitud de la campaña publicitaria cumple su finalidad: nos motiva.

Facebook y Nike son empresas que han sabido entender cómo funciona el cerebro humano.

En la ciudad alemana de Baviera, hace varios siglos, en 1776, surgió una comunidad secreta cuyos miembros se hicieron llamar los *Illuminati* (Iluminados). Decían que habían recopilado toda la sabiduría universal y sabían cómo hacer las cosas, pues conocían los principios de la evolución y del dominio del pensamiento. Pero mantenían sus conocimientos bajo el más estricto secreto. Por suerte las redes de información con que hoy contamos no son secretas y nos permiten ampliar nuestro criterio y hacerlo del conocimiento público. Lo anterior nos permite conocer cómo funciona nuestro cerebro y controlar nuestros instintos. De ese modo, ahora es posible ser uno mismo y triunfar en la vida, abandonando las filas de la masa sin conciencia. Por eso, dé usted el siguiente paso en el camino de las preguntas esenciales para la conciencia.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Comprendo la gran influencia que ha tenido en mi vida el cerebro reptiliano?
Respuesta
- ¿Tiendo a ser una persona que busca la seguridad y la protección?
Respuesta
- ¿Comprendo la influencia del cerebro límbico emocional en mis conductas?
Respuesta
- ¿Tiendo a ser una persona explosiva, que expresa su malestar con mucha emotividad?
Respuesta
- ¿Trabajo en mis conductas para evitar las descargas emocionales o reactivas?
Respuesta
- ¿Soy una persona que tiende a estresarse con facilidad?
Respuesta
- ¿Si me dejo influir inconscientemente por el cerebro reptiliano y por el límbico, comprendo el impacto que tiene en las decisiones de mi vida?
Respuesta
- ¿Comprendo cómo el cerebro reptiliano nos envía descargas de temor para protegernos?
Respuesta
- ¿Tiendo más a recordar mis aspectos negativos que mis actitudes positivas?
Respuesta
- ¿Con frecuencia recuerdo más las situaciones dolorosas que mis momentos de

felicidad?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo el cerebro reptiliano y el límbico pueden estar afectando el éxito de mi vida?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Existen más dudas que necesito resolver?
- ¿A qué me comprometo que me permita controlar la tendencia inconsciente de recordar lo negativo más que lo positivo? ¿Cómo puedo ser más lógico y racional en mi proyecto de vida?

→ *Respuestas*

El Gran Salto hacia la Vida

Ahora que hemos analizado juntos tanta información en este libro, le aseguro que está listo para dar el Gran Salto de su Vida. Se trata de aquel poderoso impulso que siempre ha querido inyectar a su existencia pero que hasta ahora no se había atrevido a tomarlo. Es el giro supremo que usted no puede posponer más. Láncese ya, pues el salto lo conducirá directamente a aquello que tanto anhela. Aquí le proporciono los apoyos que requiere.

Todos los humanos tenemos dibujada en nuestra mente una imagen de lo que queremos ser algún día, pero la verdad es que no nos atrevemos a volverlo realidad. Todos tenemos un proyecto secreto, que no revelamos a los demás, y si este plan oculto se hiciera palpable seríamos los seres más felices del planeta. Pero, como hemos visto juntos, nuestros viejos pensamientos, nuestros miedos y nuestras incertidumbres no nos dejan dar el Gran Salto.

Imaginamos una nueva realidad para nuestra existencia, sí, pero ahí nos hemos quedado, manteniendo la idea en la mente, sin que se lleve a cabo, y lo compensamos diciendo: “Tampoco estoy tan mal, he crecido, he evolucionado, he hecho cosas”, pero en el fondo sabemos que no se trata de lo anhelado. Es el cerebro reptiliano el que está interviniendo, tratando como siempre de protegernos, pero sólo nos inmoviliza. Y si no tomamos conciencia de esta situación y de las causas que la originan, quedaremos estacionados, sin avanzar y cubiertos sólo de anhelos. Salvar ese espacio entre donde hoy estamos y adonde quisiéramos estar es un acto heroico para nuestra mente. Saltar hacia el espacio de lo incierto, pero donde se encuentran las oportunidades desconocidas, representa toda una osadía que emprenderán exclusivamente quienes pueden controlar los temores implícitos en una acción de tal trascendencia. ¿Es usted uno de los osados que se atreverán a dejar atrás sus temores protectores del cerebro reptiliano?

Nuestras creencias del pasado son una carga que invade nuestra realidad y nos obliga a creer que no podemos o que carecemos de la inteligencia necesaria para lograr lo que anhelamos. Y cuando estamos a punto de dar el paso definitivo, nos inmovilizamos y hacemos menos de lo que realmente somos capaces de hacer. Dudamos de nosotros mismos. Cuando le creemos más al miedo que a nuestras virtudes, entonces estamos dejando que el pasado gobierne nuestro presente y nos condicione; y así seguiremos jugando a la ruleta rusa, con grandes probabilidades de fracasar en el intento.

