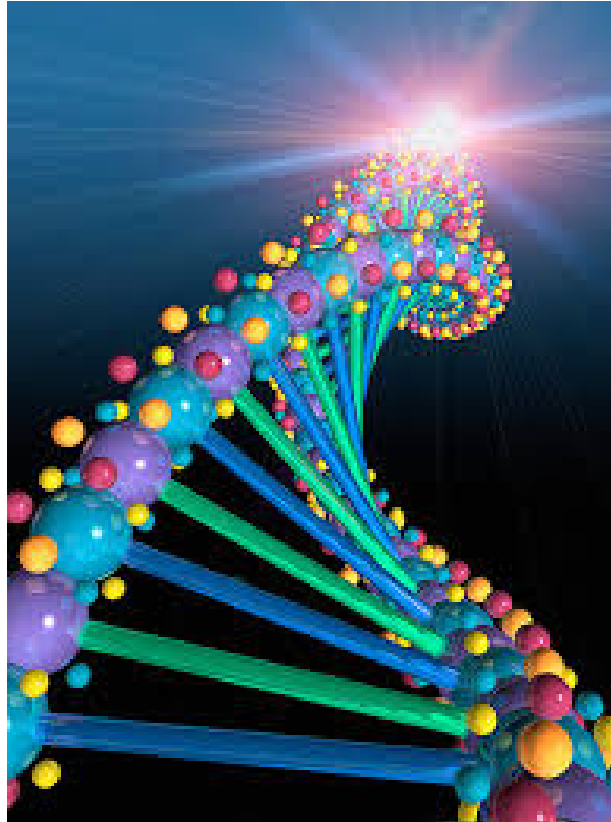


David Angulo de Haro



# El gen de la Felicidad

Este material está protegido por Ley.  
Es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

# Introducción

Los seres humanos nacemos diseñados genéticamente para ser inteligentes, libres y felices; pero estas programaciones son sólo unas posibilidades que necesitamos desarrollar a través de una buena educación, de lo contrario quedarán reducidas a simples ilusiones.

Las plantas nacen con raíces absorbentes, pero necesitan procesar los nutrientes a través de la fotosíntesis. Las aves nacen con alas, pero necesitan volar para lograr sus alimentos, porque la naturaleza no les pone el alimento en el pico. Los seres humanos nacemos con un cerebro de genio, pero necesitamos leer, estudiar y reflexionar.

Al nacer dejamos el vientre materno y entramos en un mundo extraño y hostil. Somos educados por unos padres que nunca hicieron un curso de psicología ni de pedagogía. Nos aman a su modo y nos transmiten, sin saberlo, infinidad de traumas, temores y complejos que subyacen en el inconsciente colectivo desde tiempos inmemoriales.

Desde niños buscamos algo que sentimos que nos falta. Buscamos cosas, juguetes, amigos, riqueza, éxitos, amor, felicidad, pero nada nos llena, siempre queda un vacío que nada ni nadie puede llenar.

"Busco, yo no sé que busco,  
Creo que es un rostro que una vez perdí.  
Siento, siento una nostalgia  
De algo que me falta desde que nací"

La vida es un viaje hacia el encuentro del propio Yo, es decir, hacia la felicidad, hacia el lugar de donde un día partimos, hacia la casa del Padre. No se trata de un camino físico, se trata de un camino espiritual en el que se avanza a través de la superación intelectual, afectiva, moral y espiritual. Pero en nuestra sociedad resulta difícil sintonizar con el propio Yo; sin embargo, ésta es nuestra tarea ineludible, pues, como dice el poeta Rilke: "El único viaje auténtico es hacia dentro de cada uno de nosotros y es necesario afrontar y vivir las preguntas ahora, aquí, y en este momento"

El objeto de la vida es el desarrollo, la libertad y la felicidad, que deben traducirse en calidad de vida y alegría de vivir, pues, al final, esto es lo único que nos llevamos al otro mundo.

Elabora una película de tu vida con escenas de los momentos más felices. Anota estos momentos, comenzando por la infancia. Luego visualízalos con detalle. Con el tiempo se harán presentes más detalles. Pon a rodar esta película con frecuencia. Esta experiencia te ayudará a recuperar buenos recuerdos perdidos y se fortalecerá tu autoestima, tu sentido de pertenencia, tu alegría de vivir. Vivimos en una sociedad muy complicada que genera mucho desgaste psicológico y moral, por lo cual, es importante recuperar y fortalecer el Yo interior. El camino es largo, por lo que "No encontrarás los confines del alma ni aun recorriendo todos los caminos; tal es su profundidad"  
Heráclito

No busques la felicidad en ninguna parte porque no la encontrarás. Sólo "Cuando estés en paz contigo mismo, la felicidad vendrá a ti" Lao Tse, filósofo chino IV a C.

# Índice

1	El gen de la felicidad.....	6
2	Todo tiene un propósito.....	9
3	El inconsciente.....	11
4	Programación mental.....	15
5	Ley de Mentalismo.....	17
6	Temor a ser feliz.....	19
7	Ley de Armonía.....	21
8	Qué hace felices a las personas.....	24
9	Vidas insignificantes.....	26
10	La vida es un camino hacia el futuro.....	28
11	Tu única oportunidad.....	30
12	Cómo vivir intensamente.....	32
13	Cómo disfrutar de la vida.....	34
14	Ponle ritmo a tu vida.....	36
15	Simplifica tu vida.....	38
16	Escucha tu voz interior.....	40
17	Drena la angustia.....	43
18	Tu lenguaje te modela.....	45
19	Para lograr el éxito es necesario.....	48
20	La autoestima debe venir de dentro.....	50
21	Somos más ricos que lo que creemos.....	51
22	Somos más felices que lo creemos.....	53
23	El placer del deber cumplido.....	56
24	Si quieres ser feliz, haz el bien.....	58
25	Importancia de la espiritualidad.....	60
26	No postergues tu felicidad.....	62
27	Ser competitivo o ser feliz.....	64
28	Cuáles son tus posibilidades de éxito.....	66
29	Ser y hacer.....	68

30	Sé tú mismo.....	70
31	Encuentra tu propio Yo.....	72
32	Echa raíces profundas.....	74
33	No puedes huir de ti mismo.....	76
34	Autoestima y test.....	78
35	Lo más importante de tu vida depende de ti.....	82
36	Objeto de la vida.....	84
37	Cada día es un milagro.....	86
38	Crea las condiciones para que se te den las cosas.....	89
39	Toma la vida con calma.....	91
40	No dejes tu vida en manos de nadie.....	93
41	No llenes tu vida de cosas ni tu mente de necesidades.....	95
42	Cultiva la amistad.....	98
43	Amar es la mejor inversión.....	101
44	Personas siempre felices.....	104
45	Haz felices a las personas.....	106
46	Comparte tu felicidad.....	108
47	Gestiona las expresión de tu cara.....	110
48	Controla tu diálogo interior.....	112
49	Cómo perseverar en el bien y ser feliz.....	115
50	Tu casa está donde eres feliz.....	117
51	Sé mensajero de la paz.....	119
52	Controla tus emociones.....	121
53	Cultiva el silencio interior.....	124
54	Beneficios de la contemplación.....	127
55	Cómo medir la felicidad.....	131
56	La soledad del hombre moderno.....	134
57	El valor del tiempo.....	137
58	Poder sanador de la risa.....	140
59	Drena la rabia y las frustraciones.....	142
60	Necesitamos amar y ser amados.....	144
61	Cómo superar las frustraciones.....	146

62	Temor a ser feliz.....	149
63	Los hijos de la libertad.....	151
64	Actitud y éxito.....	154
65	Capitaliza los momentos felices de tu vida.....	157
66	Principio de Placer y Principio de Realidad.....	159
67	¿Eres feliz? .....	161
68	Cómo ser feliz.....	165
69	Quién eres hace la diferencia.....	169
70	La felicidad no está en la meta sino en el camino.....	171
71	El secreto de la felicidad.....	173

## El gen de la felicidad

Los genes contienen la información necesaria para producir un organismo, para su desarrollo y para su perfecto funcionamiento. Los genes controlan todos los aspectos de la vida de un organismo. Codifican los productos que son responsables de su desarrollo, alimentación, reproducción, etc. Por lo cual, desde el punto de vista biológico, somos el resultado de un código genético y de las influencias del medio ambiente. En este aspecto, todo está determinado y muy poco o nada es lo que podemos hacer.

El gen 5-HTTLPR es el responsable de la sensación de felicidad que siente una persona. Este gen tiene mucho que ver con nuestra actitud ante la vida, y, por tanto, con nuestra felicidad o infelicidad. Así lo afirman los autores del artículo publicado en la revista *Journal of Human Genetics*, advirtiendo también que no es sólo un gen lo que determina que uno se sienta satisfecho de su vida.

En los últimos meses los científicos descubrieron los genes asociados con la tendencia al alcoholismo, con la longevidad, la calvicie, la predisposición a la diabetes e incluso a la promiscuidad. Y ahora han identificado "el gen de la felicidad".

Los científicos ya habían descubierto que este gen influye en el funcionamiento de la "hormona de la felicidad", la serotonina.

"Probablemente existan muchos genes involucrados en la felicidad, por lo cual, necesitamos realizar estudios más extensos"

De lo dicho podemos concluir que, la felicidad, el optimismo y la alegría de vivir, tienen un alto componente biológico; pero esto no es suficiente, se necesita una programación mental real y concreta que inunde el cerebro de pensamientos felices y de éxitos importantes.

La clave está en acertar en la programación correcta. Esta programación la inician los padres. Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría y de motivación. El niño tiende a ser optimista, sociable y generoso; sabe ganarse el respeto y el apoyo de las personas, y, en consecuencia, le irá bien en la vida y será feliz.

Si, por el contrario, el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se graban sentimientos de soledad en el subconsciente, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos hacen que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que tienda a reaccionar de forma defensiva, utilizando mecanismos de defensa. Los mecanismos de defensa son conductas impulsivas, irracionales y desadaptadas que, lejos de resolver, tienden a complicar las cosas; por lo cual le irá mal y será infeliz.

Sin embargo, los seres humanos tienen el poder de sobreponerse a las adversidades, como lo prueban miles de casos de personas discapacitadas, las cuales, contra todos los pronósticos, han logrado éxitos increíbles. Por lo cual, la felicidad está al alcance de todos. La clave está en saber programar la mente. Al final, la felicidad es un hábito que se puede adquirir.

#### Cómo adquirir el hábito de la felicidad

La felicidad debería ser el estado habitual de las personas, a pesar de los problemas. La felicidad no puede depender de las circunstancias externas, ni de éxitos ocasionales, los cuales son imprevisibles y escapan a nuestro control. La felicidad debe ser el resultado de una forma de ser.

Todo lo que ocurre en el Universo, a nivel personal y a nivel social no es más que un proceso constante de acción y reacción. Por Ley de Acción y Reacción, cada persona se modela a sí misma y forja su carácter, su personalidad y su destino. Las ideas y sentimientos que cultivamos determinan nuestra visión de la vida, nuestra actitud ante las cosas y la forma de actuar. Según sean nuestras ideas y nuestros sentimientos, serán nuestras reacciones y nuestras decisiones, y, según sean nuestras decisiones, serán nuestras emociones y nuestra vida.

Los principios y valores se internalizan y constituyen la estructura de la mente. Esta estructura funciona básicamente a nivel subconsciente. Posee una dinámica poderosa y marca la dirección de la vida.

Nuestra mente está formada por estructuras mentales, convertidas en hábitos físicos, intelectuales, afectivos, morales, etc.) Los cuales funcionan como un todo sincronizado. Cuando se activa un hábito se produce una reacción en cadena que determina una conducta. Una acción parece algo muy simple, pero es algo muy complejo que depende de muchos factores.

La felicidad es un hábito, como lo son el optimismo, la solidaridad, o bien, el pesimismo, la falta de fe, de esperanza o la mala educación. De ti depende ver la botella medio llena o medio vacía.

La felicidad es un hábito que se adquiere desde niño. Sin embargo, la vida es larga y compleja y la sociedad muy conflictiva, por lo cual, cada persona debe aprender desde la infancia a tomar el control de su vida y ser fiel a ciertos principios y valores que conducen al éxito y a la felicidad. Estos principios y valores no son un capricho impuesto por Dios, por las religiones o por la sociedad, son de necesidad natural y se imponen porque son lógicos, justos y necesarios.

A medida que evoluciona la especie humana, también deben evolucionar los principios y valores, adaptándose a la realidad. La función de los principios y valores no es controlar y someter al hombre sino guiarlo hacia su pleno desarrollo y felicidad.

La felicidad nace de dentro, de la autoestima, de la fe, de la ilusión, de la seguridad, de la paz, etc. La felicidad está relacionada con el grado de evolución. A mayor evolución mayor felicidad.

Cuando una persona es feliz por dentro, siente una plenitud inmensa y encuentra la felicidad hasta en los mínimos detalles; pero, cuando una persona no es feliz por dentro, se siente vacía, y no existe nada en el mundo que pueda hacerla feliz.

Esfuézate por mantener el buen humor. El humor es como una música de fondo que acompaña a la vida afectiva. Es una sensación corporal, mental y espiritual de paz y de armonía permanente.

Seguramente que conoces personas que tienen buen humor, que viven siempre alegres y satisfechas. Estas personas suelen tener una mente equilibrada (buenos principios y valores, una filosofía positiva de la vida, buena relación con las personas, autoestima, etc. Lo más seguro es que tuvieron una infancia básicamente feliz. También conocerás a personas habitualmente malhumoradas. No se debe a la situación del momento, sino a una forma negativa de reaccionar aprendida.

La felicidad es un hábito adquirido que ayuda a ver el lado positivo de las cosas. En general, a todos nos ocurren cosas semejantes y todos tenemos razones para ser felices y para ser infelices. La diferencia está en que, unos cultivan ideas, actitudes y sentimientos positivos y otros cultivan ideas, sentimientos y actitudes negativos. Simplemente se aplica la Ley de Acción y Reacción. Las actitudes no son conductas circunstanciales, son conductas habituales generadas por las estructuras profundas del subconsciente, que es quien marca las pautas de nuestra vida. En otro momento hablaremos del subconsciente y conoceremos cómo se forma y como nos afecta en la vida.

Necesitamos aprender a controlar nuestras ideas, sentimientos, lenguaje y decisiones, porque al final, somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hablamos y lo que hacemos. Nuestras ideas, sentimientos, palabras y acciones nos modelan día a día, de forma lenta pero profunda.

La felicidad, al igual que el amor y la salud, necesita alimentarse todos los días con estímulos positivos, de lo contrario puede debilitarse, y, hasta morir. Como la sociedad genera mucho desgaste y como la incertidumbre es parte de la vida, necesitamos blindar la felicidad, contra todos los imprevistos, aceptando de antemano lo que pueda ocurrir y valorando lo esencial de nuestro ser.

La felicidad no existe en ninguna parte, sólo existen en el corazón de cada persona.

Donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo.

"El reino de los cielos, dentro de vosotros está" Jesús de Nazaret



## Todo tiene un propósito

Todo existe por una razón

El mundo es contingente, es decir imperfecto, por tanto, no puede ser la causa de sí mismo. La existencia del Universo exige una Causa Primera. Esta causa debe ser eterna, perfecta, sabia, poderosa, etc. Podernos llamarla Dios, Ser Supremo, Energía u otro de tantos nombres ideados por el hombre. No importa el nombre que le demos; su significado es el mismo. Lo cierto es que los seres humanos jamás podremos comprender la magnitud de lo que significa la creación y el funcionamiento del Universo.

Suponemos que la Causa Primera crea el mundo y lo pone a funcionar de acuerdo a leyes sabias y perfectas y que ha evolucionado a través de un proceso que ha durado miles de millones de años.

La inmensa mayoría de los científicos, independientemente de su posición religiosa, creen que todo en el Universo tiene un propósito que los seres humanos no alcanzamos a comprender.

Muchas personas creen que existe el Determinismo. El Determinismo es una doctrina filosófica según la cual, todo está predeterminado y los acontecimientos se suceden de forma inexorable, impulsados por leyes y fuerzas poderosas que escapan a nuestro conocimiento y a nuestro control.

Según esta doctrina sería el Destino quien gobierna el mundo. El Destino, también llamado fato, hado o sino, es una fuerza poderosa que rige el mundo y conduce las cosas hacia un fin, generalmente fatal. Según esta creencia, los seres humanos seríamos simples marionetas en manos del Destino.

Esta creencia ha echado raíces en la cultura de los pueblos y en muchas religiones, como el tao del confucianismo chino, el karma del hinduismo, la predestinación del calvinismo, etc. para quienes la suerte ya está echada y nada podemos hacer para cambiar las cosas.

Frente al Determinismo se opone la Providencia del catolicismo, que reconoce a Dios como Causa Primera del Universo, el cual gobierna el mundo con amor y sabiduría y dirige todas las cosas hacia un punto final que nosotros no alcanzamos a comprender. Dios es el Alfa y el Omega. El principio y el fin.

En este concierto el hombre tiene libre albedrío, lo cual le permite liberarse, hasta cierto punto, del determinismo de la naturaleza y ser protagonistas de su propia vida.

Existe un determinismo cósmico y biológico, que depende de un desencadenamiento automático de fenómenos naturales que se rigen por leyes universales, y existe también cierto determinismo psíquico, social y personal que dependen de ciertas causas primeras o programaciones iniciales, a partir de las cuales se desencadenan ciertos procesos o conductas.

En el universo, todo se rige por leyes que se cumplen de forma inexorable. Hasta en el caos existe un orden y una lógica.

Existen muchas leyes, algunas de las cuales parecen oponerse entre sí, como la Ley de Evolución y la Ley de Entropía o Desintegración, sin embargo cada una de estas leyes cumple una función, un propósito, que contribuye al buen funcionamiento del Universo.

Los científicos tratan de desentrañar los misterios de la naturaleza, pero cuantas más cosas descubren, más complejas y misteriosas son las preguntas que surgen. La ciencia actual nos dice que la historia del universo comienza después de la gran explosión o Big Bang. Hace unos quince mil millones de años. Toda la materia del Universo estaba concentrada en una zona extraordinariamente pequeña del espacio y explotó. Pero, ¿qué había antes del Big Bang. ¿Cuántos millones de años llevaba ahí la materia? ¿Quién la creó? ¿Por qué explotó? ¿Qué significado tiene tanto derroche de materia y de energía? Etc. Etc.

Ante tantas preguntas sin respuesta, los científicos sólo pueden opinar que el universo tiene un propósito que los seres humanos no alcanzamos a comprender.

Ahora bien: ¿Cuál es el propósito de la existencia humana?

La cruda realidad nos dice que los hombres nacen, crecen y mueren. Que todo es efímero y que el tiempo se lleva todo lo que amamos. Que la vida es corta y sólo nos dan unos pocos años para evolucionar y para convertir nuestros sueños en realidad.

¿Cuál es el propósito de mi vida? Es la pregunta que se hacen todas las personas, pero pocas saben contestarla.

Según los sabios, la meta de la vida es evitar el sufrimiento y alcanzar la felicidad; por tanto, el propósito de la vida es la felicidad. Para obtener felicidad estudiamos, desarrollamos habilidades y conocimientos, logramos éxitos profesionales, hacemos dinero, etc. Lo cual es positivo, pero esa búsqueda de metas externas jamás termina de satisfacer nuestras expectativas.

La profesión es un medio para lograr estatus social y riqueza. A simple vista, este objetivo es razonable; pero, en el fondo, contiene un error de base: El no establecer como prioridad el desarrollo de sí mismo y el desarrollo de los seres queridos. Este error se paga muy caro, a lo largo de la vida, en forma de vacío y frustración.

Son demasiados los profesionales "exitosos" que se lamentan de haber descuidado su desarrollo humano y de haber descuidado su familia; sobre todo, porque saben que no les exigía ningún esfuerzo extra, sólo era cuestión de incluirlos en la programación general de su vida, pero nadie les informó de esta posibilidad.

El propósito de la vida es la felicidad. La felicidad que buscamos sólo podemos encontrarla en nuestro interior, procede del desarrollo de la inteligencia, de la conciencia y de la libertad.

Más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro  
"Cuando tengas paz en tu espíritu la felicidad vendrá a ti" Lao Tse

# 3

## El subconsciente



Cuando observamos un iceberg sólo vemos una octava parte de su altura. Hay otras siete partes sumergidas en el mar.

La parte visible se mantiene sobre la superficie, porque se apoya en la parte sumergida que no vemos.

De forma similar, los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestros contenidos mentales.

Desconocemos nuestro verdadero poder mental; sin embargo, sabemos que está ahí, como una riqueza inmensa, como una mina, que podemos explotar.

El subconsciente es como el disco duro de la mente. Contiene toda la información que hemos recibido a lo largo de la vida; no sólo la información que hemos captado de forma consciente y que podemos recordarnos en cualquier momento, sino también la que hemos percibido de forma inconsciente. Nuestro cerebro es como un radar, percibe todo lo que ocurre a nuestro alrededor hasta en sus mínimos detalles y lo conserva en la memoria subconsciente.

El subconsciente no es un simple almacén de datos. El cerebro lo activa constantemente relacionando y combinando unas ideas con otras en busca de mejores soluciones. El cerebro es inmensamente poderoso, puede producir miles de ideas por segundo, pero este poder está condicionado por la cantidad y la calidad de la información grabada en el consciente y en el subconsciente.

Muchas personas podrían llegar a ser genios, pero, debido a una pobre educación, su mente carece de contenidos valiosos con los cuales podría trabajar el cerebro, en consecuencia, son potencialmente genios pero en la realidad son ignorantes. Hace años escuché una frase que decía: "Los seres humanos nacen genios pero mueren cretinos"

Esta realidad nos da idea de lo importante que es leer todos los días sobre temas valioso y lo necesario que es activar constantemente el cerebro con ideas poderosas, porque, al final, el éxito y la felicidad están en la mente y su logro depende de la forma en que adquirimos conocimientos de valor, en la medida en que nos estimulamos.

Al hablar de conocimientos nos referimos, no sólo al estudio profesional, sino también, al conocimiento de los valores, de las artes y de los demás aspectos que constituyen la esencia de la verdadera cultura.

Cuando observamos un iceberg sólo vemos una octava parte de su altura. Hay otras siete partes sumergidas en el mar. La parte visible se mantiene sobre la superficie porque se apoya en la parte sumergida que no vemos. De forma similar, los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestros contenidos mentales. Desconocemos nuestro verdadero poder mental;

sin embargo, sabemos que ahí está, como una riqueza inmensa, como una mina, que podemos explotar. Así como la parte visible del iceberg se apoya en la parte sumergida, así la parte consciente de las personas se apoya y se alimenta de la parte subconsciente.

Los seres humanos creemos que tomamos decisiones libremente, pero las cosas no son así. Tenemos programaciones a nivel subconsciente, grabadas desde la infancia, las cuales se han ido modificando o consolidando a través de los años.

Estas programaciones subconscientes constituyen la estructura profunda de nuestra personalidad y son las que determinan nuestras conductas. Esto explica por qué muchas veces queremos hacer algo pero actuamos de una forma muy distinta. Se debe a que nuestro poder consciente es débil ante la dinámica poderosa de la mente subconsciente.

Observa la superficie del mar, se mueve formando olas. Este es el movimiento de la superficie, el cual depende de los vientos. También la atracción de la luna hala la superficie del mar y produce las mareas; pero el verdadero movimiento del mar es interno, generado por grandes corrientes marinas. Verdaderos ríos marinos que pueden tener más de 1000 Kms. de ancho y más de un km. de profundidad y que pueden trasladar más de 10.000.000 de metros cúbicos por segundo.

El subconsciente, como todo en la vida, tiene sus leyes. En el subconsciente luchan todos los contenidos por ocupar un lugar privilegiado y se asocian de acuerdo a su afinidad o significado. De aquí la importancia de instalar en la mente *principios, valores, metas, ideales y proyectos* importantes que gobiernen la mente y atraigan hacia sí toda la información positiva del subconsciente.

El subconsciente de muchas personas es pobre y negativo, en consecuencia su mente consciente también es pobre y negativa; sin embargo, existen técnicas eficaces para programar la mente, de modo que, aún en circunstancias adversas, el ser humano puede reprogramar su mente.

Además cuenta con un instinto y una inteligencia que le impulsan a buscar el éxito. Nadie puede sacar del bolsillo una moneda si antes no la ha introducido y nadie puede sacar del cerebro una idea o una solución si antes no la ha introducido de alguna forma; de modo que, nadie puede ser altamente creativo si no posee contenidos mentales valiosos. Los contenidos del subconsciente constituyen la materia prima de la creatividad.

El cerebro trabaja sin descanso buscando la forma de convertir en realidad los deseos y proyectos de las personas. Cuanto más importantes son los proyectos y cuanto mayor es el interés que tiene la persona en dichos proyectos, más intensamente trabaja el cerebro. El cerebro sólo se moviliza cuando existen razones importantes. Las personas creativas viven centradas habitualmente en sus proyectos.

Están centradas de forma creativa, buscando nuevas formas de hacer las cosas más simples y efectivas. Lo hacen sin prisa y sin angustia, por lo cual pueden trabajar durante muchas horas sin cansarse.

Muchas personas poseen contenidos mentales valiosos, sin embargo no son creativas, porque se han adaptado de forma pasiva a la rutina de la sociedad.

La creatividad necesita ser alimentada constantemente. Es necesario trabajar sobre un proyecto de avanzada, de lo contrario se corre el riesgo de quedar atrapado en un círculo vicioso sin darse cuenta.

La creatividad más importante es la relacionada con la solución de los problemas de la vida.

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación o Atracción. Esta ley está impresa en los átomos, en las células y en los organismos. Hace que todo lo que

existe tienda a asociarse de acuerdo a sus características. (Se asocian las partículas de hierro, las partículas de cobre, las hormigas, los árboles y las personas, para sobrevivir. "La unión hace la fuerza"

Esta ley rige también los contenidos mentales (ideas, sentimientos, recuerdos) los cuales luchan por sobrevivir y evitar desaparecer en el olvido. Pero, como la vida es movimiento, cambio y evolución, también existe la Ley de Desintegración o Ley de Entropía que tiende a desintegrar todo lo que existe, reduciéndolo a su estado original para que inicie un nuevo proceso de integración, siguiendo la Ley de los Ciclos.

Lo expuesto sirve para entender que, en nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiada, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas.

Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el "disco duro" de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "Eureka", encontré la solución.

Las soluciones teóricas pueden llegar de forma instantánea, pero las soluciones prácticas pueden tardar días, meses, y, hasta años. Lo importante es tener la certeza de que se avanza por el camino de la solución. Lo más triste en la vida es vivir sin esperanza.

Sin cierta esperanza nadie puede vivir. Por suerte, siempre existe la esperanza de que las cosas puedan cambiar, de que puede ocurrir un milagro.

Pero no podemos vivir de la esperanza ni de los milagros. Nuestro destino no puede depender de nadie porque la vida es un reto personal.

Somos hijos de una sociedad represiva que nos enseña a percibir la vida como problema. De cada diez mensajes que hemos recibido a través de la educación, nueve han sido represivos de alguna forma. A nivel social ocurre lo mismo. El 90% de los mensajes expresan problemas, angustia, agresividad y sólo el 10% son reconfortantes. Esta es la razón principal por la cual las personas tienden a centrarse en sus problemas en vez de pensar en proyectos y en soluciones.

A pesar de que hemos sido programados con muchos mensajes negativos, hay una fuerza vital en lo íntimo de cada ser, que vibra con intensidad e impulsa a crecer. Necesitamos activar este impulso todos los días con mensajes positivos y nos sorprenderemos de hasta dónde podemos llegar; sólo es cuestión de programación. Todo en la vida funciona de acuerdo a una programación.

Piensa en soluciones. Sé asertivo. La asertividad no es sólo una actitud mental, es una forma activa de vivir, de esforzarse, de capacitarse, de resolver las cosas, en vez de esperar que éstas cambien.

Piensa en soluciones, porque así como piensas así te suceden las cosas.

"Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.

Cuida tus palabras, porque se volverán acciones.

Cuida tus acciones, porque se volverán costumbre.

Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.

Cuida tu carácter, porque forjará tu destino"

## Programación mental

Todo en la naturaleza funciona de acuerdo a leyes preestablecidas. El ser humano, desde el punto de vista biológico o material, también está sujeto a dichas leyes (Gravedad, Causa y Efecto, Evolución, etc.) Pero, desde el punto de vista humano, depende de las programaciones que recibe a través de la educación, sobre todo en la primera infancia y del uso que hace del libre albedrío.

El ser humano nace con numerosas potencialidades desde el punto de vista genético, como resultado de la evolución, pero, si estas capacidades no se desarrollan a tiempo, por medio de estímulos adecuados, quedan atrofiadas.

Existen programaciones que deben realizarse en el momento adecuado, porque después ya es tarde y no echan raíces. Por ejemplo, es necesario enseñar a los niños los valores religiosos, morales y sociales a través de una actitud positiva y del ejemplo, pues, los valores más que una enseñanza son una vivencia, una experiencia íntima. Lo mismo ocurre con ciertos hábitos, la disciplina y el lenguaje.

Es fundamental desarrollar un lenguaje rico en vocabulario y de contenido positivo, pues, el cerebro procesa en base a un código verbal; por tanto, cuanto más rico y variado sea el vocabulario, mayor será la capacidad procesadora del cerebro, mayor el nivel de inteligencia y de aprendizaje y mayores las posibilidades de éxito.

Existen algunos casos aislados de los llamados "niños lobos" Se trata de niños que se perdieron en el bosque y por circunstancias desconocidas se integraron en la vida de una manada de lobos; perdieron sus capacidades humanas y se comportaban como lobos. Fueron atrapados y encerrados debido a su peligrosidad. Intentaron reeducarlos pero todo fue inútil. Físicamente eran personas pero habían perdido todos los rasgos humanos y se habían programado como fieras.

### **Cómo programarse para el desarrollo, el éxito y la felicidad**

La humanidad ha evolucionado mucho y existen ideas, métodos y experiencias probadas que ofrecen los modelos a seguir para programarse correctamente y adquirir hábitos eficaces que garanticen el éxito en muchos aspectos.

Sin embargo, la mayor parte de la sociedad es ignorante, inmadura, irresponsable... ¿Por qué?

Los seres humanos somos hijos de una sociedad represiva. Estudios realizados en Estados Unidos indican que, de cada diez mensajes que transmiten los padres a sus hijos, nueve son represivos de alguna forma y algo similar ocurre a nivel social, tanto en las conversaciones como en los medios de comunicación. Lo cual hace que, desde que nacemos hasta el final de nuestra vida, recibimos infinidad mensajes negativos que nos programan de alguna forma.

Además de la influencia que ejerce la sociedad, cada persona se auto programa a sí misma. La forma en que pensamos, hablamos, sentimos, reaccionamos y decidimos va dejando huella a nivel consciente y subconsciente y se convierte en hábitos, es decir, en una forma determinada de ser y de actuar. Con el tiempo estos hábitos se consolidan y se convierten en conductas automatizadas.

Con el paso de los años y con los golpes de la vida, las personas se dan cuenta de muchas conductas inadecuadas que son causa de fracasos y desean cambiar pero les resulta difícil o imposible, debido a que están programadas.

Las programaciones son hábitos adquiridos o esquemas mentales. Ante un estímulo o situación se activa automáticamente el esquema mental correspondiente y se desencadena un comportamiento. Conociendo la estructura mental de una persona podemos predecir con bastante seguridad sus comportamientos.

Los seres humanos tomamos decisiones a distintos niveles. Las decisiones comunes o circunstanciales dependen del estado anímico del momento, pero, las decisiones importantes, dependen de la estructura mental profunda.

Las personas creen que toman las decisiones porque quieren, pero no es así; en cierta forma, las decisiones están preestablecidas y las toma el cerebro cuando están dadas las condiciones.

Según experiencias de Benjamín Libet, neurólogo de la Universidad de California, el cerebro toma las decisiones casi un segundo antes de que las asumamos conscientemente.

Según Singer, lo que el ser humano experimenta como una decisión, no es otra cosa que la justificación posterior a algo que ya ha consumado el cerebro, el cual actúa en base a la experiencia propia.

El cerebro no toma decisiones de forma arbitraria. Las decisiones se basan en experiencias acumuladas, por lo cual. "Lo que voy a hacer en adelante es la consecuencia de lo que soy hoy"

Según esta teoría, el cerebro posee una dinámica propia, hasta cierto punto, independiente de la voluntad consciente de las personas. Esta dinámica está dirigida desde las estructuras profundas de la persona. Las estructuras profundas son la realidad auténtica de la persona, es decir lo que verdaderamente piensa, conoce, cree y ama. Esta realidad es básicamente subconsciente.

Por esta razón cada quien actúa de acuerdo a la clase de persona que es. Existe una congruencia absoluta entre lo que la persona es y su comportamiento.

A veces nos encontramos ante personas que han tenido una trayectoria "impecable" y de repente nos sorprenden con actuaciones incomprensibles. En realidad, estas decisiones no surgen por generación espontánea. Toda conducta importante tiene su génesis. Lo que ocurre es que las personas podemos fingir, o simplemente, ignoramos lo que ocurre en nuestro interior.

Muchas personas se sorprenden de ciertos comportamientos que tienen, los cuales van en contra de su forma de pensar, pero existe alguna programación mental a nivel subconsciente que escapa al control de la conciencia y desencadena la acción.

Muestra mente es como un iceberg, del cual sólo conocemos una parte mínima.

Todos los seres humanos hacemos promesas sinceras de cambiar pero seguimos cometiendo los mismos "pecados" debido a que nuestras conductas fundamentales dependen de las programaciones mentales que hemos desarrollado.

Los seres humanos, por el hecho de ser seres libres, somos responsables de las estructuras mentales que hemos desarrollado y de las conductas que se derivan de ellas.

A la naturaleza no le importa las circunstancias por las cuales hemos pasado. Dios puede perdonarnos y la sociedad puede comprendernos, pero la naturaleza no perdona ni excusa. La ley es drástica: "Adaptarse o morir"

Lo expuesto nos enseña que, cada quien debe hacerse cargo de sí mismo desde niño y aprender a desarrollar estructuras mentales (hábitos) que le garanticen el control de su vida, el éxito y la felicidad.

Cuida tus ideas, tus sentimientos, tu lenguaje y tus decisiones porque ellos te modelan día a día, de forma lenta pero profunda.



## Ley del Mentalismo

Según el Mentalismo, el pensamiento (ideas) es el origen de todo lo que existe. Todo ser vivo tiene el poder de hacer algo pero sólo el que piensa puede crear. Las ideas son la raíz de toda conducta superior.

¿Qué es el Mentalismo?

Es un principio básico según el cual, el pensamiento es el principio de toda creación.

Las ideas son estímulos que nacen de dentro, generan una visión de los objetivos a lograr, una forma de cómo lograrlos y una motivación para lograrlos.

El ser humano es libre y tiene el poder de elegir y cultivar las ideas, principios y valores que considera importantes. Estos contenidos se graban en la conciencia y en el subconsciente, tomando el control de la vida. Son las premisas que desencadenan los procesos mentales; por tanto, la selección y cultivo de estas ideas, principios y valores determina la dirección de la vida.

El poder de las ideas depende de la convicción y de la carga emocional que contienen. Con el tiempo las ideas quedan grabadas en el subconsciente y se activan por si solas. Esta es la razón por la cual nuestra conducta habitual es casi automática.

Tú puedes levantarte de la silla de forma instantánea pero, observa la cantidad de movimientos que tienes que realizar.

1. Equilibrar tu cuerpo.
2. Sincronizar los músculos de las piernas, glúteos, espalda y brazos.
3. Apoyar las manos.
4. Sopesar el esfuerzo necesario para superar la inercia del cuerpo.
5. Tomar la decisión de levantarte.

Desde niño tuviste que ejercitar durante meses y años, todos y cada uno de tus músculos y de tus neuronas, hasta alcanzar un desarrollo psicomotriz satisfactorio. Este aprendizaje quedó grabado en el subconsciente, el cual es el verdadero protagonista de tu vida. El subconsciente se ocupa de casi todo, para que tu mente consciente quede libre para pensar y desarrollar nuevos proyectos. De aquí la importancia de convertir en hábitos perfectos y eficaces todas las conductas.

El objeto de la disciplina mental no es reprimir sino encauzar la energía. La mejor forma de encauzar la energía consiste en tener un proyecto claro, valioso y motivador que absorba en beneficio propio la energía mental.

El núcleo de la mente es la inteligencia y la conciencia. Las personas desarrolladas poseen una mente analítica y funcionan en positivo; mientras que, las personas poco desarrolladas poseen una mente reactiva que les lleva a vivir a la defensiva.

Piensa en grande. El subconsciente posee información suficiente y energía abundante para llevar a feliz término todo proyecto que valga la pena pero, el subconsciente sólo actúa cuando existe un proyecto lógico y valioso.

El ser humano es un campo de energía electromagnética; cuanto más sensitiva se hace la persona, adquiere mayor poder para transmitir y recibir energía mental.

La mente produce una energía psíquica formada por sustancia muy sutil que puede trasladarse en forma instantánea del emisor al receptor, sin importar la distancia. Esta energía es tan poderosa que ningún obstáculo puede impedir que llegue a su destino

Bernhardt descubrió que el sistema nervioso podía, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros. Esta técnica fue aplicada por un grupo de madres que trabajaban en una fábrica y regresaban muy tarde a su casa, por lo que no podían dar a sus hijos el afecto y los cuidados que necesitaban. Esta pobre relación entre madres e hijos dio origen a una carencia afectiva; los hijos no se sentían queridos. Este sentimiento comenzó a repercutir en los estudios y en la conducta. Las madres angustiadas acudieron al psicólogo de la empresa, quien les enseñó a funcionar en estado Alfa. Aprendieron a relajarse y a visualizar sus hijos, a rodearlos de luz blanca y a enviarles pensamientos positivos cargados de fe y de afecto. No importa si en ese momento la persona está dormida o despierta. Los pensamientos positivos penetraron en el subconsciente de sus hijos y estos cambiaron radicalmente, porque en su interior se sentían queridos. Estos pensamientos, una vez interiorizados permanecen activos y emiten ondas positivas que se irradian a toda la persona, produciendo un estado de paz, de energía y de fe.

Los seres humanos poseemos este poder mental, pero necesitamos liberarlo, desarrollarlo y proyectarlo en las condiciones señaladas de fe, relax y amor. Esta transferencia puede ser positiva o negativa; dependiendo de la intención y de los sentimientos del emisor.

La energía mental positiva beneficia en principio a la persona que la produce y luego a las personas que conviven con ella. De la misma forma, la energía mental negativa perjudica, primero a quien la produce y después a quienes conviven con ella. Esta es la razón por la cual debemos seleccionar las personas y acercarnos a quienes expresan armonía y paz y alejarnos de las personas conflictivas.

El hombre occidental es racionalista, está acostumbrado a valorar excesivamente la inteligencia, atribuyéndole en forma exclusiva el desarrollo del mundo; ignora que la verdadera fuerza que mueve el mundo es el poder mental, compuesto de idea, afecto, imaginación, intuición, creatividad y espíritu de superación.

El poder mental puede adquirir signo negativo, cuando la persona es víctima de la envidia y de la frustración; en este caso la proyección es destructiva. En esta onda se encuentran la brujería negra y todos los mensajes contaminados por la envidia. Al funcionar en positivo adquirimos una súper conciencia que nos ayuda a conocer el verdadero sentido de la vida, de las personas y de las cosas; nos volvemos sabios y tenemos respuestas efectivas para las cosas importantes de la vida; por tanto, la clave del éxito está en conocer y en aprender a manejar este poder mental que todos tenemos oculto en el subconsciente.

Cada persona percibe el mundo a través de su actitud mental. Si tus ideas y sentimientos son positivos entonces sintonizarás con lo positivo de las personas y de la vida; tendrás el poder de atraer todo lo bueno hacia ti y el mundo te resultará un lugar agradable, lleno de oportunidades para triunfar y ser feliz; pero si tu actitud mental es negativa entonces, sólo podrás percibir y atraer hacia ti, lo negativo de las personas y de la vida y el mundo será para ti un lugar desagradable. En cierta forma, cada persona construye su mundo y le va como merece que le vaya.

La programación de la mente y el control de los sentimientos es la clave del éxito. El caso ideal es el de aquellas personas que han sido programadas para el éxito, debido a que fueron educadas con principios y valores correctos y aprendieron a ser capaces, libres y responsables.

La programación realizada por los padres es fundamental pero no determinante. El ser humano es libre y puede, desde niño, convertirse en protagonista de su propio destino.

## 6

# Temor a ser feliz

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad, pero la mayoría de las personas son víctimas de sentimientos de inferioridad o de culpa, debido a una educación represiva y culpabilizadora, que les lleva a pensar, que no tienen derecho o posibilidad de ser felices

Al ser humano se le engaña desde niño, enseñándole a ambicionar muchas cosas que tienen poco que ver con la felicidad y que inevitablemente conducen a la frustración.

Mientras no cambie esta programación mental, jamás podrá ser feliz. Es necesario derribar murallas, romper cadenas y cambiar estructuras mentales. ¿Cómo? Creyendo que en la naturaleza todo lo que existe tiene una razón; que el ser humano viene a esta vida para desarrollarse y ser feliz y por tanto, tiene la capacidad, el derecho y la posibilidad de ser feliz, porque de lo contrario, la vida sería un absurdo. Pero además tiene el deber de llegar a ser feliz, porque sólo siendo feliz, podrá aportar lo mejor de sí en beneficio de la humanidad. Una persona infeliz sólo puede generar odio, resentimiento y conflicto.

La felicidad no significa ausencia de problemas; los contratiempos son los ingredientes que dan sabor a la vida. Una persona sin necesidades y sin problemas no tiene razones para movilizarse y en consecuencia, sería víctima de la pereza y de la degeneración física y mental.

Las necesidades son el acicate que activa el cuerpo y la mente y nos impulsan a la acción con el fin lograr objetivos de supervivencia y desarrollo.

La felicidad nace de dentro. Es producto de un desarrollo integral, de autoestima, de seguridad; de luchar, perder y ganar; de saber que estamos en el camino correcto y que logramos cosas importantes que nos llenan y nos satisfacen; que estamos en paz con la gente y con nosotros mismos; que hemos tenido el privilegio de nacer y ser libres para disponer de nuestra propia vida; que tenemos un mundo maravilloso ante nosotros que nos ofrece infinidad de oportunidades para ser felices.

Si preguntas a las personas, todas te dirán que quieren ser felices, sin embargo, tienen un temor inconsciente a ser felices. ¿Cuál es la causa?

Se nos enseñó que debíamos ser perfectos, que no podíamos cometer errores, que...que...

Han pasado los años pero esas grabaciones están ahí, recordándonos que no podemos ser felices porque hemos cometido muchos errores a lo largo de la vida y porque seguimos teniendo defectos, por lo cual, nos está prohibido ser felices.

El temor a ser feliz no se manifiesta de forma clara y definida. Se expresa a través de conductas, que en apariencia, no tienen nada que ver con el temor. El temor a ser feliz hace que el ser humano evite de forma inconsciente ser feliz

### **¿Por qué hay personas que evitan inconscientemente ser felices?**

Muchas personas son educadas de forma negativa, de modo que su mente está llena de prohibiciones y de culpas, lo que hace que se sientan indignas y sin derecho a triunfar y a ser

felices. Evitan inconscientemente la felicidad porque quebrantarían el tabú (la prohibición) lo cual está absolutamente prohibido.

### **¿Cómo evitan estas personas ser felices?**

Alimentando una filosofía negativa de la vida que le fue grabada a través de la educación; según la cual todo es difícil.

No valorando lo que son o lo que tienen, lo cual genera un sentimiento de pobreza interna.

Envidiando lo que tienen los demás, lo cual causa frustración.

Postergando la felicidad para después, para cuando tenga... para cuando logre...es decir, para nunca.

Sintiéndose culpables por cosas que ya pasaron.

Angustiándose por el futuro.

Cayendo en la trampa de la excesiva responsabilidad.

Los numerosos temores son también formas de prohibir la felicidad.

Estas y otras conductas son una forma de excusa para no ser felices.

### **Cómo superar el temor a ser feliz**

Hay que comenzar por tomar conciencia del derecho y del deber que tenemos de ser felices. Una vida infeliz es inútil y absurda. Una persona infeliz contamina de angustia a los demás.

Necesitamos aplicar las técnicas indicadas para superar los temores en general. Además, es necesario entender que todos los seres humanos tienen el compromiso de desarrollarse y expresar su éxito y su felicidad, porque los seres humanos no somos piedras, somos seres vivos, que convivimos en sociedad y nos influenciamos mutuamente para bien o para mal.

En vacaciones, las personas se liberan del trabajo y de la responsabilidad, bajan las defensas y dan rienda suelta a sus deseos. Se vuelven espontáneas, amistosas y sienten la libertad y la felicidad. Este cambio se debe a que han quedado relegados el Padre y el Adulto internos (la ley) y ha tomado el control de la vida el Niño interno (alegre, creativo y feliz).

Esta experiencia nos enseña que la felicidad está en el Niño, en esa instancia de la personalidad en la que residen la fe, la esperanza, los sueños, la creatividad y el amor.