Entiéndalo: no se puede edificar un futuro exitoso con base en los sucesos de su historia personal. Debemos construir nuestro futuro hoy. No hay nada extraño en aceptar el pasado, pero de ninguna manera hay que aceptar que nos condicionen y nos haga ser la persona que no queremos ser.

En 2004, Steve Jobs ofreció una conferencia magistral en la Universidad de Stanford y ahí reveló que tenía una enfermedad terminal. Le preguntó a la audiencia:

¿Si fuera tu último día qué harías hoy? Saber que vas a morir te hace tomar las grandes decisiones de tu vida,

ya que todos los temores del pasado se desvanecen ante la muerte. Decides vivir en lo que es más importante porque vas a morir. Debes salir de la trampa de que algo vas a perder por arriesgarte a actuar. Tengo que seguir el mandato del corazón que es el reflejo de mi ser.

Ante un público que primero lo oyó consternado, pero después profundamente motivado, Jobs terminó diciendo: “Vive como loco, vive hambriento”. Y yo le pregunto a usted: ¿qué espera? ¿Necesita estar a las puertas de la muerte para vencer el miedo de su pasado y la incertidumbre del futuro? ¿Cuál futuro? Porque si va a morir, ya no hay incertidumbre que valga, ni miedo qué proteger.

Con los años he comprobado que las personas con mayor conocimiento y educación no necesariamente tienen más éxito. En mi juventud los que contábamos con una carrera profesional prácticamente teníamos asegurado un nivel de bienestar superior. Hoy la educación académica está al alcance de millones de jóvenes y ya no garantiza lo que ayer. Las universidades lanzan al mercado enorme cantidad de jóvenes educados que no necesariamente tendrán éxito por lo que saben; si lo llegan a tener más bien será por lo que se arriesgarán a hacer con su vida. Triunfarán sólo por la confianza y la fe que se tengan a sí mismos. Ésa es la única forma de continuar avanzando a pesar de las alertas que el cerebro reptiliano envía: “¡Cuidado, temor o peligro!” Para alcanzar las metas de su vida, la valentía y la confianza que tenga en usted mismo siempre serán superiores a su educación. El espíritu y la fortaleza interior determinarán su éxito.

“La grandeza surge de aferrarte a un sueño.”

Anthony Robbins

A lo largo de este libro hemos explicado que el éxito es, en primer lugar, un proceso de creación mental y que, después, si nos arriesgamos en serio, será una creación física. Cualquier cosa que el hombre desee, primero debe construirla en su mente; su máquina procesadora es el cerebro. Por tal razón resulta fundamental lo que ahora estamos averiguando y que usted está aprendiendo con nosotros: cómo opera el cerebro para, a partir de ello, entender sus propias conductas. En la mente de millones de personas se encuentran albergados proyectos increíbles, que lo más probable es que queden ahí guardados, en el baúl de los recuerdos y las ilusiones perdidas. Los humanos fallamos por omisión a la acción, no por falta de talento.

Pero tenemos el caso de un Henry Ford, quien no fue el hombre más informado o educado de su época, ni mucho menos. Hijo de campesinos, aprendió mecánica en un taller, trabajó con empeño y creyó en su proyecto, lanzándose con esta fe por delante al vacío de la ambición; lo que buscaba era hacer realidad una esperanza de vida. Y lo consiguió. O también está el caso de un Steve Jobs, quien declaró que había fracasado más veces que los éxitos que había tenido; pero nunca se dio por vencido, nunca dudó de sí mismo y, después de las caídas, siempre creyó que habría más caminos. Y vaya si los hubo para él.

De Henry Ford a Steve Jobs hay una línea de continuidad:
hombres que creyeron en sí mismos y nunca se dieron por
vencidos.

Transformarse en la mejor versión de usted mismo es el objetivo de su vida. Debe ser la única razón de su existencia, ya que sin duda cuenta con todos los talentos, únicos e irrepetibles, que sabrá utilizar para transformarse en la persona que siempre ha anhelado ser, para el bienestar de su familia, de usted mismo y de su país.

El milagro al alcance de su mano

En capítulos anteriores pudimos entender por qué se afirma que un milagro es la manifestación física de la fe. Ahora llegó el momento de que muestre su fe y produzca el milagro de su vida. Suba un peldaño más para —desde ahí— dar el Gran Salto y construir su éxito. No espere el momento indicado para dar ese brinco triunfador, porque ése momento nunca llegará, lo tiene que crear; así que tendrá que lanzarse al agua y ver qué tan bien nada en el mar de la incertidumbre y cuánto cree en usted. Debe cometer un acto heroico en su vida, si quiere triunfar; de lo contrario, el reptiliano hará de las suyas y lo obligará a huir ante cualquier amenaza. Ante los riesgos es cuando rescatamos nuestras habilidades escondidas, ponemos a flote los talentos ocultos, la madera con que estamos hechos; de no ser así, moriremos sin explotar todo nuestro potencial, creyendo que no existía.