Necesitamos liberar al Niño interno, secuestrado por una sociedad crítica, represiva, materialista y robotizada, que teme y odia la espontaneidad, la creatividad y la alegría de vivir.

La felicidad, como toda conducta se aprende.

La educación tradicional, generalmente represiva, programa la mente con muchos temores, responsabilidades y culpas que comprometen la felicidad.

La educación liberal es permisiva, no establece límites ni controles, lo que hace que las personas se sientan desorientadas y perdidas en un mundo sin fronteras.

Tanto la educación tradicional como la liberal son insuficientes para adaptarse a una sociedad que exige madurez, seguridad, libertad y responsabilidad.

La educación democrática es la ideal. Cada persona debe aprender a hacerse cargo de sí misma, a responsabilizarse de sus actos y a sumir las consecuencias de sus decisiones. La educación democrática forma personas libres y seguras, capaces de autogobernarse y de producir su propia felicidad.

La felicidad depende más de la actitud personal frente a la vida que de las cosas que se tienen y de los acontecimientos. Encontramos personas felices e infelices en todas partes y en todas las circunstancias.

Ser feliz es una decisión personal que está al alcance de todos

# 7

## Ley de Armonía

Todo lo que existe forma parte del universo y todo se relaciona entre sí de alguna forma. Nada ni nadie aislado tiene razón de ser. Cada "elemento" sólo tiene significado en la medida en que se relaciona con el todo. Todo, según esta ley, coopera ordenadamente al plan natural, cumpliendo el papel correspondiente a su naturaleza y grado evolutivo.

La ley de armonía aplicada al cuerpo humano estriba en la justa cooperación de cada órgano al buen funcionamiento general del mismo, lo cual se traduce en salud.

La ley de armonía aplicada a la vida social exige que cada individuo sea fiel a su propio desarrollo y además cumpla una función social. La armonía social supone la necesidad de un principio de orden superior que sea capaz de conciliar los intereses de todas las personas.

Entre la armonía y el caos existe una gama de estados intermedios. El objetivo es alejarse del caos y acercarse a la máxima armonía. El caos desde el punto de vista humano significa: desorden, fracaso, frustración; mientras que la armonía significa: desarrollo, equilibrio, eficacia, éxito, felicidad.

Los seres humanos sólo podemos alcanzar una armonía relativa debido a que vivimos en un proceso de desarrollo y la lucha de los contrarios (personal y social) nos hace vivir en la incertidumbre

Las culturas orientales valoran mucho la armonía basada en el respeto a sí mismo, en el respeto a los demás y en el respeto a la naturaleza. La cultura occidental es más racionalista y competitiva, lo cual atenta contra la armonía.

La humanidad ha vivido en crisis permanentes. El camino de la historia, desde sus orígenes hasta hoy, está regado de sangre y no hay que hacerse ilusiones pensando que algún día sonarán las trompetas de la paz definitiva. La Ley de Polaridad o Ley de Los Contrarios nos recuerda que la vida es una lucha sin tregua en todos los aspectos; lo importante es alejarse del caos y avanzar lo más posible hacia la armonía personal y social.

Al observar la ignorancia y la pobreza que aquejan a la sociedad da la sensación de que estamos retrocediendo, pero no es así, la historia no tiene marcha atrás, las leyes de evolución impulsan a crecer. Todas las células de nuestro ser llevan impresa la orden de crecer. La sociedad crece cada día de forma irreversible y se prepara para dar nuevos pasos en el camino de la evolución. Los niños nacen cada día más inteligentes, lo cual garantiza que sabrán abrir caminos nuevos.

Las crisis permanentes que vive la sociedad son señal de salud. Las crisis indican que algo anda mal y estimulan a realizar los ajustes necesarios antes de que las cosas se compliquen. Una crisis pequeña indica la existencia de un problema pequeño y una crisis grande advierte de la existencia de un gran problema. Las crisis en sí no son malas, así como tampoco son malos el dolor o la

fiebre que informan de un desajuste corporal. Si no se manifestara el dolor o la fiebre la persona no podría defenderse y moriría; de la misma forma, si no existieran las crisis, las personas y la sociedad desaparecerían.

Las crisis ponen a prueba la capacidad de supervivencia de las personas, de la familia, de las sociedades y de las culturas; obligándoles a sacar lo mejor de sí, a realizar ajustes en muchos aspectos, a establecer pactos de convivencia y a diseñar proyectos más inteligentes, más justos y más humanos.

Como es lógico, toda crisis es molesta y, con frecuencia, dolorosa. En las crisis mueren muchas cosas inútiles y también muchas cosas importantes. Mueren ideas, ilusiones, sentimientos, proyectos, instituciones y, hasta personas.

Para que no existan crisis es necesario que las personas y la sociedad aprendan a adaptarse de forma constante y que todos los seres humanos tengan acceso al conocimiento y a la libertad. Pero esta posibilidad es pura utopía, debido a que la suerte ya está echada; las cuotas de riqueza y de poder ya están repartidas; los poderosos se resisten a compartir y los pobres no tienen interés por superarse como personas, debido a su estado de alienación, lo cual les veda el acceso a la riqueza. Dadas estas premisas, las crisis seguirán.

A través de las crisis se drenan las injusticias y los errores cometidos por la sociedad.

Todo lo que funciona bien está protegido contra las crisis, al igual que el cuerpo sano está protegido contra las enfermedades. ¿Cuál es la razón? Tiene las defensas altas. Es como un castillo inexpugnable.

### **¿Qué función tienen las crisis?**

Las crisis tienen una función similar a la del tiburón, limpiar la sociedad de todos los desechos humanos. No temas al tiburón de la crisis; teme más bien, a no estar a la altura para superar las crisis.

El devenir, los contrarios y las crisis, son los grandes impulsores de la evolución.

La historia humana es un compendio de conflictos y guerras, a través de los cuales, los más poderosos han subyugado a los débiles. Este es un hecho que se da también en el reino vegetal y en el reino animal.

La ignorancia, pobreza y violencia que sufre la sociedad generan pesimismo y pone en entredicho el Principio de Evolución. Sin embargo, la experiencia indica que la humanidad evoluciona de modo irreversible hacia formas de vida más perfectas.

La garantía de que la humanidad evoluciona está en la Causa Primera, la cual no puede fracasar y en las Leyes Genéticas que impulsan al desarrollo. Estas leyes escapan al control del hombre, que es el único que puede interferir en la evolución.

La sociedad hace a los seres humanos y, de acuerdo a la Ley de Correspondencia, los seres humanos hacen a la sociedad.

Hitler fue hechura de la sociedad, de la educación que recibió y del apoyo que le brindó la sociedad alemana. El autoritarismo, el fanatismo y el racismo de Hitler se alimentaron de la sociedad y, al final, la sociedad pagó las consecuencias, debido a la Ley de Correspondencia y de Causa y Efecto.

Esta experiencia fue una lección y una advertencia para que trabajemos unidos en la eliminación de las causas que conducen al caos y en crear las condiciones que conducen a la armonía.

El único camino para alcanzar la armonía consiste en que, cada persona en particular, y la sociedad unida, desarrollen una conciencia personal y una conciencia social. Lo cual supone trabajar en el desarrollo de sí mismo y en el desarrollo de los demás. Una vida sin proyección social carece de sentido.

Ni tú ni yo podemos cambiar la historia pero sí podemos lograr que haya dos fracasados menos y dos triunfadores más.

La historia humana es un proyecto a largo plazo. El único que puede cambiar las cosas "ya" es la Causa Primera ; la cual no lo va a hacer porque ésta es una tarea de los seres humanos, pero ellos tampoco lo pueden hacer "ya", porque la vida es devenir y cada generación sólo puede dar un paso adelante.

La propaganda vende ilusiones, esperanzas, expectativas y oportunidades fáciles y las personas trabajan sin descanso para satisfacer infinidad de necesidades creadas, comprar cosas que no necesitan, mantener un estatus, aparentar lo que no son, buscar en otros lugares la felicidad que no encuentran dentro de sí, etc. etc. En una sociedad como ésta, no puede existir armonía.

En el universo existe una armonía preestablecida que depende de las Leyes Universales. Todo está sincronizado como las piezas de un reloj. En el mundo vegetal y en el mundo animal existe una armonía perfecta que garantiza el equilibrio ecológico. Sólo ocurre lo que debe ocurrir. El problema de armonía sólo se plantea en el mundo de los seres humanos. Los seres humanos somos los únicos "depredadores" del universo capaces de romper la armonía.

Es importante aprender desde niños a reconocer y apreciar la armonía que existe en todo, en el amanecer, en la puesta del sol, en el mar, en la música, en la danza y en el comportamiento de los animales) pues esta capacidad ayuda a valorar las cosas desde un nivel superior.

La armonía existe en los sonidos, en las líneas, en las formas, en los colores, en el movimiento. La armonía es sinónimo de perfecto. Es característica de todo lo que funciona bien.

Armonía corporal (buen funcionamiento, salud)

Armonía afectiva (salud mental, paz, autoestima, felicidad)

Armonía intelectual (equilibrio entre conocimiento, experiencia y sabiduría)

Armonía personal (equilibrio, madurez, desarrollo...)

Armonía familiar (Amor, convivencia, paz...)

Armonía social (convivencia, justicia, paz...)

Armonía moral (principios, valores, honestidad, responsabilidad...)

Armonía espiritual (fe, transcendencia...)

La ley de Armonía preside la vida de los seres humanos y según esta ley, sólo quienes funcionan de acuerdo a las leyes naturales que rigen la evolución, pueden alcanzar sus objetivos de forma exitosa. Los demás están condenados a vivir en el caos

Son muchas las personas que viven en un caos afectivo, económico, social...

Vivimos en una sociedad mediocre, desorientada y competitiva. Es importante que encuentres la forma de proteger tus principios, tus valores y tu equilibrio mental. La armonía es uno de los valores más importantes de la evolución humana. Está asociada al desarrollo, al éxito, a la paz y a la felicidad

Recuerda que las ideas no cambian el mundo; es necesaria la acción

## 8

# Qué hace felices a las personas

Los niños sanos son felices, porque se sienten amados, seguros y protegidos, porque tienen sueños e ilusiones, porque la vida es para ellos una aventura maravillosa, porque pueden expresar su energía y su creatividad a través de los juegos, porque tienen mucho tiempo libre, porque se sienten libres de responsabilidades y hacen lo que les gusta sin prisas y sin angustias, porque no tienen remordimientos ni culpas, porque no temen al fracaso ni al futuro, porque no han experimentado la frustración, ni la dureza de la vida, porque usan más el corazón que la inteligencia, etc.

Lo que hace felices a los niños no son las cosas sino la libertad de espíritu que tienen. Se sienten amados, seguros, libres y creativos. Tal vez sean estos los ingredientes esenciales de la felicidad, de los cuales necesitamos apropiarnos los adultos.

Como puedes observar, la felicidad no depende de cosas que se tienen sino de la forma de ver la vida.

La felicidad es un concepto general pero su aplicación es individual. La satisfacción del pájaro está en volar, la del pez está en nadar. A nivel humano, la felicidad está en esa sensación interna de salud, paz, armonía, bienestar, plenitud, seguridad, libertad, etc. Pero la felicidad adquiere distintos matices, según el nivel de evolución de las personas y según las circunstancias y experiencias vividas.

Las experiencias de afecto, apoyo y valoración recibidas en la infancia se graban en la mente y ayudan a ver la vida en positivo, lo cual facilita el logro de la felicidad; mientras que, una educación carente de afecto y valoración, hace que se graben en la mente sentimientos de soledad, de temor, de impotencia y de angustia, que marcan para toda la vida y hacen que las personas tiendan a fijarse en los aspectos negativos y tengan dificultad para ser felices.

La felicidad está en satisfacer las necesidades materiales, afectivas y espirituales.

Según Maslow existe una jerarquía de necesidades:

1. Necesidades básicas (comida, descanso,...)
2. Necesidades de seguridad y protección (casa, trabajo, dinero, educación, sanidad)
3. Necesidades sociales (amistades, aceptación social)
4. Necesidades de estima (autoestima, equilibrio, control de la propia vida, etc.)
5. Autorrealización (tener valores, capacidad, criterios, creatividad, libertad, control, autosuficiencia, éxito, etc.)

Por tanto, la felicidad está relacionada con la satisfacción de estas necesidades. Las personas poco desarrolladas son felices cuando satisfacen las necesidades de los primeros niveles; sin embargo, todo ser humano aspira a la autorrealización, pero ocurre que, para ascender a un nivel superior es necesario evolucionar y haber satisfecho las necesidades de los niveles inferiores. Por



esta razón, cada persona se centra en lo que le interesa de acuerdo al grado de desarrollo alcanzado.

Lo cierto es que las personas sufren mucho, porque tienen conciencia de las oportunidades que han perdido por distintas razones. Saben que podían haber evolucionado más y participar en el banquete de la vida, en vez de tener que conformarse con migajas de felicidad.

La frustración, la agresividad y las crisis que afectan a la sociedad, son la consecuencia del fracaso de las personas en su intento por alcanzar la felicidad.

Así como la salud del cuerpo depende de la satisfacción de las necesidades básicas, la salud del espíritu depende de la satisfacción de las necesidades superiores.

La salud es la expresión del buen funcionamiento del cuerpo y la felicidad es la expresión del buen funcionamiento del espíritu. La falta de salud es un indicador de que el cuerpo no funciona bien y la falta de felicidad es un indicador de que el espíritu no funciona bien.

Las personas desarrolladas necesitan satisfacer las necesidades básicas como todo el mundo, pero su verdadera felicidad está en el logro de objetivos superiores (saber, libertad, creatividad, ayuda a los demás, etc.)

Las personas felices se caracterizan porque tienen fe, esperanza, ilusiones, amor, paz, seguridad, éxito, libertad, bondad, creatividad, etc. Tal vez necesitamos comenzar por desarrollar estas virtudes para alcanzar a la felicidad.

"Cuando estés en paz contigo mismos y con el mundo que te rodea, la felicidad vendrá a ti sin buscarla " Lao Tsé

Los seres humanos hemos venido a la vida para desarrollarnos y ser felices, de lo contrario no tiene sentido la vida.

Si no estás satisfecho con tus logros, ni con tu nivel de felicidad, reflexiona y observa a las personas felices, tal vez encuentres en ellas el secreto de la felicidad; pero, sobre todo, observa a los niños felices.

## Vidas insignificantes

Todo ser tiene un valor inmenso y es digno de respeto, pero, según la Ley de Jerarquía: Todo ser o cosa está subordinado a todo aquello que es superior en grado evolutivo, y, a su vez, tiene poder o mando sobre todo aquello que le es inferior en la escala de la evolución. Existe, por tanto, una jerarquía evolutiva de orden natural que garantiza el triunfo de lo mejor y más perfecto, y, por tanto, el progreso biológico y la evolución de las especies.

La Ley de Jerarquía nos invita a ser dignos y saber reclamar nuestros derechos y a ser humildes y aceptar las ideas y la autoridad de quienes son superiores... Es importante saber obedecer y también saber exigir y saber mandar.

La ley de Desigualdad distribuye dones de acuerdo a la misión que asigna a cada persona. La distribución es justa y equitativa. Cada persona llega a esta vida con la dotación necesaria para cumplir su misión con eficacia. Para la Ley de Desigualdad todas las misiones son igualmente importantes. Pero la sociedad no piensa lo mismo. La sociedad ha creado sus propios criterios acerca del éxito. Según estos criterios, lo importante es el dinero, el poder, la fama,... Sin embargo, estos logros no garantizan una vida plena. La vida de muchas personas ricas, poderosas y famosas es una vida insignificante, porque carece de contenido interno. Son vidas vacías.

Por tanto, al hablar de vidas insignificantes, no nos referimos a las personas que carecen de proyección social, como serían las personas sencillas, humildes e iletradas, sino a las que carecen de contenido humano, afectivo, moral y espiritual.

La edad contemporánea se caracteriza por el desarrollo de la ciencia, por el dominio de la materia y por la producción de riqueza. El hombre honesto y educado ha sido desplazado por el hombre pragmático, abocado de forma obsesiva al logro de riqueza, fama y poder.

El mundo necesita de todo el progreso posible. Necesita médicos, ingenieros, abogados... pero, sobre todo, necesita personas. Personas comprometidas con el desarrollo de su ser y con el cumplimiento de su misión.

Es lamentable que las escuelas y las universidades sean tan celosas en todo lo que se refiere al pensum académico, con el fin de obtener grandes profesionales y no tengan el mismo interés por desarrollar seres humanos.

Para Shakespeare el gran dilema de la vida es "To be or not to be" Ser o no ser. Este es mi dilema, tú dilema y el dilema de la humanidad.

Pero ¿Que significa el ser? Cada persona tiene una idea del ser de acuerdo a su filosofía de la vida; sin embargo, existen parámetros superiores, encarnados en personas que han alcanzado alto grado de desarrollo, los cuales son reconocidos a nivel universal, como paradigmas a imitar.

Qué quieres llegar a ser

A la sociedad no le interesa lo que tú deseas ser. Es más; tratará de reprimirte de muchas formas para que no llegues a ser brillante, porque entonces, te convertirías en un testimonio crítico de su mediocridad; por lo cual, debes determinar cuáles son los valores fundamentales del ser desarrollado para hacerlos tuyos y luchar por ellos, sabiendo que esta lucha es tuya y en ella estás solo.

Las personas pueden alcanzar muchas cosas, mucha riqueza; todo eso es bueno y necesario, pero, las personas que han alcanzado alto grado de desarrollo, nos dicen que no hay nada que se pueda comparar con el desarrollo del ser. El desarrollo del ser proporciona una conciencia superior, identidad, autoestima y plenitud.

A la luz de lo visto, existen muchas vidas impresionantes, con una proyección social externa inmensa, pero, en el fondo, se trata de vidas insignificantes que no dejan un legado de valor a la sociedad. Son como fuegos artificiales que deslumbran un instante y luego se desvanecen.

En medio del boato, del poder y de la fama se esconden muchas vidas vacías e insignificantes, así como en medio de la sencillez existen muchas vidas plenas.

No es haciendo muchas cosas como cambiaremos el mundo; es cambiando nosotros como lograremos cambiar la sociedad. Porque, más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

## La vida es un camino hacia el futuro

La vida es un camino. Sabemos que avanza hacia el futuro, pero no sabemos por dónde discurrirá, si por parajes agradables o por barrancos. No sabemos si llegará hasta los 100 años o terminará a los pocos metros.

Nuestro anhelo profundo es vivir muchos años y ser felices, siempre con la ilusión de que algún día nuestros sueños se harán realidad, pero la vida tienen unos planes secretos para nosotros.

La fe, la esperanza y el amor, son las fuerzas que impulsan a seguir el camino y a superar las dificultades.

Existen muchos caminos que llevan a todas partes, pero aquí nos referimos al camino interior, a ese camino que construimos cada día con nuestras acciones.

Cada persona tiene su propio camino, hecho de recuerdos, de vivencias, de afectos, de éxitos y también de fracasos y frustraciones. Este camino viene desde la infancia y está siempre presente en nuestra memoria. Lo recorreremos con frecuencia para recuperar momentos felices de nuestra vida, porque los recuerdos no mueren, están ahí y forman parte de nosotros.

Este camino interior es el verdadero camino de la vida que debemos construir con esmero, pues se trata del desarrollo personal, que es la razón por la que hemos venido a esta vida; sin embargo, la dinámica de la sociedad hace que nuestra vida discurra por caminos que llevan al logro de cosas materiales, sacrificando de esta forma el ser por el tener.

El camino de la vida, para la mayoría de las personas, es trabajar para sobrevivir, debido a su ignorancia de los valores superiores. Se trata de un camino hecho de lucha, de angustia y de incertidumbre.

Ahora bien, si tenemos en cuenta que sólo disponemos de una vida para triunfar y ser felices y que las oportunidades no vuelven, resulta un mal negocio el trabajar únicamente para sobrevivir.

A muchas personas no les queda más remedio que aceptar esta situación, pero existen otras muchas personas que, si despertaran a la realidad de la vida y se dieran cuenta de su riqueza interior, estoy seguro de que reaccionarían, se liberarían de muchas cosas inútiles y se dedicarían a construir su Yo interior, porque, al final, cada persona sólo tiene su Yo. Todo lo demás es externo a nosotros, es sólo el escenario en el que se mueve nuestra vida. De modo que, el verdadero camino de la vida no es otro que el desarrollo del propio Yo.

El desarrollo del propio Yo, no significa que debemos desentendernos de lo que hemos venido haciendo hasta ahora, puesto que necesitamos sobrevivir, pero no podemos hacerlo a costa de nuestro desarrollo personal, porque terminaremos convertidos en un cascarón de persona, vacíos por dentro. Esta es la triste realidad de muchas personas que evitan encontrarse con su propio Yo, porque saben que el encuentro sería terrible.

Lo más grande que le ha podido ocurrir al ser humano es nacer inteligente y libre, lo que le permite ser dueño de su destino, abrir su propio camino hacia el futuro y convertir sus sueños en realidad. Sin embargo, el panorama social se presenta poco optimista. Son demasiadas las personas que existen pero no tienen camino hacia el éxito y la felicidad. Esta situación es muy compleja y es poco lo que podemos hacer personalmente para resolverla, pero podemos tomar conciencia y ayudar a que otros tomen conciencia, y, algún día existirá una conciencia general que cambie las cosas y ayude a muchas personas a encontrar su camino en la vida. Por ahora confórmate con abrir tu camino hacia el éxito y la felicidad, es la mejor forma en que puedes ayudar a cambiar el mundo, porque, "Más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro"

Como puedes ver, se trata de construir el camino interior que conduce a ese Yo desconocido que somos cada uno de nosotros. "No corras, ve despacio, que hacia donde tienes que ir es a ti mismo"

J R Jiménez

El camino de la vida es una incógnita que vamos despejando a medida que abrimos camino hacia el futuro. Lo que hacemos hoy son las premisas que determinan lo que nos ocurrirá en el futuro, de modo que, en cierta forma, cada persona es ingeniero de su propio camino.

Si te sientes satisfecho y vives en paz contigo y con los demás, seguro que estás en el camino correcto de la vida. Sigue adelante. En caso contrario, revisa tu mapa de ruta, porque, lo más seguro es que estés extraviado.

Dos caminos se bifurcaban  
en un bosque amarillo,  
yo no podía tomar los dos caminos  
siendo un solo viajero.

Después de pensarlo mucho  
tomé el menos transitado,  
y eso hizo toda la diferencia. Robert Frost

## Tu única oportunidad

Entre x espermatozoides sólo uno ganó en carrera hacia el óvulo, ése espermatozoide fuiste tú. Sin duda eres un campeón.

Hay cosas que influyen en nosotros, sin que podamos hacer nada al respecto, tal es el caso de la familia en la que hemos nacido, la actitud, el carácter y la mentalidad de nuestros padres y maestros, la situación política, económica y social de nuestro país y del mundo, etc. Cuando llegamos a este mundo, estas situaciones ya están hechas y consolidadas e influyen en nosotros de una forma determinada. Lo importante es cómo reaccionamos a sus estímulos. En cierto modo, todos vivimos en situaciones semejantes, pero unos reaccionan de forma positiva e inteligente y toman el camino de la superación y del éxito y otros reaccionan mal y pagan las consecuencias de sus errores.

La vida es como un camino, hecho de pasos sucesivos, de pequeñas acciones y de pequeñas decisiones diarias, a través de las cuales desarrollamos la inteligencia, la experiencia, los valores, el éxito, la felicidad, o bien, el fracaso y la frustración.

Es importante tomar conciencia desde niño de la realidad de la vida y aprender a actuar de forma inteligente y positiva. A través de las acciones correctas de cada día adquirimos hábitos eficaces (leer, estudiar, pensar, reflexionar, decidir, educación, disciplina, responsabilidad, fe, amistad, etc. los cuales determinan nuestro destino.

La vida es una oportunidad que recibimos al nacer. Todo existe por una razón importante que está más allá de nuestra comprensión. El objetivo final de la vida humana es la felicidad. Todas las demás cosas son sólo medios para lograr la felicidad.

El desarrollo de la inteligencia, de la conciencia, de los valores y de la libertad, no tiene un fin en sí mismos, son sólo medios para alcanzar la felicidad. Al hablar de felicidad no nos referimos a esa felicidad que ofrece la sociedad, sino a esa felicidad que brota del interior de sí mismo, como resultado del buen funcionamiento y del desarrollo y plenitud alcanzados.

Lo expuesto nos lleva a la idea de que, de poco sirve lo que hacemos y logramos si no se traduce en una sensación interna de paz, armonía, plenitud y felicidad.

La sensación de paz, armonía y felicidad, son indicadores de que estamos haciendo bien las cosas. En caso contrario, necesitamos detenernos a reflexionar, a ver qué estamos haciendo mal, y rectificar, porque, no tienen sentido avanzar por el camino del fracaso.

Vivimos en una sociedad desorientada, agobiada por un sin fin de problemas económicos, emocionales, etc. Las estadísticas indican un incremento de las enfermedades psicosomáticas y mentales como resultado de una vida mal planificada.

Si tuviéramos varias vidas, podríamos arriesgar alguna vida, pero sólo hemos recibido una vida, una sola oportunidad para convertir nuestras ideas, proyectos y sueños en realidad. Sin embargo, la mayoría de las personas desperdician esta oportunidad. "Viven" frustradas, con la sensación de que sólo están comiendo migajas del gran banquete de la vida.

¿De quién es la culpa?

No importan de quién sea la culpa, ni de cómo sea la gente, ni cómo funciona la sociedad. Tu vida es tuya y sólo tú eres responsable de lo que haces o dejas de hacer. A final, sólo tú pagarás las consecuencias de los errores cometidos o disfrutarás el placer de los éxitos alcanzados.

Esta vida es la única oportunidad que tenemos para experimentar el éxito y la felicidad, que es lo máximo a lo que puede aspirar un ser humano. Sólo el éxito y la felicidad dan sentido y valor a nuestra existencia y hacen que haya valido la pena nacer.

Aunque en teoría, todas las personas pertenecen a la categoría de seres humanos y tienen los mismos derechos y oportunidades, en la práctica, las cosas son muy distintas. Según la Ley de selección, sólo triunfan quienes cumplen con las leyes naturales de la vida y con la ley de desarrollo personal.

Todos los días observamos casos de personas discapacitadas que, aprovechando las pocas oportunidades que les da la vida, logran cosas increíbles, mientras que, personas dotadas de capacidades sobresalientes, desaprovechan las oportunidades que les da la vida.

La diferencia está en que, unos tienen conciencia clara del valor de la vida y aprovechan las oportunidades, y otros tienen dormida su conciencia y no se enteran de lo que pierden.

Nunca es tarde para aprender y rectificar. Abre los ojos a tiempo, toma conciencia del valor de la vida y de la gran oportunidad que tienes para lograr tantas cosas maravillosas que ofrece la vida (salud, paz, amistad, conocimiento, libertad, creatividad, éxito, felicidad)

El éxito en cualquier actividad humana depende de hábitos eficaces, por tanto, comienza por capacitarte en aquellos aspectos en los que quieres triunfar. Los hábitos se graban en la mente y comienzan a actuar, desencadenando las conductas correspondientes. Si elegimos los valores de desarrollo, nos irá bien; en caso contrario surgirá el fracaso y la frustración, como advertencia de la Ley de Selección que nos invita a rectificar.

Buscar la verdad y el bien con honestidad y haz bien las cosas, consciente de que todo suma o resta, de que todo nos marca y de que nuestro desarrollo, éxito y felicidad es el resultado de muchos días y de muchos años de hacer bien las cosas.

Hay momentos en que las cosas fluyen y la vida resulta fácil y hay momentos de dificultades y de crisis en que es necesario esforzarse más.

La realidad ofrece infinidad de posibilidades pero cada persona sólo puede percibir algunas cosas o posibilidades para las cuales está programada su mente. Por ejemplo, un buen investigador ve detalles que pasan desapercibidos para las demás personas, debido a que su cerebro ha desarrollado alta sensibilidad perceptiva en ese campo.

Por tanto, los obstáculos para aprender, crecer y lograr objetivos importantes, no están fuera del ser humano sino en los límites que él mismo se pone.

Los que triunfan no son superiores a los demás, pero se diferencian en que tomaron la decisión de triunfar y fueron consecuentes con su decisión.

## Cómo vivir intensamente

Una cosa es existir, otra cosa es vivir y otra cosa es vivir de forma consciente y feliz. Lo más importante de la vida es la evolución, es decir, el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia, pues, sólo a partir de estos desarrollos podemos vivir la vida de forma plena e intensa.

Un tercio de la vida lo pasamos durmiendo, otro tercio de la vida lo pasamos distraídos, o bien, ocupados en realizar trabajos y resolver problemas. Sólo una pequeña parte de la vida la dedicamos a vivir, a sentir, a disfrutar, a crear y amar.

El tiempo es un elemento importante de la vida. Los seres humanos medimos la vida en años cronológicos, pero el tiempo es relativo. Frente al tiempo cronológico está el tiempo vital. El tiempo en sí es sólo una dimensión cronológica que puede estar vacía de contenidos, como lo está la vida de muchas personas; mientras que, el tiempo vital está lleno de vivencias. Así, se da el caso de que, hay personas que en muchos años viven poco, y personas que en pocos años viven mucho, porque su vida está llena de logros y de plenitud humana y espiritual. Por tanto, existen muchos niveles de evolución, muchos estados de conciencia y muchos grados de plenitud y de felicidad.

Muchas personas se sienten vacías y buscan la forma de vivir intensamente y de ganarle al tiempo efímero y fugaz, en la creencia de que, la mejor forma de vivir intensamente consiste en hacer mil cosas, en tener muchas experiencias distintas y en vivir al límite. Esta concepción errónea de la vida hace que las personas se embarquen en muchas actividades con carácter de urgencia y que no tengan paz ni sosiego.

Todo fluye a gran velocidad y las personas no tienen tiempo para disfrutar conscientemente de las cosas. Por querer estar en todo, no están en nada.

Hoy tienen más cosas que nunca, más libertad que nunca y más oportunidades que nunca; sin embargo se sienten más vacías que nunca.

La razón es muy simple. Las personas no viven su propia vida. Están atrapadas en el ritmo de la sociedad, que no es su ritmo; en los intereses de la sociedad, que no son sus intereses; en las necesidades creadas por la sociedad, que no son sus verdaderas necesidades; en objetivos impuestos por la sociedad, que no responden a sus ideales e ilusiones; en los pseudo valores proclamados por la sociedad (riqueza, éxito, fama, poder, placer, etc.) que se oponen a los verdaderos valores de la naturaleza (honestidad, esfuerzo, bondad, responsabilidad, compartir, etc.)

Esta canción de Julio Iglesias expresa lo que nunca debemos hacer.

De tanto correr por la vida sin freno,  
Me olvidé que la vida se vive un momento.  
De tanto querer ser en todo el primero,  
Me olvidé de vivir los detalles pequeños.

De tanto jugar con los sentimientos,



Viviendo de aplausos envueltos en sueños,  
De tanto gritar mis canciones al viento,  
Ya no soy como ayer, ya no sé lo que siento.  
Me olvidé de vivir...

De tanto cantarle al amor y la vida,  
Me quede sin amor una noche de un día  
De tanto jugar con quien yo más quería  
Perdí sin querer lo mejor que tenía.

De tanto ocultar la verdad con mentiras  
Me engañé sin saber que era yo quien perdía.  
De tanto esperar, yo que nunca ofrecía,  
Hoy me toca llorar, yo que siempre reía.  
Me olvidé de vivir...

De tanto correr por ganar tiempo al tiempo,  
Queriendo robarle a mis noches el sueño,  
De tanto fracasos, de tantos intentos,  
Por querer descubrir cada día algo nuevo,

De tanto jugar con los sentimientos,  
Viviendo de aplausos envueltos en sueños,  
De tanto gritar mis canciones al viento,  
Ya no soy como ayer, ya no sé lo que siento.  
Me olvidé de vivir...

Si quieres tener un cuerpo sano y en perfecto estado de funcionamiento, necesitas acostumbrarte a una dieta sana, descansar a su debido tiempo y ejercitarte lo suficiente, y, si quieres tener salud mental, equilibrio y armonía espiritual, necesitas respetar las leyes de la naturaleza, las leyes de la vida y las leyes del espíritu.

Se trata de vivir. Simplemente vivir. Vivir cada momento, sin prisa y sin angustia, de forma consciente y plena, tratando de hacer las cosas lo mejor que puedas hacerlas y de ser la mejor persona que puedas ser.

Se trata de liberarte de las presiones impuestas por la sociedad y vivir de acuerdo a un proyecto personal, de acuerdo a tu propio ritmo, de acuerdo a tus criterios y valores. Se trata de controlar la propia vida y de no ser marionetas en manos otros o en manos del destino. Esto sólo es posible si te capacitas y si te programas para el éxito y para la libertad en todos los aspectos. Esta es la mejor forma de vivir la vida con plenitud e intensidad.

Cuando una persona encuentra que su vida tiene un sentido y un propósito importante, se siente bien y su vida transcurre de forma satisfactoria; pero, cuando cree que su vida carece de sentido, se produce un vacío interno, una angustia existencial insoportable. Esta angustia es constante y atormenta sin cesar. Las personas que la sufren, tratan de evadirla, pero no lo logran porque está ahí, clavada en el alma. Esta es la realidad oculta que viven muchas personas bajo una apariencia de éxito profesional y de felicidad.

Muchas personas en su afán de vivir intensamente, apuran la copa de los placeres, pero se sienten insatisfechas, porque los placeres satisfacen temporalmente los instintos y necesidades del cuerpo, pero dejan vacía y frustrada al alma.

La prisa, la hiperactividad, la angustia y el estrés son las consecuencias del intento fallido de las personas en su lucha por vivir, por triunfar y por ser felices. Hay fallas importantes en el planteamiento de la vida que desencadenan los efectos correspondientes.

Ve un día tú sólo al campo y observa la naturaleza, las plantas y los animales. Ellos te enseñarán el arte de vivir intensamente, sin prisa, sin angustia, sin ambiciones desmedidas y sin falsas expectativas.

Si no entiendes la lección, estás condenado a repetir los errores de la canción de Julio Iglesias.

## Cómo disfrutar de la vida

Necesitamos aprender de los niños.

El mayor placer de los niños es el juego. El juego es una necesidad impulsiva. A través del juego expresan su energía, su creatividad y su alegría de vivir. Un niño o un adulto que no se divierte, tiene problemas.

A través del juego los niños aprenden a conocer las cosas y a manipularlas. Aprenden también a conocer sus habilidades y sus límites.

Todo niño sano es feliz porque ve la vida en positivo, tiene sueños e ilusiones, se siente libre y vive sin preocupaciones. Pero pronto se impone la sociedad con un sin número de exigencias que tienen poco que ver con sus necesidades e intereses y los niños deben cambiar el juego libre y creativo por el estudio y después por el trabajo. El estudio y el trabajo también deberían ser como un juego creativo pero se impone la ley de competencia que lo complica todo.

La competencia es un instinto natural que tiene como objetivo imponerse a los demás para sentirse protegido de cualquier amenaza, pero esta actitud en el caso del ser humano es errónea, pues le lleva a vivir en una confrontación constante.

El ser humano ha evolucionado y debería cambiar el espíritu de competencia por el espíritu de superación. En la competencia siempre existe el riesgo de perder, lo cual genera temor, angustia y conductas agresivas. Esto no ocurre cuando existe espíritu de superación, porque el objetivo no es ganar al otro sino dar lo mejor de sí, lo cual siempre es posible porque depende de la propia decisión. El que vive con actitud competitiva está obligado a ganar en cada momento lo cual impide disfrutar de la vida, mientras que, el que vive con espíritu de superación, trabaja sobre un proyecto en el que lo importante no es ganar a nadie sino superarse poco a poco.

Si bien los acontecimientos influyen en nuestra vida; lo que nos marca en un sentido o en otro es la actitud que tomamos ante ellos.

Mientras que el pesimista se centra en las desgracias, el optimista disfruta las oportunidades de aprender, de triunfar y de ser feliz.

Mientras el pesimista sufre el optimista disfruta.

Cada persona trata de disfrutar de la vida a su modo. Las personas poco evolucionadas disfrutan especialmente a través del logro de cosas, mientras que, las personas más evolucionadas, disfrutan a través del logro de objetivos que significan desarrollo.

Existen ciertos parámetros que sirven para determinar las condiciones necesarias para disfrutar verdaderamente de la vida. Tales como:

Estar en paz consigo mismo. Es fundamental no tener grandes problemas personales, aceptarse y valorarse positivamente, etc.

Estar en paz con la gente. Lo cual supone aceptar a cada quien como es, comprender, perdonar, convivir, manejar las emociones.

Estar en paz con la vida. Se trata de entender que todo funciona de acuerdo a leyes y que nos va de acuerdo a nuestras actitudes y decisiones. Por tanto, no hay espacio para la crítica ni para la queja sino para el aprendizaje y la rectificación

Estar en paz con Dios. Supone creer que la vida tiene un sentido trascendente más allá de lo que acontece y que tenemos una misión humana y espiritual. Esta idea resulta un poco obsoleta para muchas personas pero estudios realizados indican que las personas verdaderamente creyentes tienen más salud mental, una visión más positiva de la vida y mayor plenitud interna.

Habría que añadir otros muchos aspectos que son necesarios para disfrutar de la vida, tales como: la autoestima, la libertad, la solvencia económica, la calidad de vida, etc.

Si en una situación similar unas personas disfrutan de la vida y otras no, debemos concluir que el disfrute depende básicamente de la actitud personal

Elabora un plan para funcionar bien y para controlar tu vida. Esta es la mejor forma de disfrutar en cada instante de todo lo que te da la vida

## Ponle ritmo a tu vida

En la naturaleza todo tiene un ritmo natural. Todo está sincronizado y sucede cuando debe suceder, siguiendo el proceso natural correspondiente.

El ritmo hace que todo fluya de forma fácil, natural y sin esfuerzo.

A medida que conocemos la naturaleza podemos predecir casi todo lo que ocurrirá en el futuro; sin embargo, cuando se trata de la vida humana, es muy poco lo que podemos predecir con certeza, debido a que entran en juego el libre albedrío, intereses y pasiones, los cuales escapan al control de las personas, lo que hace que la vida humana esté llena de incertidumbre.

Mientras la naturaleza conserva su ritmo invariable a través de los siglos, el ritmo de la sociedad se acelera cada día. Las cosas cambian con rapidez. Se multiplican los conocimientos y se incrementan las necesidades y los compromisos; sin embargo el tiempo no se multiplica. Esta realidad hace que los seres humanos se encuentren atrapados en un callejón sin salida. Por una parte, no pueden detener el ritmo de la vida porque depende de una máquina social muy poderosa que impone pautas y formas de vida, y, por otra parte, tampoco pueden liberarse de la dinámica de la sociedad ni tienen capacidad para seguir su ritmo.

Este desfase entre las personas y la dinámica de la vida ha existido siempre, sólo que en otras épocas esta situación era manejable, pero hoy desborda la capacidad de resistencia de las personas.

La angustia, la depresión, el estrés y numerosas enfermedades psicosomáticas son características de nuestra época y surgen como reacción en contra de una forma de vida incompatible con la naturaleza humana.

Por lo que podemos ver, la dinámica de la sociedad sigue impertérrita su camino, aupada por los avances de las telecomunicaciones y de la globalización. Esta dinámica es incontenible y su único objetivo es el progreso. No tiene conciencia ni valores, por lo cual, no le importa la ruina humana que va dejando en el camino.

Se ha producido un desfase muy grande entre el progreso y la evolución. Hemos progresado mucho en información y conocimientos, pero hemos evolucionado poco en conciencia, en valores y en sabiduría.

Hemos creado un monstruo científico y tecnológico y no sabemos cómo controlarlo para que esté al servicio del hombre, más bien, él nos está manejando y convirtiendo en pequeños robots. Los seres humanos se convierten en robots cuando pierden la capacidad crítica, la conciencia y la sensibilidad humana, moral y espiritual. Normalmente, todas estas cosas se pierden a la vez.

Tal vez, lo que está ocurriendo en el mundo es el principio de una nueva forma de vida que no alcanzamos a comprender. El problema está en que, no tenemos tiempo para esperar a ver qué ocurre, ni tenemos por qué pagar las consecuencias de los errores que se han cometido, que se comente y se cometerán en este proceso de cambio y de adaptación. Por otra parte, no sabemos si esta situación va camino de un desastre social.

### **¿Qué podemos hacer ante este panorama?**

Siempre debemos apostar a ganador, porque es la única forma de activar nuestras mejores energías y de ser felices, pero debemos ser realistas y crear distintas alternativas por sí...

Debemos estar conscientes de que la sociedad tiene un poder gravitacional inmenso que impide que las personas se salgan de su radio de acción.

La sociedad la formamos todos. Todos estamos programados para ser represores de quienes intentan salirse de la dinámica de la sociedad. Nadie tiene conciencia de su acción represora porque esta acción depende de fuerzas subconscientes. La envidia, la crítica, la falta de apoyo, la indiferencia, etc. son formas de reprimir, descalificar y desanimar. Por esta razón, quienes aspiran a ser líderes o a emprender algo en busca de progreso y libertad, necesitan capacitarse para hacerse un espacio en una sociedad muy competitiva.

Nadie puede liberarse de una fuerza si no desarrolla una fuerza superior que le permita romper la atadura que le esclaviza. Esto ocurre a nivel físico y ocurre también a nivel económico, afectivo, social, moral y espiritual.

Para liberarse de cualquier clase de sometimiento sólo existe una forma: progresar y evolucionar; lo cual exige crear una forma propia de vida y un ritmo propio. Esto no quiere decir que haya que vivir al margen de la sociedad, sino que, en vez de dejarse manejar y utilizar por la sociedad, existe la posibilidad de beneficiarse de sus aspectos positivos.

### **Ponle ritmo a tu vida significa**

1. Sé protagonista de tu vida. No permitas que otros piensen y decidan por ti.
2. Elabora un plan de desarrollo cultural. La cultura es la esencia de la evolución, producto del esfuerzo realizado por millones de personas durante millones de años. La cultura es el disco duro que contiene la información necesaria para la creatividad.
3. Vence a tus enemigos. Tus enemigos no están en la sociedad, están dentro de ti, sus nombres son: ignorancia, egoísmo, temor, baja autoestima, pereza, falta de disciplina y falta de responsabilidad. Si logras derrotar a estos enemigos, no habrá enemigo en la vida que no puedas derrotar.
4. Prevé, adelántate al futuro. Vive en actitud de cambio. Las cosas cambian con rapidez y lo que hoy es novedad, mañana será obsoleto; sin embargo, los aspectos estructurales permanecen en el tiempo. Lo esencial no cambia, lo que cambia son las formas, los estilos y la dinámica de las cosas. Casi todo ya está inventado y lo que inventamos hoy se parece mucho a lo que ya existe; así ocurre en los carros, modas, etc. Por tanto, da importancia a lo esencial de las cosas y estarás siempre actualizado, sólo necesitarás hacer algún ajuste para vivir adelantado al futuro. De esta forma, no importa por dónde vaya la sociedad, tú ya tienes tu camino trazado.
5. Cambia el ritmo de tu cerebro. Libérate de hábitos mentales viejos que te impiden crecer. Asimila las técnicas de Súper Aprendizaje Alfa y desarrolla una mente ágil, fluida e intuitiva, que te ayude a ir directamente a lo importante de las cosas, a procesar con rapidez, a seleccionar lo esencial y a tomar decisiones rápidas y eficaces. La rapidez de la cual hablamos no tiene nada que ver con la prisa ni el estrés. Se trata de velocidad mental, producto de una programación mental superior.
6. No te dejes engañar ni manipular. Establece objetivos y metas valiosas, por las cuales vale la pena vivir y luchar, para que no te ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que consideraban importantes y al final sólo les queda cansancio y frustración.
7. Ten siempre presente que tu mayor capital es tu desarrollo personal. Este capital no se devalúa, no te lo pueden robar y lo sientes como un poder, como una riqueza interna y como una felicidad que llevas contigo a donde quiera que vayas.

## Simplifica la vida

La vida es abundancia, riqueza, diversidad. La diversidad de las especies animales oscila entre 2 y 10 millones. De ellos 750 mil especies son insectos.

Tan sólo en un metro cuadrado de bosque templado puede haber más de doscientos mil acáridos y en un metro cuadrado de bosque tropical puede haber 32 millones de nematodos. Sin embargo, toda esa diversidad tiene un denominador común, lo cual permite a la Taxonomía clasificar los animales; es decir, simplificar lo complejo.

Lo mismo ocurre con los alimentos. Existen miles de alimentos, sin embargo, sus componentes básicos se reducen a: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.

Así como la naturaleza se expande en todos los aspectos casi hasta el infinito, a la vez, tiende a reducir lo complejo a lo simple.

El mayor poder de la inteligencia consiste en reducir lo complejo a simple, lo cual sólo es posible si se tiene la capacidad de procesarlo, comprenderlo y abstraer únicamente los elementos fundamentales.

La fórmula de la relatividad:  $E=mc^2$  (Energía = a masa por velocidad de la luz al cuadrado) ideada por Einstein, es la mayor simplificación lograda por el hombre y, a la vez, la fórmula más importante de todas. Esta fórmula dio origen al despegar definitivo de la ciencia.

El arte de vivir consiste en simplificar las cosas, en establecer prioridades, en liberarse de los condicionantes sociales y en invertir la energía, el tiempo y el dinero en objetivos realmente valiosos.

¿Cuál es el valor real de las cosas?

Pareciera que los seres humanos sólo valoramos las cosas cuando las perdemos. Por esta razón quienes más valoran la libertad son quienes un día la perdieron. "No existe placer más grande que el de recuperar la libertad que se había perdido" Cervantes

¿Cuánto pagaría el ciego por ver, el paralítico por caminar, el que tiene un dolor crónico por liberarse de él, el condenado a cadena perpetua por recobrar la libertad, el enfermo terminal por recuperar la salud y la vida? Las personas pagarían todo el oro del mundo por salir de cualquiera de estas situaciones.

El valor de las cosas es relativo; el verdadero valor lo ponemos las personas. Las mismas cosas no tienen el mismo valor para todas las personas. Quienes sufren por enfermedad, valoran más la salud. Quienes han perdido su techo, valoran más el tener un hogar. Quienes han sufrido los rigores de la guerra, valoran más la paz. Quienes han vivido la soledad de la prisión, valoran más la libertad. Quienes han pasado hambre, disfrutaban más la comida. Quienes han estado al borde de la muerte, valoran más el milagro de vivir cada día.

Por lo que se ve, la clave para ser feliz consiste en tener conciencia clara del valor de las cosas. Las personas están atrapadas en el ritmo de la vida, el deber, los compromisos y la responsabilidad. No hay tiempo para conversar, reflexionar, contemplar, amar...

El tiempo es relativo y también lo son: el éxito, la felicidad y la riqueza.

La vida es muy breve y el tiempo es un bien muy escaso que se va, llevando todo lo que amamos. Necesitamos simplificar la vida y centrarnos en aquellas cosas que dan plenitud y trascendencia a nuestra existencia.

Las modas imponen pautas de forma tiránica, sobre todo a la juventud, obligando a invertir tiempo y dinero en cosas que poco o nada tienen que ver con las necesidades naturales del ser humano.

Los intereses comerciales son muy agresivos. Cada año inventan modelos de carros que dejan obsoletos a los del año pasado. Inventan computadoras de "última generación", celulares, etc. y las personas necesitan comprarlos para sentirse a la moda, para sentirse bien.

Resulta muy triste que la "autoestima" y la "felicidad" dependan de la marca, de la "pinta", del BlackBerry o de cualquier otro objeto.

Los compromisos sociales y el qué dirán controlan nuestra vida.

Las personas, en vez de avanzar en un proyecto de desarrollo personal, van y vienen a la deriva, como zombis, en la dirección que marca la moda y la sociedad.

Las cosas que necesita el ser humano para ser feliz son muy pocas, están dentro de uno mismo y son gratis. Se llaman: autoestima, seguridad, conocimiento, alegría de vivir, conformidad, fe, amistad, creatividad, valores, etc.

¿Qué cosas son importantes?

Vivir habitualmente la experiencia de estar sano, ser libre, poder caminar y sentir la naturaleza, el viento, el sol, el canto de los pájaros, la belleza de las flores, la sonrisa de un niño.

Tener conciencia de las cosas que tenemos y de lo privilegiados que somos.

Disfrutar con calma el placer de la amistad, de la comida, de una buena conversación.

Disfrutar del progreso y de la dinámica de la vida, sin quedar atrapados en el estrés, ni en la angustia.

Sentir la alegría de vivir, sentirse libre, sentirse protagonista de un futuro que depende más de uno mismo que de factores externos.

Simplificar la vida no significa renunciar a nada importante. Significa establecer prioridades que den sentido y plenitud a la vida.

La necesidad "imperiosa" de tener cosas y de estar a la última moda, expresan una visión muy superficial de la vida, baja autoestima, dependencia de la opinión de los demás, inmadurez y cierto vacío interno.

Cuanto más realizada y plena se sienten una persona, menos cosas necesita.

Recuerda, la vida es un viaje hacia el futuro. No te llenes de cosas que no puedes llevar. Desarrolla aquello que forma parte de ti y que puedes llevarlo a donde quiera que vayas.

## Escucha tu voz interior

Todo lo que existe vibra. Las vibraciones son mensajes cargados de significado. Por ejemplo, los astrónomos analizando la luz que proviene de las estrellas pueden conocer la distancia a la que se encuentran, su tamaño, edad, el grado de calor que tienen en el núcleo y en la superficie, también pueden conocer si se están acercando a la tierra o se están alejando, etc.

Nuestro cuerpo nos envía mensajes en forma de sensaciones. A través de estas sensaciones nos informa sobre su estado de salud, de energía, etc. La finalidad de estas sensaciones es avisarnos con el fin de que podamos satisfacer a tiempo sus necesidades de comida, agua, descanso, etc.

El estado de equilibrio y armonía corporal se denomina homeostasis. Mientras funcionan bien las cosas el cuerpo permanece callado, pero, ante cualquier estímulo que afecte su equilibrio, el cuerpo reacciona. Las reacciones son mensajes que nos envía para que actuemos y recuperemos el equilibrio. La finalidad de las sensaciones o mensajes es la adaptación al medio, la satisfacción de las necesidades con miras a garantizar la supervivencia, el desarrollo y la felicidad. La sensación de bienestar corporal es parte fundamental de la felicidad.

Nuestra mente también nos envía mensajes que provienen del subconsciente. Estos mensajes contienen información sobre nuestro estado de salud emocional, moral, y espiritual. La finalidad de estos mensajes es ayudarnos a tomar conciencia de nuestra realidad interna, de modo que tomemos las previsiones necesarias, pero no hemos aprendido a escuchar estas voces que vienen de dentro, tal vez porque piden rectificación y nosotros nos resistimos a cambiar.

El subconsciente es el disco duro de la mente. Contiene todos los conocimientos y experiencias de nuestra vida, buenos y malos. Todos estos contenidos permanecen en estado activo e interactúan entre sí. Los contenidos más poderosos dominan la escena y son los que determinan la dirección de nuestra vida.

Nosotros creemos que tenemos un control consciente y voluntario sobre nuestra vida, pero no es exactamente así. Nuestra vida depende de la estructura profunda del subconsciente, el cual, en gran medida, escapa a nuestro control; por esta razón sentimos a veces que no tenemos control sobre nuestra vida, que las cosas se nos van de las manos.

Nuestra mente consciente tiene como función controlar las fuerzas del subconsciente y utilizarlas de forma constructiva, lo cual resulta bastante fácil cuando la persona tiene criterios, valores y disciplina mental, pero resulta difícil o imposible cuando la persona tiene una personalidad débil.

Cada contenido que hay en el subconsciente es como un pequeño ente mental con vida propia que siente la necesidad de expresarse. Todas estas "voces" llegan a nuestra mente, como una algarabía, en forma de ideas, sentimientos y sensaciones diversas.



Cuando las personas han sido bien educadas, cuando tienen seguridad, autoestima y suficientes experiencias de éxito, predominan en su subconsciente los contenidos positivos, lo que hace que sientan constantemente una sensación de paz, de alegría, de ilusión, de ganas de superarse, etc. Cuando las personas han tenido una educación con muchas carencias afectivas, intelectuales, etc. y cuando no han desarrollado autoestima y personalidad y han tenido pocas experiencias de éxito, entonces predominan en su subconsciente los contenidos negativos, los cuales envía mensajes de temor, angustia, peligro, inseguridad, incapacidad, en forma de sensaciones. Esta es la razón por la cual unas personas viven habitualmente felices y otras viven habitualmente tristes y angustiadas.

Qué podemos hacer

Bernhardt descubrió que el sistema nervioso puede, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.

Existen técnicas de auto-hipnosis, visualización, autosugestión y programación neurolingüística que ayudan a programar la mente en positivo. Sin embargo, estas técnicas, por sí solas, no garantizan el éxito. Las personas necesitan éxitos reales, los cuales sólo son posibles si adquieren hábitos mentales superiores por medio de un entrenamiento metódico y constante.

Inclusive, no es suficiente con el entrenamiento metódico y constante. Es necesario cambiar la forma de percibir la vida, la gente y las cosas. Se trata de reaccionar de forma más lógica y controlada. Se trata de tomar decisiones oportunas y eficaces. Se trata de ser más libre, creativo y feliz. Se trata de ser más inteligente y mejor persona.

Cómo escuchar las voces o sensaciones internas y cómo utilizarlas para conocer la dinámica de la mente, controlar mejor nuestra vida y lograr más éxito.

El primer paso es hacer un poco de silencio en nuestra vida y dedicar un tiempo, todos los días, para escuchar estas voces en un ambiente tranquilo.

Para poder recuperar nuestra voces internas y nuestro poder mental, debemos permitir a estas voces que se expresen sin censurarlas. Pero aquí llega el primer conflicto. Durante toda nuestra vida hemos reprimido muchos instintos, ideas y sentimientos más allá de lo normal, debido a que somos hijos de una sociedad represiva que tiene una visión negativa de la vida, y, ahora tenemos miedo a liberar estos contenidos porque creemos que pueden tomar el control de nuestra vida y empeorar las cosas. Lo cual es cierto, si no hacemos un trabajo de observación y análisis que nos ayude a comprender lo ilógico y perjudicial de ciertos contenidos.

Cuando tomamos conciencia de estos contenidos negativos quedan desactivados y pierden su poder. Así como, cuando tomamos conciencia del valor de los contenidos positivos, los activamos e incrementamos su poder.

Cuanto más veces traemos a la mente los contenidos positivos (ideas, experiencias, sentimientos, vivencias) más los fortalecemos y más trabajan a nuestro favor. Esto nos enseña también que no debemos traer a la mente los contenidos negativos (temores, angustias, preocupaciones...)

En nuestra mente han entrado muchas ideas negativas, prejuicios, temores... que nos están causando mucho daño. Los seres humanos estamos programados para ser dependientes, sumisos, cobardes, mediocres, etc. (De cada 10 mensajes que hemos recibido y seguimos recibiendo, nueve son negativos)

Estas grabaciones nos envían constantemente mensajes negativos (es difícil, no puedes, cuidado, no te equivoques, déjalo para otro momento, etc.) Estas voces no son nuestra, son voces que alguien grabó en algún momento y que se vienen repitiendo durante toda la vida. Imagina el daño que causan. Necesitamos ubicarlas y desactivarlas.

En nuestra mente también han entrado buenas ideas, sentimientos, criterios, valores y motivaciones que nos hablan a cada instante impulsándonos al bien y a la superación. Debemos reconocer y fortalecer estos contenidos constantemente, pues, de ellos depende nuestro éxito y nuestra felicidad.

De aquí la importancia de leer todos los días temas de desarrollo humano, de relacionarnos con personas positivas, de hablar en positivo, de tener fe, ilusiones y proyectos, de admirar y de emocionarnos con tantas cosas bellas que nos regala la vida y la naturaleza, de agradecer por todo y de valorar cada minuto como un regalo de Dios.

### **Conclusión**

Necesitamos controlar nuestra mente, debido a que los instintos siguen latentes y la tendencia natural del ser humano es el libertinaje, el placer sin límites ni reglas, la pereza y la irresponsabilidad; pero controlar no significa reprimir, significa administrar de forma que se mantenga el equilibrio y el buen funcionamiento de todas las capacidades que son importantes para el desarrollo, como son: la espontaneidad, la creatividad, la alegría de vivir, etc.

Los contenidos negativos constituyen una especie de pseudo conciencia que trata de controlar nuestra mente y gobernar nuestra vida. Esta no es nuestra conciencia verdadera, es una conciencia impuesta por la sociedad para controlarnos.

La verdadera conciencia, la que nos ha dado Dios, funciona en positivo y tiene como objetivo guiarnos hacia el desarrollo y la felicidad. Como es lógico, esta conciencia también tiene como objetivo controlar los instintos y tendencias libertinas, pero no a través del miedo o la condena, sino a través de la inteligencia y del sentido común.

# 17

## Drenar la angustia

Vivimos en una sociedad muy conflictiva. La globalización, el progreso acelerado, el crecimiento demográfico, el despertar de la gente, la competencia, la pérdida de la educación, del respeto y de los valores, hace que la sociedad sea un hervidero de problemas y de tensiones.

Esta situación genera mucha angustia y estrés que se van acumulando en la mente humana, así como el polvo se pega a las cosas.

Si no drenamos todos los días las toxinas físicas y mentales nos iremos enfermando de todos los males que afligen a la sociedad.

Se anuncia que en la próximas décadas las personas podrán alcanzar los 100, 120 ó más años de vida, porque los descubrimientos del código genético y los avances de la ciencia lo permitirán. Pero, al paso que vamos, ¿Cuál será la salud mental de las personas?, ¿Cuál será su calidad de vida emocional, moral y espiritual?

Mientras llega ese día, que no llegará para mí, ni para la mayoría de los que leen este tema, lo importante es vivir el presente con la mente clara, la conciencia limpia y el espíritu feliz, para lo cual necesitamos aprender a inmunizarnos contra tantos mensajes y vibraciones negativas que nos llegan de fuera. Además necesitamos protegernos de nuestros enemigos internos (temores, egoísmo, ignorancia, etc.)

Cómo drenar las tensiones, la angustia, los problemas, el estrés...

Es necesaria una higiene mental habitual para liberar la mente de ideas y de sentimientos negativos, pero, sobre todo, se trata de prevenir, para que no sea necesario curar. Se trata de crear las condiciones mentales que favorezcan el buen funcionamiento de la mente y también del cuerpo.

No se trata de luchar contra las tensiones, la angustia o los problemas, porque, más bien los fortalecerás. De modo que, la mejor forma de vencer al enemigo, no es luchando contra él, sino, funcionando de tal forma y a tal nivel, que seamos invulnerables a sus ataques. El problema no está en la fortaleza del enemigo sino en nuestra debilidad. A medida que te fortalezcas el enemigo se debilitará.

Las tensiones, la angustia y el estrés no son causados por la sociedad, ni por la dinámica de la vida, sino por la incapacidad de los seres humanos para adaptarnos a los nuevos ritmos del progreso.

La falta de capacitación, de habilidades y de experiencia, unidas a la falta de criterios, de valores, de creatividad y de responsabilidad, son los factores determinantes de todos los problemas que padecen las personas y la sociedad. Por lo cual, la mejor forma de drenar las tensiones es auto educarse, lo cual supone: liberarse de modelos de pensamiento y de acción, obsoletos e ineficaces e implantar formas de pensar y de hacer que favorezcan el desarrollo, el éxito y la felicidad.

Lo que más daño nos causa no es el mal que nos llega de fuera sino el mal que generamos nosotros debido a nuestra mediocridad intelectual, afectiva, moral y espiritual. El día en que superemos el egoísmo y luchemos con fe y perseverancia por objetivos realmente importantes seremos poderosos e invulnerables

Forma concretas de drenar las tensiones:

1. Piensa siempre en positivo sin importar lo mal te pueda ir. Mientras estés vivo siempre tienes un razón para ser positivo, tienes lo más importante de todo: La vida.

2. Piensa con frecuencia en lo bueno que te ha ocurrido en la vida. El hecho de que estés leyendo este tema significa que perteneces al 10% de las personas privilegiadas que leen habitualmente y tratan de superarse.

Perdona y olvida, no guardes odio, ni envidia, ni rencores, porque son terriblemente destructivos.

En los acontecimientos y en las personas ve el aspecto positivo. Inclusive los fracasos pueden ser una lección para evolucionar.

Aprende a manejar las frustraciones; con frecuencia son el principio de un éxito futuro.

Aprende a manejar las emociones. El equilibrio mental es fundamental para una vida sana, productiva y feliz.

Puedes aspirar a todo lo que crees que tienes derecho, pero recuerda que todo tiene un proceso.

Si no estás satisfecho con tus logros, no busques culpables ni te culpes a ti mismo; se debe a que no has sabido manejar bien tu vida, necesitas evolucionar.

No te acuestes sin haber hecho antes las paces contigo, con la gente y con la vida, pues tu cerebro quedará programado para luchar durante la noche en una batalla perdida y despertarás con mal humor...

Recuerda que la sociedad no te quita nada, sólo te impide lograr aquello que no eres capaz de conquistar por mérito propio.

Como ves, la solución está en tus manos, necesitas encontrar la forma de vivir en paz y ser feliz.

## Tu lenguaje te modela de forma lenta pero profunda

En teoría, las palabras significan lo mismo para todos, pero, en la práctica, su significado y la interpretación que hacemos de las mismas, varía mucho de unas personas a otras. El significado de las palabras depende de la educación recibida, de las vivencias personales y del estado anímico de cada persona. "El mundo es del color del cristal con que se mira"

Existen palabras cargadas de contenido positivo, son conocidas como palabras asertivas. La palabra "asertivo" significa muchas cosas buenas; significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz...

Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad, mentira...

El lenguaje asertivo supone congruencia, autenticidad, sinceridad, ética, valores, proyectos y metas importantes. Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo.

Ahora bien, las palabras no son simples sonidos que se pierden en el aire. Las palabras son energía, fuerza, vibración positiva o negativa, que influye para bien o para mal, primero en quien las pronuncia y después en las demás personas.

Al pensar y al hablar creamos una "realidad mental activa" que envía mensajes positivos o negativos al cerebro, activando la parte positiva o la parte negativa de nuestra persona e impulsándonos a actuar de una forma o de otra.

"Somos lo que somos, porque pensamos como pensamos y hablamos como hablamos".

Las ideas, sentimientos, lenguaje y conducta, forman un todo y no puede existir contradicción entre ellos. No podemos pensar o hablar en negativo y actuar en positivo.

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores que actúan como aura protectora y generan energía positiva que estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

El código utilizado por el cerebro es verbal. Lo cual significa que el cerebro piensa e imagina en base a palabras. Cuando pensamos utilizamos un lenguaje interno; de modo que, tanto al pensar como al hablar, producimos vibraciones que influyen en nosotros y en las demás personas. Si las vibraciones son positivas nos transmiten estímulo, seguridad, alegría y paz; pero, si son negativas, trastornan nuestra mente y nuestra vida.

Los triunfadores se alimentan de lecturas, de palabras y de pensamientos de éxito. Mientras que los fracasados viven quejándose y culpando a la gente y al destino de sus desgracias.

Los pensamientos negativos y el lenguaje negativo son los poderes más destructivos de la tierra.

Una persona capacitada sólo necesita escuchar a una otra persona durante unos segundos para saber quién es, cómo piensa, cómo se siente y cuál es su proceder. Nuestro lenguaje nos delata y deja al descubierto nuestra realidad interna.

Un médico sólo necesita una muestra de sangre para averiguar nuestro estado de salud o nuestro código genético. Un grafólogo sólo necesita nuestra firma o una frase escrita para describir nuestro perfil psicológico. En las letras escritas queda plasmada la huella de un movimiento que integra a su vez impulsos, controles, percepciones, conocimientos, experiencias, actitudes... Todo puede quedar al descubierto si sabemos observar y descifrar ese rastro, esa huella, ese retrato de nosotros mismos que es nuestra propia escritura. Lo mismo ocurre con la palabra hablada. La claridad, consistencia, fluidez, vibración y calidez de la voz revelan la realidad interna de las personas.

El lenguaje programa y condiciona la mente

Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente. Un lenguaje positivo te estimula, mientras que un lenguaje negativo te envenena y te lleva al fracaso.

Si te pido que repitas el mensaje: "Soy idiota, soy idiota, soy idiota" no lo vas a hacer, porque va en contra de tu dignidad; porque sabes que encierra veneno. Y si te pido que te repitas el mensaje: "Soy un triunfador, soy un triunfador, soy un triunfador" Sí lo vas a repetir porque te transmite poder y bienestar.

El lenguaje de cada persona tiene una vibración específica que expresa su realidad profunda. Da a conocer su nivel cultural, así como sus valores, su estado anímico, etc.

Cuando hablamos de algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando más pensamos o hablamos del tema, más incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa y habla todos los días de problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiada, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones y habla en positivo, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el "disco duro" de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "Eureka", encontré la solución.

Cómo podemos utilizar nuestra palabra para programarnos en positivo.

Las palabras tienen un poder de acuerdo a su contenido, pero ese poder se incrementa cuanto mayor es la vibración de la voz. La vibración está muy relacionada con el nivel de autoestima, el cual determina el nivel de éxito en la vida.

La vibración de la voz depende de ciertas características que podemos cultivar: Claridad, Consistencia, Fluidez, Vibración, Calidez.

Cuando hablamos, oímos nuestra voz llena de significados. Si nuestra voz expresa fe y seguridad, nos envía mensajes, tales como: Tú puedes, eres importante, vales mucho, etc. Imagina lo que significa recibir estos mensajes cada vez que hablas. Además, las personas perciben también estos mensajes, lo cual hace que te valoren, te respeten y te tomen en cuenta.

Por el contrario, una persona cuya voz es débil, temerosa e insegura, se envía mensajes negativos a sí misma cada vez que habla, tales como: Soy inútil, es difícil, no sé, no puedo... Imagina el daño que se causa cada vez que habla. La persona no tiene conciencia de esta realidad, pero, lo cierto es que daña su autoestima y su personalidad.

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona. Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades.

### Conclusiones

La palabra es la expresión de toda la persona; por tanto, es fundamental desarrollarse como persona, ponerse a valer, para que nuestras palabras sean el producto natural de nuestro ser: De nuestros valores, de la autoestima, de los buenos sentimientos y de los éxitos logrados.

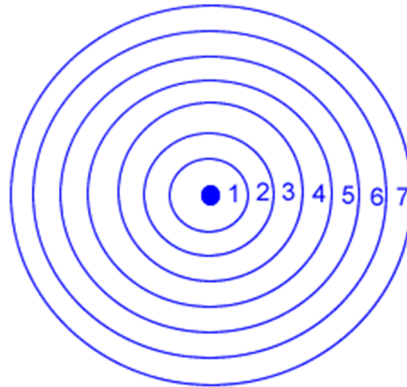
Cuida y cultiva tu voz. Una persona que tiene una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, expresa capacidad, poder y seguridad. Su voz es un estímulo constante para sí misma y para los demás. La gente respeta y admira a esta clase de personas.

Si tienes algo bueno que decir; habla; si no, calla.

## Para alcanzar metas superiores es necesario salir de la zona de comodidad

Con frecuencia, las personas desarrollan zonas de comodidad mental, emocional, social o psicológica. Esto significa que las personas se vuelven conformistas y se limitan a sobrevivir.

En la vida, cada persona se ubica en una órbita de acuerdo a las capacidades y actitudes que desarrolla. El centro significa unidad, cohesión, energía, inteligencia y eficacia...; mientras que, la periferia significa carencias.



Esta ubicación se produce básicamente en la infancia; después resulta difícil pasar a otra órbita de nivel superior, debido a que cada órbita tiene una dinámica propia que "impide" que las personas salgan de su radio de acción; además, las personas desarrollan hábitos, los cuales con los años se consolidan y generan una resistencia instintiva al cambio. Esta es la razón por la cual resulta tan difícil el desarrollo y la superación.

Nadie nace con paradigmas o modelos de vida preestablecidos, éstos se forman a través de la educación, especialmente en la infancia. Los paradigmas personales pueden y deben evolucionar a medida que la persona aprende con el fin de adaptarse a la realidad.

### ¿Cómo pasar de una órbita a otra órbita superior?

Para salir de las zonas de comodidad es necesario un esfuerzo y un compromiso. Muchas personas, insatisfechas o golpeadas por la vida, desean cambiar, pero no pueden, porque están condicionadas por hábitos consolidados a través de los años, por eso, las personas repiten todos los días la misma rutina a pesar de que no les sirve para resolver la vida.



En realidad, todas las conductas humanas obedecen a paradigmas, es decir, a ideas, criterios, creencias,... Los paradigmas son ideas, modelos, métodos, formas de pensar, formas de hacer, que sirven de pauta a las personas y que se imponen con fuerza; por lo cual, las personas necesitan desarrollar sus propios criterios, desde temprana edad, e informarse acerca de la verdad de las cosas y del bien, para no quedar atrapadas en el error, en la comodidad ni en la mediocridad.

Muchas personas, cuando toman conciencia de su realidad, quieren cambiar. Los cambios no se realizan del día a la noche, suponen un proceso largo de programación. De igual forma, la supresión de viejos hábitos supone un proceso largo de desprogramación.

La programación y desprogramación son lentas cuando se trata de cambios importantes, tales como: ideas, principios, creencias, valores, sentimientos y hábitos, debido a que forman parte de la estructura profunda de la persona consolidada a través de los años; por esta razón resulta difícil producir cambios cuando se trata de conductas importantes.

Como todo cambio se inicia en la mente, hay que comenzar por cambiar las ideas y la motivación. Existen métodos que ayudan a programar la mente y a realizar cambios profundos a nivel de creencias, ideas, sentimientos y motivaciones. Todas las personas pueden cambiar cuando encuentran una razón para hacerlo.

Cuando nos van bien las cosas, se debe a que el cerebro está utilizando esquemas mentales correctos. Cuando nos va mal en algo, se debe a que el cerebro carece de la información debida. Sin embargo, aún teniendo la información correcta podemos fracasar; debido a que las conductas humanas son muy complejas y en ellas intervienen muchos factores cognitivos, emocionales, morales y espirituales. De aquí la importancia de un desarrollo integral que nos proporcione la fortaleza necesaria para evolucionar, para dar un salto cuántico de vez en cuando y avanzar a órbitas de mayor evolución.

## La estima y la felicidad deben venir del interior

La mayoría de las personas carecen de criterios propios, de convicciones y de valores sólidos. Su autoestima es baja, lo que hace que carezcan de fortaleza mental y moral, por lo cual, son como marionetas manipuladas por las circunstancias de la vida.

Si una persona cree que el valor propio depende de la aprobación de los demás, es posible que trate de complacer a los demás y que actúe en sentido contrario a sus valores más profundos. Esta actitud indica falta de personalidad. La sociedad respeta y admira a quienes son consecuentes con sus creencias y rechaza y desprecia a quienes se venden al mejor postor.

Sólo cuando se vive de acuerdo con los propios valores se encuentra la estima de uno mismo, el respeto de los demás y la satisfacción que proviene del interior.

Es necesario apoyarse en los valores propios (honestidad, constancia, fe, responsabilidad...) para lograr el éxito y la felicidad.

Para que los valores internos tengan consistencia es necesario justificarlos, es decir, darles soporte, lo cual se logra con lecturas de temas de fondo sobre la dignidad de la persona, los valores, los derechos de la persona, etc. Este tipo de lectura debe ser una tarea habitual, porque la sociedad y la forma de vida actual producen mucho desgaste psicológico, moral y espiritual que es necesario compensar.

Los valores internos son dinámicos; en realidad, son las verdaderas fuerzas que mueven el mundo. Los valores dan contenido interno a las personas y sentido a la vida. Una persona sin valores siempre sentirá un vacío interno, una sensación de que le falta algo importante, a pesar de todas las riquezas, comodidades y triunfos profesionales y sociales que logre.

## Somos más ricos que lo que creemos

En el mundo existen suficientes bienes para satisfacer las necesidades naturales de todos los seres humanos, pero no existen suficientes bienes para satisfacer la ambición de unos pocos.

En la medida en que las personas logran satisfacer estas necesidades, necesitan poco de tantas necesidades creadas, y, cuanto menos satisfechas tiene estas necesidades, más necesitan llenarse de cosas, de riqueza material, de poder, de fama. En pocas palabras, cuanto más rico el ser humano por dentro menos necesita de cosas externas, y, cuanto más pobres se sienten las personas por dentro, más necesitan llenarse de cosas.

Cuál es tu riqueza

La mayoría de las personas se sienten pobres porque se evalúan de acuerdo al criterio de valoración establecido por la sociedad. Este criterio es material. Valora el dinero, el poder, la fama y la belleza. Los verdaderos valores como son el conocimiento, la experiencia, la creatividad, la honestidad, la responsabilidad, la bondad... no participan en el mercado de valores.

Si te guías por este criterio de valoración, serás pobre e infeliz, pero, si te guías por verdaderos criterios de valor humano como son: la salud, el desarrollo personal, los valores, la creatividad, la responsabilidad, la perseverancia, la honestidad y el espíritu de superación, serás rico y feliz.

Cierra los ojos.

Piensa que ya nunca volverás a ver.

Imagina por unos segundos cómo sería tu vida.

¿Cuánto estarías dispuesto a dar por recuperar tu vista?

Tu vista vale millones.

Tapa los oídos.

Imagina cómo sería tu vida si quedaras sordo.

¿Cuánto estarías dispuesto a dar por recuperar el oído?

Tus oídos valen millones.

Imagina cómo sería tu vida si quedaras paralítico.

¿Cuánto darías por poder caminar...?

Tu movilidad vale millones.

Imagina que necesitas un trasplante de corazón para seguir viviendo.

¿Cuándo darías por un corazón?

Tu corazón vale millones.

Cada uno de tus órganos vale millones.

Tu cerebro vale millones.

Tus estudios valen millones.

Tu familia y tus amigos valen millones.

Tus sueños e ilusiones valen millones.

Si estuvieras desahuciado ¿Cuántos millones darías por vivir un año más? Multiplica esos millones por los años que has vivido y por los años que vivirás y saca la cuenta.

Si sumas todo esto te convencerás de que eres multimillonario. Mucho más rico que la mayoría de los millonarios, cuyo cerebro está lleno de dinero y de preocupaciones que tienen que ver muy poco con las necesidades fundamentales del ser humano.

Necesitamos ver las cosas en su contexto total para darnos cuenta de lo que tenemos.

Si observas bien y verás que la riqueza material sirve únicamente para satisfacer las necesidades más elementales de los niveles 1º y 2º de la escala de Maslow. El dinero es necesario pero es un pobre bagaje para el camino de la vida.

Cierta cantidad de riqueza es importante para satisfacer los primeros niveles de necesidades, pero los niveles superiores (necesidad de pertenencia a una familia, valoración y respeto y autorrealización) dependen de otra clase de riqueza superior al dinero.

La riqueza material es tan importante para los seres humanos porque estamos atrapados en los niveles 1º y 2º. En estos niveles, el temor a la pobreza es grande y el instinto de supervivencia es fuerte, como es lógico, las personas se aferran al dinero.

A medida que las personas evolucionan, crece su autoestima y su seguridad. Son más capaces de producir, lo que hace que no se apeguen tanto a las riquezas materiales. Saben que su mayor valor es su persona e invierten en capacitación y en desarrollo personal.

## Somos más felices que lo que creemos

En general, todos los seres humanos llegan a este mundo con un cerebro bastante evolucionado, dotado de numerosas potencialidades, para aprender, desarrollarse y ser feliz.

El objetivo de la vida es el desarrollo y la felicidad.

Entonces ¿Por qué hay tanta gente subdesarrollada e infeliz?

Se debe a los condicionantes sociales y al uso inadecuado que hacen del libre albedrío.

La felicidad se debe a la actitud que tomamos en la vida y a la forma en que reaccionamos a lo que nos ocurre.

Las personas que perciben la vida como problema, viven a la defensiva y se dedican a resolver problemas en vez de superarse para funcionar a nivel superior y dejar los problemas atrás. Como es lógico viven una vida de lucha y de angustia, lo cual genera mucho desgaste y escasos logros; por lo cual no pueden ser felices. Mientras que, las personas que perciben la vida como una oportunidad, como un reto. Son emprendedoras y disfrutan el placer de vencer dificultades y de triunfar en lo que se proponen. Su lenguaje, sus ideas y sus sentimientos son positivos. Esta actitud mental mantiene activado constantemente su cerebro en la dirección del éxito. Pueden tener tropiezos pero su fe inquebrantable les impulsa a seguir adelante.

Esta clase de personas son seguras, inteligentes y creativas. Disfrutan de paz interior y se relacionan de forma excelente con las personas.

Disfrutan el placer de vivir cada momento, de expresar su creatividad en el trabajo y de planificar nuevos proyectos.

La falta de felicidad depende de un enfoque inadecuado de la vida que genera consecuencias negativas; mientras que, la felicidad depende de un enfoque positivo que genera desarrollo, éxito y felicidad.

Qué es la felicidad

Cada persona tiene su propio criterio sobre la felicidad

La felicidad consiste en satisfacer las necesidades fundamentales

Según Maslow éstas son las necesidades fundamentales

Logros

1º. Alimento, salud...

2º. Techo, empleo...

3º. Familia, amistad...

4º. Valoración, respeto...

5º. Desarrollo personal, valores, éxito...

Para el que tiene hambre la mayor felicidad es la comida.

Para el que no tiene casa, la mayor felicidad es lograr un techo o un empleo con el cual pagar un alquiler.

Para el que no tiene familia es encontrar un hogar al cual llegar y sentirse acogido.

Para quien ha sido humillado la prioridad es recuperar la auto estima, la dignidad y el respeto.

Para las personas más evolucionadas la felicidad está en sentirse realizadas, libres, creativas y exitosas.

Todas las formas de felicidad son importantes y necesarias porque indican la satisfacción de necesidades importantes que ayudan a crecer y evolucionar.

Según Maslow las personas aspiran a un nivel superior sólo cuando han sido satisfechas las necesidades del nivel inferior.

A medida que las personas ascienden a niveles superiores de funcionamiento, surgen las necesidades superiores, cuya satisfacción genera más felicidad que la experimentada en los niveles anteriores.

Esta es la razón por la cual, todos quieren ascender a niveles superiores y nadie quiere descender a niveles inferiores. Sin embargo, muchas personas renuncian a superarse, porque lo han intentado, pero han sentido que es difícil, debido a que están atrapadas en una estructura mental débil y en hábitos que han automatizado su conducta. Para salir de su situación necesita ayuda, pues, como dice Covey: "No se puede resolver un problema desde el nivel en el cual se ha producido" Se necesita una energía que venga de fuera.

Cuál es tu nivel de felicidad

Todas las personas necesitamos disfrutar de felicidad en los cinco niveles, pero, el hecho de que estés leyendo este tema, significa que eres una persona bastante evolucionada que aspiras a una felicidad más profunda y duradera.

Muchas personas postergan la felicidad para cuando logren objetivos importantes. Otras ponen la felicidad en el logro de cosas materiales.

La vida es un tiempo breve que se nos da para convertir nuestras ideas y sueños en realidad. Nacer es comenzar a morir, por lo cual, es importante aprender a disfrutar de todo lo que nos ofrece la vida, especialmente de los seres que amamos, pues, el tiempo pasa raudo y se lleva las cosas, especialmente aquello que amamos, abuelos, padres, amigos...

La felicidad está básicamente en tomar conciencia de lo privilegiados que somos por haber nacido. De medio millón de espermatozoides que eyaculó tu papá sólo tú has sobrevivido. En la carrera de la vida eres un triunfador. No lo olvides.

Tuviste la suerte de nacer en una familia que te dio educación, principios, afecto...La mitad de la humanidad anda a la deriva. Valóralo. Toma nota.

Vives en un país maravilloso. Con grandes problemas pero con inmensas posibilidades.

Tienes salud, puedes ver, caminar... Cuántos enfermos, ciegos, paralíticos hay en el mundo. Toma nota.

Podíamos seguir la lista hasta enumerar más de 100 razones que tienes para ser feliz.

Si quieres ser feliz, necesitas tomar conciencia a cada rato de los que tienes y agradecer a Dios y a la vida constantemente por las cosas importantes y también por las cosas simples.

Cuando te bañas, no lo hagas de forma automática, toma conciencia de lo privilegiado que eres al poder bañarte con agua clara y tibia, siente el agua, disfruta y agradece.

Al acostarte, agradece que tienes una cama con sábanas limpias. Cuántas personas duermen en el suelo...

Da gracias por las varias comidas que haces al día y saborea los alimentos. Casi la mitad de la humanidad come una sola vez al día...

Podíamos seguir...

La mayoría de la gente es infeliz porque es inconsciente; porque ansía lo poco que le falta y no disfruta de lo mucho que tiene.

Maslow, después de analizar las experiencias cumbres de más de cien personas, encontró que, en esos momentos, las personas se sentían plenas de alguna de las siguientes características: verdad, belleza, paz, armonía, alegría, bondad, libertad, autosuficiencia, etc. Por tanto, si deseas ser feliz necesitas sintonizar con estos valores.

Para ser más feliz, necesitas evolucionar más, necesitas ser más humano, más consciente, más sociable, más ético, más espiritual.

Los seres humanos somos como una mina de oro pero no sabemos explotar nuestros grandes tesoros.

Es muy triste saber que todas las personas han nacido para desarrollarse, triunfar y ser felices, pero la mayoría de las personas se irán de la vida con un sabor amargo de fracaso y frustración.

La felicidad debería ser el estado habitual de todos los seres humanos; de modo que, cuando no seas feliz, piensas que algo funciona mal y rectificas.

## El placer del deber cumplido

Existen muchos placeres en la vida, tales como la comida, el sexo, las fiestas... son placeres pasajeros, duran poco y pronto se olvidan. Existen otros placeres, logrados con esfuerzo, lucha y perseverancia, que quedan grabados para siempre en la mente y entran a formar parte de nuestra esencia personal.

Todos los seres humanos tenemos conciencia de nuestros deberes y de los beneficios que proporciona el ser disciplinado y responsable, pero resulta más fácil y agradable funcionar al mínimo y eludir los compromisos.

Esta actitud está muy generalizada y se debe a un enfoque erróneo de la vida. Cómo cambiarían las cosas si en vez de pensar en los beneficios inmediatos pensáramos en los beneficios del deber cumplido.

Los seres humanos no tenemos garantizados los éxitos inmediatos, porque dependen de muchos factores circunstanciales, pero sí podemos garantizar los éxitos definitivos, porque dependen del deber cumplido más que de las circunstancias externas.

En este contexto, lo importante en la vida es cumplir con el deber personal, familiar, profesional, y social, muchas personas sienten el "deber" como una imposición, cuando en realidad es un aliado que conduce al desarrollo, al progreso y a la libertad. Aquí nos referimos al deber con mayúscula, es decir, al deber que deriva de la propia naturaleza humana. Se trata del deber de seguir las leyes de la conciencia y de la vida.

Cuando las personas aceptan sus deberes como parte fundamental de su vida, entonces, cada esfuerzo y cada decisión, se convierten en un placer, sin que importe el "sacrificio" que haya que hacer, porque sienten que es un paso que les acerca a la meta. Pero, cuando las personas no tienen motivación o razones para luchar, todo se hace cuesta arriba.

Existen demasiados "deberes tontos", impuestos por la sociedad, que distraen y ocupan el tiempo de las personas y que no conducen a ninguna parte. Es importante liberarse de estos deberes y compromisos para centrarse en lo que es importante.

La vida es corta y la energía limitada. No podemos vivir distraídos ni malgastar el tiempo y la energía en cosas superfluas que no dejan ningún beneficio. La frustración de la mayoría de las personas se debe a que malgastan su vida en "deberes tontos"

Las personas sólo pueden ser felices cuando sienten que han cumplido con su deber. Cumplir con el deber no significa que siempre se acierta y se obtiene éxito; significa que se hace el esfuerzo necesario y se pone la mejor de las intenciones. Con el tiempo, esta actitud crea las condiciones para obtener éxitos importantes y definitivos.

Los seres humanos buscamos los éxitos fáciles e inmediatos y rehuimos los deberes que significan esfuerzo y perseverancia. Como es lógico, los éxitos fáciles e inmediatos son pasajeros y dejan sabor a poco. Esta es una razón por la cual la sociedad vive insatisfecha y busca con ansiedad, nuevas emociones.



La sociedad actual no quiere implicarse en proyectos de envergadura. No quiere asumir deberes ni compromisos que signifiquen mucha responsabilidad; en consecuencia, la vida de la mayoría de las personas está hecha de pequeños compromisos y de pequeños deberes que no sirven para nutrir el corazón ni la mente.

El valor de las personas se mide por la envergadura de sus proyectos, de sus retos y de sus compromisos. En este punto debemos hacer una aclaración. Los seres humanos tenemos muchos conceptos erróneos acerca de los retos. Por ejemplo, admiramos a quienes escalan el Everest, porque es un reto casi inalcanzable, pero consideramos normal el hecho de que los padres consagren su vida al trabajo y al cuidado de sus hijos, que los científicos dediquen su vida a la investigación y que existan personas que consagran su vida al servicio de los demás.

Cuanto mayor es el deber, más esfuerzo exige y mayor es el premio en forma de desarrollo y satisfacción.

Cuando aceptamos el estudio, el trabajo u otra responsabilidad como un deber ineludible, este deber se convierte en un reto que estimula la inteligencia y la voluntad. Este deber convertido en reto, toma el control de la mente y marca la dirección de nuestra vida. En adelante, nada ni nadie podrá apartarnos de nuestro camino. Las personas que triunfan porque se plantearon retos y fueron consecuentes.

Para implicarse en un reto es necesario tener razones importantes y una actitud emocional positiva. Las razones despejan el camino y el amor proporciona la fortaleza para seguir adelante. La tendencia natural del ser humano es rehuir la batalla cuando las cosas se ponen difíciles, por lo cual, cuanto más exigente es el deber, más fortaleza se necesita.

El deber cumplido genera tal satisfacción y tal plenitud que se convierte en el mayor premio de la vida. Es una satisfacción íntima y profunda que da verdadero sentido a la vida. Esta experiencia es el mayor estímulo para asumir mayores compromisos.

Si los padres enseñaran a sus hijos a sentirse felices y orgullosos por el deber cumplido, tendríamos una sociedad, más responsable, más honesta y más feliz.

"No premies con regalos el cumplimiento de sus deberes, porque, además de corromper su conciencia, les privarás del placer del deber cumplido"

En el mundo hay muchas personas consagradas al servicio de Dios y al servicio de los más necesitados (religiosos, médicos, voluntarios de las ONG, etc.) que trabajan sin esperar el reconocimiento, ni el agradecimiento de nadie, y, sin embargo, son felices, porque " el deber cumplido" da pleno sentido a su vida.

Encuentra tu reto, encuentra tu deber y sé fiel a él.

Los seres humanos acostumbramos a medir las cosas por la eficacia externa; sin embargo, lo más valioso de la acción humana es amor que ponemos en lo que hacemos. Más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

El deber de todo ser humano es capacitarse, adquirir experiencia, ser eficaz y contribuir al progreso del mundo, pero, el deber más importante es llegar a ser la mejor persona que podamos ser.

Los seres humanos tenemos muchos deberes, unos más importantes que otros, y cada día se añaden más deberes y más necesidades creadas. Además el ritmo de la vida se acelera y el tiempo se acorta.

El cerebro humano es muy poderoso, pero tiene un límite. Muchas personas sufren de angustia, de estrés y de enfermedades psicosomáticas, debido a la tensión acumulada por excesiva responsabilidad.

Es importante que cada persona elija su deberes y se haga responsable de ellos, pero nunca puede ser esclava del deber.

## Si quieres ser feliz, haz el bien

¿Qué es el bien? Cada persona tiene un concepto muy personal del bien. Para el avaro, el bien es el dinero; para el esclavo, la libertad; para el enamorado, el amor; para el que sufre dolores, la salud.

Existen muchos bienes particulares de tipo material (cosas, riqueza), intelectual (conocimientos), afectivo (familia, amigos), social (estatus, reconocimiento), moral (honestidad, paz) y espiritual (sentido trascendente de la vida)

Cada persona aspira a ciertas cosas, de acuerdo a la educación recibida, a la escala de valores que ha desarrollado y a sus necesidades y metas.

Las personas poco desarrolladas aspiran a cosas materiales que garanticen la supervivencia, y, a medida que evolucionan aspiran a valores de nivel superior.

Cada persona puede ser feliz en el nivel en que vive, si logra satisfacer las necesidades a las cuales aspira; sin embargo, las personas luchan por alcanzar niveles más altos, porque saben que existen valores superiores que dan mayor sentido a la vida; pero este deseo y esta lucha se ven truncados debido a que las personas están atrapadas en una dinámica mental y económica, de la que les resulta muy difícil liberarse.

El medio familiar en que nacen las personas determina el nivel en el cual les toca vivir, y, salvo algunas excepciones, repetirán la historia de sus padres. La razón está en que los padres programan la mente de sus hijos "a su imagen y semejanza" y la mente es la que determina las conductas. Tenemos el libre albedrío, pero ¿Qué puede hacer una persona con el libre albedrío si no tiene ideas de desarrollo entre las cuales elegir?

Y aquí entras tú. El hecho de tener internet y leer este tema, indica que eres una persona bastante evolucionada. Tal vez, no te des cuenta de ello, pero has tenido mucha suerte en la vida. Si hubieras nacido en una zona marginal serías mentalmente marginal y no tendrías acceso al conocimiento, al progreso ni a la libertad mental.

Todo esto que te ha dado la naturaleza, no es para que lo escondas o lo utilices de forma egoísta, es para que lo pongas al servicio de los demás. Lo que tenemos, lo debemos a millones de personas buenas y generosas que han dado lo mejor de sí para el que mundo sea un poco mejor.

La ignorancia, la pobreza y la violencia que sacude al mundo es producto del fracaso y de la frustración de las personas. Las personas sienten que han nacido para algo más que para trabajar y sobrevivir. Hay algo dentro de cada ser humano que anhela volar hacia la libertad.

En el fondo, las personas son esencialmente buenas y desean ser buenas y hacer el bien, pero todo se quedan en deseos. Es necesario comenzar a actuar y entender que, la mejor forma de crecer y de ascender a niveles superiores consiste en hacer el bien, en ayudar.