Deberá hacerse las preguntas correctas para encontrar el camino y anticipar los problemas potenciales de su proyecto de vida. Debe ver en su interior el camino y, desde la profundidad de la quietud, encontrar la fuerza suficiente para llevar a cabo éste que es el proyecto más ambicioso de su vida. La verdadera sabiduría consiste en ser capaz de aquietarse. Gracias a la neocorteza, que es el instrumento que tiene para mirar, escuchar, tranquilizarse, estimular la inteligencia que anida en usted. Démosle oportunidad a la quietud para que dirija nuestras decisiones, palabras y acciones; así seremos más exitosos. Aquietar su mente le otorga la habilidad de enfocarse en lo que a usted más le importa. Al estar concentrados, un área de la neocorteza, llamada *lóbulo frontal*, evita que andemos divagando o haciéndonos promesas que nunca cumpliremos. La concentración nos mantiene alineados al objetivo inicial y hace que no nos desviemos del sendero ni que la mente deambule atrapada en recuerdos emocionales. El pensamiento concentrado nos aísla de la influencia primitiva de las otras áreas del cerebro, que buscan protegernos de los riesgos que implican nuevos proyectos.

Todos los capítulos de este libro lo han inducido a hacerse preguntas para descubrir su verdad, su felicidad, sus creencias y su camino hacia el éxito económico y personal. A través del método mayéutico de preguntas inteligentes se construye la creación mental; lo consigue al conectar con su mundo interno, cerrando los ojos para ver el camino desde la perspectiva interna, desde la inteligencia de su ser, para así poder transformar sus metas en realidad.

Le escuché decir a un gran ejecutivo que una meta sin fecha ni un plan concreto no es más que una ilusión, una fantasía que jamás nos llevará al éxito. Cuando sólo se tiene impulso o motivación, sin especificar los pasos a seguir ni las fechas límite en que las tareas deberán cumplirse, nos alejamos de la realidad que queremos vivir. Fallamos entonces en la ejecución del ideal.

Usted debe estar plenamente convencido de que nació siendo exitoso, pero las experiencias de la vida le han ido acotando sus talentos, orillándolo a dudar. Debe luchar contra ello y construir nuevas conexiones neuronales en su cerebro para que pueda reconstruirse y ser la

persona que un día nació con gran inteligencia y todas las virtudes.

Póngase a andar por este camino de posibilidades infinitas. Descubra así el ser increíble que hay dentro de usted, la expresión de Dios que radica en su persona, con un enorme poder para producir lo que más anhela para usted y su familia. Sus hijos esperan de usted lo mejor: ven su inteligencia y tienen la esperanza de que lleve a cabo la inmensa tarea que se ha echado auestas. Porque para ellos usted es la representación del héroe de su vida. Es el modelo a seguir. No les modele conductas de miedo, temor o inseguridad, porque ni la mayor inversión que haga en las mejores universidades, podrá superar las enseñanzas de su propio modelo, aprendidas desde pequeños. La información académica no tendrá jamás el poder suficiente para superar la confianza en uno mismo que observan en usted. Ningún libro supera la pasión de poseer una meta clara en la vida. Y tenga en consideración que los hijos no son muy buenos para escuchar, pero sí lo son para imitar, y más aún a sus padres, a quienes ven desde que nacen como el único modelo a seguir.

No sólo racionalice su proyecto de vida, láncese al espacio de la confianza y la ilusión que existe entre el momento actual y donde quiere estar en el futuro. Debe creer con firmeza en usted, debe confiar en sí mismo, lo que significa tener una fe casi espiritual, porque éste es el recurso ilimitado más poderoso para triunfar. Defina, pues, su plan, precise los pasos concretos que seguirá para ejecutarlo, determine los recursos que requiere, confíe firmemente y apasíonese por su proyecto; actúe una y otra vez hasta encontrar el resultado. Comportándose de esa forma, para usted el futuro será mayor que su presente, y si materializa su plan se transformará en la persona que siempre ha soñado y descubrirá, finalmente, el ser milagroso que vive en usted y que le proporciona un profundo sentido a su existencia. De esta manera el Gran Salto se consumará con éxito.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Tengo la convicción de que puedo lanzarme al proyecto más importante de mi vida?

Respuesta

- ¿Podré dejar de huir ante la incertidumbre o el temor de los riesgos?

Respuesta

- ¿Comprendo que el reptiliano se encarga de desencadenar la historia de mis creencias cuando asumo decisiones de alto riesgo?

Respuesta

- ¿Puedo asumir la confianza en mí mismo que necesitan mis proyectos de vida?

Respuesta

- ¿Podré comprometerme con mi felicidad, con mis metas de vida y con el crecimiento de mi economía, como plantea este libro?

Respuesta

Preguntas clarificación:

- ¿De qué me doy cuenta con estas preguntas?
- ¿Entiendo cómo poder crecer como persona a partir de ahora?