Muchas personas que trabajan en distintas ONG dan testimonio de cómo les ha cambiado la vida. No es necesario pertenecer a una ONG, ni es necesario ir a un país pobre. Cada día nos encontramos con personas de distintos niveles sociales que necesitan un saludo, una sonrisa, un estímulo... para activar su parte positiva.

En mis tiempos jóvenes fui jefe de tropa scout y entre todos los recuerdos hay uno que me ha ayudado mucho. Todo scout contrae el compromiso de hacer una obra buena cada día. Con el tiempo se convierte en un hábito y en una forma de ser que trae muchos beneficios a quien hace el bien y a quien lo recibe, y, en consecuencia, a la sociedad entera.

Trata de hacer una obra buena cada día, puede ser un saludo o una idea. A veces es suficiente un estímulo o una idea para cambiar la vida de las personas.

Para quien vive en la oscuridad, es suficiente un fósforo para recordarle que existe la luz y puede avanzar hacia ella.

"Un soldado americano yacía gravemente herido en una pequeña isla de los mares del Sur durante la Segunda Guerra Mundial. Cuando un soldado japonés se le acercó con la bayoneta calada, pensó que sería muerto y todo terminaría. Entonces, y de modo inconsciente, hizo la seña scout. Horas más tarde recobró el conocimiento. Seguía tirado en el suelo, pero comprobó con sorpresa que sus heridas habían sido curadas, y encontró junto a él una nota que decía: 'Yo soy el soldado japonés que trató de matarlo, pero su seña scout me recordó que también fui scout en mis años jóvenes. ¿Cómo podría haberlo yo matado? Yo le presté los primeros auxilios lo mejor que pude. Buena suerte"

"Después de la guerra el soldado americano visitó junto con su padre la oficina principal de los Boy Scouts de Estados Unidos (BSA), y contó esta historia y donaron el dinero para levantar un monumento al Espíritu Scout.

No necesitas ser scout, pero puedes adquirir el espíritu scout y tener una mente abierta a lo bueno de todos los hombres, de todos los pueblos, de todas las razas, de todas las religiones y de todas las clases sociales.

"Haz bien y no mires a quién" Al final, por Ley de Justicia, lo que diste, eso tendrás.

Hay muchas personas, más de las que imaginas, que, de forma callada ayudan a otros. Gracias a estas personas el mundo no termina en un desastre.

Pon la felicidad en esas cosas que forma parte de ti: ideas, valores y sentimientos, los cuales nadie te puede robar y que puedes llevar contigo a donde quiera que vayas.

## Importancia de la espiritualidad

Es un concepto con muchos significados, pero, en esencia se refiere al nivel moral, psíquico o cultural alcanzado por las personas.

Desde el punto de vista religioso, la espiritualidad es concebida como la relación entre el ser humano y un ser superior (Dios). La espiritualidad se relaciona con el misticismo. Se trata de una experiencia muy difícil de alcanzar en la que se llega al grado máximo de unión del alma humana con lo sagrado, con Dios.

La espiritualidad es un hecho que se da en todas las religiones monoteístas: zoroastrismo, judaísmo, cristianismo, islamismo, así como en algunas religiones politeístas, tales como el hinduismo y el budismo.

**La espiritualidad** supone alto grado de perfección y de conocimiento que se adquiere a través del estudio, de la reflexión, de la oración, de la meditación y de la contemplación. Sin embargo, también existen muchas personas ignorantes, según los criterios de la sociedad, pero con gran sabiduría humana y espiritual.

**La reflexión** es una capacidad exclusivamente humana. Re - flexión, significa volver mentalmente sobre sí, analizar detenidamente la lógica de las cosas en general, causas, consecuencias...

**La meditación** es una reflexión más profunda, dirigida especialmente hacia las cosas internas, relacionadas con el desarrollo humano, moral y espiritual.

El objetivo de toda meditación es alterar las ondas cerebrales para entrar, a voluntad, en niveles de consciencia distintos a nuestro estado normal.

Se ha comprobado científicamente que, cuando la persona pasa de un estado de consciencia a otro se producen también cambios fisiológicos en el cuerpo. Esto quiere decir que, controlando mentalmente el proceso de la meditación, estamos, a la vez, controlando nuestro cuerpo; de lo cual se derivan muchas aplicaciones para la salud física y mental. De manera que, dependiendo del nivel de las ondas cerebrales en que se encuentra el cerebro, nos resulta posible controlar plenamente ciertas funciones como serían el sueño, la concentración o la meditación profunda.

La meditación es una experiencia que va madurando y evolucionando a medida que aprendemos a controlar conscientemente el proceso mental.

### ¿Por qué necesitamos aprender a meditar?

Un objetivo de la meditación es callar el incesante "bullicio" interno de nuestra mente. Ese constante fluir de pensamientos que nos distrae y dificulta la concentración. Cuando logramos enfocar nuestra atención en algo específico, aumenta el nivel de creatividad de forma increíble, en cualquier actividad que estemos desempeñando.

Otro beneficio de la meditación es que nos permite aprender a recibir respuestas internas a cualquier interrogante. Los momentos de meditación, de contemplación y de esparcimiento, favorecen la inspiración. Los momentos "inspiración" han sido la base de la mayoría de los grandes inventos de la historia. Por lo general ocurren de forma espontánea.

La meditación nos permite lograr acceso a esas fuentes internas de inspiración y conocimiento cuando lo deseamos.

**La contemplación** es el estado espiritual que aparece en el ser humano cuando practica el silencio interior. El silencio interior se consigue con el desapego de pensamientos y sensaciones. Se puede trabajar para que aparezca el estado contemplativo mediante la meditación, la oración y el silencio. El desapego por lo material surgirá como resultado de la práctica.

En la contemplación no hay pensamiento ni sensaciones, sólo hay comunión amorosa con Dios, con lo trascendente, con lo espiritual, con la esencia de las cosas, con la naturaleza. Esta comunión nos da un conocimiento trascendente de las cosas.

Cuando una madre se queda embelesada ante su bebé y siente su alma plena de paz, de amor y de felicidad, eso es contemplación. Cuando los enamorados se miran en silencio y no hay pensamientos ni palabras, sólo la presencia del otro que llena el alma de una plenitud interior hecha de paz, bondad y felicidad, eso es contemplación. Cuando contemplas el espectáculo de un amanecer o de un atardecer y te quedas embelesado ante el derroche de belleza, eso es contemplación.

La contemplación ha sido practicada desde tiempos inmemoriales por la humanidad, desde los chamanes o brujos de las tribus, hasta los tiempos actuales como los sufíes, los monjes tibetanos, los maestros zen, los gurús de la India, las monjas de clausura, los místicos, etc.

Se trata de llegar a un estado superior espiritual y trascendente en el que se contempla la esencia de las cosas, aquello que realmente vale de la vida, de la gente y de sí mismo.

Como es lógico, la espiritualidad está reñida con la prisa, la angustia, el estrés, con el materialismo, la hipocresía y con toda clase de vicios, porque estas circunstancias impiden a la persona encontrarse con ella misma para luego trascender a un nivel superior. Para ser espiritual no se necesita ser culto ni perfecto, pero sí es necesario ser humilde, honesto y limpio de corazón.

En el fondo, todas las personas desean ser buenas y espirituales porque todo ser humano lleva impreso en su interior el impulso a evolucionar y a crecer como persona y a buscar la razón de su existencia; pero muchas personas han sido mal programadas y tienen dificultad para reconocer y seguir la verdad; otras, están atrapadas en problemas y necesidades y no tienen tiempo ni interés en superarse; otras evitan cultivar la espiritualidad porque tienen miedo a encontrarse consigo mismas. Pero también hay muchos seres humanos, más de los que te imaginas, que creen, que oran y se esfuerzan cada día por ser mejores personas. Tal vez no conocen las técnicas de la meditación ni de la contemplación pero viven en contacto con lo trascendente y ésta es también una forma de espiritualidad.

La experiencia indica que las personas espirituales son felices; lo cual no significa que no tengan problemas, pero los problemas no nublan su fe, ni su esperanza, ni su espiritualidad, ni su alegría de vivir.

Vivimos en una sociedad conflictiva que genera mucho desgaste psíquico, moral y espiritual. La mejor forma de contrarrestar su influjo negativo es vivir en actitud de renovación humana y espiritual.

Según opinión de bastantes psiquiatras y psicólogos, muchos pacientes con graves problemas psicológicos, se recuperan cuando encuentran el sentido de su vida a través de la meditación, de la contemplación y de la vivencia espiritual.

La mayoría de los problemas personales y sociales se deben a que las personas han perdido el sentido de la vida o no lo han tenido nunca.

"Señor, nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti" San Agustín

## No postergues tu felicidad

La vida fluye segundo a segundo. Cada segundo que pasa no volverá más. Un tercio de la vida la pasamos durmiendo, otro tercio trabajando, y gran parte del tiempo restante lo pasamos distraídos, angustiados y preocupados.

Es poco el tiempo que dedicamos a crecer, a relacionarnos, a disfrutar de las maravillas del mundo y a ser felices.

La gente dice: "Voy a ser feliz cuando me gradúe, cuando me compre un carro, cuando pueda tener un apartamento propio, voy a ser feliz... "

Los seres humanos condicionamos la felicidad al logro de cosas, y, cuando logramos las cosas, si es que las logramos, no nos sentimos satisfechos, porque las cosas no dan la felicidad, y, así se nos va la vida, persiguiendo cosas y postergando la felicidad.

Las personas, ocupadas en el logro de cosas, no tienen conciencia del tiempo que pasa y no volverá, hasta que un día, pasados los años, despiertan a la realidad. Se miran al espejo y observan unas arrugas o unas canas y se dan cuenta de que han dejado pasar el tiempo.

Las personas están atrapadas en actividades de supervivencia que tienen poco que ver con su desarrollo personal y con su felicidad.

Frente a las personas que postergan la felicidad están quienes la persiguen frenéticamente y tratan de vivir cada día al límite, como si fuera el último día de su vida. Ésta, tampoco es forma de vivir la vida, porque genera mucha angustia existencial. La felicidad sólo existe en la paz y en la armonía.

"Recuerda, el día de hoy no se volverá a repetir jamás. Vive intensamente cada instante; lo que no significa vivir alocadamente, sino mimando cada detalle, escuchando, aprendiendo, respirando... Intentando realizar cada sueño positivo, buscando el éxito y examinándote de la asignatura fundamental de la vida: el amor. Y, todo ello, para que un día no te lamente de haber malgastado de forma egoísta e inútil tu capacidad de amar y de vivir"

"Coged las rosas mientras podáis,  
veloz el tiempo vuela.  
La misma flor que hoy admiráis,  
mañana estará muerta"

Ahora bien, ¿cómo puede ser feliz una persona que tiene que luchar a brazo partido en una sociedad competitiva en la que se han instalado el desempleo, la agresividad y la incertidumbre?

Sin que importe lo que ocurra en el mundo y sin que importe lo que ocurra en nuestra vida, necesitamos encontrar la forma de ser felices, aquí y ahora, disfrutando de forma consciente el placer de vivir cada instante, de respirar, de pensar, de hacer,... pues, la vida no tiene sentido si no es para vivir conscientemente cada minuto.

Acostumbramos a asociar la felicidad con la riqueza, el poder, la fama y la belleza, pero, en realidad, no es en esos territorios donde mora la felicidad. La riqueza, el poder, la fama y la belleza son "cosas" que se tienen, pero no son parte de la esencia de la persona. La gente puede ser rica y sentirse pobre, ser poderosa y sentirse poca cosa, famosa y sentirse insignificante, bella y sentirse desgraciada.

La felicidad depende más de la actitud personal que de la realidad de la vida. En las mismas circunstancias hay personas que son felices y otras que son desgraciadas.

La felicidad depende más de lo que somos por dentro que de las cosas que tenemos.

La vida es un tiempo corto que se nos da para convertir nuestros sueños en realidad. Necesitamos vivir cada minuto con sentido de trascendencia, haciendo bien lo que hacemos por humilde que esto sea. El valor real de las cosas lo pone cada persona.

No esperes hacer grandes cosas ni realizar grandes proyectos, porque terminarás desilusionado de ti mismo. La vida está hecha para vivirla minuto a minuto, para realizar pequeñas acciones que sumadas ayuden a construir un mundo mejor.

No seas soberbio, no intentes cambiar el mundo. Comienza por cambiar tú, esa es tu misión y también es la única forma de aportar un granito de arena.

De esta forma tu vida tendrá sentido, vivirás en paz contigo, con la vida y con la gente, serás feliz en cada instante y te convertirás en un ejemplo a seguir.

"De tanto correr por la vida sin freno  
me olvidé que la vida se vive un momento.  
De tanto querer ser en todo el primero,  
me olvidé de vivir los detalles pequeños.

De tanto jugar con los sentimientos,  
viviendo de aplausos envueltos en sueños,  
De tanto gritar mis canciones al viento  
ya no soy como ayer, ya no sé lo que siento..." Julio Iglesias

No te lamente del tiempo perdido, ni del tiempo pasado, ni del tiempo que no volverá. Sólo vive cada momento como un regalo que te da la vida para convertir tus sueños en realidad. Deja que el mundo ruede. No permitas que los problemas de la sociedad perturben la paz de tu espíritu. Vive en presente y haz bien las cosas. Ésta es la mejor forma de garantizar un presente y un futuro feliz.

## Ser competitivo o ser feliz

Corea del Sur está realizando reformas en el sistema educativo. Sus estudiantes son los más preparados y competitivos del mundo, pero también los más infelices. El año pasado se suicidaron 200 estudiantes. Cada día se suicidan en Corea del Sur más de cuarenta personas... Sólo la mitad de los niños dice ser felices; uno de cada seis se siente solo.

Algunos especialistas hablan de la paradoja de la educación surcoreana, donde el gran éxito en los resultados va ligado a una insatisfacción generalizada.

Unos cuantos datos ayudan a comprender la situación. Casi la totalidad (el 98%) de los surcoreanos de 25 a 34 años ha finalizado la educación secundaria y el 58%, ha recibido algún tipo de formación superior.

Parte del éxito del sistema educativo se debe a la calidad de los profesores, que son contratados entre los mejores de cada promoción. Pero, sobre todo, se debe, según algunos especialistas, a las largas jornadas escolares. Los niños van a clase hasta 11 horas cada día, y, luego, presionados por los padres, tienen que dedicar más horas en casa a los libros.

No es raro que estudiantes en los años previos a la entrada en la universidad regresen a casa a medianoche, tras sesiones extras de estudio. Gran parte de los alumnos asiste a academias privadas tras el colegio - las llamadas hagwon - para mejorar sus resultados académicos. En muchos casos, acuden a varias academias al mismo tiempo, en función de la asignatura. En la sociedad coreana, si un joven no va a una buena universidad es natural que no encuentre trabajo.

El precio que pagan los jóvenes por el éxito del sistema es alto. Su nivel de estrés es el mayor entre los jóvenes del mundo y son los menos felices. Los niños estudian 49,4 horas a la semana, frente a una media en los diferentes países de 33,9 horas, y su índice de felicidad es de 65,1 respecto a un valor medio de 100. Lo cual es muy grave, porque indica que no viven la infancia ni la juventud.

El resultado es un gran número de suicidios entre los estudiantes de Primaria, Secundaria y Bachillerato. Superó los 200 el año pasado, un 47% más que en 2008. En parte, por no haber logrado puntuaciones suficientes en los exámenes escolares.

Entre los profesores, también existe descontento, aunque están bien pagados. Se sienten infravalorados, y dicen que las clases están masificadas y los estudiantes están, a menudo, agotados por las clases extras. La memorización, la enseñanza autoritaria y una falta de énfasis en la creatividad son características del sistema.

Cierto nivel de competencia es saludable, pero cuando la presión social o el espíritu de superación superan ciertos límites, surge el estrés y el resultado es fatal.



El cuerpo y la mente son fuertes y pueden soportar más allá de lo imaginable, pero, cuando entran en juego el temor, la angustia, la competencia y otros factores emocionales, los seres humanos se vuelven vulnerables.

Necesitamos reemplazar el concepto de competencia por el espíritu de superación racional. En la competencia siempre se corre el riesgo de fracasar porque se compite con los demás; mientras que, el espíritu de superación es una competencia consigo mismo en la que cada persona establece sus ritmos.

Es necesario desarrollar desde niños todas las áreas de la mente relacionadas con el aprendizaje (lectura, razonamiento, creatividad, etc.) para ser eficaces, pero es tan importante o más importante, desarrollar la afectividad, la autoestima, la seguridad, la creatividad y la libertad mental.

Es necesario también establecer expectativas lógicas y liberarse de los parámetros económicos y profesionales tan competitivos establecidos por la sociedad.

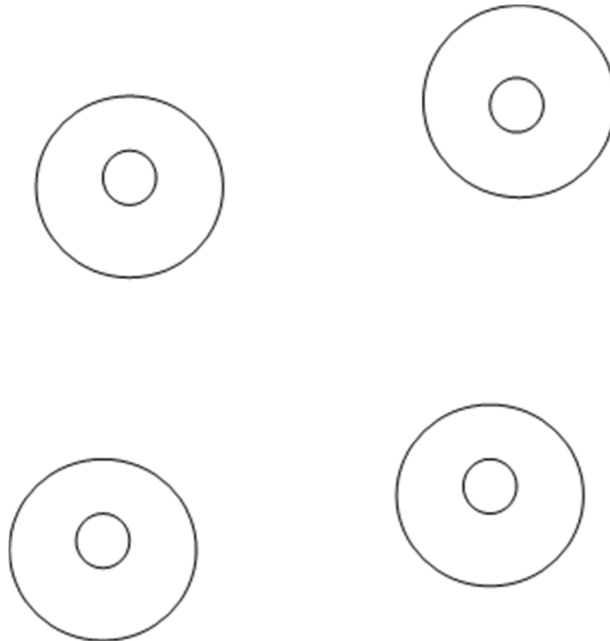
Es importante ser competitivo, pero es más importante ser libre y feliz

"En el equilibrio está la virtud" Aristóteles

Este tema es un arreglo de un artículo del diario "El País" de Madrid.

## Cuáles son tus posibilidades de Éxito

1. Dibuja la siguiente imagen y sigue las pautas que te indicamos
2. Toma un lápiz o bolígrafo y colócalo a unos 40 centímetros de altura respecto de la hoja.
3. Observa las cuatro dianas.
4. Cierra los ojos y traza una cruz sobre las cuatro dianas de modo que el punto en el cual se cruzan las dos líneas quede dentro del círculo pequeño de cada diana.
5. Abre los ojos y comprueba los aciertos. El resultado es válido únicamente cuando el punto en el cual inciden las dos rayas de la cruz queda dentro de la diana pequeña.
6. Coloca de nuevo el lápiz a una altura de 40 centímetros. Observa la ubicación de las dianas. Cierra los ojos e intenta de nuevo.
7. Intenta por tercera vez.
8. Una vez terminado el test lee la siguiente página.



# Autoevaluación

Esta prueba sirve para medir tu honestidad, y, en consecuencia, tus posibilidades de éxito en la vida.

Seguro que has tenido la tentación de abrir los ojos pero se ha impuesto tu honestidad. Si es así, te felicito, eres honesto; pero, si has abierto los ojos, tienes un problema serio. Nadie te estaba observando; no tenías necesidad de engañar y menos aún de engañarte a ti mismo, lo cual resulta absurdo.

En esta prueba es posible acertar una vez. Es muy difícil acertar dos veces. Es imposible acertar tres veces. Lo importante del test es que deja al descubierto tu honestidad o tu falta de honestidad. La honestidad es condición para triunfar en la vida. Te ayuda a ver las cosas con objetividad, a juzgarlas con lógica y a resolverlas con la verdad y la justicia por delante. Este es tu modo de ser y lo expresas de muchas formas, aunque no te des cuenta de ello y los demás lo perciben y confían en ti.

La honestidad genera confianza en ti mismo y también en los demás. La honestidad no es una conducta que abunde en la sociedad actual, debido a que las personas, por temor o por interés, tienden a fingir, a ocultar sus verdaderas intenciones y a engañar. Con esta actitud no se llega lejos.

La honestidad preside la vida de los *verdaderos triunfadores*. La razón es muy simple: Cada persona depende de la calidad de su trabajo, de la calidad de su estudio y de la calidad de sus sentimientos. Podemos engañar a los demás y, hasta podemos engañarnos a nosotros mismos, pero nadie puede engañar a la naturaleza, la cual, tarde o temprano hace justicia, aunque nadie se entere de cuándo, dónde ni cómo.

Sobre la mentira no se puede construir nada duradero.

La honestidad está muy relacionada con la ética y con la dignidad; es decir, con el respeto a la verdad, con el respeto a sí mismo y con el respeto a los demás. La honestidad, como otros muchos valores, jamás pasa de moda y constituye la estructura de la personalidad; sin ella, todo se viene abajo. Recuerda, nadie puede robarte tu dignidad, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

“La ética (honestidad) enseña que existen principios básicos para vivir con efectividad y que las personas sólo pueden experimentar un *verdadero éxito* y una *verdadera felicidad*, cuando aprenden esos principios y los integran en su conducta”. Stephen R. Covey.

La honestidad es activa y exige *capacitarse constantemente* en muchos aspectos para ser eficaz en la acción; por tanto, la honestidad está reñida con la pereza y con la mediocridad. No es suficiente con ser "bueno", es necesario hacer algo por sí mismo y por los demás. Tú no existirías, ni serías libre, ni podrías disfrutar de tantos bienes y oportunidades como te ofrece la vida, si muchos millones de personas honestas no hubieran luchado durante miles de años por construir un mundo mejor.

Ser honesto es simplemente ser inteligente y hacer bien las cosas porque, en definitiva, tu éxito y tu felicidad dependen de la calidad de tus ideas, de la calidad de tus sentimientos y de la calidad de tu conducta.

## Ser y Hacer

Es ser humano es dual; está formado por cuerpo y espíritu. Esta dicotomía llevada a su extremo conduce, por un lado, al materialismo y por otro lado al espiritualismo. A lo largo de la historia ha habido épocas en las que ha predominado el espiritualismo y otras en las que se ha impuesto el materialismo. Lo ideal es el equilibrio.

La edad contemporánea se caracteriza por el desarrollo de la ciencia, por el dominio de la materia y por la producción de riqueza.

El hombre sabio, honesto y educado ha sido desplazado por el hombre pragmático; abocado en forma obsesiva al logro de riqueza, fama y poder.

Según el diccionario, la palabra dicotomía significa, entre otras cosas, la división de un concepto en dos. En este caso, el concepto hombre se puede dividir en cuerpo y espíritu; mas, ninguno de ellos puede ser por separado; ambos se necesitan mutuamente.

Esta realidad, traducida a la vida, nos enseña que, el ser y el hacer deben integrarse. Como ya hemos señalado, vivimos en una sociedad abocada al trabajo, unos por necesidad y otros por ambición. El problema radica en que, la necesidad y la ambición se han apoderado del cerebro humano y no quedan en él espacio ni tiempo para el desarrollo del ser.

Cada día son más las personas que tienen acceso al conocimiento técnico y científico; este conocimiento es necesario pero, también es necesario el conocimiento de los valores del ser, para que la vida tenga un sentido humano y trascendente, más allá de la simple economía.

Ahora bien, si tenemos en cuenta que, el objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad ¿Qué estamos haciendo? ¿Hacia dónde conduce el camino actual?

¿Cuál es la alternativa correcta?

Los criterios de valoración de la sociedad actual se basan en el hacer, en la producción, en la eficacia. Los valores internos, como la honestidad y la bondad, no son reconocidos en el mercado de valores.

Sin embargo, aplicando la Ley de Causa - Efecto, podríamos concluir que, el hacer deriva del ser ; así como la idea proviene del cerebro y la calidad de la fruta es resultado de la calidad del árbol; en consecuencia, el nivel de desarrollo del ser determina la calidad de la producción; sin embargo, la mayoría de las personas se preocupan más por la apariencia y por el logro de cosas que por el propio desarrollo. Esta es una mala inversión pues, todos los logros materiales no pueden llenar el vacío interno, el cual sólo se llena con desarrollo. Desarrollo ¿de qué ?

La sociedad actual ha hecho muchas cosas maravillosas e impresionantes, desde el punto de vista material pero, ¿Qué ha hecho desde el punto de vista humano? ¿Qué pasa con la ignorancia, la pobreza, las guerras, etc.?

El mundo necesita de todo el progreso posible. Necesita médicos, ingenieros, abogados...pero, sobre todo, necesita personas. Personas comprometidas con el desarrollo de su ser y con el cumplimiento de su misión.

Es lamentable que las escuelas y las universidades sean tan celosas en todo lo que se refiere al pensum académico, con el fin de obtener grandes profesionales y no tengan el mismo interés por desarrollar seres humanos .

Para Shakespeare el gran dilema de la vida es "To be or not to be" Ser o no ser. Ese es mi dilema, tú dilema y el dilema de la humanidad.

Pero ¿Que significa el ser ? Cada persona tiene una idea del ser de acuerdo a su filosofía de la vida; sin embargo, existen parámetros superiores, encarnados en personas que han alcanzado alto grado de desarrollo, los cuales son reconocidos a nivel universal, como paradigmas a imitar.

### **¿Qué quieres llegar a ser?**

A la sociedad no le interesa lo que tú deseas ser. Es más; tratará de reprimirte de muchas formas para que no llegues a ser brillante, porque entonces, te convertirías en un testimonio crítico de su mediocridad; por lo cual, debes determinar cuáles son los valores fundamentales del ser desarrollado para hacerlos tuyos y luchar por ellos, sabiendo que esta lucha es tuya y en ella estás solo.

La humanidad evoluciona, en forma irreversible, hacia un ser superior; en parte, por el esfuerzo de tanta gente buena que existe pero, sobre todo, gracias a las leyes genéticas que rigen la evolución de la especie humana.

El cuerpo y el espíritu no son dicotómicos; están integrados en una sola realidad. De forma semejante el ser y el hacer no se oponen, es más, se exigen mutuamente. El ser se hace a través del hacer y el hacer tiene más valor en la medida en que es la expresión de un ser desarrollado.

Las personas pueden alcanzar muchas cosas, mucha riqueza; todo eso es bueno y necesario, pero, las personas que han alcanzado alto grado de desarrollo, nos dicen que no hay nada que se pueda comparar con el desarrollo del ser. El desarrollo del ser proporciona una conciencia superior, identidad, autoestima y plenitud.

En conclusión: Es importante todo lo que haces por el desarrollo de la sociedad, pero es más importante lo que haces por tu propio desarrollo.

No es haciendo muchas cosas como cambiarás el mundo; es cambiándote a ti, como lograrás cambiar a quienes te rodean.

Los seres humanos invertimos mucho tiempo en actividades relacionadas con el progreso pero poco tiempo en desarrollo personal. Al final queda un sabor a fracaso y frustración. Es el reclamo de la naturaleza herida que pide rectificación.

Piensa que estás al final de tu vida. ¿Cómo desearías haber sido? ¿Qué desearías haber hecho? ¿Cómo te gustaría haber sido con la gente? ¿De qué te lamentarías?

## Sé tú mismo

Cuando somos niños nos enseñan cómo tenemos que ser, cómo debemos pensar y cómo tenemos que actuar. Nos inculcan principios y normas con el fin de que nos adaptemos a la sociedad, pues, de lo contrario, la sociedad nos rechazará. El problema está en que nos quitan lo mejor de nosotros, como son: La espontaneidad, la creatividad y otras muchas cualidades que constituyen la esencia de nuestro ser, de ese ser único e irrepetible que somos. Dejamos de ser auténticos y nos convertimos en un ser híbrido, difícil de definir. Definir a una persona auténtica es fácil, pero definir a un ser neutro es imposible.

A nadie le gusta que le engañen. Nos gusta la verdad, lo auténtico, lo que no tiene trampa ni engaño; por eso rechazamos la mentira y las poses, y respetamos y admiramos a quienes tienen el valor de expresarse como son, a quienes tienen el valor de definirse, a quienes luchan con honestidad por lo que creen y aman.

Los seres humanos, en su afán de aparentar, inventan máscaras. El problema es que pronto se identifican con sus máscaras y terminan por no saber quiénes son. Cada día son más las personas enmascaradas. Unas lo hacen para aparentar lo que saben que no son, lo hacen porque su autoestima está muy baja y no se aceptan a sí mismas. Otras lo hacen para protegerse de la curiosidad y de la crítica. Otras para protegerse de sus temores. Tú conoces el cuento del gato que se ve en un espejo de aumento y se cree un león, lo que le hace sentirse invencible. El problema surge cuando se encuentra con un león de verdad.

Está bien realzar la propia imagen, lo que no podemos es vivir del cuento, vivir de una imagen falsa, vacía de contenidos. No podemos depender de la moda, de la marca, de los perfumes y de tantos otros artificios.

Ser auténtico no significa estar en contra de lo establecido, como creen muchos jóvenes o adultos, que muestran su rebeldía a través de tatuajes que desfiguran la belleza limpia de la piel, o de piercings que agreden el cuerpo.

La autenticidad no tiene nada de rebelde, porque el ser humano no necesita rebelarse contra nada, sólo necesita ser auténtico para imponer su ley.

Se trata de hacer lo que debió hacer desde el primer día de su vida, seguir su voz interior, seguir el instinto interno y luchar por lo que ama, por lo que le gusta y por lo que le ayuda a crecer y a ser feliz.

Se trata de asumir la responsabilidad del propio desarrollo. Esta decisión no es fácil, porque exige esfuerzo y responsabilidad. Por esta razón, la mayoría de las personas no son auténticas, porque ser auténtico supone un reto. Un reto para superar la ignorancia, la pereza y el egoísmo. Cuando las personas superan estos retos se hacen auténticas de verdad y no tienen problemas para expresarse como son, aún en contra de la sociedad entera.

La mayor frustración de las personas es la falta de autenticidad, el no poder ser lo que quieren ser y el no poder expresarse como seres realizados.

La autenticidad proporciona esa libertad interior que admiramos y envidiamos en tantas personas superadas que van por la vida exhalando éxito, paz y felicidad, con la misma naturalidad que las flores exhalan su perfume. Lo hacen de una forma natural, porque esa es su auténtica naturaleza. La autenticidad la puede lograr cualquier persona. No importa el nivel económico, intelectual o social. La autenticidad sólo depende de una actitud positiva ante la vida y de una forma honesta de ser y de actuar.

El esfuerzo de todos los seres humanos debería estar dirigido a recuperar nuestro verdadero ser, nuestra verdadera identidad. Los seres humanos somos inteligentes y buenos en esencia. Nacimos para desarrollarnos y ser libres y felices, pero, nuestros propios condicionamientos internos y los condicionamientos de la sociedad nos impiden ser libres y tomar el control de nuestra vida.

Muchas personas actúan como zombis, porque están alienadas en su ser profundo. Ahora se mueven al ritmo que les marca la sociedad. Viven sin proyectos, sin metas y sin destino.

Las personas desarrolladas no tienen idea de, hasta dónde llega la alienación de gran parte de la sociedad, porque se trata de un mundo paralelo que funciona al margen de nuestra experiencia personal. Podemos ver este mundo, pero no lo sentimos en carne propia. Se trata de una sociedad vacía de muchos contenidos humanos. Las personas que la forman no son necesariamente pobres o ignorantes, provienen de todos los estratos y se encuentran infiltradas en el tejido de la sociedad.

Tú tienes el mérito, el honor y la suerte de poder leer este tema, porque eres una persona bastante evolucionada, de lo contrario no te habrías molestado en leerlo. Eres bastante auténtico, y, este es tu mayor éxito y tu mayor premio en esta vida. Tal vez no te das cuenta de ello, porque te resulta normal, pero no es así, es el resultado de una buena herencia educativa y de un esfuerzo mantenido. Agradece a Dios y a la vida, porque no sabes lo que tienes. Trata de ser cada día más auténtico y evita que la alienación entre en tu vida.

Cuando decimos de alguien que vale oro, estamos diciendo lo mejor que se puede decir de un humano. Lo contrario del oro es el oropel, lo que aparenta ser oro, pero es una baratija que carece de valor. Hay muchas personas de oropel, brillantes por fuera pero vacías por dentro.

La gente valora los originales, no las copias. Cada ser humano es un original, como dice Gandhi "Yo soy único, irreplicable y universal" pero luego nos quitan lo esencial, nos falsifican y nos convierten en uno más del montón. Necesitamos recuperar nuestro yo, ese yo que nos falta para sentirnos completos.

El deseo profundo de todo ser humano es lograr la autenticidad, con todo lo que eso significa, pero existen muchas circunstancias que vedan esta posibilidad a muchas personas, condenándolas al fracaso de por vida.

### **Cómo ser auténtico**

Ser libre, tener proyectos propios, ser creativo, trabajar sin prisa y sin presiones, lograr objetivos importantes..

Ser conforme con lo que uno es, pero a la vez esforzarse por llegar a ser lo más grande que podamos ser.

Aceptar nuestros límites y fracasos y aprender para superarlos.

No compararse con nadie. Cada quién tiene un valor infinito en sí, como persona, pero necesita actualizarlo a través del esfuerzo y del aprendizaje continuo.

Ser humilde, porque la vida nos puede quebrar en cualquier momento y reducirnos a la nada.

Sentirse digno y orgullo, consciente de que lo que haces con amor, aunque sea un trabajo humilde y no sea reconocido por los hombres, tienen un valor inmenso. Nuestro valor y el valor de lo que hacemos no pueden ser juzgados por los demás sino por nosotros mismos. Las personas auténticas se juzgan y valoran a sí mismas.

Reflexiona sobre este tema y elabora una lista de las cosas que deberías hacer para ser más auténtico y beneficiarte de todo lo bueno que de ello se deriva (libertad, paz, etc.)

## Encuentra tu propio Yo

"Busco, yo no sé que busco,  
creo que es un rostro que una vez perdí.  
Siento, siento una nostalgia  
de algo que me falta desde que nací"

Son versos de una canción que describe exactamente lo que nos ocurre a los seres humanos. Desde niños buscamos algo que sentimos que nos falta. Buscamos cosas, juguetes, amigos, riqueza, éxitos, amor, felicidad, pero nada nos llena, siempre queda un vacío que nada ni nadie puede llenar. El avaro necesita más dinero, el autoritario más poder, y el libertino más placer. "Señor nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti" San Agustín

El temor, la incertidumbre y la angustia existencial son compañeros inseparables de camino. Las personas tratan de acallar estos sentimientos de muchas formas, pero el intento resulta inútil, porque estos sentimientos forman parte de nosotros, viven pegados a nosotros y nos acompañan a donde quiera que vayamos.

"Busco, yo no sé que busco,  
creo que es un rostro que una vez perdí.  
Siento, siento una nostalgia  
de algo que me falta desde que nací"

Al nacer dejamos el vientre materno y entramos en un mundo extraño y hostil. Somos educados por unos padres que nunca hicieron un curso de psicología ni de pedagogía. Nos aman a su modo y nos transmiten, sin saberlo, infinidad de traumas, temores y complejos que subyacen en el subconsciente colectivo desde tiempos inmemoriales.

Pasan los años y en cada adulto se oculta un niño temeroso e inseguro, en busca de amor, de seguridad y del sentido de la vida.

Los seres humanos somos esencialmente buenos, pero los temores que nos grabaron en la infancia nos han hecho inseguros, egoístas y agresivos.

Tenemos conciencia de que el camino correcto es el de la verdad y el bien. Queremos superarnos, ser honestos y buenas personas, pero la programación mental recibida en la infancia y los errores cometidos en la vida pesan mucho, por lo que, al final todo queda en buenos deseos.

Tenemos que aceptar que las personas están alienadas. La palabra alienación procede de la etimología latina "alienare" Significa "extranjero", "extraño", "ajeno" En este caso significa "pérdida de la propia identidad"

La alienación consiste en destruir la personalidad de un individuo o de una sociedad, en privar a alguien de la conciencia, de la capacidad crítica, del sentido de la realidad.



El ser humano posee una conciencia psicológica que es la capacidad de percibirse a sí mismo como ser único, independiente y con características propias, y de percibir el mundo que le rodea y los hechos que ocurren en él. También posee una conciencia moral que le faculta para juzgar el valor moral de las conductas; es decir, si son buenas o malas. La conciencia moral presupone la conciencia psicológica; es decir la capacidad de razonar y comprender.

En términos generales la sociedad es mediocre y está bastante alienada, por lo que su conciencia psicológica y la moral están muy limitadas. En estas circunstancias resulta difícil sintonizar con el propio Yo, pero es nuestra tarea ineludible, pues, como dice el poeta Rilke: "El único viaje auténtico es hacia dentro de cada uno de nosotros y es necesario afrontar y vivir las preguntas ahora, aquí, y en este momento"

El camino es largo, por lo que "No encontrarás los confines del alma ni aun recorriendo todos los caminos; tal es su profundidad" Heráclito

Muchas personas pasan toda la vida buscando su propio Yo. Ese Yo bueno que un día salió de las manos de Dios y luego se extravió en los vericuetos de la vida. La vida es un viaje hacia el encuentro del propio Yo, hacia el lugar de donde un día partimos, hacia la casa del Padre. No se trata de un camino físico, se trata de un camino espiritual en el que se avanza a través de la superación intelectual, afectiva, moral y espiritual.

La incertidumbre y la angustia existencial afecta mucho a las personas poco evolucionadas y fracasadas, porque se sienten perdidas, sin camino y sin destino. Afecta menos a las personas evolucionadas, porque tienen mayor autoconciencia y están más identificadas con su Yo. Saben que están en el camino correcto y que sus buenas acciones de cada día se convierten en pasos que les llevan al encuentro de su Yo, de ese Yo, (Dios) que les está esperando con los brazos abiertos, como espera una madre a sus hijos cuando regresan de un largo viaje.

En medio de la confusión social en que vivimos, todos, sin excepción, estamos buscando el camino hacia el encuentro de nuestro propio Yo. Unos lo hacen de forma consciente y otros por instinto, pero la plegaria profunda de todos los seres humanos es la misma:

"Busco, yo no sé que busco,  
creo que es un rostro que una vez perdí.  
Siento, siento una nostalgia  
de algo que me falta desde que nací"

## Echa raíces profundas

La palabra raíz tiene muchos significados. Significa el principio, la base, lo que da ser, sentido y consistencia a las cosas.

Así como las plantas tienen raíces que les permiten absorber agua y minerales, acumular nutrientes y mantenerse firmes; así los seres humanos tenemos:

Raíces intelectuales (ideas, lenguaje, creatividad,...) que nos ayudan a absorber y procesar información.

Raíces afectivas que nos proporcionan autoestima, seguridad, sentido de pertenencia.

Raíces culturales que nos ayudan a conocer quiénes somos, de dónde venimos, cuál es nuestra identidad.

Raíces morales (principios, valores,...) que nos proporcionan el sentido de la vida, nos ayudan a controlar los instintos y a actuar de forma efectiva.

Una persona sin raíces carece de conciencia personal, de conciencia social, de sentido de pertenencia y de sentido de la vida. Por tanto, queda desubicada en la vida, a merced de sus instintos y de los caprichos de la sociedad.

Un tsunami está a punto de arrasarse la ciudad.

Este árbol ha sido arrancado por el viento porque sus raíces eran poco profundas.

Existen muchas leyes que rigen el Universo y garantizan el equilibrio y el desarrollo de las cosas, pero también existe la Ley de Entropía que reduce a la nada lo que no tiene raíces, lo que no tiene consistencia, lo que no funciona. La función de la Ley de Entropía es reducir las cosas que no tienen consistencia a su estado original, es decir, a materia elemental, para que inicie un nuevo proceso. La Ley de entropía genera las crisis sociales, para que la gente reaccione y rectifique antes de que las cosas lleguen a un punto sin regreso.

Los seres humanos buscamos los éxitos fáciles y rápidos. Ignoramos que todas las cosas importantes de la vida, como son: El conocimiento, la experiencia, la verdadera riqueza, la libertad y la felicidad, son una conquista personal, producto de un proceso largo que exige conocimiento, dedicación, perseverancia y tiempo.

Existe en la China un bambú que apenas crece 10 centímetros en los 6 primeros años. Durante este tiempo utiliza toda su energía en echar raíces extensas y profundas. (Los campesinos que desconocen los secretos de este bambú lo eliminan por creer que no sirve)

Pasados los seis años inicia un desarrollo rápido, llegando a crecer hasta 30 metros en sólo seis semanas. Este crecimiento vertiginoso impresiona a la gente y no es para menos; sin embargo, el crecimiento del bambú no es espontáneo. Como todas las cosas importantes de la vida, es el resultado de un proceso largo. El bambú ha estado creciendo desde el día que lo sembraron, sólo que su crecimiento no ha sido hacia arriba como todos esperaban, sino que, guiado por la sabiduría de la naturaleza, se ha dedicado a desarrollar raíces extensas y profundas, capaces de soportar sus tallos de 30 metros y resistir la presión de los vientos.

Recuerda que, cuanto más alto quieres llegar, más profunda y extensa debe ser la base; de lo contrario, no tendrás interés en superarte, porque tu cerebro sólo se activa cuando existe un proyecto valioso y posible. Una buena base académica y humana proporciona seguridad e impulsa a crecer.

El Rey Nabucodonosor, rey de Babilonia, tuvo un sueño que le quitó por completo la tranquilidad. En sueños vio una estatua, hecha de diferentes metales y con pies de barro. Nabucodonosor llamó a sus magos y adivinos para que le descifrasen el sueño, pero sus adivinos no supieron. Junto a estos magos y videntes estaba Daniel, quién le dijo: La cabeza de oro representa al reino de Babilonia. El oro simboliza que su reino es rico y poderoso y nadie podrá contra él. Después de él, vendrán otros imperios que irán decayendo hasta desaparecer, porque los pies de barro no tienen consistencia.

Este sueño es la historia real de los imperios, de las instituciones, de la sociedad y de las personas. Mientras gobierna la cabeza de oro, es decir, la sabiduría, la riqueza y el poder, todo funciona bien, pero, a medida que se pierde calidad, surgen los problemas, y, cuando las cosas carecen de consistencia (pies de barro) todo se viene abajo.

Una fortaleza puede ser inexpugnable, pero si se debilita en alguna parte, por ahí entrará el enemigo. Una cadena puede ser muy resistente, pero si tiene un eslabón débil, se romperá por ahí. Aquiles era invulnerable en todo su cuerpo, excepto en el talón. Aquiles fue el más valiente de los griegos en la guerra de Troya y habría sido invencible si no le hubiera herido su talón una flecha. Como puedes observar es suficiente una debilidad o una falla para que todo se venga abajo.

Todos los seres humanos tienen un punto débil, puede ser la avaricia, el vicio del juego, la soberbia, la ira, la pereza, el temor, la ignorancia, la imprudencia, la corrupción, la infidelidad, etc. Cualquiera de estos defectos puede llevar a la ruina.

Echa raíces, sé consistente y noble y estarás protegido contra tus propios enemigos internos y contra los enemigos que vienen de fuera.

Todos los días ocurren tsunamis y crisis, pero no afectan a las montañas, ni a los edificios sólidos, ni a los árboles con raíces profundas.

## No puedes huir de ti mismo

Las personas trata de huir de la angustia, de los temores y del vacío existencial, pero su intento es vano, porque esos sentimientos forman parte de su persona y nadie puede huir de sí mismo.

Los seres humanos estamos atrapados en nuestro ser, por lo que, donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo. No puedes huir de tu conciencia, de tu realidad interna, de lo que has hecho de ti, porque formas parte de ello y ello forma parte de ti.

“Hay una historia sobre un monje que vivía en el desierto y al que las tentaciones atormentaron de tal modo que ya no pudo soportarlo. Así que decidió abandonar el cenobio y marcharse a otra parte. Cuando estaba calzándose las sandalias para llevar a efecto su decisión, vio, cerca de donde él estaba, a otro monje que también estaba poniéndose las sandalias.

\_ ¿Quién eres tú, preguntó al desconocido?

\_ Soy tu yo, fue la respuesta. “Si es por mi causa por lo que vas a abandonar este lugar, debo hacerte saber que, vayas a donde vayas, yo iré contigo.” A. de Mello

La conciencia es ese lugar íntimo y profundo en el que la persona se encuentra sola frente al destino. En ese lugar nadie puede entrar para ayudarla.

La verdadera batalla de la vida es personal. Los demás pueden darnos ideas, afecto y compañía, pero, al final, el problema existencial es personal.

El éxito o el fracaso, la tristeza o la felicidad, son personales. El que es feliz, es feliz, aunque el mundo esté patas arriba, y el que es infeliz, es infeliz, aunque el mundo esté de fiesta, y nadie puede darle la felicidad, porque sólo crece en el interior de cada persona.

Existen muchos factores externos que pueden ayudarnos o perjudicarnos, pero lo esencial de la vida no depende de factores externos sino de nuestra actitud, de nuestra conciencia y de la habilidad que tengamos para manejar nuestra vida de forma inteligente.

La gente sufre mucho por diversas razones. Basta con encender el televisor para darse cuenta de la tragedia en que vive la sociedad. Como es lógico, las personas tratan de huir por instinto. Existe un principio elemental de psicología según el cual, los seres vivos tiende a buscar lo que les proporciona seguridad y placer y huyen de todo lo que les causa angustia y dolor. Pero, a veces, el instinto de huida no es la mejor solución, porque, si no enfrentamos las cosas, estaremos condenados a huir por el resto de nuestra vida.

Muchas personas viven huyendo de sus temores, de sus fracasos, pero sienten que sus enemigos les pisan los talones, de modo que, la angustia y el temor se apoderan de su vida.

En vista de que no podemos huir de nuestros temores, angustias, culpas y fracasos, lo mejor que podemos hacer es enfrentarlos. Tal vez hemos estado huyendo durante toda la vida de una sombra o de un fantasma, y cuando enfrentamos las cosas, descubrimos que no son tan terribles como las imaginábamos y comprobamos también que tenemos más capacidad de la que creíamos, y que existen soluciones mejores que huir.

Ahora bien, no se trata de enfrentar las cosas si no existe la posibilidad de ganar. Para ganar necesitamos utilizar ciertas estrategias. La estrategia es un concepto de origen militar. "Es el arte de proyectar y dirigir las acciones militares". Esta palabra comenzó a utilizarse a partir del siglo XVIII pero su práctica se pierde en el tiempo.

En la actualidad, la estrategia es un elemento indispensable en todo proyecto político, económico, social y de desarrollo. Sin una buena estrategia no hay posibilidad de éxito.

El objetivo de la estrategia se alcanza en etapas. La lentitud hace que todo se haga pesado, que la energía se diluya y se pierda la eficacia; por lo cual, la acción debe ir directamente a lo fundamental y los hechos deben sucederse de forma fluida pero, sin precipitación. Nadie está obligado a hacer lo que no puede, pero todas las personas pueden avanzar de forma progresiva hacia la meta.

En la actualidad, la huida se ha convertido en estampida general. La gente vive en un agite constante, buscando soluciones a su vida en todas partes, menos en el lugar correcto, que es dentro de sí. Esta situación es el resultado de una mala planificación de la vida personal y de la vida social, de cuyo absurdo no nos damos cuenta, porque formamos parte del absurdo; pero quienes están fuera del absurdo sí perciben la incongruencia de la vida actual.

Aprender a dejar de huir es el principio de la solución, luego hay que aprender a encontrar las soluciones dentro de sí. Se logra a través del desarrollo de la inteligencia, de la conciencia y de los valores.

"Cuando el viaje es una huida de uno mismo  
no llegará nunca a su fin" Tch'e-Song-Tseu.

"No hallarás otra tierra ni otro mar.  
La ciudad irá en ti siempre,  
volverás a las mismas calles  
y en los mismos suburbios llegará tu vejez,  
pues, la ciudad siempre es la misma.  
Otra ciudad no busques,  
porque no existen caminos ni barcos para ti.  
La vida que aquí perdiste  
la has perdido en toda la tierra" Konstantin Kavafis

## Fortalece tu autoestima

La autoestima es el concepto o valoración que tiene la persona de sí misma. Esta valoración hace que se aprecie a sí misma por encima de sus defectos, de sus éxitos o de sus fracasos.

La autoestima está muy relacionada con la dignidad personal. La dignidad constituye la conciencia de sí mismo. Es tan íntima y tan propia que nadie puede robarla. Si logras conservarla serás poderoso e invulnerable, pero si la pierdes, habrás perdido lo mejor de ti. A partir de ahí, serás débil y vulnerable.

Una autoestima baja, inhibe las capacidades, lo cual genera una sensación de ineptitud y de temor y, en consecuencia, una ineficacia real que sirve para confirmar la poca valoración en que se tiene la persona.

La baja autoestima se debe a que las personas son mal programadas desde niños, debido a la ineptitud de padres y educadores. La sociedad que exige títulos para todo, no exige nada para ser padres. (?)

Estudios recientes señalan que la salud, una buena imagen corporal, la adaptación, el éxito, el desarrollo de principios y valores y la calidad de vida, están muy relacionados con la autoestima, mientras que, la enfermedad, una imagen física no satisfactoria, valores poco consistentes, la angustia, el estrés, la depresión, etc. están relacionados con la baja autoestima

Hasta hace poco se creía que el núcleo de la autoestima lo constituía la inteligencia pero estudios recientes demuestran que la inteligencia constituye apenas el 20% de la autoestima. Esto explica por qué tantos profesionales cargados de títulos universitarios poseen baja autoestima.

Cuáles son los componentes de la auto estima.

La autoestima se basa más en una buena adaptación social y en sentimientos positivos que en el conocimiento. En adelante deberemos aprender a cuidar las relaciones sociales, a elegir los sentimientos positivos y desterrar toda actitud negativa.

Los seres humanos poseen un valor infinito. Llegan a este mundo dotados de todo lo necesario para desarrollarse y alcanzar el éxito y la felicidad. Por esta razón, la autoestima, el deseo de crecer y la alegría de vivir, deberían ser el estado natural de todo ser humano.

La baja autoestima es el resultado de poner el valor de la persona en el logro de cosas materiales, en vez de ponerlo en el desarrollo de cualidades superiores. Si te guías por los criterios valorativos de la sociedad es posible que te sientas desilusionado de ti mismo, porque los valores prioritarios para la sociedad son: la belleza, la riqueza, la fama y el poder, los cuales, además de efímeros son muy difíciles o imposibles de alcanzar; pero, si basas tu autoestima en valores internos, propios del

ser humano, como la honestidad, la bondad, el esfuerzo, la buena voluntad... entonces encontrarás muchas razones para sentirte digno, valioso y respetable.

Desgraciadamente estas cualidades no son reconocidas en el mercado de valores, pero constituyen la base del verdadero éxito y de la verdadera felicidad y, en consecuencia, de una autoestima a toda prueba.

La sociedad valora a las personas por su físico, por su inteligencia... pero, ¿Quién sabe cuál es el valor real de una persona? Si pudieras meterte en la piel de esas personas a quienes admiras o envidias, tal vez, tu opinión cambiaría radicalmente.

Las cosas caen por su peso de modo que, es importante cimentar la autoestima sobre valores consistentes que resistan el paso del tiempo y los embates de la vida.

Cada persona tiene que aprender a vivir con lo que es y con lo que tiene porque esa es la única opción inteligente. Si tu autoestima es baja se debe a que no tienes criterios claros sobre los verdaderos valores de la vida y, por tanto, no puedes identificarlos dentro de ti. Es importante que busques la orientación de una persona buena y preparada que te ayude a abrir los ojos y te sorprenderás de cómo puede cambiar tu vida.

Evita compararte y competir para demostrar tu superioridad. La autoestima no tiene nada que ver con la soberbia, más bien, las personas con alta autoestima son humildes. Tu único deber consiste en esforzarte por ser cada día un poco mejor y llegar a la noche con la conciencia del deber cumplido. Habrá días en los cuales las cosas te salgan al revés; los errores y fracasos son parte inevitable y necesaria de la vida; ellos nos ayudan a ser humildes, nos obligan a rectificar y a capacitarnos; por tanto, son una forma de aprendizaje. Son escalones que conducen al hombre sabio a la gloria y al tonto le precipitan al abismo.

Elabora un plan de acción; un proyecto de vida, e invierte tiempo, dinero, paciencia y constancia en capacitarte constantemente en los aspectos (físico, intelectual, afectivo, social y espiritual) porque tu valor como persona es la suma de todos estos desarrollos.

Vivimos en una sociedad caracterizada por la ignorancia, la mediocridad y la desorientación, la cual invade nuestro espacio mental a cada instante con infinidad de mensajes alienantes. Muchas personas son programadas con estos mensajes y pierden la verdadera dimensión de la vida y con ella, su libertad y las posibilidades de éxito y de felicidad.

El único antídoto para protegerte del poder tiránico de la sociedad y salvar la autoestima, consiste en desarrollar principios, valores y criterios claros por medio de la lectura, de la reflexión y de la meditación diaria y en capacitarte constantemente para estar a la altura de las exigencias de la vida. El éxito alimenta la autoestima

Esta es una responsabilidad personal. La tomas o la dejas. Lo cierto es que no existe verdadera autoestima sin principios, sin valores, sin criterios claros y sin éxito real.

No importa lo que los demás piensen de ti, importa lo que tú piensas de ti mismo, pero sólo puedes pensar de ti mismo lo que verdaderamente eres.

### **¿Qué hacer?**

Si te dedicas a resolver dificultades no terminarás nunca; además, no es resolviendo dificultades como lograrás el éxito. Es necesario funcionar en positivo. Intenta dejar de lado tus temores y problemas porque cada vez que piensas en ellos los fortaleces y gastas en defenderte de ellos el 70% de tu energía mental, la cual deberías invertir en desarrollo personal.

Sin desarrollo no existe posibilidad de lograr éxitos importantes. El mayor éxito es el desarrollo de la inteligencia, de la autoestima, de los valores, de la buena relación con los demás. Si no logras estos desarrollos, nada podrá llenarte, pero, si logras estos desarrollos, podrás alcanzar casi todo lo que te propongas.

### **¿Por dónde comenzar?**

Todo lo que nos ocurre en la vida es la consecuencia lógica de la forma en que funcionamos por dentro; de nuestra programación mental; de las ideas, sentimientos, principios y valores que rigen nuestra vida y de las decisiones que tomamos.

Así como piensas y sientes, así actúas y así te suceden las cosas.

Cada quien es artífice de su destino y le va como merece que le vaya.

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen. Los demás influyen en nosotros en la medida en que lo permitimos y, lo permitimos, en la medida en que somos débiles.

El temor y la ignorancia son las principales causas de nuestra baja autoestima y de nuestra debilidad, por lo cual, nuestro esfuerzo debe centrarse en fortalecer la propia dignidad y en desarrollar capacidad para resolver las cosas con eficacia.



## Test de Auto estima

1. Cubre con una hoja la columna de las respuestas.
2. Responde la primera idea que te venga a la mente.
3. Cuando tu respuesta no coincide con la indicada, hay un problema que necesitas resolver.

		Sí	No	Res
1	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
2	¿Acostumbras a culparte cuando las cosas te salen mal?			N
3	¿Tratas de pasar desapercibido?			N
4	¿Te sonrojas con frecuencia?			N
5	¿Crees que tienes demasiadas fallas?			N
6	¿Crees que tienes poca suerte en la vida?			N
7	¿Te importa mucho lo que los demás piensan de ti?			N
8	¿Necesitas mucho del reconocimiento de los demás?			N
9	¿Desconfías demasiado de las personas?			N
10	¿Te consideras una persona creativa?			S
11	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
12	¿Generalmente piensas en tus éxitos y en tus proyectos?			S
13	¿Eres perfeccionista?			N
14	¿Eres habitualmente feliz?			S
15	¿Eres emprendedor?			S
16	¿Te gustan los retos?			S
17	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
18	¿Sabes reclamar tus derechos?			S
19	¿Estás satisfecho de los éxitos logrados en la vida?			S
20	¿Estás satisfecho de tus capacidades intelectuales?			S
21	¿Te dejas convencer fácilmente por las ideas de los demás?			N
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Sientes que tus padres que quisieron mucho?			S
24	¿Tienes demasiado miedo a equivocarte?			N
25	¿Sientes que tu voz es segura y amistosa?			S

## Lo más importante de tu vida depende de ti

En la naturaleza existe un determinismo absoluto que rige el funcionamiento del universo de acuerdo a leyes preestablecidas que se cumplen de forma inexorable. En este sentido es poco o nada lo que podemos hacer para evitar ciertas catástrofes, accidentes o imprevistos, pero esto sólo nos afecta en un bajo porcentaje. Lo más importante depende de la actitud personal.

Existen miles de excusas para justificar la ignorancia, la pobreza y todas las demás injusticias que existen en el mundo, pero con excusas y justificaciones no resolvemos nada. Nuestros problemas son nuestros, y sólo nosotros podemos resolverlos, para lo cual necesitamos realizar cambios mentales estructurales, pues, lo que nos ocurre en la vida es la expresión de la forma en que funcionamos por dentro. El mundo es sólo el escenario, los actores somos nosotros.

El día en que las personas tomen conciencia de que tienen que aprender a resolver sus problemas por sí mismas, comenzarán a responsabilizarse de su propio desarrollo, a cuidar lo que piensan y lo que hacen. Sólo entonces cambiarán las cosas. El problema de las personas está en que se han acostumbrado a recibir un pez, en vez de aprender a pescar.

Las plantas que no echan raíces, mueren. De forma similar, las personas que no crecen en conocimiento y autoestima están condenadas al fracaso.

La tendencia natural de los seres humanos es la pereza, la comodidad y el parasitismo, por lo cual, debemos estar atentos para mantener la mente activa y para asumir retos. Con el tiempo, los hábitos adquiridos nos impulsarán a actuar y será un placer sentirnos protagonistas de nuestro desarrollo y de nuestros éxitos.

Frente al determinismo de la naturaleza y frente a las presiones de la sociedad, está el libre albedrío. Las plantas inician su vida por una pequeña raíz que lucha por adherirse a la tierra y asimilar los nutrientes; luego, desafiando todos los obstáculos van creciendo hasta convertirse en árboles grandes y frondosos. Para evitar ser derribadas por los fuertes vientos, desarrollan raíces extensas y profundas.

Resulta increíble que las plantas sean más inteligentes que los hombres. Todos los seres humanos sabemos que la vida es competencia y que necesitamos capacitarnos y ser responsables y perseverantes para no hundirnos en el fracaso, como le ocurre a tanta gente. Cada día vemos el fracaso y el sufrimiento de millones de personas que quedan desamparadas por falta de previsión; sin embargo, no tomamos nota de estos hechos. Pensamos que esto sólo les ocurre a otras personas.

Es importante saber que todo lo que hacemos nos marca para toda la vida, que nos construimos día a día, a través de lo que aprendemos y de lo que hacemos. Todo, lo bueno y lo malo, se va acumulando. Lo positivo nos ayuda a crecer y a triunfar y lo negativo nos hace fracasar. Estos procesos (positivo o negativo) son lentos e imperceptibles, lo que significa que no tenemos conciencia del avance de los mismos. Podemos esforzarnos durante mucho tiempo y no sentir los

beneficios del esfuerzo, así como también podemos ser irresponsables durante mucho tiempo y no percibir las consecuencias inmediatas de esta conducta errónea; pero lo cierto es que se van formando hábitos mentales, positivos o negativos, que van adquiriendo fuerza y van impulsando nuestra vida en determinada dirección. El día de mañana, estos hábitos intelectuales, sociales, morales y emocionales, mandarán en nuestra vida y serán causa de nuestro éxito o de nuestra desgracia.

Los seres humanos tenemos el libre albedrío, y, en teoría, siempre podemos rectificar, pero, en la práctica, las cosas son muy distintas. Muchas personas que caen en el alcoholismo, se "curan" con un tratamiento, pero quedan tocadas para toda la vida. Muchos drogadictos logran recuperarse, pero, de alguna forma, su cuerpo y su mente siguen adictos y pueden recaer si no viven en estado de alerta.

El libre albedrío funciona mientras las personas no se impliquen demasiado en problemas. Por ejemplo, el ser humano es libre para elegir si se lanza en paracaídas o no, pero una vez que se lanza no hay vuelta atrás. Es decir, que una vez puestas las premisas se desencadenan los procesos correspondientes. De aquí la importancia de pensar, de prever y de tomar decisiones a tiempo, porque, después no sirve para nada.

Lo expuesto nos lleva a muchas conclusiones

1. Es importante saber desde niños las principales dificultades que encontraremos en la vida. Lo cual es fácil si observamos las dificultades que tienen los adultos. Al fin y al cabo, las dificultades son siempre las mismas.

2. Es fundamental prever y planificar, lo cual conlleva tomar las previsiones del caso y comenzar a actuar en la dirección correcta. Esto supone una serie de acciones concretas que nos vayan preparando para triunfar el día de mañana.

Es fundamental adelantarse a los problemas. Los seres humanos esperamos que lleguen los problemas para actuar en vez de prever y evitar. El hecho de prever, hace que el cerebro trabaje en encontrar soluciones para los posibles problemas, de modo que, si llegan los problemas, tengamos un trabajo adelantado que facilite la solución. Cuando nos encontramos de improviso ante un problema, el cerebro se siente desarmado; de aquí la importancia de pensar con tiempo en soluciones para posibles problemas que nos puedan sobrevenir. Como muchas soluciones son transferibles de unos problemas a otros, el hecho de pensar en soluciones es una buena inversión.

3. Lo ideal sería elaborar un Proyecto de Vida por escrito, que sea como un mapa de ruta que nos ayude a ubicarnos en la vida y a centrarnos en cosas importantes. El 80% de lo que hacemos carece de utilidad, sólo responde a hábitos rutinarios y a necesidades que se han impuesto en la sociedad

4. En realidad, sólo contamos con nosotros mismos, por lo que necesitamos conocer nuestras fortalezas para desarrollarlas al máximo, pues, son ellas las que nos ayudarán a triunfar. También necesitamos conocer nuestros defectos para protegernos de ellos, pues son nuestros principales enemigos que pueden hacernos fracasar. Par a ello existen tests.

5. Existen libros de calidad, escritos por personas sabias y evolucionadas, que pueden darte ideas valiosas sobre los aspectos importantes de la vida. Esas ideas pueden darte la luz y la fortaleza que necesitas para hacer de ti una persona buena, exitosa y feliz.

6. La sociedad tiene cada día más problemas y genera mucho desgaste psíquico y moral, por lo cual, debes aprender a protegerte de las personas conflictivas y mediocres.

Lo más importante no es cómo funciona el mundo, sino cómo funcionas tú.

Más importante que cambiar al mundo por fuera es cambiarlo por dentro, comenzando por uno mismo.

Cuando cambia una persona, su presencia estimula a cambiar a quienes están cerca de ella.

## Objeto de la vida

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad. Sin esfuerzo no hay desarrollo y sin desarrollo no hay felicidad.

La esencia de la evolución es el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia. Sin inteligencia no hay conciencia y sin conciencia no hay discernimiento entre el bien y el mal; por tanto, tampoco hay discernimiento entre las conductas correctas e incorrectas. En consecuencia, cualquier conducta es aceptable.

Esta realidad hace que muchas personas vayan por la vida sin mapa de ruta, sin valores, sin criterios y sin sentido común.

La inteligencia y la conciencia son fundamentales para el autogobierno de las personas y para la convivencia social. Con sólo leyes no se gobierna a la sociedad. Todas las leyes del mundo son insuficientes para controlar a una persona si ésta no es capaz de controlarse a sí misma.

Las personas y las sociedades que se centran en estos objetivos funcionan bien, viven en justicia, progreso y libertad y disfrutan de paz y felicidad; mientras que, las personas y las sociedades que no desarrollan inteligencia y conciencia, carecen de espíritu de superación, viven frustradas y en crisis, carecen de justicia y de libertad y la angustia y la inseguridad preside sus vidas.

Cada uno de los objetivos señalados son importantes, por lo cual, es necesario grabarlos en la mente y luchar denodadamente para que se hagan realidad en nosotros y en la sociedad, de lo contrario, la ignorancia, la pobreza, la injusticia, y la frustración serán nuestra desgracia.

En teoría somos libres, pero formamos parte de la sociedad y nuestra vida está unida a la suerte de la sociedad. La suerte de la sociedad depende de una minoría que la controla.

El poder de las minorías es una realidad que se da en todos los ámbitos de la vida. En el reino vegetal, las plantas más fuertes se apoderan del espacio, de los nutrientes y de la energía solar. En reino animal, el pez más grande se come al más pequeño. En el campo humano, los más poderosos y los más hábiles se imponen a los demás.

Lo ideal sería que los poderes económico, político y social, actuaran con verdad, con justicia y con otros muchos valores propios de la evolución, entonces estaríamos hablando de progreso, de paz y de felicidad; pero la mayoría de los poderes político, económico, sociales,... están disociados de los valores, de modo que no garantizan la justicia ni el bienestar personal y social.

Es una minoría la que mueve los hilos de la economía. Es una minoría empresarial la que controla la producción y el comercio. Es una minoría la que maneja los laboratorios de medicinas. Es una minoría la que maneja el tema atómico, etc.

En el fondo, son grandes poderes en manos de minorías los que rigen el destino del mundo. Esta situación es irreversible, porque, ¿Quién le pone el cascabel al gato?

Existen otras minorías, menos conocidas y menos reconocidas, que son más importantes. Son las que impulsan la evolución de la sociedad. Son las que luchan porque se respeten y se hagan realidad los derechos humanos. Entre estas minorías estás tú cuando eres honesto y tratas de dar lo mejor de ti en tu trabajo y en tus relaciones.

A lo largo de la historia siempre han surgido minorías creadoras, tanto en el campo del progreso como en el campo del desarrollo humano. En cada época encontramos nombres de personas importantes que han sobrevivido al tiempo, porque sus ideas y sus obras abrieron caminos hacia el futuro, y, gracias a estas personas hemos progresado y evolucionado y hemos llegado a donde estamos.

Las minorías creadoras son los verdaderos líderes del mundo. Su liderazgo deriva de su desarrollo y creatividad. Es algo que nace de dentro y que se irradia, transformando todo lo que tocan. Una sociedad sin líderes se siente desorientada y abatida, debido a que la sociedad en sí es mediocre y carece de capacidad para progresar y para evolucionar. Por esta razón, cuando te encuentres con un líder que promueva el desarrollo y la paz, respétalo, admíralo y dale tu apoyo.

También existen líderes negativos que utilizan la ignorancia, la pobreza y la frustración de la gente para hacerse con el poder.

Como puedes observar, la vida es una competencia en la que los seres humanos luchan en distintos niveles. La competencia tiene un propósito: Obligar a los seres humanos a evolucionar hacia algo mejor.

Los problemas del mundo no se deben tanto a los monopolios de las minorías que controlan los poderes económicos o políticos, sino a la mediocridad de la sociedad y a su incapacidad para generar soluciones y hacerse respetar.

A lo largo de la historia la humanidad ha creado mitos, religiones, ideologías y códigos morales, en un intento de explicar el sentido de la vida y hacer posible la convivencia. Hoy, todos los científicos, al margen de sus creencias religiosas, opinan que el universo tiene un propósito que nosotros no alcanzamos a comprender. Lo cierto es que tenemos una inteligencia que busca la verdad de las cosas y una conciencia que necesita obrar con cierta congruencia moral.

Hay muchos caminos que llevan a todas partes pero sólo hay un camino que lleva al éxito, a la libertad y a la felicidad. Este camino debes encontrarlo tú mismo.

Ahora bien ¿Cómo encontrar el camino verdadero en una sociedad llena de teorías, de ideologías, de creencias y de costumbres complejas, diversas y hasta contradictorias?

Este es el quid del problema. Cada persona debe hacer su camino paso a paso, aprendiendo de sí misma y revisando constantemente su mapa de ruta, para no perderse en los mil caminos de la vida.

Es importante tener presente que todo lo que hacemos y lo que dejamos de hacer nos marca de alguna forma para toda la vida. Muchos problemas actuales son la consecuencia de decisiones erróneas que tomamos hace años. El camino se hace de pequeños pasos, de pequeñas decisiones, que poco a poco conducen al éxito o al fracaso.

El problema más grave de la sociedad es la ignorancia del valor que tienen la verdad, el bien, el conocimiento, la justicia, el esfuerzo, la disciplina... Cuando las personas conocen su valor, no les importa el esfuerzo que tengan que hacer para lograrlos.

Para los griegos, la sabiduría era considerada como una virtud superior. Sólo los sabios podían conocer la verdad y el bien, y, en consecuencia, sólo los sabios podían ser virtuosos y felices. Sólo los sabios poseían las condiciones para producir juicios reflexivos y maduros y superar el error y las pasiones.

Concluimos diciendo que, el objeto de la vida es buscar la verdad y el bien, pues, sólo a partir de la verdad y del bien podremos encontrar el sentido de la vida, actuar en consecuencia y ser felices.

## Cada día es un milagro

La vida es una experiencia maravillosa que valoramos poco porque nos hemos acostumbrado a ver las cosas como algo común y rutinario. Sólo valoramos las cosas cuando las perdemos. Sólo el enfermo valora la salud. Sólo el preso valora la libertad. Sólo el enfermo terminal valora la vida,...

Hemos llenado la mente de tantas cosas inútiles y de tantas necesidades creadas que hemos perdido el sentido de la vida y desconocemos el valor real de las cosas.

"Somos súper-hombres y súper-mujeres, totalmente equipados, pero emocionalmente infantiles y vacíos.

"Una ciudad progresista del interior de San Pablo tenía, en 1960, seis librerías y un gimnasio; hoy tiene sesenta gimnasios y tres librerías. No tengo nada contra el mejoramiento del cuerpo, pero me preocupa la desproporción en relación al mejoramiento del espíritu. Pienso que moriremos esbeltos: "¿Cómo estaba el difunto?". "Oh, una maravilla, no tenía nada de celulitis"

Hoy, la palabra es "virtual". Todo es virtual. Un hombre encerrado en su habitación, en Brasilia, puede tener una amiga íntima en Tokio, y no conocer a ninguno de sus vecinos. Todo es virtual. Somos místicos virtuales, religiosos virtuales, ciudadanos virtuales. Y somos también éticamente virtuales..."

Cada día es un milagro, sólo para quienes lo pueden ver.

Si observas la naturaleza verás que las cosas se suceden con el mismo ritmo que hace millones de años. La naturaleza no tiene prisa, sólo los seres humanos vivimos inquietos y estresados. La inquietud y el estrés se han incrementado, sobre todo a partir de la industrialización, momento en el cual se inició una competencia por la acumulación de riqueza. A partir de este momento el hombre se convirtió en una pieza anónima del gran robot industrial, y el tiempo adquirió valor de oro. "Time es Money"

Desde entonces la competencia se ha incrementado y el hombre ha quedado sometido a la voluntad de las máquinas, de los robots, de internet y de tantos otros mecanismos que están convirtiendo al hombre en un ser virtual.

El profesor japonés Akiyod Mori, especialista en neurología, de la universidad de Nihon, señala que, una sobredosis de video - juegos es capaz de destruir la sede cerebral de las emociones.

Acaba de realizar una investigación, durante un año, con 240 jóvenes de 6 a 29 años y ha encontrado que quienes se sientan frente al Play Station o el Nintendo, dos o tres horas, durante cuatro días a la semana, reducen el nivel de la actividad emocional y creativa, hasta el punto que convierten en semi robot. Pero la situación empeora en el caso de los video – dependientes, que utilizan los juegos electrónicos de dos a siete horas diarias. Estas personas tienen un electroencefalograma casi plano, en lo que respecta a las ondas emotivas; lo cual indica que han perdido casi toda la sensibilidad afectiva. Esta situación no mejora una vez que se apaga la videoconsola.

Las personas video dependientes son muy irritables, tienen dificultades para la concentración, para cultivar amistades y para relacionarse con los demás. Tienen a convertirse en egoístas e insensibles. Podemos afirmar que, los videos - juegos son verdaderos "reductores del cerebro y de la conciencia" Existen otros muchos aparatos y actividades que automatizan a las personas y producen los mismos efectos que los videos juegos.

Muchas personas, cuando se dan cuenta de esta realidad desean cambiar pero no pueden porque han creado adicciones que se lo impiden.

Si aún estás a tiempo, reflexiona y toma conciencia del gran milagro que es la vida y vive cada día con ilusión, con emoción, con intensidad. No necesitas para ello de cosas grandes, sólo necesitas tomar conciencia del valor que tiene cada cosa, hasta los más ínfimos detalles.

Detén la marcha, no tengas prisa ni angustia, porque "A cada día le basta su propio afán" Capacítate para resolver las cosas con eficacia. Organiza tu vida. Establece prioridades y céntrate en las cosas importantes. No te llenes de necesidades ni de cosas inútiles. Sé libre.

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad, por lo cual, céntrate en desarrollarte de forma integral y armónica y en ser feliz con lo que tienes. La felicidad no está en tener muchas cosas sino en valorar las cosas que tienes, comenzando por la salud, los sentidos, etc.

Celebra la fiesta de la vida. Cada día puede ser como una fiesta, a pesar de los problemas y dificultades. Cuánto daría un ciego por ver, un paralítico por caminar, ...

Disfruta el placer de lograr objetivos, por pequeños que estos sean.

Disfruta el placer de la compañía de tus familiares y amigos y de tantas personas buenas con las que te relacionas cada día. Da amor y recibirás amor.

Considérate un pequeño dios. Como decía el filósofo Platón: Los seres humanos somos "demiurgos" (pequeños dioses) que tenemos una misión importante en la tierra.

Desarrolla el sentimiento de la naturaleza y disfruta de tantos espectáculos maravillosos que te ofrece la naturaleza.

En una cárcel de los EE.UU. había un preso condenado a muerte. Durante muchos años esperó con angustia que llegara el día fatal. Después de varios años de espera le comunicaron el día y la hora de su ejecución.

El preso le pidió al carcelero que el día de la ejecución le permitiera salir al patio al amanecer para contemplar la salida del sol.

Cuántos amaneceres tuvo en su vida, pero no les dio importancia, como tampoco dio importancia a la libertad, pues, de lo contrario, no habría infligido la ley; pero, ahora, cuando está al final del camino, cuando todo se acaba es cuando toma conciencia del valor de la vida y de las cosas.

Desgraciadamente, para la mayoría de las personas cada día no es un milagro, sino una angustia. En ti está cambiar las cosas. No dejes que la dinámica de la vida te arrastre.

La felicidad es algo que se decide. Una anciana de 78 años, bien vestida y perfumada se dirigía, acompañada de un caballero, hacia un asilo que sería en adelante su hogar.

Su esposo había fallecido recientemente, lo que motivaba esta mudanza...

Después de esperar pacientemente en el recibidor del asilo, sonrió dulcemente, cuando se le dijo que su cuarto estaba listo.

Mientras se desplazaba con su andadera hacia el elevador, le describieron de forma detallada su pequeño cuarto, incluyendo las cortinas que colgaban de su ventana.

"Me encanta", afirmó, con el entusiasmo de un niño.

"Sra. Jones, no ha visto el cuarto, espere".

"Eso no importa", respondió.

"La felicidad es algo que decides con tiempo.

Si me gusta o no mi cuarto, no depende de cómo estén arreglados los muebles, depende de cómo arregle mi mente, y ya decidí que me gusta.

Es una decisión que hago cada mañana, cuando me levanto. Tengo la elección; puedo pasar el día en la cama, repasando la dificultad que tengo con las partes de mi cuerpo que no funcionan, o salir de la cama y estar agradecida por las partes que sí funcionan.

Cada día es un regalo, y mientras se abran mis ojos, me enfocaré en vivir el nuevo día y en disfrutar de los recuerdos felices que he almacenado en mi vida"



## Crea las condiciones para que se te den las cosas

Al nacer somos un mundo de posibilidades, pero necesitamos recorrer un largo camino para hacerlas realidad.

La mayoría de las personas tienen una sensación de fracaso, una sensación de no haber aprovechado muchas oportunidades que les ha dado la vida.

Las razones son muchas: La juventud, la falta de experiencia, etc. etc. Lo importante es que la vida es una sola y no existe la posibilidad de regresar al pasado para enmendar las cosas; por lo cual, necesitamos aprender sobre la marcha y crear las condiciones para obtener lo que deseamos. En este proceso no podemos esperar mucho de nadie, porque el desarrollo, el éxito y la felicidad son una conquista personal.

Cada persona es a la vez causa y efecto de sí misma. Es causa de su propio desarrollo y su desarrollo es efecto de sus decisiones inteligentes y oportunas.

Existen muchas personas adultas que no desarrollaron hábitos adecuados en la infancia ni en la juventud y después lo pagan muy caro; son personas inseguras, dependientes y con baja autoestima. La preparación tiene que ser integral, porque no se trata de triunfar en algo, se trata de triunfar en la vida.

El dinero y el poder son causas "poderosas" son necesarias, pero son sólo causas materiales. La verdadera causa del desarrollo es el pensamiento y el amor. El progreso material crea mejores condiciones de vida y puede favorecer el desarrollo del hombre, pero, por sí sólo, no es garantía de desarrollo, como lo confirman tantas personas ricas en bienes de fortuna pero pobres de espíritu.

La humanidad evoluciona a través de un devenir constante. En este devenir todo es resultado de un proceso formado por una sucesión incontable de causas, de modo que, no existen causas aisladas; todas las causas forman parte de un entramado.

En la vida, nada importante se resuelve "ya"; sino después de cumplir con los pasos necesarios. Todo, absolutamente todo, es el resultado de un proceso. Las cosas ocurren cuando tienen que ocurrir; cuando las causas son realmente eficientes; por tanto, no se trata de correr; se trata de saber hacia dónde vas, por qué vas en esa dirección y si estás capacitado para ser causa eficiente y lograr el objetivo; porque, de nada sirve hacer el viaje si no se traduce en un efecto positivo.

Esta consideración nos lleva a comprender que, de poco sirve ser causa de efectos materiales intrascendentes; necesitamos ser causa de cambios importantes.

A medida que las personas evolucionan necesitan ser causas más eficientes, pero nadie puede ser causa más eficiente si no adquiere niveles superiores de desarrollo; lo cual significa que, para que

se den las cosas que esperamos, necesitamos funcionar al nivel adecuado en ideas, motivación, personalidad, perseverancia, etc.

Las personas no progresan porque están repitiendo todos los días las mismas fórmulas. De aquí la importancia de invertir tiempo y dinero en capacitación permanente, en desarrollo y renovación.

Una persona adquiere niveles superiores cuando crece en inteligencia, en conciencia, en autoestima, en motivación, en creatividad y en todas esas cualidades humanas que caracterizan a las personas desarrolladas y triunfadoras.

Nosotros somos el resultado de lo que hemos hecho durante toda la vida. Dentro de unos años seremos lo que decidamos ser a partir de este momento.

La Ley de Causa y Efecto es equitativa; es la justicia de la Naturaleza, la cual hace que cada quien reciba aquello que sus actos han provocado, en proporción a su cantidad y de acuerdo a su calidad. El que mete la mano en ácido sulfúrico se quema en proporción al tiempo que tenga la mano dentro. El afectado no puede echar la culpa al ácido, sino a sí mismo y debe sacar una lección y una experiencia para el porvenir.

Los efectos de las acciones vuelven siempre sobre el sujeto que las realiza. Si dejas caer un objeto en un estanque se producen ondas concéntricas que se alejan hasta chocar con las orillas, después regresan al centro de donde partieron, hasta restablecer el equilibrio perturbado. Así es la vida, toda acción produce un efecto que regresa.

La ley de Causa y Efecto es inexorable, se cumple matemáticamente, pero no quita el libre albedrío, por cuanto queda reservado a la voluntad de cada persona el hacer o no hacer una cosa u otra. Lo que no se puede evitar es el efecto, una vez realizado el acto.

Lo expuesto es una invitación a la honestidad y a la responsabilidad, porque, en definitiva, cada persona depende de la calidad de lo que hace. Podemos engañar a las personas, y, hasta podemos engañarnos a nosotros mismos, pero no podemos engañar a la naturaleza.

Es importante entender que todo tiene un proceso; para cosechar hay que sembrar, para aprender es necesario estudiar, para tener amigos es necesario cultivar su amistad, para sentirse bien es necesario seleccionar ideas y sentimientos positivos, para triunfar es necesario perseverar en el buen camino; quien siembra vientos cosecha tempestades, quién a hierro mata a hierro muere, etc.

El éxito y la felicidad están ahí, para encontrarlos sólo necesitas seguir el camino correcto.

En la sociedad en que vivimos existen muchos caminos que llevan a todas partes. Caminos que llevan al odio, a la corrupción, al crimen, a la prostitución, a la traición, al fracaso, a la frustración, a la soledad, ... y, caminos que llevan al bien, a la paz, al éxito, a la felicidad, ... Lo lógico es que todas las personas eligieran el camino del bien, pero esto no ocurre, debido a que la ignorancia de la verdad y de los valores hace que las personas sean débiles y sucumban a las tentaciones y a los instintos y pasiones.

Si quieres lograr el éxito y la felicidad necesitas crear las condiciones y entender que todo tiene un proceso. Lo importante es saber que avanzas por el camino correcto. Si no te sientes satisfecho con lo que has logrado hasta el presente, revisa tus ideas, creencias y comportamientos y rectifica.

## Toma la vida con calma

Quedaron atrás los tiempos apacibles en que los seres humanos vivían al ritmo de la naturaleza. Hoy, la naturaleza sigue al ritmo de siempre, pero la vida humana se ha acelerado y las personas están condenadas a vivir con prisa y estrés.

Cuando el Principito llegó al planeta, saludó respetuosamente al farolero.

\_ Buenos días. ¿Por qué apagas el farol?

\_ Es la consigna.

\_ Y ¿Qué es la consigna? preguntó el Principito

\_ Apagar y encender el farol.

\_ No lo comprendo, dijo el Principito.

\_ No hay nada que comprender, dijo el farolero. La consigna es la consigna, y apagó el farol. Luego se secó el sudor con un pañuelo.

Mi trabajo es algo terrible; antes siquiera era razonable; apagaba el farol por la mañana y lo encendía por la noche. Podía descansar el resto del día y dormir durante la noche. \_Y luego ¿Cambiaron la consigna?

\_ Eso es lo grave, que la consigna no ha cambiado; el planeta gira cada vez más de prisa y la consigna sigue siendo la misma.

\_ Y ¿Entonces? Dijo el Principito.

\_ Como el planeta da una vuelta completa cada minuto, yo no tengo un minuto de descanso. Debo encender y apagar el farol una vez por minuto.

\_ Es divertido, los días sólo duran en tu tierra un minuto.

\_ Esto no tiene nada de divertido, dijo el farolero. Hace ya un mes que tú y yo estamos hablando.

\_ ¿Un mes?

\_ Sí. Treinta minutos. Treinta días.

El Principito miró con cariño a este farolero que tan fielmente cumplía su consigna. Recordó las puestas del sol que en otros tiempos iba a buscar y quiso ayudarlo.

\_ Tu planeta es tan pequeño que puedes darle la vuelta en tres pasos; no tienes que hacer más que caminar muy lentamente para quedar siempre al sol y el día durará lo que tú quieras.

\_ Con eso no adelanto gran cosa. Lo que a mí me gusta en la vida es dormir.

\_ Eso no es una buena suerte, dijo el Principito.

Si viniera el Principito a la tierra nos diría lo mismo que al farolero. "No tienes que hacer más que caminar muy lentamente para quedar siempre al sol"

El problema es que la vida se acelera y la consigna sigue siendo la misma. Se multiplican los conocimientos, las necesidades, los compromisos, pero seguimos pensando igual. Como viajamos mentalmente en burro, la vida nos desborda.

La prisa y el estrés son respuestas neuróticas que no resuelven las cosas.

"No tienes que hacer más que caminar muy lentamente para quedar siempre al sol" Esto significa que, necesitamos tomar el control de nuestra vida mediante el desarrollo de la inteligencia cognitiva y de la inteligencia emocional. Las personas se mueven de una parte a otra en busca de

soluciones. Cuando tengamos las soluciones dentro de nosotros, no necesitaremos movernos y no habrá prisa ni estrés.

Qué podemos hacer para superar la prisa y el estrés

Como hemos indicado, la prisa y el estrés son respuestas neuróticas debidas a conflictos internos no resueltos. Estos conflictos se plantean por el fracaso de la personas en su intento de adaptarse a la realidad y de lograr los éxitos que necesita todo ser humano.

Cuando las personas se sienten desbordadas por las exigencias de la vida, surge el miedo, la angustia y el pánico, y reaccionan de forma descontrolada. La prisa y el estrés son reacciones descontroladas que indican que hay problemas. Como es lógico, por este camino no hay solución. Necesitamos tranquilizarnos y pensar qué estamos haciendo con nuestra vida. Necesitamos encontrar una forma inteligente y eficaz de hacer las cosas. No se trata de estudiar más o de trabajar más. Se trata de aprender a procesar las cosas con rapidez y precisión. se trata de utilizar nuestras capacidades de forma efectiva y productiva.

Para comenzar debemos entender que la sociedad está mentalmente enferma, que su forma de pensar y de hacer las cosas es mediocre.

Existen personas extraordinarias, que son las que echan adelante la sociedad, pero la masa social es mediocre. Por tanto, toma nota de cómo funcionan las personas exitosas, imita su ejemplo y aléjate de la mediocridad.

La única forma de poder tomar la vida con calma, consiste en funcionar por encima de las exigencias de la sociedad. La única forma de superar la prisa y el estrés consiste en funcionar mentalmente a mayor velocidad que la exigida por la sociedad. Se trata de aprender en una hora lo que otros aprenden en 2, 3, 4, ó 5 horas y de producir en una hora lo que otros producen en cinco horas. Se trata de velocidad mental, de capacidad procesadora, de eficacia. Cómo incrementar la capacidad procesadora

A medida que funciones mejor, tendrás control sobre tu vida, podrás liberarte de la prisa y del estrés, podrás construir tu mundo a la medida de tus deseos y disfrutar de forma plena y apacible de esta vida maravillosa. La tarea no es fácil, pero es la única solución inteligente.

La vida es una meta a la que nunca llegamos de forma definitiva. Lo importante es saber que estamos en el camino correcto y llegar lo más lejos posible.

## No dejes tu vida en manos de nadie

Al llegar a este mundo nos entregan un cuerpo y un espíritu y también una misión que cumplir, porque nada existe en este mundo sin una razón importante.

Somos responsables de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu y de todo lo que hacemos o dejamos de hacer. Cuando somos pequeños nuestros padres cuidan de nosotros, pero apenas tomamos conciencia de la vida, comenzamos a ser responsables de nosotros mismos. Al principio nuestras responsabilidades son pequeñas, pero importantes, porque comienzan a marcar las pautas de lo que seremos en el futuro. De esta forma, unos niños comienzan a tomar el camino del éxito, y otros, el camino del fracaso.

Si nos enseñaran desde niños que nuestra vida depende de nosotros, que todo lo que hacemos nos marca para siempre y que cada uno es artífice de su éxito o de su fracaso, seguro que nos esforzaríamos en hacer mejor las cosas, pero, como nos educan con muchas carencias intelectuales, afectivas, sociales, etc. aprendemos a vivir de forma inconsciente e irresponsable, hasta que llega el día en que las cosas se ponen difíciles y descubrimos que no estamos preparados para triunfar en la vida. Descubrimos que la vida es difícil y compleja, cuando en realidad, el problema no es la vida, sino nuestra incapacidad para resolver las cosas de forma eficaz.

Muchas personas, conscientes de sus fallas, tratan de subsanarlas, pero no es fácil recuperar el tiempo perdido, ni lograr desarrollos que debieron lograrse en el momento oportuno, por lo que, estas personas quedan condenadas a un sobre esfuerzo por el resto de su vida.

Otras personas se acostumbran a la mediocridad y nunca toman conciencia de su lamentable situación, y, otras personas, la mayoría, se dan cuenta de las oportunidades perdidas, pero están tan enredadas que no saben cómo superarse ni cómo salir de su situación, por lo cual, quedan condenadas a una frustración permanente.

La gente trata de olvidar, pero hay una conciencia que les recuerda constantemente que nacieron para triunfar y ser felices. Esta voz silenciosa les acompaña a todas partes convirtiéndose en su dolor y en su castigo.

El rostro y la mirada son la expresión del alma. El rostro es como un mapa en el que está dibujada la historia de nuestra vida, y la mirada es el reflejo del alma. A veces me quedo observando a la gente que pasa. Cada rostro es la historia de una vida. Mucha gente no expresa paz y felicidad, sino angustia y preocupación. Lo más triste es que, los niños, que se caracterizan por su alegría natural, hoy llevan dibujada en su rostro la angustia.

Qué hacer

No dejes tu vida en manos de nadie, porque es tu responsabilidad. Las personas que triunfan y son felices, se debe a que reaccionaron a tiempo y comenzaron a tomar el control de su vida. La única forma de tomar el control de la propia vida consiste en capacitarse y liberarse de toda forma de

dependencia intelectual, afectiva, económica, laboral, etc. No se trata de ser una persona sola, sino de ser autosuficiente, de poder tomar las decisión correcta en cada momento.

Lo expuesto significa que nuestras relaciones afectivas, laborales, etc. no pueden estar condicionadas por el temor o la necesidad, porque entonces nos haríamos esclavos de alguien que puede utilizarnos y hacernos daño en algún momento. En cambio, si nuestras relaciones son libres, nadie podrá causarnos daño, porque podremos alejarnos cuando lo consideremos conveniente.

Son millones las personas sin trabajo, porque fueron educadas para el sometimiento, ahora, al cambiar las situación laboral carecen de iniciativa. Sus padres cometieron un error grave al no educarlas para la libertad y el emprendimiento.

Las personas ven cómo las empresas reducen personal y cómo muchos compañeros quedan sin trabajo, sin embargo, no piensan que las próximas víctimas pueden ser ellas. Tal es el nivel de alienación, inclusive entre personas con estudios.

Los mayores problemas políticos, económicos y sociales del mundo, se deben a personas autoritarias, corruptas, etc. pero, sobre todo, al sometimiento, a la pasividad y a la falta de auto respeto de la sociedad que acepta ser humillada y menospreciada. El día en que la mayoría de las personas tengan la suficiente dignidad, no aceptarán dictaduras, corrupción, ni injusticias.