Respuestas

Resuma:

- ¿Qué concluyo con este análisis?
- ¿Eso es todo? ¿Hay algo más?
- ¿Existen más dudas que necesito conocer?
- ¿A qué me comprometo que me permita cambiar para lograr mis anhelos de felicidad, paz interior, mis metas de vida y la realización económica, tal como se analizó durante los capítulos anteriores?

→ *Respuestas*

Conclusiones

Estoy convencido de que la neurociencia es el camino para que los humanos comprendamos por qué hacemos lo que hacemos y por qué no hacemos lo que más queremos. Tampoco tengo duda de que es desde la perspectiva del conocimiento de nuestro cerebro y del origen de las cosas, como podremos liberar nuestro potencial infinito. De lo que se trata y siempre se ha tratado es de descubrir, o recuperar, nuestros talentos escondidos, como muy bien lo analiza Eckart Tolle en su libro *El poder del ahora* (www.eckarttolle.com). Su enseñanza básicamente es la siguiente: vivir en el aquí y en el ahora con toda autenticidad, y no vivir con los condicionamientos del pasado o la incertidumbre del futuro.

“Observa más allá de tus condiciones.”

Eckart Tolle

Si sabemos vernos con precisión nos daremos cuenta de que somos verdaderas máquinas de producción de éxito; conocemos cómo se transforman las cosas, lo hemos confirmado a través de años de evolución de nuestra especie; con tantos millones de años atrás de evidencia y evolución permanente en lo humano y en lo tecnológico, resulta superfluo y hasta ridículo que usted todavía dude de su grandeza. En tanto seres humanos manejamos a la perfección la materia y creemos en el conocimiento técnico como la base de nuestra evolución; sin embargo, sabemos muy poco sobre nosotros mismos. Desconocemos el verdadero poder de la confianza y de la fe que radica en nosotros. El recurso principal para hacer lo que quiera con su vida consiste en la construcción de su poder interior. Por consiguiente, debe preguntarse, como tantas veces hemos insistido: ¿verdaderamente lo creo, o es sólo un deseo? ¿Tengo una convicción profunda o sólo lo voy a intentar?

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

Si tuviera la profunda certeza de que tendrá éxito, ¿qué decisión tomaría en su vida?

- ¿A qué se arriesgaría?
- ¿Qué acción por fin se atrevería a hacer?
- ¿En qué se transformaría su vida?

- ¿Quién sería usted finalmente?
- ¿Necesita más evidencias o desea leer más libros?
- ¿Cuántos años más desea esperar?
- ¿Espera llegar al lecho de muerte para reconocer su ser?

El bien común, la próxima etapa

Es momento de que logre lo que más anhela y dé el Gran Salto de su Vida. Y la realización consistirá en descubrir lo que ya existe en usted. No se trata de crearse, ¡no!, sino de hacer el hallazgo de su propio ser. La verdad comienza en saber que es ahí, en uno mismo, donde se encuentra nuestro ser. Y se dará cuenta de ello porque tenemos una parte de Dios dentro de nosotros, y en ese sentido es que se nos otorga la capacidad infinita para lograr nuestros anhelos y nuestras ilusiones.

Si recurrimos a nuestro mundo interior podremos dominar el aprendizaje ancestral del cerebro reptiliano, así como las reacciones emocionales de nuestra amígdala, para comprender, por fin, que nuestra felicidad, y también la de la humanidad, radican en preocuparnos de igual manera por el bienestar de los demás. El sentido comunitario es una necesidad humana, parte esencial de nuestra evolución como seres inteligentes. El cerebro reptiliano se preocupó por asegurar la sobrevivencia de la especie, principalmente para que no desapareciéramos ante la amenaza de los depredadores. Pero esto no fue suficiente y para seguir adelante los seres humanos tuvieron que agruparse y vivir en comunidad. Por eso ahora es importante la preocupación por el bienestar ajeno. No sólo necesitamos de los demás para triunfar, sino que debemos procurar que también se beneficien.

Nuestros semejantes y nuestro medio ambiente deben ser
los próximos objetivos de nuestra evolución.

En su caso concreto, puede empezar con su familia y su entorno social inmediato. Pero también puede comprometerse, por ejemplo, a patrocinar la educación de un niño desvalido; existen organizaciones humanitarias que pueden ofrecerle esa posibilidad de ayudar a sus semejantes. Si lo hace no sólo contribuirá al bien común, sino que se sentirá muy bien consigo mismo.

También hay otro tema que debemos considerar con cuidado en este mundo actual donde vivimos. Se trata del medio ambiente, con el cual nuestro cerebro reptiliano siempre estuvo en conflicto, pero sus actos, muchas veces desesperados, fueron ejecutados en nombre la supervivencia de la especie. Ahora el problema se presenta en sentido contrario, pues los seres humanos son los que están en contra del medio ambiente, al que contaminan y degradan continuamente. Y debe entenderse que no es posible evolucionar degradando. Hoy vivimos en una realidad tecnológica que construimos gracias a la evolución, y dentro de la cual la antigua información de subsistencia es ya innecesaria; pero como ya estamos deteriorando a una velocidad vertiginosa nuestro entorno, también se vuelve vital entender que ahora requerimos

nueva información para la supervivencia del mundo en que vivimos.