Existen demasiadas personas parásitas, que un día perdieron el apoyo y luego lo han pagado muy caro a lo largo de su vida.

El hecho de que haya tantas personas inseguras se debe a que sienten que tienen muchas dependencias externas e internas y saben que en algún momento pueden fallar los apoyos. Esta sensación es causa de angustia constante.

Debemos ser conscientes de que sólo nos pertenece lo que logramos con nuestro propio esfuerzo, en ideas, sentimientos, valores, autoestima, habilidades, etc. Estas cosas forman parte de nosotros. Son nuestra verdadera riqueza que llevamos con nosotros a donde quiera que vamos, la sentimos como una plenitud interna y nadie nos la puede quitar.

No dejes tu vida en manos de nadie. Toma el control de tu vida y responsabilízate de ti mismo, porque nadie puede darte las cosas más importantes de la vida, como son la libertad, el conocimiento, la sabiduría, el éxito, el amor y la felicidad.

Lo dicho no es una invitación a ser egoísta, sino todo lo contrario, es una invitación a dar, a compartir y ayudar sin esperar recompensa. La recompensa debe ser la satisfacción del deber cumplido. Por eso: "Haz bien y no mires a quién"

## No llenes tu vida de cosas ni tu mente de necesidades

No llenes tu vida de cosas ni tu mente de necesidades; porque serás esclavo de las cosas y tendrás dificultad para valorarte como persona.

Como no conocemos nuestro mundo interior, tendemos a volcarnos en el mundo exterior y a luchar por el logro de cosas materiales: riqueza, propiedades, títulos, fama y poder. El mundo interior está formado por lo que somos y el mundo exterior por lo que tenemos.

Lo que somos forma parte de nosotros y lo sentimos como una experiencia vital constante, como un estado de ánimo. El estado de ánimo depende de cómo somos por dentro. Las personas buenas, honestas y exitosas son habitualmente felices, debido a que sienten una energía positiva que emana de su interior e irradia alegría y felicidad. Mientras que, hay personas habitualmente infelices, porque en su interior tienen conflictos psicológicos no resueltos que generan angustia.

Son los contenidos internos (autoestima, seguridad, etc.) los que determinan el éxito y la felicidad, y son los temores y complejos los que generan el fracaso y la frustración.

Las cosas externas (dinero, fama y poder) son importantes, pero no son determinantes para el éxito verdadero ni para la verdadera felicidad.

La mayoría de las personas no entienden esta idea, porque están programadas para el logro de éxitos materiales, más que para el desarrollo personal. Sólo cuando pase el tiempo y les llegue la experiencia que dan los años, comprenderán que lo único que nos queda de la vida es nuestro mundo interior; ese mundo hecho de recuerdos y vivencias; todo lo demás es efímero y va desapareciendo como desaparecen las nubes. Lo único que nos acompaña siempre es nuestro Yo interno y la conciencia permanente de la propia identidad, de ser siempre la misma persona.

El mundo externo es sólo el escenario en el que transcurren los hechos. Este escenario es el mismo para todos, pero nuestra verdadera vida discurre dentro de nosotros, en nuestro Yo interno, por eso, donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu verdadero lugar eres tú mismo. Ese lugar interno puede convertirse en tu paraíso o en tu cárcel. Depende de ti.

El éxito, la libertad y la felicidad no existen en ninguna parte del mundo, sólo existen en el corazón de quienes saben producirlos, por esta razón, en un mismo lugar y en las mismas circunstancias hay personas que triunfan y son felices y otras que fracasan y son infelices.

"No acumulen tesoros en la tierra, donde la polilla y la herrumbre los consumen y los ladrones los roban" Ni llenes tu vida de cosas ni tu mente de necesidades, pues, "Mientras estés material, o, emocionalmente cargado de sentimientos y cosas viejas e inútiles, no tendrás espacio para nuevas oportunidades"

En realidad, no son los objetos guardados los que estancan tu vida, sino la actitud de guardar. Con esa actitud, estás enviando a tu cerebro el mensaje de que no confías en el mañana ni en tu capacidad de crear nuevas respuestas.

Necesitas que tus ideas y tu vida fluyan. Necesitas vivir en actitud de cambio, confiar en tu capacidad creativa y vaciar tu mente y tu escritorio y tu casa de todo lo que no necesitas, sólo de esta forma podrás renovarte, fluir y evolucionar.

Muchas personas están llenas de egoísmo, envidia, ambición y de tantas cosas materiales que llenan el corazón y la mente, con lo cual no les queda espacio para las cosas esenciales de la vida, como la paz y la alegría de vivir.

El consumismo es un intento de llenar con cosas el vacío de autoestima, de afecto y de seguridad. Se trata de un mecanismo de compensación. El asunto es que el vacío interno no se llena con cosas.

Las crisis económicas que han afligido y afligen a muchos países, han causado tanta miseria, dolor y frustración que la gente vive traumatizada por la pobreza y trata, por todos los medios, de adquirir riqueza como garantía de seguridad para el futuro. Esta situación explica, en parte, la corrupción galopante.

Muchos creen que el temor a la pobreza se resuelve con dinero, pero no es así; porque, el miedo es un sentimiento que sólo puede superarse con una visión positiva de sí mismo, de la gente y de la vida. Por eso, el avaro se siente impulsado en forma compulsiva acumular más y más dinero; pero, no importa lo que acumule, cada día se siente más vacío por dentro. Esto no significa que es mejor ser pobre; el dinero es un bien necesario para liberarse de la ignorancia y de la pobreza y muy útil para lograr una calidad de vida y ascender al desarrollo; pero las cosas más importantes de la vida como la autoestima, la amistad y la felicidad, no se pueden comprar con dinero. Si así fuera, todos los ricos serían buenas personas e irradiarían felicidad.

El error está en creer que el dinero puede comprar todo. La alegría, la seguridad, la amistad y la felicidad no se compran con dinero.

Los voluntarios de ONGs aprenden de la simplicidad de la gente desfavorecida. Comprenden el verdadero valor de la vida y de las cosas simples y se dan cuenta de la cantidad de cosas inútiles que acumulan las personas de los países desarrollados.

A medida que nos vaciamos de cosas superfluas podemos centrarnos en las cosas importantes, en esas cosas que forman parte de nosotros, que nos llenan por dentro y que nos acompañan a donde quiera que vayamos. Aprendemos a valorar la vida, el tiempo, la amistad, la libertad, la creatividad, la naturaleza y la paz.



Necesitamos fluir y renovarnos todos los días, pues el peso de las cosas y de los viejos hábitos son obstáculos para crecer y volar. A medida que nos desprendemos de cosas inútiles y simplificamos la vida, nos sentimos más livianos y más libres.

En la vida todo se renueva. Los árboles renuevan sus hojas, el cuerpo renueva sus células, la sociedad se renueva y el cerebro se renueva cada día con las nuevas experiencias. Cada día nacen niños y mueren ancianos. Es la ley de la vida.

Hoy tenemos más cosas que nunca y más oportunidades, pero no somos felices porque hemos desviado la atención y el interés hacia cosas superfluas que no podemos lograr, y, si por circunstancias de la vida pudiéramos lograrlas, tampoco seríamos felices, porque no sirven para satisfacer las necesidades fundamentales del ser humano.

Sólo cuando se vive de acuerdo con los propios valores se encuentra la estima de uno mismo, el respeto de los demás y la satisfacción que proviene del interior.

No llenes tu vida de cosas ni tu mente de necesidades; porque serás esclavo de las cosas y tendrás dificultad para valorarte como persona.

## Cultiva la amistad

"Un buen amigo es un verdadero tesoro"

### **Cómo encontrar buenos amigos**

Las personas se atraen de acuerdo a su naturaleza, de acuerdo a sus características (conductas, valores, intereses...). Si quieres encontrar buenos amigos, debes comenzar por ser buena persona (Ser educado, respetuoso, agradable, comunicativo; sólo así lograrás atraer la atención de los amigos que te convienen. Hoy existen muchas dificultades para hacer amigos debido a que las personas son desconfiadas y viven a la defensiva; sin embargo hay muchas personas buenas con las cuales puedes hacer amistad, sólo necesitas avanzar hacia ellas.

### **Dónde encontrar buenos amigos**

Generalmente los amigos son un reflejo de sus familias, de modo que, el conocimiento de sus familias te ayudará a seleccionar mejor tus amigos. Si eres joven, tienes compañeros en el colegio, en el lugar de veraneo, en actividades deportivas, los hijos de los amigos de tus padres, etc. Si eres adulto, los encontrarás en el trabajo, en la calle... Algunos te caerán simpáticos y te será fácil hablar con ellos. Poco a poco, pasarán de ser compañeros a ser amigos. La amistad no es un compromiso que se declara. La amistad se siente y se vive.

En la actualidad se ha generalizado el chateo por internet. Es una buena oportunidad para hacer amigos y compartir con ellos, pero esta amistad es un tanto abstracta y lejana, y, por tanto, menos nutritiva que la amistad presencial; sin embargo, es maravilloso poder compartir con personas de otras regiones, de otros países...

### **Cómo mantener los amigos**

Los amigos, como todo en la vida, necesitan ser cultivados (por medio de la comunicación sincera, el interés por lo que les sucede, el pasarlo bien cuando están juntos, el saber que cuentan contigo cuando te necesitan, etc. Esto hace que los amigos se conserven a través del tiempo.

La amistad es libre. No debes impedir que tus amigos tengan otros amigos.

Los amigos suelen ser pocos. No es frecuente la mutua simpatía que lleva a una verdadera amistad.

Si aún eres joven, es bueno que tus padres conozcan a tus amigos. Si no quieres que los conozcan, se debe a que tienen fallas serias que tus padres no aprobarían. Cuidate de estos amigos porque te puedes contaminar de sus defectos y perder valores importantes. La influencia de los amigos (positiva o negativa) es inmensa. La razón de esta influencia se debe a que se confía totalmente en los amigos y no se juzga, de forma crítica, ni su lenguaje ni su conducta.

En vista de lo dicho, debes seleccionar los amigos y alejarte de aquellos que, lejos de estimularte a la superación, te incitan al relajamiento.

Las virtudes que sostienen y fomentan la amistad son: Lealtad, generosidad, comprensión, confianza y respeto

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican adaptación; y, por tanto, te irá bien en la vida en esas áreas; mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que existen problemas de actitud, de adaptación, de decisión, etc. Lo que te puede llevar al fracaso.

# Test - A

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Cuando tu respuesta no coincide con la indicada, hay un problema que necesitas resolver.

		SÍ	No	Res
1	¿Eres sociable?			S
2	¿Te consideras una persona honesta?			S
3	¿Sabes elegir buenos amigos?			S
4	¿Eres muy interesado a la hora de elegir amigos?			N
5	¿Tienes buena autoestima?			S
6	Tus amigos ¿Te cuentan sus problemas?			S
7	¿Te reconcilias fácilmente con tus amigos?			S
8	¿Crees que la relación con tus amigos es superficial?			N
9	¿Dependes mucho del apoyo que te dan tus amigos?			N
10	¿Desconfías de las personas?			N
11	¿Conservas los amigos por largo tiempo?			S
12	¿Tienes miedo a perder los amigos?			N
13	¿Eres educado y agradecido?			S
14	¿Te da envidia cuando tus amigos triunfan?			N
15	¿Crees que tus amigos te respetan lo suficiente?			S
16	¿Cuándo estás con tus amigos sales fortalecido?			S
17	¿Renuncias a tus opiniones para no discutir con tus amigos?			N
18	¿Tienes el valor de decir a tus amigos lo que piensas de ellos?			S
19	¿Te gusta ayudar a la gente?			S
20	¿Los demás te consideran una persona honesta?			S
21	¿Te dejas convencer fácilmente por las ideas de los demás?			N
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Consideras que tu familia está antes que tus amigos?			S
24	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
25	¿Crees que tus amigos tienen buenos principios y valores?			S

## Test – B

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Cuando tu respuesta no coincide con la indicada, hay un problema que necesitas resolver.

		SÍ	No	Res
1	¿Aceptas a tus amigos tal como son?			S
2	¿Sabes guardar los secretos de tus amigos?			S
3	¿Compartes tus amigos y los relacionas con otros amigos?			S
4	¿Consideras que tus amigos tienen muchas cualidades?			N
5	¿Tus amigos, te ponen en contra de tu familia?			N
6	¿Tus amigos, tienen criterios claros y comportamientos maduros?			S
7	¿Tiendes a defender los derechos de los demás?			S
8	¿Conoces la personalidad y sentimientos de tus amigos?			S
9	¿Te consideras un amigo desinteresado?			S
10	Cuando te equivocas ¿Reconoces tus errores con facilidad?			S
11	¿Crees que tus amigos son demasiado materialistas?			N
12	¿Sabes defender tus ideas con valentía?			S
13	¿Te critican tus amigos por causa de tus defectos?			N
14	¿Aceptas cosas injustas por no perder la amistad?			N
15	¿Estás de acuerdo con el mensaje: Haz bien y no mires a quien?			S
16	¿Acostumbra a felicitar a tus amigos por su cumpleaños o éxitos?			S
17	¿Te acuerdas del nombre de los amigos de tu infancia?			S
18	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
19	¿Te dejas manipular con facilidad?			N
20	¿Tus amigos, son sensibles y bondadosos?			S
21	¿Eres comprensivo, tolerante, solidario...?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Te mantienes en contacto con tus amigos?			S
24	¿Te resulta fácil hacer amigos?			S
25	¿Te recuerdas de tus amigos con alegría y agradecimiento?			S

## Amar es la mejor inversión

El mayor bien que puedes hacer a las personas es amarlas y hacerlas felices. Al amarlas haces que crean en sí mismas, que aumente su autoestima y que sean felices.

Los seres humanos creemos que lo importante en la vida es hacer cosas grandes, de esas que llaman la atención e impresionan.

Como puedes ver, existen cosas humildes y sencillas que tienen un valor incalculable y quedan en el recuerdo para siempre, transformando la vida de las personas.

Historia.

En cierta ocasión durante una charla que dicté a un grupo de abogados, me hicieron esta pregunta: ¿Qué es lo más importante que ha hecho en su vida?

En mi calidad de abogado de la industria del espectáculo, sabía que los asistentes deseaban escuchar anécdotas sobre mi trabajo con las celebridades.

Pero, he aquí la verdadera anécdota que surgió de lo más recóndito de mis recuerdos.

Lo más importante que he hecho en la vida tuvo lugar el 8 de Octubre de 1990. Mi madre cumplía 65 años, y yo había viajado a casa de mis padres en Massachusetts, para celebrar con mi familia.

Comencé el día jugando con un amigo al que no había visto en mucho tiempo. Entre jugada y jugada conversamos acerca de lo que estaba pasando en la vida de cada cual. Me contó que su esposa y él acababan de tener un bebe y que el pequeño los mantenía en vela todas las noches.

Mientras jugábamos, un coche se acercó haciendo rechinar las llantas y tocando el claxon con insistencia. Era el padre de mi amigo, que consternado, le dijo que su bebé había dejado de respirar y lo habían llevado de urgencia al hospital. En un instante mi amigo subió al auto y se marchó, dejando tras de sí una nube de polvo.

Por un momento me quedé donde estaba, sin acertar a reaccionar, pero luego traté de pensar qué debía hacer. ¿Seguir a mi amigo al hospital? Mi presencia allí, me dije, no iba a servir de nada, pues la criatura seguramente estaría al cuidado de médicos y enfermeras, y nada de lo que yo hiciera o dijera iba a cambiar las cosas.

¿Brindarle mi apoyo moral? Bueno, quizá. Pero tanto él como su esposa provenían de familias numerosas y sin duda estarían rodeados de parientes que les ofrecerían el apoyo necesario. Lo único que haría sería estorbar. Además había planeado dedicar todo mi tiempo a mi familia, que estaba aguardando mi regreso. Así que decidí reunirme con mi familia e ir más tarde a ver a mi amigo.

Al poner en marcha el auto que había rentado, me percaté que mi amigo había dejado su camioneta, con las llaves puestas, estacionada junto a las canchas. Me vi entonces ante otro dilema: no podía dejar así el vehículo, pero si lo cerraba y me llevaba las llaves, ¿Qué iba a hacer con ellas?

Podía pasar a su casa a dejarlas, pero como no tenía a la mano ni un papel para escribirle una nota, no podría avisarle lo que había hecho. Decidí pues ir al hospital y entregarle las llaves.

Cuando llegué, me indicaron en qué sala estaban mi amigo y su esposa. Como supuse, el recinto estaba lleno de familiares que trataban de consolarlos. Entré sin hacer ruido y me quedé junto a la puerta, tratando de decidir qué hacer. No tardó en presentarse un médico, que se acercó a la pareja, y, en voz baja les comunicó que su bebe había fallecido, víctima del síndrome conocido como muerte en la cuna.

Durante un corto tiempo, que pareció una eternidad, estuvieron abrazados, llorando, mientras todos los demás los rodeamos en medio del silencio y el dolor.

Cuando se recuperaron un poco, el médico les preguntó si deseaban estar unos momentos con su hijo. Mi amigo y su esposa se pusieron de pie caminaron resignadamente hacia la puerta. Al verme allí, en un rincón, la madre se acercó, me abrazó y comenzó a llorar. También mi amigo se refugió en mis brazos. "Gracias por estar aquí" me dijo.

Durante el resto de la mañana permanecí sentado en la sala de urgencias del hospital, viendo a mi amigo y a su esposa sostener en brazos a su bebe y despedirse de él. Eso es lo más importante que he hecho en mi vida.

Aquella experiencia me dejó tres enseñanzas:

PRIMERA: Lo más importante que he hecho en la vida ocurrió cuando no había absolutamente nada que yo pudiera hacer. Nada de lo que aprendí en la universidad, ni en los seis años que llevaba ejerciendo mi profesión me sirvió en tales circunstancias. A dos personas a las que yo estimaba les sobrevino una desgracia, y lo único que pude hacer fue acompañarlos y esperar el desenlace. Pero estar allí en esos momentos en que alguien me necesitaba era lo principal.

SEGUNDA: Estoy convencido que lo más importante que he hecho en mi vida estuvo a punto de no ocurrir, debido a las cosas que aprendí en la universidad y en mi vida profesional. En la escuela de derecho me enseñaron a tomar los datos, analizarlos y organizarlos y después evaluar esa información sin apasionamiento. Esa habilidad es vital para los abogados. Cuando la gente acude a nosotros en busca de ayuda, suele estar angustiada y necesita que su abogado piense con lógica. Pero, al aprender a pensar, casi me olvide de sentir. Hoy, no tengo duda alguna que debí haber subido al coche sin titubear y seguir a mi amigo al hospital.

TERCERA: Aprendí que la vida puede cambiar en un instante. Creemos que las desdichas les pasan a otros. Así, pues hacemos planes y concebimos nuestro futuro como algo exitoso y feliz y olvidamos que en cualquier momento podemos perder el empleo, sufrir una enfermedad grave, toparnos con un conductor ebrio y miles de cosas más que pueden alterar ese futuro en un abrir y cerrar de ojos.

En ocasiones a uno le hace falta vivir una tragedia para volver a poner las cosas en perspectiva. Desde aquel día he buscado un equilibrio entre el trabajo y la vida; aprendí que ningún empleo, por gratificante que sea, compensa perderse unas vacaciones, romper con la pareja o pasar un día festivo lejos de la familia. Y aprendí que lo más importante en la vida no es ganar dinero, ni ascender en la escala social, ni recibir honores. Lo más importante es el tiempo que dedicamos a amar a los seres queridos, a los amigos y a las personas con las que nos relacionamos a diario.

El amor es la fuerza que mueve el mundo. Es la forma más poderosa de creatividad, así como el odio es la fuerza más destructiva.

Cuando amas, te desarrollas a ti mismo y a los seres que amas, a los cuales transmites energía y activas lo mejor de ellos. De aquí la importancia de amarnos a nosotros mismos, de amar a los seres queridos y también a quienes nos caen mal, pues, todos los seres humanos son naturalmente buenos, nacidos para amar, pero muchas personas, debido a programaciones erróneas, son víctimas de su propio proceder. Compréndelas, perdónalas y ámalas. Sólo a través del amor que les brindes pueden sanar sus heridas.

Lo que la gente espera de ti no son cosas, sino respeto, atención, interés por su persona,..."Poco das si das de lo que tienes, mucho das cuando das de ti mismo" Kahlil Gibrán.

Un saludo, una sonrisa o un respeto, tal vez son cosas insignificantes para ti, pero pueden ser trascendentales para alguien que lleva días sin recibir un saludo, una sonrisa o una palabra de apoyo. Nunca se sabe cuándo alguna de estas actitudes puede marcar la vida de las personas para siempre.

Las personas tienen carencias de amor, y agradecen profundamente estos gestos que pueden parecerle de poca importancia.

Trata bien a las personas. Es una muestra de amor en esta sociedad ajena e indiferente.

Ayuda a las personas. Tú no puedes resolver sus problemas, pero puedes ser solidario y hacerles sentir que no están solas.

Escucha a las personas. La gente vive de prisa y no tiene tiempo ni paciencia para escuchar a los demás. Escuchar es una forma de amar, una forma de solidaridad que ayuda a elevar la autoestima, a mitigar la soledad y la angustia existencial.

Recuerda que la vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen; por lo que, el bien que haces a los demás, te lo haces a ti mismo, y el amor que das a los demás, por Ley de Correspondencia, regresa a ti. Por tanto, amar es la mejor inversión.

## Personas siempre felices

Nadie nace feliz o infeliz. La felicidad no es el resultado del buen funcionamiento del *gen de la felicidad*, así como tampoco podemos atribuir la infelicidad a fallas de dicho gen. La felicidad y la infelicidad, al igual que todas las conductas humanas son sensaciones que se producen como respuesta a estímulos recibidos, positivos o negativos.

Hoy sabemos que esta programación se inicia en el vientre materno. El estado emocional de la madre durante el embarazo influye en la tonalidad emocional del niño.

Existen personas felices e infelices en todas partes y en todos los niveles sociales, lo que indica que la felicidad y la infelicidad no dependen de la riqueza ni del éxito profesional.

En la naturaleza existe un determinismo absoluto. Todo depende de leyes que se cumplen de forma inexorable. Todo está preestablecido. Podemos saber cuándo y cómo terminará el sol, etc.

En la vida del ser humano el determinismo es relativo, en cuanto dependemos, en gran medida, de programaciones recibidas en la infancia. Sin embargo, el ser humano es libre y puede rectificar.

Existen personas que siempre están alegres. Son personas positivas, emprendedoras y sociables que disfrutan inmensamente de la vida y existen también personas que viven en estado de angustia y son habitualmente infelices.

### ¿Cuál es la razón?

Cuando el cuerpo tiene salud, funciona bien, lo cual se traduce en una sensación de bienestar y cuando funciona mal, produce una sensación de dolor o malestar. De forma similar, cuando la mente funciona bien, produce un estado de ánimo placentero y cuando funciona mal, produce un estado de angustia.

Tanto el dolor como la angustia tienen como finalidad la supervivencia. Son señales de alarma que indican que algo funciona mal y estimulan a rectificar.

Lo lógico es que el estado de ánimo de las personas fuera de satisfacción, con pequeños altibajos y no con sobresaltos, como ocurre en la vida actual.

Como ya hemos indicado, la conducta de las personas depende de su estructura mental, programada básicamente en la infancia a través de la educación recibida y consolidada a través de los años, por medio de las decisiones personales. Todo lo que hacemos nos marca de alguna forma para siempre. Todo, absolutamente todo, queda grabado en el subconsciente, donde permanece activo e influye en nuestra vida.

El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración) las respuestas serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir, en forma constante de reaccionar.

Un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante mensajes de



seguridad, de autoestima, de alegría, de motivación. El niño crecerá y será optimista, sociable, generoso y feliz; pero, si el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces, tendrá grabados en el subconsciente sentimientos de soledad, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos aflorarán constantemente a lo largo de su existencia generando angustia. No importa los éxitos que logre, siempre habrá en él un vacío que nada ni nadie podrá llenar. Sin embargo, el ser humano es libre y existen técnicas de desprogramación y de reprogramación que pueden resultar eficaces.

En la base de una persona feliz siempre hay una infancia feliz; sin embargo hay personas que tuvieron una infancia feliz, pero luego no fueron consecuentes o sufrieron desgracias que no supieron enfrentar. Así como hay personas que tuvieron una infancia infeliz pero supieron reconstruir su autoestima y su dignidad y llegaron a ser inmensamente felices.

La felicidad está asociada a una infancia feliz, a la autoestima, a la honestidad, bondad, dignidad, humildad, espíritu de superación, solidaridad, etc. Mientras que, la infelicidad está asociada a una infancia con carencias afectivas, a una visión negativa de la vida, a la baja autoestima, al temor, a la inseguridad, a la rigidez mental, a la culpa y a la aceptación sumisa de la situación. etc.

### **Conclusiones**

El objetivo fundamental de la vida es ser feliz, para lo cual es necesario encontrar el enfoque correcto de la vida, capacitarse y evolucionar.

Es importante cambiar el mundo por fuera pero es más importante cambiarlo por dentro; por tanto, es un deber de todo ser humano evolucionar y ser feliz. Esto es lo más importante que puedes hacer por ti, por tu familia, por tus amigos y por tu país. Las personas que más benefician a la sociedad son las personas felices y quienes más perjudican a la sociedad son las personas infelices, porque contagian a los demás de su negatividad. Las personas corruptas son negativas pero obligan a la sociedad a reaccionar, mientras que las personas infelices son deprimentes.

Para ser feliz de forma habitual es necesario ser libre de toda dependencia interna y externa. Lo cual significa: controlar los temores, la pereza, el egoísmo, etc. Capacitarse, producir lo necesario para tener buena calidad de vida. Vivir en paz consigo mismo, con Dios y con las personas.

La felicidad depende más de la autoestima, de una visión positiva de la vida y de la actitud que tomamos ante las cosas, que de las circunstancias.

Feliz no es el que tiene valores (riqueza) sino el que valora lo que tiene.

Feliz no es el que tiene muchos conocimientos sino el que conoce el valor de las cosas y de la vida.

Feliz no es el que ríe por fuera sino el que ríe por dentro.

Feliz no es el que tiene riquezas, fama y poder sino el que tiene sueños, ilusiones y esperanza.

Feliz no es el que hace lo que quiere sino el que ama lo que hace.

Enseñar a vivir en paz y a ser felices debería ser la función primordial de padres y educadores. Entonces sería más fácil que los niños y jóvenes aprendieran y fueran más eficaces. Las personas que no son felices están incapacitadas para aprender y para producir en cantidad y calidad.

Puesto que todo cambio se inicia en la mente, para ser feliz es necesario desarrollar una visión positiva de la vida y valorar y disfrutar de lo que tenemos en vez de quejarnos por lo que nos falta.

El problema está en que, de tanto luchar por cosas inútiles nos olvidamos de luchar por las cosas importantes.

El ser humano es libre, de modo que, al margen de la programación recibida a través de la educación, lo que determina la felicidad o infelicidad de las personas es su actitud permanente ante las cosas. Al final cada uno tiene lo que merece de acuerdo a sus acciones.

## Haz felices a las personas

El objeto de la vida es el desarrollo de la inteligencia, de la conciencia y la felicidad, por tanto, lo más valioso que puedes hacer por las personas es estimular su inteligencia, despertar su conciencia y ayudarles a ser felices.

La felicidad no significa ausencia de problemas; los contratiempos son los ingredientes que dan sabor a la vida. Una persona sin necesidades y sin problemas no tiene razones para movilizarse, y, en consecuencia, sería víctima de la pereza y del deterioro físico y mental.

La felicidad nace de dentro. Es producto de un desarrollo integral, de autoestima, de seguridad; de luchar, perder y ganar; de saber que estamos en el camino correcto y que logramos cosas importantes que nos llenan y nos satisfacen; que estamos en paz con la gente y con nosotros mismos; que hemos tenido el privilegio de nacer y ser libres para disponer de nuestra propia vida; que tenemos un mundo maravilloso ante nosotros que nos ofrece infinidad de oportunidades para ser felices...

La felicidad debería ser el estado habitual de las personas, a pesar de los problemas. La felicidad no puede depender de las circunstancias externas, ni de éxitos ocasionales, los cuales son imprevisibles y escapan a nuestro control. La felicidad debe ser el resultado de una forma de ser.

La felicidad nace de dentro, de la autoestima, de la fe, de la ilusión, de la seguridad, de la paz, etc. Cuando una persona es feliz por dentro, siente una plenitud inmensa y encuentra la felicidad hasta en los mínimos detalles; pero, cuando una persona no es feliz por dentro, se siente vacía, y no existe nada en el mundo que pueda hacerla feliz.

Para hacer felices a los demás necesitas activar lo mejor de ti, por lo cual, es una forma de ponerte a valer, pues, todo lo que hacemos produce vibraciones positivas o negativas que afectan en primer lugar a quien las produce. Por Ley de Acción y Reacción, toda idea, sentimiento o deseo de bien hacia los demás nos beneficia, así como toda idea, sentimiento o deseo de mal contra los demás se vuelve contra nosotros.

Vivimos en una sociedad automatizada en la que se está perdiendo la sensibilidad, el respeto, la educación y los buenos modales, como resultado del deterioro de la familia y de la pérdida de valores.

El respeto, la educación y los buenos modales son la expresión de una persona evolucionada. La educación y los buenos modales son mucho más que "cortesía". Son la expresión de personas que se sienten bien consigo mismas; mientras que, el irrespeto y la mala educación son propios de personas que se sienten mal consigo mismas, y, por tanto, no pueden relacionarse bien con los demás.

Los detalles también son importantes en las relaciones humanas. A veces los detalles son determinantes para una buena relación. Los seres humanos, en el fondo somos niños y nos agrada que nos tomen en cuenta, que nos feliciten, que nos estimulen. Los detalles no cuestan nada pero valen mucho. Cuánto bien podemos hacer con un saludo, con una palabra, con una mirada amistosa o con una sonrisa. Y cuánto mal podemos hacer con un desprecio, con una crítica o con una actitud de indiferencia. Hay detalles que valen más que el dinero y hay detalles que golpean más que los puños.

Un pequeño detalle aislado puede no significar nada pero a veces es el origen de grandes fenómenos. Si has oído hablar del efecto mariposa sabrás que un aleteo de mariposa en la China puede generar un huracán en Estados Unidos.

Todos los seres humanos experimentamos un sentimiento de alegría cuando la gente nos toma en cuenta. Este sentimiento, según opinan muchos los psicólogos, favorece la salud mental y las buenas relaciones y la felicidad.

El estudio de las emociones positivas, como la gratitud, es un campo nuevo en la psicología que comenzó a finales de los 90. Estudia el poder de las virtudes del ser humano. Uno de los fundadores de este nuevo campo es Martín Seligman de la Universidad de Pennsylvania, cree que "la ciencia de la gratitud se ha convertido en un enfoque central de la psicología positiva en estos últimos años" Cuando agradeces a una persona elevas su autoestima y le ayudas a sentirse más feliz.

El respeto, la comprensión, la paciencia, la tolerancia, el perdón y la compasión son formas de valorar a las personas, lo cual fortalece la autoestima y estimulan la felicidad.

El mundo necesita de todo el progreso posible. Necesita médicos, ingenieros, abogados... pero, sobre todo, necesita personas. Personas comprometidas con el desarrollo de su ser y con el cumplimiento de su misión. Personas felices que emitan vibraciones de felicidad.

En conclusión: Es importante todo lo que haces por el desarrollo de la sociedad, pero es más importante lo que haces por tu propio desarrollo.

No es haciendo muchas cosas como cambiarás el mundo; es cambiándote a ti, como lograrás cambiar a quienes te rodean.

La Ley de dar no se refiere a dar cosas sino a dar lo más valioso de ti, como son: El saber, la verdad, el amor, la comprensión y la felicidad ... pero nadie puede dar estos dones a los demás si no los posee y nadie los posee si no los cultiva.

"Poco das si das de lo que tienes, mucho das cuando das de ti mismo" Khalil Gibrán

Muchas personas pasan la vida entera buscando la felicidad por todas partes pero no la buscan dentro de sí que es donde está.

Nadie puede darnos la felicidad porque es una conquista personal.

Nadie puede dar felicidad a los demás si no la posee dentro de sí.

La felicidad tiene muchas formas. Es paz, seguridad, afecto, éxito, libertad...

¿De qué sirve lo que haces en la vida si no sirve para hacerte feliz a ti y a los demás?

## Comparte tu felicidad

Lo más grande que puede ocurrirle a una persona es ser feliz. Desde que nacemos buscamos la libertad y la felicidad. La libertad hace que no dependamos de nadie y de esta forma evitar que nos puedan causar daño y la felicidad significa la satisfacción plena de nuestras necesidades y anhelos.

Ahora bien, la libertad y la felicidad son objetivos difíciles de alcanzar, por esta razón, existen tantas personas sometidas e infelices.

Los seres humanos tenemos ideas muy pobres sobre la felicidad, por esta razón nos conformamos con migajas del banquete de la vida.

Para alcanzar la felicidad es necesario conocer el camino que conduce a ella. Muchas personas, por tener conceptos erróneos sobre la felicidad, eligen caminos equivocados y se pasan la vida esperando la felicidad que nunca llegará. No podemos postergar la libertad, debemos ser felices todos los días, disfrutando de los bienes que la vida nos ofrece.

Lo que más atenta contra la felicidad es el egoísmo y la soberbia. El egoísmo nos lleva a ambicionar todo, y, ante la imposibilidad de satisfacer la avaricia, nos sentimos frustrados, y la soberbia nos lleva a querer ser superiores a todos y como esto es imposible, nos sentimos frustrados.

Somos tan egoístas que, hasta nos duele obsequiar afecto y felicidad. Ignoramos que es lo mismo dar y recibir, porque el universo fluye de esa manera; de modo que, necesitamos aprender a dar todo aquello que buscamos recibir. Quiere decir: si lo que busca es amor, tienes que dar amor; si lo que busco es prosperidad, tienes que ayudar a otros a que sean prósperos. Si lo que busco es amistad, tienes que dar amistad. Da todo lo que puedas mientras estás vivo, porque luego será tarde.

Llama la atención que las personas pobres, que por tener, no tienen nada, comparten su pobreza con alegría y generosidad, mientras que las personas pudientes se resisten a dar y a compartir.

No se trata de dar cosas, sino de dar lo más valioso de sí, como son: El saber, la verdad, el amor, la comprensión... pero nadie puede dar estos dones a los demás si no los posee, y nadie los posee si no los cultiva.

"Poco das si das de lo que tienes, mucho das cuando das de ti mismo" Khalil Gibrán

El mundo está falto de muchas cosas, sobre todo, de afecto, de comprensión, de tolerancia y de amistad, por eso hay tantas caras tristes y tantas vidas vacías.

Es muy fácil llevar felicidad a los demás. Un saludo, una sonrisa o una mirada amable, pueden alegrar el día de muchas personas que están acostumbradas a que nadie se fije en ellas ni les de importancia. De esta forma puedes poner a circular la alegría, la riqueza y la prosperidad, en tu

vida y en la vida de los demás. El mejor regalo que puedes dar a los demás es vibrar en positivo y desearles el bien y la felicidad.

Las semillas que guarda el campesino no fructifican, sólo fructifican las que lanza a la tierra como siembra de esperanza; de forma similar, las ideas, el afecto y la felicidad que compartimos fructifican en cosecha abundante. Desgraciadamente la gente no ha entendido que para cosechar amor hay que sembrar amor y para cosechar felicidad hay que sembrar felicidad. Nos cuesta mucho ser generosos.

Hace poco me impresionó un programa de televisión. En el reportaje presentaron varias entrevistas realizadas a enfermos terminales. Ninguno se lamentaba de no haber sido rico, poderoso o famoso; sin embargo, todos se lamentaban de no haber sido mejor persona, de no haber ayudado más y de no haber amado más. Tal vez aquí está el secreto de la felicidad.

"La verdadera sabiduría consiste en poder ser felices en el mundo tal como es, sin pretender acomodarlo como a nosotros nos gustaría que fuera. Tu paz interior y tu felicidad dependen de aceptar que no puedes elegir lo que crees que debería ser, pero que sí puedes escoger como quieres ver lo que ya tienes"

"Soñé que la vida era placer.

Desperté y vi que la vida era servicio.

Serví y comprendí

que el servicio era felicidad"

"Rabindranath Tagore" Poeta y filósofo hindú, Premio Nobel de Literatura 1913

Cada vez que te encuentre con alguien, deséale de corazón que sea feliz y que le vaya bien. Dile "Te deseo que seas feliz" No sentirá tu voz, pero tal vez sienta en su corazón que alguien le ama. Si queremos cambiar y si queremos que cambie el mundo, tenemos que comenzar por compartir la felicidad que aún nos queda.

Toma un poco de la felicidad que tienes y úsala con tu familia, con los amigos, en la calle y en el trabajo. Tal vez es lo más importante que puedes hacer en la vida.

## 47

# Gestiona la expresión de tu cara y gestiona tus emociones

"Mente sana en cuerpo sano" y "Cuerpo sano en mente sana"

"Mente sana en cuerpo sano"

La salud corporal influye en el funcionamiento de la mente. Cuando el cuerpo funciona bien, cuando tenemos salud y energía es como si quisiéramos comernos el mundo. Nuestro rostro está relajado e irradia alegría, tendemos a ser pacientes, amables y buenas personas; por el contrario, cuando tenemos dolor o malestar, nos volvemos susceptibles, de mal carácter, tenemos dificultad para concentrarnos y somos poco eficaces en el trabajo; lo cual indica la gran influencia que ejerce el cuerpo sobre la mente.

"Cuerpo sano en mente sana"

A su vez, la mente influye en el funcionamiento del cuerpo. La alegría de vivir es la mejor medicina para el cuerpo. Se supone que las personas gastan el 70% de su energía mental en controlar los instintos, los temores, los complejos, la angustia y toda una serie de problemas mentales. Esta situación hace que las personas tengan bajas las defensas físicas y mentales y que sean vulnerables a las enfermedades físicas y a los problemas mentales. Cada día se incrementan las enfermedades psicosomáticas. Hay más de 2000 enfermedades relacionadas con el estrés laboral. Se trata de enfermedades, aparentemente biológicas, pero son causadas por problemas emocionales. De aquí la importancia de ordenar la vida y de controlar las emociones.

Gestiona la expresión de tu cara, significa que a través del control y entrenamiento de la expresión de la cara, podemos enviar mensajes positivos al cerebro que ayuden a mejorar el estado de ánimo, la motivación, la autoestima, el control de las emociones y la creatividad. Se trata de una terapia altamente eficaz.

Si tu voz es clara y consistente, te envía mensajes de que eres capaz y te impulsa a enfrentar las cosas; pero, si tu voz es débil e insegura, te envía mensajes negativos, tales como que: No eres capaz, las cosas son difíciles y es mejor evitar riesgos, por lo que tu voz es tu mejor aliado o tu peor enemigo.

De forma similar, la cara que pones expresa tu actitud ante la vida. Aunque no veas tu cara, la sientes. Cuando das a tu cara una expresión relajada, envías a tu cerebro mensajes positivos de paz, de control, de seguridad y de fortaleza mental, lo cual ejerce un control sobre la parte oscura de la mente, y se traduce en ahorro de energía, en lucidez mental, en mejores relaciones sociales y en eficacia.

Nuestro espíritu se expresa a través de todo el cuerpo, por medio de vibraciones, pero existen ciertas partes que son más expresivas, como la cara, los ojos y las manos. La cara expresa los estados de ánimo; paz, seguridad, felicidad, o bien, tensión, tristeza, temor.

El rostro de cada persona es como un mapa en el que está marcada la historia de su vida. Lo vivido por cada persona deja huellas en su rostro.

Así como los grafólogos pueden describir nuestra personalidad a través de la simple firma, existen analistas que pueden decirnos muchas cosas de nuestra personalidad a través del análisis del rostro.

La coherencia entre los mensajes y la expresión de la cara es indispensable para la credibilidad. Para que exista coherencia es necesario ser honesto. Podemos controlar y falsificar la palabra, porque depende del hemisferio izquierdo (consciente y racional) pero no podemos manipular la expresión de la cara porque depende básicamente del hemisferio derecho, cuyos procesos escapa al control humano.

La expresión corporal relajada incrementa la credibilidad del mensaje, mientras que, una expresión inhibida, rígida o nerviosa, genera duda respecto de la honestidad de la persona. Sin embargo, es importante saber que hay personas buenas y honestas que generan desconfianza, porque, debido a sus temores y complejos viven a la defensiva; así como también existen personas muy sociables que, bajo una capa de amabilidad ocultan intenciones perversas.

La gente inventa máscaras, para ocultar sus sentimientos y de esta forma se protege de la curiosidad de los demás. El problema está en que las personas se acostumbran a la máscara, es decir a su Yo falso y terminan identificándose con la máscara. El problema se complica cuando las personas utilizan distinta máscara según las circunstancias. Lo más maravilloso de la vida es sentirse poseedor de una identidad valiosa y lo más triste es ser extraño para sí mismo.

Los seres humanos podemos "controlar" nuestra expresión facial y podemos controlar las emociones y podemos controlar nuestra vida a través de entrenamiento.

Deberíamos comenzar por lo más fácil que es controlar la expresión facial. Si tomáramos conciencia de los beneficios que nos aporta un rostro relajado y amable, evitaríamos las emociones de ira, de rabia y de angustia, que, además de no resolver nada, traumatizan la expresión de la cara y también el espíritu.

Necesitamos aprender a ser más pacíficos, más pacientes, más reflexivos y más tolerantes y a resolver las cosas de forma inteligente y no a lo bestia.

La cara que pones envía mensajes a tu cerebro, los cuales modelan tu rostro y también tu espíritu, y también envías mensajes al cerebro de los demás, los cuales reaccionarán hacia ti de acuerdo a los mensajes que les envías.

Muchas personas creen que hay que ir por la vida con cara de pocos amigos para protegerse de la agresividad de la sociedad. Es un error, pues, esta actitud pone de manifiesto que tienen problemas serios lo cual las hace vulnerables.

Dedica todos los días unos minutos a relajarte y a sonreír y tu cuerpo y tu espíritu te lo agradecerán. También te lo agradecerán tus familiares, tus amigos y la gente en general; porque es una forma de respeto, mientras que una cara tensa, desconfiada o amargada es una forma de agredir a los demás.

El mayor bien que puedes hacerte a ti mismo y a la sociedad es cultivar una cara que exprese paz, éxito y alegría de vivir. De esta forma enviarás mensajes positivos a tu cerebro y al cerebro de las personas y activarás lo mejor de ti y lo mejor de la gente.

El mayor mal que puedes hacerte a ti mismo y a las personas es tener una cara que exprese tristeza, amargura, fracaso y frustración, porque te contaminarás y contaminas a los demás de tus problemas, a lo cual no tienes derecho, pues, bastante tienen las personas con sus propios problemas.

No eres responsable de la cara que tienes pero sí de la cara que pones.

## Controla tu diálogo interior

La dimensión de nuestra vida es inmensa y profunda y se desarrolla a nivel inconsciente. Los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestra vida.

El cerebro no descansa de día ni de noche. Trabaja a nivel consciente, a nivel subconsciente y a nivel inconsciente.

El nivel consciente es el más externo, de cuyos procesos nos damos cuenta.

El nivel subconsciente, como lo indica la palabra está debajo del consciente, apenas tenemos algunos atisbos de los fenómenos que se producen en él.

El nivel inconsciente es la parte profunda de la mente, en él residen las fuerzas instintivas y vitales que dinamizan la vida de las personas.

Los seres humanos hemos evolucionado y tenemos una fachada de personas civilizadas, pero seguimos siendo animales con fuertes impulsos instintivos. Gracias a la evolución tenemos una mente desarrollada, formada por principios y valores, aprendidos a través de la educación, los cuales nos ayudan a controlar los instintos y a comportarnos de forma civilizada, pero en el fondo de la mente humana existe una parte oscura, animal, instintiva y pasional que puede hacernos malas jugadas.

Sabemos que en la mente de cada ser humano se libra una batalla feroz entre los distintos contenidos que habitan en ella. Así como los seres vivos luchan en la naturaleza para sobrevivir e imponerse a los demás, así los instintos y las pasiones luchan por imponerse a los principios y valores adquiridos a través de la educación. En esta lucha sin cuartel las personas se ven obligadas a invertir casi el 70% de su energía mental para controlar los impulsos instintivos y los temores procedentes del inconsciente.

Cuenta una leyenda que el jefe indio se reunía todas las noches con sus nietos y les contaba historias y experiencias con el fin de que el día de mañana supieran gobernar la tribu con sabiduría.

Una noche les contó la historia de dos lobos.

Les dijo: En nuestra mente luchan dos lobos. Uno de los lobos es noble, respeta las leyes de la naturaleza, cuando mata lo hace para sobrevivir. El otro lobo es malo y feroz, no respeta las leyes de la naturaleza, mata por placer. Al final uno de los lobos triunfará sobre el otro.

Los nietos, intrigados, le preguntaron: Abuelo ¿Cuál de los lobos ganará?

El que más alimentos, respondió el abuelo.

Lo ideal es llegar a una situación de equilibrio en la cual la tensión interna se reduzca al mínimo. Esta situación de equilibrio se logra cuando las personas son bien educadas, cuando crecen con buena autoestima, capacidad, valores y criterios; cuando obtienen éxitos suficientes en distintos aspectos de la vida y cuando aprenden a manejar las emociones y las frustraciones.



Cuando las personas no son bien programadas, cuando su autoestima es baja, cuando obtienen pocos éxitos en la vida, cuando sienten amenazada su seguridad y cuando no saben manejar las frustraciones, entonces, crece la tensión interna y puede "estallar la olla" puede colapsar la salud mental y la vida de las personas.

Podemos observar que hay personas que viven en paz, debido a que controlan la parte instintiva y violenta de su mente y hay personas que viven angustiadas y atormentadas, debido a que no pueden controlar los impulsos negativos de su mente.

Debemos estar conscientes de que las buenas ideas, los sentimientos nobles, el lenguaje positivo, las buenas intenciones y las acciones correctas, son medicina y salud para la mente, así como las actitudes negativas son veneno que nos destruye de forma lenta pero profunda.

Todas las personas tenemos una mente similar con contenidos propios de la especie humana; sin embargo, cada persona es única, con contenidos y vivencias muy personales (ideas, sentimientos, valores,...)

El cerebro no descansa de día ni de noche, controlando los procesos biológicos y mentales. Los seres humanos también vivimos hablando constantemente a nivel interno. Se trata de una actividad interna inconsciente que hacemos desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Todo lo que nos llega a través de los sentidos lo procesamos por medio de un lenguaje interno. Algunos de estos contenidos los expresamos cuando hablamos u opinamos.

Lo cierto es que las personas viven en un diálogo interno constante con los instintos, con la conciencia, con los valores, con la experiencia, etc. analizando los pros y los contras y justificando sus decisiones. El diálogo de cada persona es la expresión de su personalidad. Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones y no se detiene en problemas, hace que el cerebro comience a buscar en el "disco duro" de la mente, información útil para lograr sus objetivos. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia. Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "Eureka", encontré la solución.

## **Conclusiones**

Piensa en soluciones. Sé asertivo. La asertividad no es sólo una actitud mental, es una forma activa de vivir, de esforzarse, de capacitarse, de resolver las cosas, en vez de esperar que éstas cambien.

Toda acción genera una reacción. Cada día recibimos numerosos estímulos negativos procedentes de la sociedad, y lo natural es que reaccionemos de forma negativa, con lo cual entramos en un juego peligroso, y, si nos descuidamos, llegaremos a ser parte de la violencia que afecta a la sociedad.

Lo que más nos afecta no son las cosas que nos ocurren sino la forma en que reaccionamos ante ellas. Los seres humanos somos inteligentes y podemos manejar las situaciones, podemos pensar antes de actuar, y podemos controlar las emociones. Por esta razón somos responsables.

Para tener control sobre nuestra vida, necesitamos adquirir una visión positiva de la vida y de las personas y controlar el diálogo interno. Si nos dejamos llevar por el egoísmo, la envidia, el resentimiento, el temor y la angustia, viviremos maquinando la forma de engañar y de hacer daño a los demás, sin darnos cuenta de que los efectos negativos que producimos recaerán en primer lugar sobre nosotros.

Existe una contaminación mental proveniente de la sociedad, pero la mayor contaminación es la que cada persona se causa a sí misma a través de su forma de pensar envidiosa, frustrada, crítica y resentida. Cada vez que las personas piensan de forma negativa, se autosugestionan e incrementan su negatividad. De aquí la importancia de pensar siempre en positivo y de cancelar las conversaciones internas negativas, y también las conversaciones externas, cuando nos sorprendamos hablando mal de la gente o de la vida.

Existe mucha mentira, injusticia y corrupción, pero no somos quienes para juzgar a nadie. Nosotros podríamos estar en el lugar de quienes adversamos, por lo cual, lo mejor es ser magnánimos y comprensivos.

"Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.

Cuida tus palabras, porque se volverán acciones.

Cuida tus acciones, porque se volverán costumbre.

Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.

Cuida tu carácter, porque forjará tu destino" Gandhi

## Cómo perseverar en el bien y ser felices

La vida es cambio, renovación, evolución. La evolución tiene un sentido finalista, teleológico, trascendental. Es decir, que el mundo no existe porque sí. Obedece a una Causa importante y tiende a un fin también importante, el cual ignoramos los seres humanos, porque está más allá del alcance de nuestra diminuta inteligencia.

Los científicos, al margen de su posición religiosa, creen que lo que ocurre en el mundo no es por azar, existe un propósito que nosotros desconocemos.

En este proceso evolutivo, a cada persona le va de acuerdo a la actitud que toma frente a la vida. Existen muchos factores de educación, oportunidades, etc. que influyen en la vida, pero, en definitiva, cada persona llega a ser lo que decide ser.

Muchas personas luchan, pero no logran sus objetivos. Sin duda algo funciona mal, es necesario reflexionar y rectificar.

En la vida sólo tenemos dos opciones: Triunfar o fracasar. Muchas personas aceptan la mediocridad, que es una forma disfrazada de fracaso.

La diferencia entre triunfar y fracasar, depende básicamente de la actitud que tomamos ante la vida y de la decisión inquebrantable de hacer bien las cosas, de perseverar en la acción y de aspirar a metas importantes.

No debemos olvidar que nuestras raíces profundas son de origen animal, que tendemos al libertinaje y a la corrupción y que podemos ser fanáticos y violentos; por lo cual, necesitamos ejercer un control constante sobre nuestra mente. También es importante permanecer alerta a nivel social para impedir que surjan ciertas ideologías o fanatismos, cuyos efectos todos conocemos.

A veces nos horrorizamos por comportamientos humanos aberrantes; pero nadie puede decir: "De esta agua no beberé". Si nos descuidamos, todos podemos llegar a actuar como animales salvajes, y, aún peor, pues, ningún animal masacra, pero el ser humano puede llegar a límites de perversión absoluta. De aquí la importancia de entender que, el perseverar en el bien es un trabajo de todos los días.

En la medida en que las personas están bien educadas, tienen más control sobre sus instintos salvajes; mientras que las personas que carecen de principios y valores, son desbordadas por los instintos.

Cuando se debilitan los principios y valores surge la parte oscura de la mente y se impone el imperio de los instintos, de la fuerza, de la brutalidad, de la corrupción y del crimen.

La experiencia y la historia nos enseñan que las personas y las sociedades se desarrollan mientras son impulsadas por principios, valores e ideales y decaen cuando se debilitan sus principios morales. De aquí la importancia de una educación que promueva los valores.

Los principios y valores son la luz que ilumina el camino a seguir pero son las emociones la fuerza que mueve el mundo. De aquí la importancia de aprender a controlar los sentimientos y emociones.

Como la vida es un proceso de renovación constante, necesitamos actualizarnos en ideas, métodos, sentimientos y valores con el fin de tener la fortaleza mental necesaria para controlar nuestros propios enemigos internos (egoísmo, pereza, tendencia al libertinaje, etc.) y los enemigos externos (represión, injusticias, engaños, corrupción, agresividad, envidia, competencia, etc.)

Las personas perseveran en el bien cuando tienen propósitos claros, razones y convicciones, hábitos eficaces, control de su vida y de sus emociones y cuando experimentan éxito.

La sociedad tiene un poder gravitacional inmenso que arrastra a quienes caen bajo su radio de acción. La sociedad genera mucho desgaste psicológico, moral y espiritual, por lo que es importante aprender a liberarse de su influencia y mantener la conciencia clara y libertad de acción.

El bien es un concepto muy abstracto, por lo que necesitas definirlo con precisión, para que no te ocurra como a muchas personas que luchan toda su vida por lo que considera el bien y al final sólo les queda vacío y frustración.

El bien abarca todos esos aspectos de la vida que forman parte de ti (inteligencia, conocimientos, experiencia, autoestima, fe, criterios, valores, amistad, satisfacción, felicidad, etc.) los cuales te llenan de plenitud interna, los puedes llevar contigo a donde quiera que vayas y nadie te los puede robar.

Como la vida es un proceso constante, necesitamos resolver las dificultades a medida que van surgiendo. Podemos tener un golpe de suerte y resolver el problema económico para el resto de nuestra vida, pero a nivel humano las cosas ocurren día a día, y nadie sabe lo que ocurrirá el día de mañana.

En la vida estamos rodeados de familiares y amigos, pero, en realidad estamos solos, nuestros problemas son nuestros y sólo nosotros podemos resolverlos; de aquí la importancia de velar constantemente por nosotros mismos, porque nadie puede hacerlo por nosotros.

El mal acecha, las tentaciones están en todas partes y se disfrazan de forma muy sutil, y también somos débiles, por lo que necesitamos estar atentos para ser fieles a nuestros valores y perseverar en el bien. Al perseverar en el bien tenemos garantizada la felicidad. Cuando no seas feliz, reflexiona y encuentra qué es lo que estás haciendo mal.

Para perseverar en el bien y ser feliz, no necesitas hacer cosas extraordinarias, pero sí necesitas hacer bien lo que haces.

La sociedad es mediocre, por lo cual, no puedes utilizar su ejemplo como parámetro o modelo a seguir.

Para los sabios de la antigüedad, lo más importante era conocer la verdad y practicar el bien, lo cual hacía a las personas virtuosas y felices. Éste es también el pensamiento fundamental de las grandes religiones y éste debería ser el objetivo fundamental de las personas, pero ya sabemos cuál es la realidad de la sociedad actual y también conocemos cuáles son las consecuencias de vivir de espaldas a la verdad y al bien.

Vive de tal forma que siempre te sientas orgulloso de ti mismo.

## Tu casa está donde eres feliz

La tierra es la casa de todos, es un lugar maravilloso en el que todos los días sale el sol y en las noches el cielo se puebla de estrellas. Un lugar en el que las plantas echan raíces y florecen, los animales tienen su guarida y los humanos su casa, pero la casa es mucho más que las paredes y el techo, la casa es el hogar en el que encontramos compañía, afecto, apoyo y seguridad. La casa está donde somos felices.

Con frecuencia regresamos a la casa de nuestra infancia, llena de recuerdos y de sueños que nos acompañan a lo largo de la vida. En este mundo, ancho y ajeno, necesitamos un lugar, una casa.

Tu casa está donde has sido feliz y donde eres feliz. Tu casa del pasado quedó atrás pero puedes regresar a ella cuando lo deseas y tu casa del presente es donde vives y eres feliz. A veces hay problemas en casa, pero es el único lugar del mundo que es tuyo, en el que puedes refugiarte. Todo el mundo necesita una patria, una casa y una familia, son una necesidad mínima de supervivencia.

Muchas personas no tienen casa ni familia, por lo que son víctimas del abandono y de una inmensa soledad. Cuida tu casa y tu familia, porque son tu mayor tesoro, lo único que tienes de verdad.

Pero yendo más al fondo de las cosas, tu verdadera casa está dentro de ti. Es ese lugar íntimo donde vives, donde te encuentras contigo mismo, con tu conciencia, con tus pensamientos, con tus sentimientos, con tus ilusiones, y también con tus problemas, con tus angustias y con tus fracasos. Esta es tu verdadera casa en la que vives solo contigo mismo.

Todo lo que nos rodea es el escenario en el que nos movemos, pero donde vivimos realmente es en nuestra mente. Aunque vivimos en sociedad, cada uno vive su propia vida (siente, piensa, ama, sufre,...) La vida es una experiencia íntima y personal que sólo podemos compartir con los demás en una mínima parte.

Puesto que nuestra mente es la casa de nuestra vida, deberíamos cuidarla un poco mejor, construirla con materiales nobles, a prueba de catástrofes económicas, sociales, afectivas, morales y espirituales; y deberíamos adornarla con esas cualidades que hacen la vida feliz (amor, paz y alegría de vivir).

Lo ideal sería que las personas aprendieran desde niños a construir su propia casa interior, a crear su propio cielo y a vivir felices, pero la realidad es que la vida de muchas personas es un absurdo y una tragedia, casi una basura.

El cielo o el infierno están en el corazón de las personas.

Donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar está dentro de ti, eres tú mismo. A lo largo de la vida llevas contigo tu casa sobre tus hombros como el caracol. No es una casa física, es una casa mental, hecha de ideas, recuerdos y sentimientos.

Muchas personas desean borrar su historia y comenzar de nuevo, pero todo lo que hemos vivido forma parte de nosotros. Lo único que podemos hacer es desarrollar los aspectos positivos para que tomen el control de la mente, de modo que las experiencias negativas queden relegadas al olvido.

Todas las personas buscan un lugar donde vivir en paz y ser felices, para ello trabajan y ahorran. Se trata de una casa o un apartamento, de algo material, lo cual es necesario, pero son pocas las personas que se esmeran por construir ese lugar interno que es el propio Yo.

Las personas pueden alcanzar muchas cosas, fama, riqueza y poder; todo eso es bueno y necesario, pero, quienes han alcanzado alto grado de desarrollo, nos dicen que no hay nada que se pueda comparar con el desarrollo del ser. El desarrollo del ser proporciona una conciencia superior, identidad, autoestima y plenitud.

Cada persona es arquitecto de su propia casa, de su propia vida. La casa es mucho más que un lugar físico, es ese lugar del alma en el que reina el amor, la paz, la seguridad y la felicidad. Esa casa no podemos comprarla en ninguna parte del mundo, porque no existe. Se trata de la casa interior que cada uno debe construir.

En medio de la confusión social en que vivimos, todos, sin excepción, estamos buscando el camino hacia el encuentro de nuestro propio Yo. Unos lo hacen de forma consciente y otros por instinto. El camino es largo, por lo que "No encontrarás los confines del alma ni aun recorriendo todos los caminos; tal es su profundidad" Heráclito (Filósofo 540 a.C.)

## Se mensajero de la paz

La paz es sinónimo de equilibrio, armonía, salud mental y felicidad. Significa ausencia de temor, de culpa y de angustia. La paz al igual que la libertad, el éxito y la felicidad es una conquista personal.

Muchas personas conciben la paz como un estado de bienestar pasivo. En realidad, la paz es muy activa, es el resultado de una victoria obtenida en una lucha sin tregua contra el temor, la ignorancia, el egoísmo y la pereza.

Lo opuesto a la paz es la guerra. En la guerra todos pierden. La vida es competencia. Compiten las plantas, compiten los animales y compite el hombre. La competencia es el leitmotiv de la vida.

Las personas son vulnerables en la medida en que son débiles por dentro; por tanto, el enemigo no es la competencia sino la falta de desarrollo y de creatividad.

Vivimos en una sociedad caracterizada por la competencia y por la agresividad y pareciera que la mejor forma de sobrevivir en estas circunstancias consiste en ser agresivo y competitivo. Nada más erróneo. La competencia y la agresividad son conductas prehistóricas que obedecen a mecanismos de defensa.

El mundo ha evolucionado y estos comportamientos, en apariencia eficaces, son autodestructivos.

El concepto de competencia, es bueno en principio; el problema radica en que, la competencia es en contra de los demás. En este tipo de competencia siempre existe el riesgo de perder, lo cual genera angustia y temor; mientras que, el concepto de superación es proactivo, la persona siempre tiene la posibilidad de ganar, porque el éxito depende de ella misma, lo único que tiene que hacer es: "tratar de hacer bien lo que puede hacer".

Si tenemos en cuenta que las personas consumen el 70 % de su energía en defensas, es decir, en controlar los temores, la angustia y el estrés; imagínate la capacidad de una persona proactiva que no gasta energía en defensas porque vive en paz consigo misma y con las personas y que además posee espíritu de superación.

La competencia y la agresividad son dos premisas que conducen a la guerra. Tú no puedes desactivar estas bombas pero puedes hacer mucho en relación con tu persona y con tus seres cercanos. La única forma de protegerte de la agresividad de la vida y de la agresividad de las personas y vivir en paz, consiste en practicar la comprensión, la tolerancia, el perdón y la solidaridad.

Recuerda que, la competencia y la agresividad son conductas prehistóricas, desadaptadas e ineficaces, que, al final se vuelven contra uno mismo

Los padres de todos los tiempos educan a sus hijos para la paz y para otros muchos valores importantes como la honestidad, la amistad, etc. Yo me pregunto: ¿Será que todos los padres del mundo están equivocados?

Para vivir en paz hay que perdonar a los demás, pero nadie puede perdonar a los demás si antes no se perdona a sí mismo.

Perdonarse a sí mismo supone reconocer que somos débiles e imperfectos, que cometemos muchos errores por temor, por ignorancia o por egoísmo y que, esto es normal; por tanto, necesitamos ser perdonados por nosotros mismos y por los demás. Por las mismas razones debemos ser tolerantes y comprensivos con los demás.

El hecho de perdonar no significa que aceptamos los errores y las injusticias; tampoco significa que somos débiles o cobardes. Significa que somos inteligentes y que estamos por encima del odio y del resentimiento.

Recuerda que los enemigos de la paz son el temor, la ignorancia, la injusticia y el egoísmo propio y ajeno; por tanto, estos son los enemigos a derrotar.

La prisa, la saturación de trabajo, las numerosas necesidades creadas, la angustia y el estrés, son también enemigos de la paz personal, familiar y social.

La falta de paz afecta al cuerpo, a la memoria, a la inteligencia y a la productividad.

### **Cómo aprender la paz**

La paz, al igual que las demás conductas humanas es un hábito; pero nadie aprende lo que no produce beneficios; por lo cual, es necesario conocer los beneficios de la paz.

La mayoría de los seres humanos viven una guerra interna que hace difícil vivir en paz consigo mismo y con los demás.

La paz es fruto del desarrollo, del equilibrio emocional, del respeto, de la justicia, de la solidaridad, de la responsabilidad, etc.

No hay que confundir la paz con la pasividad. La paz es activa y no tiene tregua con la injusticia, con la mentira, con la irresponsabilidad y con cualquier otra conducta que se oponga al desarrollo y a la libertad del ser humano.

Como podemos observar, la paz está ligada a ciertos valores sin los cuales no puede existir.

La paz no se puede enseñar como una teoría abstracta. La paz es una forma de vida. Es una señal de salud mental, de madurez, de inteligencia y de adaptación; además, es condición para entrar en estado Alfa y lograr el desarrollo, el éxito y la felicidad.

Finalmente, aléjate de las personas frustradas, inestables, inconformes y envidiosas, porque su mal espíritu es contagioso y atenta contra la paz. Lo cual no significa que debas retirarte de la vida ni de la sociedad, pues la sociedad es el medio en el cual debes desarrollarte, pero debes superarte de tal forma que puedas volar alto y ser inmune a las miserias de la sociedad.

El desarrollo, la paz y la felicidad son distintos aspectos de la misma realidad profunda de la persona. Cada una de estas realidades supone la existencia de las demás. De modo que, si quieres lograr la paz, debes desarrollarte, ser buena persona, ser feliz, etc.



## Controla tus emociones

A veces nos sentimos deprimidos, fastidiados o incapaces de coordinar nuestras ideas; otras veces nos sentimos animados, optimistas y con mucha alegría, sin que exista una causa aparente ¿A qué se debe?

Todo lo que ocurre dentro de nosotros y todo lo que ocurre a nuestro alrededor nos influye de alguna forma y reaccionamos emocionalmente ante ello, aceptándolo o rechazándolo. Gracias a este mecanismo de reacción emocional podemos seleccionar lo que nos sirve para satisfacer necesidades, para adaptarnos a la realidad o evitar lo que nos puede perjudicar.

Cada uno percibe la vida de forma muy personal. Percibe la vida de acuerdo al esquema mental que tiene de sí mismo, el cual determina su forma de ser, de pensar y de sentir, y, en consecuencia, su forma de reaccionar.

Los principios, valores y criterios (Padre), los conocimientos y experiencia (Adulto), y el estado emocional: nivel de autoestima, de seguridad, temores y expectativas (Niño) influyen en la percepción del mundo y en la forma en que reaccionamos.

Si tengo mucha hambre, reaccionaré emocionalmente con mucha intensidad ante una comida que me gusta, y, si después de estar satisfecho me presentan más comida, me resultará indiferente.

Si me encuentro en la calle con una persona desconocida me resultará indiferente, pero si la conozco, sentiré cierta emoción. La emoción puede ser positiva si mi relación con esta persona es buena o negativa si la relación es mala.

Si se muere alguien desconocido, mi reacción emocional será leve, si se muere un vecino sentiré una emoción de tristeza considerable y si se muere un familiar muy querido la intensidad de la emoción será mayor.

Existen situaciones extremas que generan emociones fuertes, tales como: un examen que es crucial para aprobar el año, la defensa de una tesis, un concurso para ganar unas oposiciones y conseguir trabajo, la espera del veredicto de un juicio, la espera de un examen médico para descartar una enfermedad grave, etc.

Todo lo que nos ocurre genera sentimientos y emociones. La intensidad de los sentimientos y de las emociones depende de la importancia o trascendencia que tienen las cosas para nosotros.

Ante un hecho, la mente procesa los datos y calcula, de forma instantánea, las consecuencias que se pueden derivar.

Las personas temerosas e inseguras tienden a dramatizar las cosas y a exagerar las consecuencias, lo cual genera emociones intensas. Su vida emocional suele ser angustiosa

Las personas que tienen autoestima y se sienten seguras, son más realistas y asimilan mejor las cosas. Su vida emocional es serena.

La afectividad es la base de la vida psíquica. La afectividad abarca todas las reacciones de carácter emocional. Nace del inconsciente, del instinto de supervivencia. La afectividad nos hace humanos, nos hace sensibles a las cosas y nos impulsa a reaccionar según las circunstancias con el fin de adaptarnos a la realidad. Impulsa al ser humano a salir de sí mismo, del egoísmo y de la soledad para relacionarse con las personas, aprender y crecer La afectividad reside en el Subconsciente (Niño). Del subconsciente nace el amor, la amistad, la creatividad, la motivación y la alegría de vivir. También nacen las emociones negativas ( odio, ira, frustración, resentimiento y rabia.

Para desarrollar la afectividad positiva y sentimientos agradables es necesario desarrollar una filosofía positiva y alegre de la vida y programarse constantemente para el éxito y la felicidad. Es fundamental desarrollar buenos principios y valores y fortalecer la autoestima.

### **Origen de las emociones**

Las emociones son reacciones instintivas. Son un mecanismo de supervivencia. Nacen del instinto de conservación y aparecen cuando la persona percibe algo que puede repercutir en su vida.

### **Cuál es la función de las emociones.**

La palabra emoción significa impulso que induce a la acción. Las emociones ponen a la persona en estado de alerta. Reducen al mínimo todas las funciones vitales para ahorrar energía, la cual se unifica y se dirige en la dirección requerida para enfrentar la situación. Cuando una persona actúa bajo el influjo de una emoción posee una fuerza increíble y es capaz de realizar cosas que jamás imaginó.

### **Peligro de las emociones.**

El problema de las emociones es que reducen el nivel de conciencia y, si la emoción es muy intensa la persona puede perder totalmente la conciencia de la realidad y actuar de forma impulsiva y descontrolada y cometer errores que le pueden acarrear graves consecuencias. Las emociones son un arma de doble filo, pueden impulsarnos al éxito o pueden hundirnos en el fracaso.

Muchas personas creen, erróneamente, que hay que vivir la vida intensamente y para ello es necesario tener emociones fuertes. Quienes buscan emociones fuertes tratan de compensar alguna forma de frustración. Creen que enfrentándose a retos pueden demostrar a los demás y a sí mismos su valor. El verdadero valor está en asumir las responsabilidades de cada día. Lo ideal es llevar una vida emocional serena.

## **Cómo controlar las emociones**

1. Familiarizarse con los contenidos de la estructura mental (P.A.N) y del Análisis Transaccional para así tener control mental.
2. Conocer el funcionamiento y el efecto de las emociones.
3. Lograr equilibrio y armonía entre la parte cognitiva y la emotiva (razonamiento y afectividad. Inteligencia racional e inteligencia emocional.
4. Estar conscientes de que la sociedad ejerce presión de tipo psicológico y manipula a las personas.
5. Desarrollar una filosofía correcta de la vida que proporcione paz, seguridad, Esta es la mejor forma de controlar las emociones.
6. Capacitarse, prever y planificar para tener control sobre los acontecimientos que dependen de uno mismo.
7. Utilizar un lenguaje asertivo. Las palabras y los pensamientos tienen carga emocional que activa los sentimientos y las emociones.
8. Cultivar la comprensión, la tolerancia y el perdón. Entender que hay muchas personas con problemas emocionales que necesitan de nuestra comprensión.
9. Programarnos todos los días en positivo. Ser humilde y agradecido.
10. Tener expectativas reales sobre las personas y sobre los acontecimientos y entender que lo importante es la actitud que tomamos ante la cosas.
11. Tener siempre presente que somos privilegiados y que los problemas y dificultades son oportunidades para aprender.

Aunque las emociones son reacciones instintivas pueden ser educadas y controladas. Unos de los mayores logros de la evolución es el control de las emociones.

Sería muy útil que leas el tema "Inteligencia emocional" y realices el test

## Cultiva el silencio interior

Vivimos tiempos de prisa, estrés y ruido. Infinidad de mensajes invaden nuestra mente a la velocidad de la luz. No hay tiempo para pensar y organizar la mente. No hay tiempo para cultivar la amistad. Hay que trabajar de prisa y sin descanso para satisfacer las mil necesidades creadas. Nuestra vida es una permanente "centrifugación" hacia el exterior. Como consecuencia de toda esta locura, se resienten el cuerpo y la mente. Se multiplican las enfermedades físicas y las enfermedades mentales (angustia, estrés, depresión...). Se pierde la seguridad, la paz y la armonía y las personas viven a la defensiva (son desconfiadas, poco amistosas, agresivas...)

Las soluciones tienen que venir de dentro. Es necesario tomar conciencia de la realidad, controlar la vida y hacer silencio en la mente para poder escuchar las voces sabias que vienen de dentro.

### Efectos del silencio

1) En primer lugar, nuestra mente se aclara, se armoniza y se vuelve más aguda. El silencio permite observar, analizar, organizar y asimilar las ideas y experiencias con fluidez y profundidad.

2) Aumenta el poder de nuestra mente. Sólo a través del silencio tenemos acceso al subconsciente y podemos funcionar en Alfa, para utilizar los poderes de la intuición y de la creatividad. La falta de silencio hace a las personas superficiales y poco productivas

3) El silencio es fundamental para encontrarse consigo mismo, conocerse y autoevaluarse. Para potenciar lo bueno y rectificar las ideas, actitudes y conductas negativas o ineficaces.

Muchas personas no soportan el silencio, porque el silencio habla y les da a conocer su realidad interna. Para no encontrarse con su propia realidad se evaden de mil formas.

El silencio debería ser un gran amigo y aliado pero se está convirtiendo en algo insoportable para mucha personas

4) El silencio supone un descanso de la actividad, lo cual permite acumular energía física, afectiva, mental y espiritual para la acción posterior.

5) El cerebro necesita silencio y tiempo para procesar la información, seleccionarla, organizarla y realizar nuevas combinaciones con el fin de crear soluciones.

El cerebro recibe demasiada información y tiene que procesarla para luego seleccionar únicamente aquella que sirve para realizar el proyecto que tiene la persona. Cada persona tiene un proyecto (El proyecto abarca lo que la persona quiere lograr en todos los aspectos). Cuando el proyecto está bien definido, el cerebro selecciona con facilidad las ideas que son convenientes para llevarlo adelante. Si el proyecto no está bien definido, el cerebro no sabrá qué hacer, pondrá poco interés y no aportará soluciones eficaces.

Cuanto más importante es el proyecto más silencio se necesita para pensar, reflexionar y crear respuesta.

6) El silencio no es un tiempo vacío o muerto como muchos creen. Es el momento existencial más importante, pues, es en el silencio donde el ser humano se puede encontrar de verdad consigo mismo y profundizar en el valor y sentido de su vida. Es en el silencio donde se descubre el valor verdadero de las cosas.

7) Las personas son arrastradas por la vorágine de la vida. La sobre actividad, la prisa y la falta de silencio no les permite vivir conscientemente su vida. A medida que pasen los años se darán cuenta de que han existido pero no han vivido. Han conocido muchas cosas pero no se conocen a sí mismos

8) Para quienes carecen de proyectos, el silencio no tiene ninguna utilidad, mas, para quienes tienen proyectos importantes, el silencio es fundamental. El silencio es una creación constante, permite descubrir en cada momento formas nuevas de hacer las cosas.

9) El silencio nos convierte en pequeños "demiurgos" (dioses), encargados de crear nuevas formas, nuevas ideas, nuevas soluciones que ayuden a convertir los sueños en realidad.

10) El silencio nos ayuda a ver el justo valor de las cosas. Nos ayuda a entender que hay muchos actos "pequeños" de nuestra vida, en apariencia insignificantes, que son muy importantes, así como hay cosas a las cuales damos mucha importancia, que al final son intrascendentes.

### **Requisitos para lograr el silencio interior**

1) Mientras tengamos problemas emocionales, nos será muy difícil vivir en silencio, porque estos problemas que están reprimidos en nuestro interior, buscan constantemente una solución y una huida. En estas circunstancias, nuestra mente no tiene paz.

La gran dificultad que tenemos para poder estar en paz es la propia guerra que se desarrolla en nuestro interior. Por ello, para alcanzar el silencio, es necesario primero resolver ese estado de guerra.

2) hay que vivir de forma más consciente y responsable. Volviendo la mirada hacia el interior, haciendo ajustes y pagando cuentas pendientes que tenemos con nuestra vida interior. No podemos jugar al escondite con la vida. Es necesario resolver las cosas de verdad. Sólo así lograremos la paz. La paz no hay que buscarla, viene ella sola. La paz está siempre ahí, lo único que nos impide vivirla son los conflictos que nos hemos creado.

3) Gracias al esfuerzo de vivir de un modo consciente, la mente se organiza, se estructura y se fortalece y adquiere la capacidad de controlar la vida.

4) También es imprescindible que estemos orientados, de un modo estable, hacia el descubrimiento de lo más importante de la vida. El silencio es el escenario imprescindible para encontrar el valor y la verdad de las cosas.

5) El silencio transforma la vida. Al entrar en él se ve y se escucha la vida con una actitud silenciosa, acogedora, receptiva y benevolente. La mente se aclara, surge la armonía y se aprecia con profundidad la vida en su totalidad

6) Parte de la vida consiste en crear, en sacar hacia el exterior ideas, sentimientos e iniciativas. El silencio permite que todos estos elementos se estructuren por sí mismo y se conviertan en creaciones.

7) En el silencio, la mente se vuelve más inteligente, profunda y aguda. Es capaz de captar en profundidad el propio presente de la persona en todas las situaciones.

8) El silencio nos hace filósofos. Nos lleva a buscar el origen y el fin último de las cosas, lo cual implica buscar respuestas trascendentes para todas las cosas importantes de la vida, como: Cuál es la razón de mi vida. etc.

9) Nos ayuda a encontrarnos con nosotros mismos y descubrir que somos la expresión de algo que está más allá de nosotros. Nos ayuda a descubrir nuestra potencialidades y a comprender lo maravilloso que somos a pesar de nuestros defectos..

Todos los actos de la vida se convierten en actos de una importancia total, porque no son simples actos que mueren en este mundo, son actos de una historia humana que avanza hacia el futuro

Recuerda, "El silencio es el vientre de donde nacen los sabios.  
Si deseas adquirir sabiduría, vuelve a nacer en medio del silencio"

Siéntate cómodamente, observa a tu alrededor, no juzgues, detente en tu afán, observa de nuevo, comprende que tu vida es un tesoro que dura breve tiempo. Deja tus preocupaciones a un lado, no hay necesidad de llevar un equipaje pesado y tampoco un equipaje del pasado, ya tu corazón tiene lo que necesitas para este viaje maravilloso que es tu vida

Al final, lo que verdaderamente cuenta es la manera como las personas se comportan interna y honestamente consigo mismas y con los demás

El silencio sirve de poco cuando las personas están vacías por dentro y cuando están llenas de ruidos. El ruido, el agite y el excesivo trabajo indican vacío interior. Las personas pueden estar llenas de muchas cosas (conocimiento, cargos, responsabilidades...) pero pueden estar vacías de sí mismas y de tantas cosas bellas que ofrece la vida.

Cierta mañana, mi padre me invitó a dar un paseo por el bosque y acepté con placer. Él se detuvo en una curva y después de un pequeño silencio me preguntó:

\_ Además del canto de los pájaros, ¿escuchas alguna cosa más?

\_ Agudicé mis oídos y le respondí: Estoy escuchando el ruido de una carroza.

\_ Eso es, dijo mi padre. Es una carroza vacía.

Pregunté a mi padre: ¿Cómo sabes que es una carroza vacía, si aún no la vemos?

Entonces mi padre respondió:

\_Es muy fácil saber cuándo una carroza está vacía, por el ruido que produce. Cuanto más vacía está la carroza, mayor es el ruido que hace.

\_ Me convertí en adulto y hoy, cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todo el mundo, presumiendo de lo que tiene, actuando de forma prepotente y haciendo sentir menos a la gente, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: "Cuanto más vacía está la carroza, mayor es el ruido que hace". Y comprendo el valor del silencio interior

## Beneficios de la contemplación

### La reflexión

La reflexión es una capacidad exclusivamente humana. Re - flexión, significa volver mentalmente sobre sí, analizar detenidamente la lógica de las cosas en general, causas, consecuencias...

### La meditación

La meditación es una reflexión más profunda, dirigida especialmente hacia las cosas internas, relacionadas con el desarrollo humano, moral y espiritual.

El objetivo de toda meditación es alterar las ondas cerebrales para entrar, a voluntad, en niveles de consciencia distintos a nuestro estado normal. Más aún, se ha comprobado científicamente que cuando la persona pasa de un estado de consciencia a otro se producen también cambios fisiológicos en el cuerpo. Esto quiere decir que, controlando mentalmente el proceso de la meditación, estamos, a la vez, controlando nuestro cuerpo; de lo cual se derivan muchas aplicaciones para la salud física y mental.

Cada nivel de consciencia se distingue por el tipo de frecuencia de las ondas cerebrales que se emiten y las actividades que pueden llevarse a cabo en cada nivel. Por ejemplo, cuando la persona está dormida, las ondas cerebrales registran un nivel delta. Cuando estamos concentrados en algo, las ondas cerebrales registran un nivel beta. Si se miden las ondas cerebrales de un monje en profunda meditación descubrimos que está emitiendo ondas cerebrales al nivel de gama. De manera que, dependiendo del nivel de las ondas cerebrales en que se encuentra el cerebro, nos resulta posible desempeñar plenamente ciertas funciones como sería el sueño, la concentración o la profunda meditación.

La meditación es una experiencia que va madurando y evolucionando a medida que aprendemos a controlar conscientemente el proceso.

¿Por qué o para qué necesitamos aprender a meditar?

Un objetivo de la meditación es callar el incesante "bullicio" interno de nuestra mente. Ese constante flujo de pensamientos que nos distrae y dificulta la concentración. Cuando logramos enfocar nuestra atención en algo específico, aumenta el nivel de creatividad de forma increíble, en cualquier actividad que estemos desempeñando.

Otro beneficio de la meditación es que nos permite aprender a recibir respuestas internas a cualquier interrogante. Los momentos de meditación, de contemplación y de esparcimiento favorecen la inspiración. Los momentos "inspiración" han sido la base de la mayoría de los grandes inventos de la historia. Por lo general ocurren de forma espontánea. La meditación nos permite lograr acceso a esas fuentes internas de inspiración y conocimiento cuando lo deseamos, en vez de tener que depender de un proceso interno al azar.

La meditación sirve para Podríamos decir que, entre otras cosas, sirve para aumentar la auto-estima, la creatividad, la intuición y la auto-expresión; eliminar estrés, traumas emocionales y obstáculos mentales; superar la timidez, fobias o irritabilidad; mejorar los patrones de sueño y recordar sueños; explorar altos niveles de consciencia; aprender de manera acelerada; romper malos hábitos; eliminar náuseas, malestar físico y facilitar la recuperación durante y después de un embarazo; curar el cuerpo de todo tipo de enfermedades y eliminar dolor.

Existen sonidos especiales que obligan al cerebro a entrar en niveles de consciencia con gran rapidez y facilidad, un proceso que de otra manera requiere de extraordinaria fuerza de voluntad y concentración.

## **La contemplación**

La contemplación es el estado espiritual que aparece en el ser humano cuando practica el silencio mental. El silencio mental se consigue con el desapego de pensamientos y sensaciones. Se puede trabajar para que aparezca el estado contemplativo mediante la meditación, la oración y el silencio. El desapego por lo material surgirá como resultado de la práctica.

Existe una diferencia importante entre meditación y contemplación. La meditación consiste en pensar, reflexionar. En la contemplación no hay pensamiento ni sensaciones, sólo hay comunión amorosa con Dios, con lo espiritual, con la esencia de las cosas, con la naturaleza. Esta comunión nos da un conocimiento trascendente de las cosas. Cuando una madre se queda embelesada ante su bebé y siente su alma plena de paz, de amor y de felicidad, eso es contemplación. Cuando los enamorados se miran en silencio y no hay pensamientos ni palabras, sólo la presencia del otro que llena el alma de una plenitud interior hecha de paz, bondad y felicidad, eso es contemplación. Cuando contemplas el espectáculo de un amanecer o de un atardecer y te quedas embelesado ante el derroche de belleza, eso es contemplación.

La contemplación ha sido practicada desde tiempos inmemoriales por la humanidad, desde los chamanes o brujos de las tribus, hasta los tiempos actuales como los sufíes , los monjes tibetanos, los maestros zen , los gurús de la India, las monjas de clausura, los místicos, etc.

Para llegar a la contemplación existe un proceso de cuatro fases

### **1. Lectura de algo espiritual**

Las palabras de la Sagrada escritura tienen un poder especial para estimular la conciencia y el espíritu.

### **2. Meditación**

Pensar, razonar sobre lo leído para encontrar su significado, más allá de lo que dicen las palabras a simple vista , para comprender el mensaje que encierran.

### **3. Orar.**

No se trata de rezar mecánicamente, sino de conversar con Dios amorosamente como se conversa con una persona amada (agradeciendo, pidiendo perdón, suplicando, confiando. La oración establece una comunión...)

### **4. Contemplar.**



Se trata de llegar a un estado superior, espiritual y trascendente en el que se contempla la esencia de las cosas, aquello que realmente vale de la vida, de la gente y de sí mismo..

Para los que creen en Dios, se trata de contemplar la maravilla que es Dios, su bondad, su creación y ser receptivo a la acción de su gracia.

La contemplación purifica el alma, fortalece la fe y el amor a Dios y a los hombres. Ayuda a encontrarse a sí mismo. Ilumina acerca de nuestro valor como personas y, sobre todo, genera en nosotros un modo nuevo de mirar el mundo y de concebir las relaciones humanas. Nos hace más conscientes, más humildes, más transparentes, más seguros, más espirituales, más humanos y más responsables.

Conociéndonos a nosotros en profundidad conocemos también a los otros y se originan unas relaciones nuevas basadas en la admiración y en el respeto.

Todas las religiones constituyen intentos del hombre de acercarse a lo divino y todas abordan los mismos hechos y buscan la "Sabiduría Divina" aunque cada una utilice un prisma cultural e histórico propio. Existen numerosas filosofías y corrientes espirituales que pueden ser clasificadas dentro del esoterismo, las cuales buscan la sabiduría superior a través de la meditación y de la contemplación.

Como es lógico, la contemplación está reñida con la prisa, la angustia, el estrés, con el materialismo, la hipocresía y con toda clase de vicios, porque estas circunstancias impiden a la persona encontrarse con ella misma para luego trascender a un nivel de concentración relajada en el cual es posible la contemplación. Para poder contemplar no se necesita ser culto ni perfecto pero sí es necesario ser humilde, honesto y limpio de corazón.

En el fondo, todas las personas desean ser buenas, porque todo ser humano lleva impreso en su interior el impulso a evolucionar y a crecer como persona; pero muchas personas han sido mal programadas y tienen dificultades para reconocer y seguir la verdad; otras, están atrapadas en problemas y necesidades y no tienen tiempo ni interés en superarse; otras evitan la meditación y la contemplación porque tienen miedo a encontrarse consigo mismas. Pero también hay muchos seres humanos, más de los que te imaginas, que creen, que oran y se esfuerzan cada día por ser mejores personas. Tal vez no conocen las técnicas de la meditación ni de la contemplación pero viven en contacto con lo trascendente y ésta es también una forma de contemplación.

La contemplación más simple consiste en admirar las bellezas y misterios de la naturaleza. Todos los días amanece. La salida y la puesta del sol son un espectáculo maravilloso, pero hemos perdido el sentimiento de la naturaleza y ya nada nos llama la atención.

Hace poco leí la historia de un condenado a la silla eléctrica en los Estados Unidos. El preso pidió al carcelero que el día de la ejecución le permitiera salir al patio al amanecer para contemplar la salida del sol. Cuántos recuerdos y emociones pasarían por su mente. Cuántos amaneceres había pasado por alto en su vida, pero ahora, cuando se agotan todas las esperanzas, se dio cuenta del espectáculo maravilloso que es el amanecer.

Para poder practicar la contemplación es necesario comenzar por admirar las maravillas de este mundo para luego poder ascender a las maravillas del mundo interior.

Observa durante el tiempo que desees este paisaje marino.

No tengas prisa.

Detén el tiempo. Sólo observa y deja que la imagen entre una y otra vez en tu cerebro.

No tengas prisa. Detén el tiempo. Sólo observa y disfruta.

"Todas las coloraciones y formas que el cielo nos ofrece, tienen una propiedad común: que no pueden imitarse con los medios humanos. Siempre que se intenta reproducirlas sobre un lienzo se fracasa irremediablemente. Esta puesta del sol es obra de un maestro que dispone de medios verdaderamente "celestiales". Su pincel es la luz solar, y su lienzo es el voluble éter con sus nubes y el finísimo tejido del velo hecho de polvo atmosférico. Ningún artista dispone de ellos". THEO LÖBSACK . ( El Aliento de la Tierra)

### **Beneficios de la contemplación.**

Desarrolla una conciencia superior y mayor sabiduría de la vida

Proporciona una visión profunda de las cosas y estimula a luchar por objetivos realmente valiosos.

Produce paz, relajación y armonía

Ayuda a simplificar la vida y a centrarse en aspectos fundamentales

Proporciona salud física y mental, autoestima, dignidad y personalidad

La contemplación resulta absurda para quienes no creen o viven con prisa; sin embargo, al margen de la fe es una buena terapia para la salud física y mental. Es una buena técnica para lograr concentración relajada e incrementar la creatividad y la producción de ideas y soluciones. Las personas creativas utilizan mucho la contemplación aunque no tengan conciencia de ello o le den otros nombres.

Sería muy beneficioso enseñar a los niños y jóvenes no sólo a pensar (hemisferio izquierdo) sino también a desarrollar el hábito de la contemplación. (hemisferio derecho)

La contemplación es un hábito que supone tiempo y dedicación

## Cómo medir la felicidad

Existen formas de medir todo lo que existe. Los astrólogos pueden medir la distancia a la que se encuentran las estrellas, su edad, el grado de calor que tienen en su núcleo y en su capa externa. Un examen de laboratorio mide el nivel de todos los componentes de la sangre. Los genetistas conocen las claves del código genético. Los grafólogos pueden conocer la personalidad de la gente con sólo analizar su firma. Un buen psicólogo puede medir el grado de salud mental y el nivel de inteligencia de las personas, etc. Por tanto, también existen formas de medir el nivel de felicidad, pero, no conozco ningún profesional que se dedique a esta profesión y prepare recetas para el tratamiento de la infelicidad.

Existen profesiones para todo, pero no existe la profesión de la felicidad. Deberían existir profesionales abocados exclusivamente al estudio y a la promoción de la felicidad.

Muchos pensarán que la felicidad es muy relativa. Lo mismo podríamos decir de todas las cosas, pero en todo existen unas constantes que sirven de parámetro para medir las cosas.

Hasta ahora yo pensaba que existían varios absurdos en la vida humana. El primero y el más grave es que se formalicen los matrimonios con sólo dos palabras, las cuales podían resumirse en una sola palabra.

\_¿Acepta a fulano...?

\_ Sí.

\_ En nombre de la ley, los declaro marido y mujer.

Resulta que el matrimonio, que es la institución más importante, en la que debe existir una interrelación equilibrada y profunda entre los esposos, de forma que puedan crecer como personas y educar bien a los hijos, es en la que menos garantías se exigen.

Para todas las profesiones se requieren varios años de estudio y exámenes constantes que sirven de filtro y al final sólo se gradúa una mínima parte; sin embargo, para manejar una familia sólo exigen dos palabras: "Sí, acepto". Así son las cosas.

Volviendo al tema. Existe un principio básico de psicología, según el cual, los seres humanos tienden a buscar lo que les produce placer y bienestar y a alejarse de lo que les causa angustia y dolor. Este es un mecanismo natural de supervivencia, debido a que el placer y el bienestar indican que el cuerpo y la mente funcionan correctamente, lo cual constituye la mayor satisfacción de la vida; mientras que, la angustia y el dolor son reacciones de un cuerpo y de una mente que funcionan mal y reclaman rectificación.

El grado de felicidad indica el grado de salud mental de la persona y sirve de diagnóstico para orientarse en la vida. La felicidad invita a seguir en la misma dirección, mientras que la frustración es un llamado a rectificar.