Ahora lo invito a reflexionar a través de los siguientes cuestionamientos.

PREGÚNTESE

(Anote las respuestas en su dispositivo de lectura utilizando la herramienta para crear anotaciones)

- ¿Qué tiene significado para mí en la vida? ¿Que me mueve en la vida?

Respuesta

- ¿Significa algo para usted o para otros también? ¿Quiénes?

Respuesta

- ¿Cómo pienso lograr lo que tiene significado en mi vida?

Respuesta

- ¿Qué emoción surge en mí con ese significado? ¿En qué me motiva?

Respuesta

Concéntrese y reinvéntese

Como ha señalado el doctor Mario Alonso Puig, médico cirujano y autor de libros sobre desarrollo humano, hoy sabemos que la confianza en uno mismo, el entusiasmo y la ilusión tienen la virtud de favorecer el funcionamiento del lóbulo frontal al aumentar su irrigación. Es el lugar donde se procesan los pensamientos más avanzados, donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos las alternativas de solución de los problemas; además de que está muy influido por el sistema límbico, donde se albergan nuestras emociones. Por eso el doctor Puig, dice que “lo que el corazón siente, la mente se lo muestra”. Así, es fundamental trabajar en educar nuestro lóbulo frontal y favorecerlo con pensamientos positivos. Le aconsejo que lea *Reinventarse*, el libro de este médico escritor.

Si usted tiene claridad acerca de las elecciones que hace o de las decisiones que toma, entonces no importará la situación o el momento que lo mantiene enfocado ni lo dejará desviarse de sus metas. El lóbulo frontal convierte nuestros deseos en lo único importante a seguir y permite concentrar todas nuestras cualidades para que se hagan realidad. Le ayuda a abstraerse en lo fundamental y a no dispersarse en las urgencias del momento. Le permite vivir con el poder de la intención, sin distraerse en las historias del pasado o en las señales de alerta que pudiera lanzar el cerebro reptiliano. Lo ayuda especialmente porque es responsable de evaluar los miedos y las amenazas que usted tenga al querer tomar una decisión trascendente.

Cuando usted se concentra profundamente en un propósito, el lóbulo frontal se encarga de acallar todo lo que sucede a su alrededor; es como si el ruido exterior, al no ser percibido, lo ayudara a mantenerse en el camino correcto. Es la máquina que hace posible la verdadera concentración. ¿Cuántas veces le ha sucedido que al estar concentrado por completo en algo, pierde la conciencia del tiempo transcurrido? Esto sólo sucede cuando logramos despegarnos de los mensajes de nuestro cuerpo; lo único que nos importa es el pensamiento, ese conocimiento que estamos obteniendo, esa meta de vida, ese proyecto, esa realización económica que tanto anhelamos, o la felicidad que siempre hemos perseguido sin estar enfocados. Ahora, con todo lo que ha aprendido, usted está en posición de aumentar su capacidad de enfoque, y es aquí donde puede lograrlo y construirla hasta que alcance lo que más anhela en la vida. Cuando nos concentramos en nuestras metas, el lóbulo frontal abandona nuestra historia para hacernos vivir en el presente. Es aconsejable silenciarse, rezar, meditar o hacer yoga, a diario, pues a través de estos actos de quietud es posible conectarnos con nuestro interior; es decir, con el lóbulo frontal del cerebro. Así podemos alinear las conductas del día con nuestro propósito.

Los grandes atletas han declarado en repetidas ocasiones que cuando están en la pista no oyen nada, se encuentran tan concentrados que no hacen caso más que a su propósito: ganar. Cuántas veces vemos que los futbolistas que se desconcentran pierden el partido. Los deportistas competitivos tienen que practicar por necesidad la concentración extrema, importándoles sólo lo que están haciendo, el resto desaparece gracias a su hábito de enfocarse y a que han aprendido a

educar a su lóbulo frontal. Aunque obviamente también su salud y su preparación física contribuyen, ya que les disminuye el nivel de estrés y se acelera la recuperación de sus células.

“Cúrate a ti mismo cambiando tu mente.”

Bruce Lipton, PH.D.

Cuando se padece lo que se ha llamado *adicción al estrés*, los médicos han observado que la circulación en el lóbulo frontal disminuye y las decisiones del sujeto son menos certeras. Bajo presión, estrés, angustia o incertidumbre, la irrigación es menor y las decisiones menos certeras. El lóbulo frontal se desconecta y deja de funcionar de manera eficiente. Usted puede controlar los movimientos de sus extremidades, pero para controlar sus órganos internos se requiere gran disciplina, pues de lo que se trata es de calmar al cerebro reptiliano y al límbico, que todo el tiempo lanzan mensajes de alarma rebosantes de emociones, produciendo descargas enormes de adrenalina que hacen que el organismo se desequilibre y surjan enfermedades. Para conocer más acerca de la relación de la mente con su salud física y el desarrollo de cáncer, lea los artículos del doctor Hammer que le recomendé con anterioridad.

Meditar no sólo propicia silencio, sino que permite que su cerebro descanse de todos sus pensamientos; de ese fluir ininterrumpido de pensamientos a que se refieren los hindúes y que es el principal obstáculo para la paz interior. En el silencio uno entra en contacto con la fuente de su conciencia y su sabiduría almacenada en el lóbulo frontal; se sumerge en el estado de *flow*, como le llaman los psicólogos. Es aconsejable la práctica del silencio durante algunos minutos al día; a través de ésta desarrollará su verdadera naturaleza interna y surgirá plenamente la capacidad de mejorar sus decisiones y su poder interior.

En el fondo, la meditación influye benéficamente en la bioquímica de su organismo y lo libera de manera progresiva de su historia y del temor al futuro. Debe aprender a dominar su mente, de lo contrario terminará arrasado por ella y sus creencias. Tómese un momento de silencio interno ante de ejecutar una decisión importante; de este modo desarrollará la confianza y la sabiduría.

Si aprende a llevar siempre las riendas de su atención, podrá obtener mayores logros en su vida. Aprenderá también a tener su atención enfocada en el verdadero objetivo; dejará de dudar, de temer, de sentir inseguridad porque estará concentrado en lo importante. Así usted deja de ser usted y sus historias para fundirse en un todo que, por supuesto, abarca su propósito de vida. Vivirá deliberadamente con toda intencionalidad, sin distraer su inteligencia ni su energía en los mensajes reptilianos del cuerpo, ni en los mensajes emocionales del límbico que tanto estrés descarga. Domará el instinto primitivo que radica en usted y lo convencerá de que ya no vive con los peligros de ser la cena de otro, usted ya no es parte de la cadena alimenticia de otro depredador.

“Meditar quiere decir realizar interiormente la
imperturbabilidad de la esencia de la mente.”

Sutra de Wei Lang

Ya no repetirá las viejas creencias, pues su mente estará enfocada en crear y lograr lo nuevo. El presente comienza a ser el único recurso, como acertadamente sostiene Eckart Toole. El presente es en realidad lo único que tiene. Mantenga su atención en lo que existe aquí y ahora. Decía Jorge Luis Borges: “Aprende a construir tu camino en el presente, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro”

Prestarle atención a su vida es tener encendido el lóbulo frontal. La felicidad del ser humano nace de este lóbulo, porque nos libera de las ataduras del pasado y de las incertidumbres del medio ambiente, cuyas sensaciones las recibimos de los sentidos. Como bien demostró el doctor Lipton con la epigenética, su lóbulo frontal estará funcionando a su máxima capacidad cuando usted comience a tomar en su vida decisiones enfocadas en el presente, sin la influencia de la historia del pasado; y entonces podrá ser libre y tener la paz que siempre ha anhelado. Si no logra liberarse de su famoso baúl de historias, nunca será libre de nada y no podrá decidir con base en la oportunidad presente, porque estará decidiendo de acuerdo con su historia, que tiene un efecto emocional nocivo y limitativo.

Si no aprende a activar el lóbulo frontal, sus decisiones estarán entonces condicionadas por lo que sabe, o lo que tiene almacenado desde su infancia y su juventud. Le parecerá que está decidiendo, pero en realidad sólo estará repitiendo la obra. Se habrá vuelto adicto a lo que no existe y no podrá crecer y evolucionar. El éxito se le irá de las manos por no haber activado el lóbulo frontal. Sentirá que trabaja mucho pero avanza poco en su proyecto de vida.

“Decide dejar de ser el mismo de siempre.”

Joe Dispenza

Si lo activa educando su introspección, obtendrá la capacidad de aprender nuevas experiencias e incorporarlas a sus neuronas, lo cual significa que cada vez podrá tomar decisiones más inteligentes porque habrá creado nuevas conexiones neuronales positivas. Pero si lo deja inactivo repetirá una y otra vez las viejas creencias destructivas. Sobre este tema en particular le aconsejo que lea el estudio del cerebro del doctor Joe Dispenza, *Breaking the Habit of Being Yourself* (Rompiendo el hábito de ser usted mismo), www.drjoedispenza.com.

Lo invito a que comience a utilizar de manera intencional el lóbulo frontal y que lo mantenga en estado de alerta; enfóquese, concéntrese y tome conciencia profunda para desligarse de las sensaciones de su baúl de recuerdos. Lo mantendrá vivo y alerta a las oportunidades de la vida. Abandone la adicción a los temores que al cerebro reptiliano tanto le gusta enviarnos como

alertas a través del miedo o la inseguridad. Necesitamos disminuir el temor, la indecisión y comprender la conexión del cerebro con nuestro cuerpo. El vínculo que existe entre las enfermedades físicas causadas por nuestra forma de pensar, que dispara mensajes que destruyen nuestras células y por ende nuestra salud física. El cuerpo es una máquina diseñada para curarse. Cada 21 días se renuevan todas sus células, pero debemos dejar de atacarlo con descargas emocionales.

Conéctese con los estudiosos y científicos del tema a que hice referencia a lo largo de este libro. Todos ellos saben cómo curar el cuerpo y la mente. Lo invito también a que lea los estudios del doctor Daniel G. Amén, un brillante neurocientífico (www.amenclinic.com). Es experto en identificar la relación de la alimentación con el funcionamiento cerebral. Si estudia acerca de cómo funciona usted, podrá controlar los agentes que limitan su capacidad y transformarse en la persona que más anhela, porque su cerebro y su cuerpo unidos responderán a las exigencias de sus aspiraciones. Ahora que sabe cómo funciona su mente tendrá más control de sus conductas y concentrará su vida en un propósito, viviendo con intencionalidad para lograr el Gran Salto de su Vida. Construya su vida desde la quietud interior. Logre así su felicidad, la liberación de sus creencias, su realización y las metas económicas.

“La vida es un milagro”, le escuché decir al presidente de Uruguay, José Mujica. Es totalmente cierto, y yo sólo añadiría: “Aprovéchese entonces de ella y vívala a plenitud”. Pero debemos vivir conscientes, ya que si logramos vencernos a nosotros mismos seremos personas de verdad invencibles, porque habremos comprendido que no somos nuestra historia y que nuestra realidad es una oportunidad invaluable. Debemos revertir el modelo porque somos seres con el poder infinito de transformar el medio circundante con la fortaleza de nuestra mente y hacer de nuestra vida el proyecto que siempre hemos anhelado.

CONSEJOS

1. Estudie cómo el cerebro influye en su felicidad y en su salud física.
2. Defina su visión de vida para crear mayor fortaleza interior.
3. Construya nuevas interconexiones en su cerebro para cambiar su vida.
4. Haga del miedo un instrumento de alarma y no una limitación del riesgo a continuar hacia adelante.
5. Controle su cerebro reptiliano para disminuir su reactividad y su actitud amenazante ante la incertidumbre.
6. Anímese a dar el Gran Salto hacia la Vida que tanto anhela.
7. Hágase las preguntas que se refieren a la decisión de su vida.

TAREAS

1. Analice su actitud hacia la incertidumbre y el riesgo.
2. Estudie por qué el cerebro reptiliano y el límbico nos tienen atrapados en el temor y la reactividad.
3. Estudie el segmento “Cambie su cerebro para cambiar su vida para siempre”. Reflexione en

- su contenido y haga un plan de acción.
4. Vigile sus pensamientos negativos y tome conciencia de sus pensamientos positivos.
 5. Trabaje en sus miedos y temores que limitan sus anhelos y su realización de vida.
 6. Analice qué está perdiendo por no dar el Gran Salto de su Vida.
 7. Revise las respuestas a sus preguntas y compártalas con la persona que más confianza le inspire.
 8. Si durante la lectura de este libro encontró ideas que hayan contribuido para que usted encuentre el camino del éxito en su vida, sería una gran satisfacción recibir sus reflexiones en:

mario@borghino.com.mx

Si desea una conferencia
del contenido de este libro,
comuníquese a:

Borghino Consultores, S.C.

mario@borghino.com.mx

Tel. 5534 1925

www.borghino.mx

Mario Borghino es director de Borghino Consultores. Se ha desempeñado como consultor de empresas por más de 32 años, rediseñando organizaciones, creando procesos de innovación y cambios en planeación estratégica y estrategias de mercado, e impartiendo temas de liderazgo empresarial para empresas e instituciones líderes en México, Centroamérica, Sudamérica, España y Estados Unidos. Es asesor privado de presidentes y directores de las empresas más importantes en más de diez países. Ha trabajado en la transformación de miles de ejecutivos para ayudarlos a ser más exitosos y productivos, lo que le ha permitido investigar sobre el comportamiento humano. Continuamente dicta conferencias en temas de reconversión de empresas, liderazgo y éxito personal en más de veinte países. Escribe para múltiples revistas y diarios, y participa en varios programas de radio y televisión como comentarista en temas como el comportamiento humano y el desarrollo de negocios. Investigador y autor de seis *bestsellers* con más de 200 000 copias vendidas, es un escritor prolífico que verdaderamente impacta a los lectores con su contenido.

mario@borghino.com.mx

www.borghino.mx

El Gran Salto de su Vida

Primera edición digital: febrero, 2015

D. R. © 2014, Mario Borghino

D. R. © 2015, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.

Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,

Col. Granada, delegación Miguel Hidalgo,

C.P. 11520, México, D. F.

www.megustaleer.com.mx

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:

megustaleer@penguinrandomhouse.com.mx

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN 978-607-312-707-3



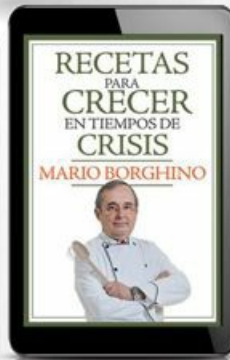
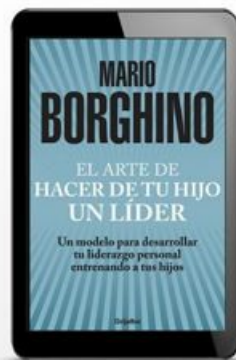
[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión eBook:

Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación



www.megustaleer.com.mx

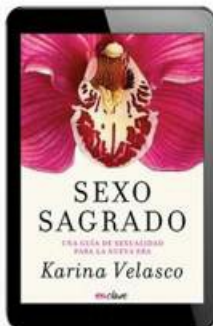
 /megustaleermexico

 @megustaleermex

¡Vive la experiencia ebook!



Comenzar de nuevo
Tere Díaz
Manuel Turrent



Sexo sagrado
Karina Velasco



Gordura: un problema
familiar
Martha Alicia Chávez



¡No es Mi pedo!
Prem Dayal



Comer para sanar
Karina Velasco



Desafíos de la juventud
Sean Covey

Descárgalo
por sólo
\$29.00

www.megustaleer.com.mx



/megustaleermexico



@megustaleermex

ÍNDICE

Portada

Página de título

Introducción

CAPÍTULO 1

PREGUNTAS PARA ENCONTRAR SU FELICIDAD

1. Hágase preguntas acerca de lo que anhela
2. Hágase preguntas para identificar lo que le falta
3. Hágase preguntas acerca de su vida

La Rueda de la Vida

Cambiar el Guión de su Vida

Segundo Guión de su Vida

A dónde va la gente, a dónde va usted

Defina sus prioridades

Defina los problemas subyacentes

En busca de la felicidad

La voluntad de ser feliz

Vivir la felicidad

La vida interior

La felicidad perdida

Sabemos mucho, pero conocemos poco

¿Por qué hablar de la felicidad?

Los cimientos de la felicidad

Preguntas de la vida: 25 550 días

De la teoría a la práctica

Salga de la cueva y descubra la vida por primera vez

CAPÍTULO 2

PREGUNTAS PARA CONSTRUIR UNA VIDA DE ÉXITO

¿Qué nos enseñan los pensadores del éxito?
Las enseñanzas del fracaso
Error en el rol, no fracaso
Preguntas que me hago ante los fracasos
Mensajes ocultos en las palabras
Hablar mal de sí mismo afecta sus resultados
El poder de las actitudes
Las creencias invisibles controlan su vida
La mente gobierna sus decisiones
El poder del riesgo
Tome el control del avión
Cambie la forma de preguntarse
Nelson Mandela
El poder interior
Sí es posible despertar el poder interior
Cumpla sus promesas
¿Hasta cuándo?
Fracaso tras fracaso...
Agendas escondidas
Círculo del éxito
Hechos, no explicaciones
El poder de la iniciativa
El cuestionamiento constante de uno mismo
Pregúntese qué quiere de la vida
Los hábitos del éxito
El hábito no hace al monje, pero...
Fábula budista
La lucha que debemos librar

CAPÍTULO 3

CAMBIE SUS PREGUNTAS PARA CAMBIAR SUS CREENCIAS

Cómo dominan su mente las creencias
Creencias positivas
Qué es una creencia
Nuestra computadora registra todas las creencias
Cómo crear su vida
¿Cómo se construyen las creencias?
Las creencias curan o enferman

Hacia una conciencia plena
La máquina de autocuración
Almas con forma de cuerpo
Creencias, las ventanas del mundo
Ella nació exitosa
“¡Te lo dije!”
Tabla rasa
Cómo aprendimos a ser menos
Ser congruente entre lo que se dice y lo que se hace
Entierre las conductas negativas
Crea en usted, no en su creencia
Volver a ser naturales y completos
El mensaje de Miguel Ángel
¿Cómo cambio mis creencias?

CAPÍTULO 4

PREGUNTAS PARA ENCONTRAR LA RIQUEZA

El derecho a ser rico
Filósofos y científicos
Aleje su mente de la pobreza
Y sin embargo se mueve...
De nuevo las creencias
Ver con nuevos lentes
La riqueza es una creación
Ciencia para la creación de riqueza
La gran computadora
Todo surge de una creación mental
Nueva visión económica
Aléjese de los mensajes negativos
Ayude a los demás a crear riqueza
El dinero y la felicidad
Piense en grande: los principios básicos
Exhortación final

CAPÍTULO 5

PREGÚNTELE A SU CEREBRO

Cambia su cerebro... cambia su vida
La lucha contra el cerebro
Cambie su cerebro para cambiar su vida... para siempre

Cuesta trabajo convencer al cerebro
Por qué somos tan complicados y reactivos
El cerebro racional
El cerebro de la supervivencia
El Gran Salto hacia la Vida
El milagro al alcance de su mano
Conclusiones
El bien común, la próxima etapa
Concéntrese y reinvéntese

Acerca del autor

Créditos