Ahora bien, cómo medir el grado de felicidad.

Con motivo de los cursos de Lectura, Oratoria, Liderazgo, pido a los participantes que anoten en una tarjeta la puntuación que se asignan en felicidad. Estos papeles son depositados en un recipiente con el fin de mantener el anonimato.

Es sorprendente la alta puntuación que se asignan las personas, cuando en realidad, muchas de ellas tienen la autoestima baja; sin duda, utilizan mecanismos de auto engaño. Estos mecanismos son conductas inconscientes que sirven para mantener en alto la autoestima y el respeto a sí mismo, necesarios para soportar la vida y para mantener el equilibrio mental. Es un mecanismo de supervivencia, pero no de desarrollo.

Ahora bien, cada cosa expresa de alguna forma lo que es realmente por dentro. Un buen perfume siempre exhalará un aroma agradable, porque esa es su naturaleza. Una persona buena siempre expresará bondad, porque esa es su forma de ser. Una persona sabia siempre hablará con sabiduría, porque esa es su forma de pensar. Una persona cobarde, siempre expresará temor, porque ese es su estado natural. De forma similar, cada persona expresa de muchas formas lo es en su fuero interno.

Los seres humanos podemos fingir y engañar en algunos aspectos, sobre todo a las personas ingenuas, debido a que tenemos control mental sobre dichos aspectos y podemos manejarlos a nuestro antojo; de modo que, podemos pensar una cosa y decir otra, pero existen muchos aspectos que nos delatan, debido a que no tenemos control sobre ellos, es el caso de todo lo relacionado con la expresión corporal.

La expresión corporal es la manifestación de lo que somos a nivel subconsciente. El subconsciente contiene nuestra realidad profunda que hemos construido a través de los años. Esta realidad escapa a nuestro control y se expresa con total libertad, debido a que sus procesos son automáticos e instantáneos.

Existen personas especializadas en el análisis de la expresión corporal que pueden conocer con total certeza, los estados de ánimo de las personas, sus intenciones, etc. con sólo observar su mirada, los movimientos de las manos, la expresión del rostro, la vibración de su voz, etc. En el rostro de las personas está marcada la historia de su vida.

Además las personas tenemos una aura, cuyo color depende del estado de ánimo de la persona, de sus intenciones, de sus sentimientos. Algunas personas especiales pueden percibir el aura; sin embargo, todos percibimos, a nivel subconsciente, sensaciones sobre las demás personas. El hecho de que unas personas nos resulten simpáticas y confiables y otras no, se debe a que sus vibraciones no sintonizan con nuestro modo de ser.

En cierta forma percibimos la honestidad y la bondad de las personas como también percibimos su lado oscuro. Si prestáramos más atención a los mensajes que nos vienen de dentro y si aprendiéramos a analizar la expresión corporal, podríamos tener más información sobre las personas y manejar mejor nuestras relaciones. Ahora bien, existe el riesgo de que veamos en los demás nuestros propios defectos. "Piensa el ladrón que todos son de su condición"

"Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás y si quieres comprender a los demás, mira en tu propio corazón". Friedrich Von Schiller.

No hay que confundir felicidad con conformidad. La naturaleza es sabia y hace que las personas se "conformen" con lo que tienen, pero esta realidad supone el riesgo de caer en el conformismo. La mayoría de las personas son conformistas; sin embargo, cuando alguien experimenta el sabor del éxito y de la felicidad, nunca más quiere regresar al pasado. Cuando una persona experimenta

el placer de lo que significa evolucionar, nada ni nadie la podrán detener en su camino hacia la meta.

Hace unos días me comentaba la mamá de un adolescente que participa en un curso de Súper Aprendizaje Alfa, que su hijo le había dicho: "Mamá, me siento tan bien que ya no quiero regresar a como era antes" Esta experiencia interna de felicidad ha marcado a este joven para toda la vida. Su conciencia ha despertado a otra dimensión y no le interesa descender a los niveles de antes. Ahora tiene una visión superior de la vida, del estudio, de la amistad, de la felicidad, de todo. Es posible que las tentaciones de la vida le distraigan pero siempre habrá dentro de él una conciencia y una luz que le salvará.

Todas las conductas propiamente humanas obedecen a hábitos adquiridos, los cuales se van consolidando a través de los años por efecto de las decisiones que tomamos; por tanto, la felicidad es un hábito. Nadie nace feliz o infeliz. La felicidad depende de los estímulos que recibimos y de la forma en que reaccionamos ante ellos. Con los años se va consolidando nuestra forma de percibir las cosas y de reaccionar ante ellas, lo cual determina nuestra forma de ser o personalidad. Esta forma de ser y de sentir es una constante que preside nuestra vida, nuestra visión del mundo y nuestro estado de ánimo habitual.

La verdadera felicidad está blindada, porque no depende de factores externos circunstanciales, sino de una estructura mental que las personas tienen bajo control. Podrán ocurrir problemas y desgracias, porque éstas son también parte inevitable de la vida, pero siempre pasarán las tormentas y volverá a brillar el sol. Sin embargo, a veces las cosas se complican tanto que destruyen todo a su paso, como ocurre con los tsunamis, de modo que: "nada es para siempre"

Como es lógico, existen muchos niveles de felicidad, dependiendo del grado de desarrollo de las personas, de su estructura mental, de su actitud, de sus valores, etc.

Muchas personas confunden la felicidad con el logro de cosas, con el éxito profesional, con tener fiestas, viajes y dinero para comprar lo que les apetece. Hay personas que tienen todo esto y sin embargo no son felices. Sin duda, ésta es una versión falsificada y superficial de la felicidad. La felicidad no está en las cosas ni está en tantos lugares donde la busca la gente, así como tampoco lo están el amor, la paz, la libertad y el éxito. La felicidad sólo podemos encontrarla dentro de nosotros. Donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo, es tu yo interior. "Cuando estés en paz contigo mismos y con el mundo que te rodea, la felicidad vendrá a ti sin buscarla " Lao Tse

Podemos conocer la calidad de un perfume por su aroma, la calidad de una obra por el arte que expresa, los árboles por los frutos que producen y a las personas felices por las vibraciones que irradian y por la expresión de su ser.

## La soledad del hombre moderno

El hombre nace solo, vive solo y muere solo. La primera experiencia existencial, fuera del seno materno es la soledad. El niño necesita afecto, aceptación y seguridad para crecer como persona y llenar su corazón de autoestima; pero muchos niños sólo reciben migajas de afecto, de estímulo y de seguridad, lo cual genera un sentimiento interno de soledad.

El ser “solo” es una condición de la individualidad. Gracias a que es “solo” tiene su propia conciencia y su propia libertad, que le permiten ser dueño de sí y de su destino. Pero el hombre es también un ser sociable. Nace en una familia y necesita de la familia y de la sociedad para desarrollarse a través de la interrelación de cada día.

Se suponía que la globalización, la creciente interrelación social y las redes sociales acercarían más a los seres humanos y mitigarían el sentimiento de soledad que ha acompañado siempre a los seres humanos; pero lo cierto es que, la cercanía física de las personas, no tiene nada que ver con la proximidad humana (mental, afectiva, espiritual)

El filósofo Leibniz (1646-1716) hablaba de las mónadas (del griego “monás”, unidad) para referirse a los componentes últimos de la realidad del mundo. Podríamos entenderlas como “átomos metafísicos”

Según Leibniz, el universo está compuesto de infinidad de estas sustancias. Las mónadas son independientes. Diferentes unas de otras y tienen distinto nivel de perfección y grado de actividad. Entre ellas no hay comunicación real y directa.

De la Teoría de las Mónadas de Leibniz, nos vamos a quedar únicamente con la idea de que entre las mónadas no hay comunicación real y directa.

En cierta forma, los seres humanos somos como las mónadas. Cada persona es un mundo cerrado. Cada persona vive su propia vida, tiene su propio pensamiento, sus propias experiencias y sus propios sentimientos. Sus alegrías son suyas y sus tristezas también. Nadie puede entrar en nuestra mente para sentir lo que sentimos ni para resolver nuestros problemas personales.

Nuestra experiencia existencial más profunda es la de ser individuos solos, con identidad personal única; sin embargo somos sociales, nuestra existencia y nuestro desarrollo están ligados a la vida en sociedad.

En épocas pasadas todo era más estable (la vida, la familia, el trabajo, los amigos, los recuerdos, los acontecimientos...) Existía un gran sentido de pertenencia a un lugar, a un grupo social, a una cultura,... lo cual mitigaba la angustia existencial y el sentimiento de soledad. Hoy las cosas cambian muy rápido (la gente emigra, la familia se dispersa, los amigos se van. Cambian las ideas y las costumbres y todo lo que nos es conocido y familiar se esfuma y desaparece. Es como si las personas quedaran vacías por dentro.

La prisa y los compromisos no dejan tiempo para vivir ni para que echen raíces el amor, la amistad, la sabiduría y la felicidad. Somos una sociedad de paso, con pocas raíces afectivas, sociales y espirituales.

Hay una cantidad muy grande de divorciados, viudos o simplemente solteros o sin pareja. Parece que está de moda eso de ser impar. Es un hecho que el hombre y la mujer de hoy se sienten cada vez más solos y se resisten a buscar compañía estable. El desconocimiento genera temor, duda y desconfianza, lo que hace que las personas se protejan a través del aislamiento.

Cada vez hay más gente que rehúye del trato con sus semejantes. Vivimos a la defensiva. Tenemos mucha información del mundo pero desconocemos al vecino.



La tecnología e internet han generado nuevas formas de comunicación y de conocer gente. En muy poco tiempo te puedes poner en contacto con diferentes personas con las que puedes compartir gustos, aficiones, maneras de ver la vida. Es una forma rápida y barata de hacer amigos. Pero se trata de una relación virtual en que hay mucho de fantasía pero poco o nada de relación humana vital. También puedes hacerte con los servicios de robots.

Hay personas que cuentan por cientos sus amigos virtuales, pero una falla en la computadora hace que todos esos amigos se conviertan en nada, lo que indica que no se trataba de amigos tangibles, sino de ilusiones vacías de contenido. Como es lógico, esta clase de amistades sirve para "llenar" momentáneamente el vacío de soledad.

La profesión es un medio para lograr estatus social y riqueza. A simple vista, este objetivo es razonable; pero, en el fondo, contiene un error de base: El no establecer como prioridad el desarrollo de sí mismo y el desarrollo de sus seres queridos. Este error se paga muy caro a lo largo de la vida, en forma de vacío y frustración. Son demasiados los profesionales "exitosos" que se lamentan de haber descuidado su desarrollo humano; sobre todo, porque saben que no les exigía ningún esfuerzo extra, sólo era cuestión de incluirlo en la programación general de su vida, pero nadie les informó de esta posibilidad.

Existe una soledad existencial; se trata de un sentimiento de aislamiento social y de vacío interior. Es como una sensación íntima y dolorosa de desintegración. Esta clase de soledad se debe a carencias de amor, de fe y de autoestima. La persona puede estar conectada con la naturaleza y con la sociedad, pero carece de fe y por tanto, no tiene esperanza en instancias trascendentes (Dios), que podría mitigar esa angustia existencial, la cual, de alguna forma, nos hiere a todos. Esta soledad empobrece, desequilibra y es causa del más profundo de los dolores humanos, como es el dolor del alma.

El problema de la soledad se ha incrementado en las últimas décadas. Antes el ser humano vivía unido a un medio geográfico y social que le proporcionaban sentimiento de pertenencia, pero la

movilización social, la transculturización, la apertura a nuevas ideas, valores y formas de vida, hace que muchas personas se sientan “perdidas en el espacio”

La vida evoluciona de forma tan rápida que las personas y las cosas, que hasta hace poco nos resultaban familiares, ahora nos parecen lejanas y extrañas.

El problema de la soledad tiende a incrementarse y para muchos, jóvenes y ancianos, la soledad se ha convertido en una tragedia insoportable. Las drogas, el alcohol y otras muchas formas de evasión son un intento fallido por huir de la trágica soledad. En el mundo existen millones de jóvenes y de ancianos que mendigan como niños un poco de compañía y de amor.

La vida es tiempo, un tiempo fugaz que se lleva todo lo que amamos (familiares, amigos, cosas, recuerdos, juventud, proyectos... Para evadir la angustia de la soledad el hombre ha ideado muchas formas de ocupar el tiempo, tales como: La evasión a través de la fantasía, el juego, el trabajo, los clubes, las reuniones sociales, etc.

Para superar la angustia de la soledad, necesitamos hacer amistad con las ideas y valores fundamentales de siempre. No es cuestión de eliminar los valores tradicionales pues, gracias a ellos, la humanidad ha llegado hasta el día de hoy y somos lo que somos. Estos valores son parte fundamental de nosotros por lo que no podemos renunciar a ellos sin alienarnos; lo que sí debemos hacer es adaptarlos a la nueva realidad de modo que sean funcionales sin que pierdan en esencia.



## El valor del tiempo

El tiempo no existe en sí, es sólo una relación que sirve de referencia para medir la duración de las cosas o de los fenómenos que se producen en el mundo y en la mente de las personas.

El tiempo es la conciencia que tenemos del devenir de las cosas. Tenemos conciencia del tiempo por los cambios que se producen en las cosas. Cuando no hay cambios, el tiempo se detiene. Cuando los cambios se aceleran, también se acelera la sensación del paso del tiempo.

En épocas pasadas la vida era tranquila y el tiempo transcurría de forma lenta, debido a que las personas tenían que hacer pocas cosas y sus necesidades eran muy reducidas, pero, a partir de la industrialización el tiempo adquirió un sentido de valor, de riqueza. "Time is Money" Entonces surgió la necesidad de producir más en el menor tiempo posible.

Con el progreso aumentaron las necesidades creadas, lo que obligó a los seres humanos a trabajar más y más rápido para satisfacer las exigencias impuestas por la sociedad.

Cuando las personas se ven obligadas a trabajar más allá de sus posibilidades, caen en la prisa, la angustia y el estrés, es decir, en situaciones que les desbordan, entonces hay una sensación de que el tiempo fluye muy rápido.

Cada día se acelera el tiempo, debido a que las personas tienen que hacer más cosas en menos tiempo. Si las personas vivieran sin la presión de la sociedad y sin tantas necesidades creadas que satisfacer, vivirían a su ritmo y tendrían una conciencia muy distinta del tiempo y de la vida. Tendrían tiempo para disfrutar conscientemente de tantas cosas maravillosas que nos ofrece la vida, pero las cosas no son así. El tiempo se acelera más cada día, las necesidades se multiplican, crece la competencia, y el tiempo se va tan rápido, que casi no tenemos conciencia de vivir.

El tiempo es el espacio que nos da la vida para convertir nuestros sueños en realidad. El tiempo es sólo el escenario en el que transcurre la vida. Es un espacio vacío que sólo cobra sentido cuando se actúa en él. La vida de muchas personas es un tiempo vacío de contenidos, debido a que no ocurre nada importante en su existencia. En cambio, el tiempo de otras personas está lleno de éxitos, de sueños realizados, de felicidad.

El tiempo es relativo. Nosotros contamos la duración de la vida en años, sin embargo, lo más importante no es vivir muchos años, sino vivir intensamente, porque "Para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día. II Pedro 3:8-9 y "Un día con tu Señor es como mil años de los que contáis" Corán 22:47

Necesitamos detener el tiempo para vivir de forma consciente, porque, tanto el tiempo como la vida no son más que conciencia de las cosas. Conciencia de las cosas que pasan en el mundo y conciencia de las experiencias que vivimos en nuestro interior. Sin esta conciencia no existe el tiempo ni la vida, lo que equivale a decir que tampoco existimos nosotros, porque la vida no

consiste en existir, también existen las piedras. Lo esencial de la vida es la vivencia interna, la conciencia de vivir plenamente, de sentir el propio desarrollo, de convertir los sueños en realidad, de ser libres y felices.

Cuando estamos distraídos y cuando dormimos es como si no existiéramos. Son tiempos vacíos de los cuales no tenemos conciencia. Algo similar ocurre con el concepto de velocidad, sólo tenemos conciencia de la velocidad cuando nos desplazamos con referencia a algún objeto. Si al viajar en avión, no sintieras el ruido de los motores, ni ninguna otra vibración y el cielo estuviera totalmente despejado, no te enterarías de que estás viajando a cientos de kilómetros por hora. Son las variaciones que captan los sentidos lo que nos da sensación del tiempo, de la luz, de los sonido, de la velocidad, etc.

En realidad, sólo vivimos de verdad el tiempo en que estamos conscientes.

Es importante tener conciencia del tiempo para llenarlo de contenidos, pues, de lo contrario, no tiene sentido la vida.

Nuestra vida es un espacio entre la nada y la eternidad. Ese espacio de tiempo llamado vida no se mide por la duración cronológica sino por la importancia de los fenómenos que se dan en ese lapso. De modo que, no vive más el que más años vive, sino quien vive intensamente.

Para los niños el tiempo es eterno, porque viven el presente a su ritmo, ocupados en sus juegos, pero, cuando llegan las responsabilidades de la escuela y de la vida, comienzan a sentir el paso ágil del tiempo que se lleva las cosas, y surge la angustia existencial que los acompañará hasta el final de su vida.

La dinámica de la sociedad es incontenible y el ritmo de la vida se acelera cada día, lo que hace que las personas se sientan desbordadas.

¿Qué podemos hacer para controlar el tiempo?

El tiempo es relativo. Si viajamos en burro, tardaremos mucho tiempo para llegar a destino, pero, si viajamos en automóvil o en avión, el tiempo dará para mucho. Es decir, el problema del tiempo se nos plantea debido a que todo fluye con rapidez, pero nosotros no nos hemos renovado, en consecuencia, nuestros procesos mentales son lentos. Tardamos más de la cuenta en tomar conciencia de las cosas, en procesarlas y en reaccionar, por lo cual, el tiempo no nos alcanza; pero, si nos capacitamos, si planificamos mejor las cosas y aprendemos a ser más eficaces, entonces le ganaremos al tiempo, superaremos la prisa, la angustia y el estrés y tendremos tiempo para vivir de forma consciente y con tranquilidad.

La mejor forma de controlar el tiempo, consiste en tomar el control de la propia vida y adelantarnos al futuro.

¿Cómo podemos adelantarnos al futuro?

Existen muchas personas que, a pesar de la angustia y del estrés que impera en la sociedad, se pueden dar el lujo de vivir a su ritmo, porque han aprendido a ser autosuficientes y a controlar su vida.

La vida humana se reduce a un tiempo limitado. Ese tiempo es relativo. Nosotros lo medimos en años cronológicos; pero lo más importante no son los años, sino los fenómenos que vivimos en ese tiempo, y, sobre todo, la forma en que vivimos.

Lo más grave de la vida no es morir, puesto que ése es nuestro destino natural. Lo verdaderamente grave es vivir sin sentido.

El tiempo es sólo una circunstancia de la existencia humana, en nosotros está llenarlo de ideas, de sabiduría, de amistad, de amor, de bien y de felicidad, o llenarlo de ignorancia, temor, odio, fracaso y frustración.

Al final, el tiempo es sólo la conciencia de lo que somos. El tiempo no existe como realidad independiente, al igual que tampoco existen la verdad, el amor y la justicia, sólo existen en relación con las personas que los encarnan.

El tiempo es una experiencia personal que siente cada persona cuando toma conciencia del fluir de las cosas. Los ciegos no tienen conciencia de los colores, ni los sordo de la música, por tanto, para ellos no existen los colores ni la música. De forma similar, para las personas que no tienen conciencia de la vida, no existe el tiempo, y, para quienes tienen poca conciencia de la vida, el tiempo es relativamente reducido. En cambio, para quienes viven de forma plena e intensa, el tiempo es inmenso y eterno. Esta experiencia sublime sólo la viven las personas altamente realizadas que se sienten satisfechas de lo que han logrado y no tienen miedo a morir. En cierto modo están más allá de tiempo y de la muerte.

La Actualmente la relatividad del tiempo es un hecho científico comprobado por Einstein en los primeros años del siglo XX. Hasta ese momento la gente no sabía que el tiempo era un concepto relativo, y que podía cambiar según las condiciones del entorno. El famoso científico Einstein lo demostró públicamente con la teoría de la relatividad, que muestra que el tiempo depende de la masa y de la velocidad. En la historia de la humanidad nadie había expresado con claridad este hecho anteriormente. Con excepción de II Pedro 3:8-9: "Para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día. Y del Corán 22:47 "Un día con tu Señor es como mil años de los que contáis"

Según la teoría cuántica cada persona crea su propio mundo. Lo cual significa que, el ser humano no ve el mundo exactamente como es, sino que lo hace a través de representaciones mentales. Esta es la razón por la cual, cada persona percibe el mundo a su modo. Para un preso, el tiempo es eterno y obstinante y para los malos estudiantes, el reloj parece no avanzar, sin embargo, cuando lo pasamos bien, el tiempo fluye con rapidez.

Conclusión: El tiempo es la oportunidad que nos da la vida para convertir nuestros proyectos y nuestros sueños en realidad.

El concepto erróneo que tenemos del tiempo que pasa y se lleva todo lo que amamos, es lo que hace que suframos de angustia existencial.

De ti depende que el tiempo de tu vida tenga sentido y valor y que lo llenes de éxito y de felicidad. De todos modos, ten siempre presente que la diosa Fortuna es caprichosa y que "El dinero va y viene y el tiempo sólo se va"

## Poder sanador de la risa

La risa es la expresión de una persona saludable. La risa brota de dentro, de la salud, de la alegría, de la paz, de la felicidad. La risa no se puede fingir.

La risa y la sonrisa son expresiones espontáneas. El ser humano puede controlar la palabra y expresar lo que no siente, debido a que la palabra procede del hemisferio izquierdo cuyo proceso es lento, (sólo procesa de 1 a 40 bits por segundo) lo que hace que la persona tenga tiempo para manipular el pensamiento y la palabra; pero la risa, la sonrisa y otras muchas expresiones corporales, como los gestos, las actitudes, etc.) son espontáneas y escapan al control de la persona, debido a que son manifestaciones del subconsciente y el subconsciente es regido por el hemisferio derecho, el cual procesa de 1 a 10 millones de bits por segundo. Los procesos mentales subconscientes son tan rápidos que resulta imposible analizarlos y controlarlos.

Con frecuencia notamos que no existe congruencia entre lo que dicen las personas y su expresión corporal, debido a que manipulan las palabras y no dicen lo que sienten. En estos casos la expresión del el cuerpo les delata.

Si observas a un bebe saludable verás que ríe y sonrío de forma habitual. Los niños sanos ríen más de 200 veces al día. A medida que pasan los años disminuyen las sonrisas. Los adultos pueden reír unas 10 veces al día. Algo anda mal.

La risa es la mejor terapia. Hace poco presentaron en televisión el caso de un paciente que sufría de dolor cervical crónico muy agudos y necesitaba medicarse constantemente. Una noche observó que después de ver una película cómica de "Los tres chiflados" durmió mucho mejor. En los siguientes días siguió viendo la serie y mejoró de forma impresionante. La relajación del cuerpo y de la mente es la mejor terapia para un sin número de enfermedades y de problemas. Con la mente y el cuerpo relajados se ve con más claridad la vida y todo se simplifica.

Es recomendable ver alguna película cómica antes de dormir. Dormir con la mente relajada hace que el sueño sea profundo y reparador y que el subconsciente trabaje de forma relajada y creativa en los proyectos personales.

"Pienso que cuando sonrío y me muestro alegre, comunico felicidad a los demás, aunque yo lo esté pasando mal, y, al darla a los demás, me sucede, como de rebote, que crece también en mi interior. Creo que quien renuncia a estar siempre pendiente de su propia felicidad y se dedica a procurar la de los demás, se encuentra casi sin darse cuenta con la propia felicidad. Por eso, las personas que se esfuerzan por sonreír, aún cuando no tienen ganas, acaban por tener ganas de sonreír. Por eso, las personas que se dedican con amor al servicio de los demás, tienen más paz y más plenitud interior".

El buen humor es siempre una victoria sobre el propio miedo y la propia debilidad. Mucha gente esconde su inseguridad o su angustia detrás de un talante brusco. Todos tenemos miedos y debilidades, la diferencia entre unos y otros está en el modo de afrontarlos. Lo sensato es hacerles frente con un poco de buen humor riéndose de uno mismo si es necesario.

Todo lo que se hace sonriendo siempre nos ayuda a ser más humanos, a moderar tendencias agresivas, a ser más capaces de comprender a los demás y de comprenderse a sí mismo. Es una gran suerte tener alrededor personas que saben sonreír.

La risa y la sonrisa son algo que cada uno tiene que construir pacientemente en su vida, mediante el equilibrio interior, aceptando la realidad de la vida, queriendo a los demás, saliendo de uno mismo, esforzándose en sonreír aunque no se tengan ganas. Es algo que hay que practicar con constancia

El valor de una sonrisa

Es un momento, pero permanece en la memoria a veces durante años

Nadie es tan rico que pueda sobrevivir siempre sin ella y nadie es tan pobre que no pueda enriquecer a alguien con su sonrisa

La sonrisa produce alegría y activa lo mejor de las personas, favorece el entendimiento, ayuda en los negocios y es condición para el éxito y la felicidad

Disipa la tristeza y es el mejor antídoto contra las peleas. La sonrisa tiene el poder de apaciguar la ira de las personas.

Favorece el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente. Incrementa la inteligencia y la creatividad.

Para poder sonreír ir es necesario tener paz en el alma y esperanza en la vida

El mayor regalo que puedes dar a las personas es tu sonrisa sincera. La sonrisa es un mensaje que dice: Te estoy viendo. Eres importante y te deseo lo mejor.

La sonrisa es sanadora y contagiosa y gracias a tu ejemplo, muchas personas comprenderán el valor de la sonrisa y comenzaran a sonreír, y, la vida, por ley de Causa y Efecto, te premiará de muchas formas.

Ahora bien: la sonrisa no se puede comprar, no se puede pedir, ni se puede robar; porque es algo que no tiene valor para nadie hasta que no se da

"Si no sabes sonreír, no abras una tienda" Refrán chino

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.  
Si quieres que la vida te sonría, debes sonreír.

## Drenar la rabia y las frustraciones

Cada día la vida resulta más compleja y se rompen con demasiada frecuencia muchos sueños e ilusiones, lo cual genera rabia y frustración. Muchas personas no saben cómo drenar la rabia ni las frustraciones y, sin darse cuenta, se van envenenando mentalmente y se van cargando de tensión que, tarde o temprano, termina por explotar, en forma de enfermedad por somatización, en forma de depresión, desmotivación, etc.

En la vida no siempre se gana y los que triunfan, fracasaron muchas más veces de lo que te imaginas, antes de llegar a la cima, pero en vez de quejarse o culpar a la gente o a la vida de sus fracasos, siguieron luchando de forma inteligente, buscaron nuevas alternativas, nuevas estrategias y nunca se dieron por vencidos. En vez de compadecerse de sí mismos, de perder tiempo generando rabia o rumiando las frustraciones, actuaron.

Thomas Edison experimentó cientos de veces hasta descubrir la forma de producir la luz. Cualquiera se habría desanimado después de unas cuantos intentos, pero Edison tuvo fe y perseverancia, lo intentó cientos de veces y, ésta fue la diferencia.

El sentir rabia y frustración es natural; lo que no es natural es regodearse en estos sentimientos negativos que no conducen a nada y que debilitan la personalidad. Es fundamental desarrollar fortaleza mental y tomar la vida como una serie de retos permanentes; trabaja sobre un proyecto de vida valioso y ten la seguridad de que, haciendo las cosas lo mejor que puedes hacerlas, estás avanzando hacia el éxito. Lo importante no es ganar o perder batallas; lo importante es ganar la guerra. Cuando se trabaja con esta visión no queda tiempo para la rabia, la ira o las frustraciones, porque detrás de cada acción siempre hay un reto que nos espera.

Existen muchas técnicas para drenar las tensiones. La más importante es una planificación correcta de la vida que permita tener cierto control sobre los aspectos más importantes.

Establece expectativas lógicas y alcanzables y dale tiempo al tiempo

No esperes mucho de nadie, debido a que el desarrollo y el éxito son producto del esfuerzo personal. Del esfuerzo constante, inteligente y bien planificado

Desarrollate de forma integral como persona, porque, sólo a partir de un buen desarrollo personal podrás lograr objetivos importantes.

No te dejes atrapar en el ritmo de la sociedad, porque no te quedará tiempo para vivir.

Dedica todos los días unos minutos para reflexionar sobre qué estás haciendo con tu vida.

Dedica unos minutos para hablar con Dios y fortalecer tu fe y tus valores.

Dedica unos minutos para hablar con algún amigo o persona positiva. Esta relación activa tus sentimientos humanos y te proporciona alegría de vivir.

Dedica unos minutos para contemplar la naturaleza. El sentimiento de la naturaleza es fundamental para disfrutar de este paraíso que es la tierra .

Todo esto es necesario para evitar automatizarte y para no perder el contacto con la realidad de la vida.

El descanso adecuado y el ejercicio físico ayudan a drenar. Con frecuencia el fracaso, la rabia y la frustración se deben al cansancio físico y mental

## Necesitamos amar y ser amados

El amor no es una idea abstracta. El amor es una fuerza, una energía, una vibración que necesita expresarse, y, si se reprime, muere. El amor adquiere muchas formas y se expresa de muchas maneras.

El amor también puede inhibirse por muchas razones.

El amor es la fuerza que mueve el mundo. Donde reina el amor todo funciona bien y donde no hay amor, todo se paraliza.

El ciclo completo del amor es dar y recibir; por lo cual, no es suficiente con dar amor y comprensión, es necesario cambiar las cosas para que las personas activen sus sentimientos positivos y se sumen a la dinámica del amor que impulsa la evolución humana.

"Poco das, si das de lo que tienes. Das de verdad cuando das de ti mismo" Khalil Gibrán Como todo en la vida, el amor tiene distintos grados. Cuanto más elevado y puro es el amor, mayor es el poder que tiene para transformar a la persona y a la sociedad.

Las personas perciben la calidad del amor a través de las vibraciones que emite.

El amor está relacionado directamente con la calidad de la persona.

El amor es un hábito. Se aprende a amar. Toda conducta humana superior es aprendida como respuesta a estímulos recibidos. El que recibe amor aprende a amar. El que recibe odio aprende a odiar. De aquí la importancia de recibir amor en la infancia y de cultivarlo durante toda la vida

Nuestras conductas actuales se han formado como reacción a estímulos recibidos a lo largo de la vida, especialmente en la infancia. Esta realidad es un llamado a la responsabilidad que tienen los padres de educar a sus hijos en positivo. En gran medida, los padres programan a sus hijos para el éxito o para el fracaso. El mayor premio de la vida es nacer en una familia buena, amorosa y equilibrada.

El ser humano es libre, por lo cual, siempre existe la responsabilidad personal y el deber de reaccionar de forma inteligente. El problema no depende tanto de lo que nos ocurre o de los estímulos que recibimos sino de la forma en que reaccionamos ante ellos. Nosotros podemos elegir la forma de reaccionar.

Es importante relacionarse con personas positivas y evitar las personas conflictivas, por dos razones fundamentales: Las personas positivas activan lo mejor de nosotros, especialmente el amor y el espíritu de superación; mientras que, las personas conflictivas activan nuestra parte negativa.

Debemos tener presente que somos humanos y que los estímulos que recibimos determinan nuestra forma de reaccionar, con el tiempo las reacciones se convierten en hábitos que influyen en nuestra vida; por esta razón debemos evitar a las personas mediocres y conflictivas.



Puesto que las personas responden de acuerdo a los estímulos que reciben, tenemos el poder de influir en las personas. Si tratamos a la gente con respeto, la gente nos tratará con respeto. Si confiamos en las personas, las personas confiarán en nosotros, etc. Se trata de un simple proceso psicológico de acción y reacción.

En una sociedad en donde casi todos viven a la defensiva, quienes actúan en positivo tienen más posibilidades de relacionarse bien y de lograr mejores objetivos. Además, quienes viven a la defensiva, en vez de recibir respeto y amor de las personas, lo que reciben es rechazo y desprecio, lo cual les lleva a endurecer su posición y a trastornar más su salud mental.

Se trata de comprender y de amar a las personas, no sólo porque es un mandamiento, sino por inteligencia, porque es una necesidad natural y una oportunidad para crecer y ser feliz. El que ama produce amor que nutre, en primer lugar, a sí mismo, y, al dar amor recibe amor, con lo cual se nutre doblemente. Al final la esencia de la felicidad está en dar y recibir, en amar y ser amado.

Muchas personas buenas tienen bloqueados los sentimientos porque no recibieron el beso del amor en su infancia, y, ahora que son adultas, tienen dificultad para expresar el amor. No tengas miedo, no te guardes el amor, di a las personas lo mucho que las amas. Las personas están esperando con ansia que les digas cuánto las amas. Un saludo, una sonrisa o una palabra de aliento son también formas de expresar el amor. Cuánto bien puedes hacer con pequeños detalles y cuánta energía positiva puedes recibir de las personas en forma de agradecimiento.

Ama a los demás sin esperar nada a cambio. La vida, por Ley de Correspondencia te premiará de muchas formas.

A medida que expreses el amor crecerás por dentro y te liberarás de muchos temores y limitaciones. Al expresar tu amor a las personas cambiará su actitud hacia ti y recibirás su energía positiva que te infundirá valor y fortalecerá tu autoestima.

El amor que das y el amor que recibes pinta de colores tu vida.

## Cómo superar las frustraciones

Las frustraciones son el pan de cada día. Las personas tienen necesidades, sentimientos, ilusiones, expectativas y proyectos que necesitan satisfacer pero la vida es una lucha en la que a veces se gana y a veces se pierde.

El ser humano desde que nace está sujeto a privaciones y exigencias que son necesarias como aprendizaje para la vida.

Las privaciones más sentidas son las de carácter afectivo (la falta de amor, la traición, la soledad, la culpa)

Las frustraciones pueden producirse:

- Por privación.

Existen muchas privaciones que los seres humanos aceptamos porque las consideramos naturales y lógicas. La frustración surge cuando se nos priva injustamente de algo material o psíquico.

- Por demora.

Los seres humanos somos caprichosos y queremos las cosas ya; pero en la vida todo tiene su proceso.

El tiempo de espera causa frustración. Queremos llegar a tiempo al trabajo pero los semáforos, el tráfico... Estamos emocionados por la firma de un contrato pero se posterga por causas inesperadas. Pensamos comprar un vestido... pero surgen gastos imprevistos. Esperamos reconocimiento por un trabajo excelente pero nadie nos toma en cuenta... Así es la vida y así es la gente. No esperes mucho de nadie. Ponte a valer, incrementa tu autoestima y adáptate a la realidad. Sé feliz por ti mismo

- Por impedimento.

Causas mayores hacen imposible el logro de nuestros objetivos.

- Por conflicto: Atracción - Atracción.

Se produce cuando la persona tiene que elegir entre dos objetos que tienen el mismo atractivo. Al elegir uno debe renunciar al otro.

- Por conflicto: Atracción – Evitación.

Este es el conflicto más difícil de resolver. Por una parte existe un estímulo muy atractivo pero se interpone una prohibición que censura dicho estímulo. Tal es el caso de una joven que se siente enamorada de un hombre casado. Lo ama pero no puede ser su mujer legalmente. Otro es el caso de una joven que está invitada a una fiesta que le hace mucha ilusión pero debe quedarse a cuidar a su madre enferma; si va a la fiesta el remordimiento no le va a dejar disfrutar y si se queda en casa sentirá la pérdida de algo muy deseado.

- Por conflicto: Evitación – Evitación .

La persona se encuentra ante dos situaciones igualmente desagradables y no le queda más remedio que decidir por una de las dos. Es el caso de un estudiante que tiene que elegir entre el estudio que le desagrada o sufrir las consecuencias de ser aplazado. En este tipo de situaciones, las personas tienden a evadirse del problema refugiándose en la fantasía; postergando la decisión y esperando que las cosas sucedan.

La intensidad de la frustración depende de la repercusión que tiene el hecho para la persona. ¿Cuáles serían para ti las frustraciones más dolorosas?. Elabora una lista y toma a tiempo las previsiones necesarias.

Muchas personas viven frustradas durante toda su vida debido a que se aferran a recuerdos y a formas de pensar y de vivir que no responden a la realidad. Debes adaptarte a las curvas del camino, pues el camino no se adaptará a tu voluntad. No esperes que los demás cambien, cambia tú.

Como las frustraciones son el pan de cada día, debemos aprender desde niños a fortalecernos contra ellas aceptándolas como parte natural e inevitable de la vida y como maestras que nos enseñan a ser humildes, previsores y responsables.

Cuanto mayor es el desarrollo de las personas mayor es su conciencia y sensibilidad y por tanto son más susceptibles de ser heridas por la frustración, pero también poseen valores y capacidades que les ayudan a sobrellevar las frustraciones.

Pero no todo es malo en la frustración. El dolor es un S.O.S que nos informa de alguna disfunción corporal, dándonos la oportunidad de subsanarla. La frustración es un S.O.S de la psiquis que nos informa de que algo no funciona en la adaptación a la vida y que existe una incongruencia que es necesario resolver; por tanto, más que temer a las frustraciones hay que prestar atención a las causas que las originan.

La frustración desencadena la agresividad del sujeto. La agresividad puede expresarse en forma de cólera, culpando a los demás, a la vida, al destino... o bien, puede internalizarla, dirigiéndola contra sí mismo; reprochándose.... En este caso, la frustración puede ser un estímulo poderoso para superarse o por el contrario, puede conducir a la reducción de la autoestima.

En épocas pasadas las personas eran más realistas, más conscientes de sus límites y posibilidades. Sus expectativas eran más acordes con la realidad. Dependían más de sí mismos que de las circunstancias, pero en la actualidad somos programados desde niños para la competencia, para la ambición y para el consumismo. Nuestra mente está llena de ilusiones, de necesidades y de expectativas que no podemos satisfacer, lo cual genera frustración.

La resistencia a la frustración es un hábito que depende de la filosofía de la vida que tiene cada persona. Quienes viven de acuerdo a principios de desarrollo están fortalecidos contra la frustración; porque son conscientes de que poseen un valor personal que está por encima de los fracasos circunstanciales; pero, quienes se apoyan en valores pasajeros como la riqueza, el poder, la belleza o la fama, están sujetos a frustraciones continuas.

¿Cómo fortalecerse contra las frustraciones?

- Elabora un proyecto viable. (Qué hacer. Por qué)
- Estrategias (Prever, planifica, ten distintas alternativas...)
- Ten un plan de acción concreto (Cronograma, prioridades)
- Adáptate a la realidad.
- Fe, esperanza y paciencia. “Mañana será otro día”
- Actitud positiva. Ver el lado bueno de los acontecimientos.
- Acepta los fracasos como una forma de aprendizaje necesario para triunfar a niveles superiores.
- Sé humilde y agradecido a la vida por tantas cosas maravillosas que pone a nuestra disposición cada día.
- Espera lo mejor pero debes estar conscientes de que a veces ocurrirá lo peor.
- Acepta lo inevitable y sigue adelante.
- Si tienes un proyecto valioso, las frustraciones sólo serán accidentes pasajeros.
- Existen frustraciones profundas debido a fracasos en aspectos fundamentales de la vida (familia, empresa, salud...), previendo que esto puede acaecer, necesitamos tener asideros (principios, valores, éxitos alcanzados...)
- No esperes demasiado de la suerte ni de las personas y prepárate porque el fracaso y la frustración están a la vuelta de la esquina; no sólo por causa tuya sino, por causa de los demás. Así es la vida.
- Da prioridad a los valores internos. Los valores internos pueden mantener en alto la dignidad y la esperanza.
- Piensa que, a pesar de todo, eres un privilegiado.
- Acepta la vida y la gente como son. “Deja el mundo como está porque está bien hecho” Máxima oriental.
- Sé justo. Si al hacer balance entre lo bueno que te ha dado la vida y las frustraciones, te encuentras con crédito a tu favor, entonces, eres un triunfador.
- Aunque no soy partidario de las comparaciones, porque siempre resultan injustas y odiosas; es bueno, echar un vistazo al mundo de vez en cuando para darse cuenta de lo privilegiados que somos. Si has elegido leer este tema se debe a que eres una persona bastante evolucionada y posees motivación y herramientas para el desarrollo y el éxito.
- Sé paciente y perseverante porque el éxito es el premio a la paciencia y a la constancia. El hecho de luchar en vez de tirar la toalla es una victoria.

En realidad no son las frustraciones las que nos hacen daño. Lo que nos hace daño es nuestra incapacidad para reaccionar ante el fracaso de forma inteligente y asertiva, el no pensar en forma creativa y el no entender que la vida es lucha e incertidumbre.

## Temor a ser feliz

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad, pero la mayoría de las personas son víctimas de sentimientos de inferioridad o de culpa, debido a una educación represiva y culpabilizadora, que les lleva a pensar, que no tienen derecho o posibilidad de ser felices

Al ser humano se le engaña desde niño, enseñándole a ambicionar muchas cosas que tienen poco que ver con la felicidad y que inevitablemente conducen a la frustración.

Mientras no cambie esta programación mental, jamás podrá ser feliz. Es necesario derribar murallas, romper cadenas y cambiar estructuras mentales. ¿Cómo? Creyendo que en la naturaleza todo lo que existe tiene una razón; que el ser humano viene a esta vida para desarrollarse y ser feliz y por tanto, tiene la capacidad, el derecho y la posibilidad de ser feliz, porque de lo contrario, la vida sería un absurdo. Pero además tiene el deber de llegar a ser feliz, porque sólo siendo feliz, podrá aportar lo mejor de sí en beneficio de la humanidad. Una persona infeliz sólo puede generar odio, resentimiento y conflicto.

La felicidad no significa ausencia de problemas; los contratiempos son los ingredientes que dan sabor a la vida. Una persona sin necesidades y sin problemas no tiene razones para movilizarse y en consecuencia, sería víctima de la pereza y de la degeneración física y mental.

Las necesidades son el acicate que activa el cuerpo y la mente y nos impulsan a la acción con el fin lograr objetivos de supervivencia y desarrollo.

La felicidad nace de dentro. Es producto de un desarrollo integral, de autoestima, de seguridad; de luchar, perder y ganar; de saber que estamos en el camino correcto y que logramos cosas importantes que nos llenan y nos satisfacen; que estamos en paz con la gente y con nosotros mismos; que hemos tenido el privilegio de nacer y ser libres para disponer de nuestra propia vida; que tenemos un mundo maravilloso ante nosotros que nos ofrece infinidad de oportunidades para ser felices.

Si preguntas a las personas, todas te dirán que quieren ser felices, sin embargo, tienen un temor inconsciente a ser felices. ¿Cuál es la causa?

Se nos enseñó que debíamos ser perfectos, que no podíamos cometer errores, que...que...

Han pasado los años pero esas grabaciones están ahí, recordándonos que no podemos ser felices porque hemos cometido muchos errores a lo largo de la vida y porque seguimos teniendo defectos, por lo cual, nos está prohibido ser felices.

El temor a ser feliz no se manifiesta de forma clara y definida. Se expresa a través de conductas, que en apariencia, no tienen nada que ver con el temor. El temor a ser feliz hace que el ser humano evite de forma inconsciente ser feliz

¿Por qué evita inconscientemente ser feliz?

Porque quebrantaría el tabú (la prohibición) lo cual está absolutamente prohibido.

## **Obstáculos para la felicidad**

Alimentar una filosofía negativa de la vida que le fue grabada a través de la educación; según la cual todo es difícil

No valorar lo que es o lo que tiene lo cual genera un sentimiento de pobreza interna.

Envidiar lo que tienen los demás, lo cual causa frustración.

Postergar la felicidad para después, para cuando tenga...para cuando logre...es decir, para nunca.

Sintiéndose culpable por cosas que ya pasaron

Angustiándose por el futuro

Cayendo en la trampa de la excesiva responsabilidad

Los numerosos temores son también formas de prohibir la felicidad

Estas y otras conductas son una forma de excusa para no ser feliz

## **Cómo superar el temor a ser feliz**

Hay que comenzar por tomar conciencia del derecho y del deber que tenemos de ser felices. Una vida infeliz es inútil y absurda.

Necesitamos aplicar las técnicas indicadas para superar los temores en general. Además, es necesario entender que todos los seres humanos tienen el compromiso de desarrollarse y expresar su éxito y su felicidad, porque los seres humanos no somos piedras, somos seres vivos, que convivimos en sociedad y nos influenciamos mutuamente para bien o para mal.

En vacaciones, las personas se liberan del trabajo y de la responsabilidad, bajan las defensas y dan rienda suelta a sus deseos. Se vuelven espontáneas, amistosas y sienten la libertad y la felicidad. Este cambio se debe a que han quedado relegados el Padre y el Adulto internos (la ley y la lógica) y ha tomado el control de la vida el Niño interno (alegre, creativo y feliz).

Esta experiencia nos enseña que la felicidad está en el Niño, en esa instancia de la personalidad en la que residen la fe, la esperanza, los sueños, la creatividad y el amor.

Necesitamos liberar el Niño interno, secuestrado por una sociedad crítica, represiva, materialista y robotizada que teme y odia la espontaneidad, la creatividad y la alegría de vivir.

La felicidad, como toda conducta se aprende.

La educación tradicional, generalmente represiva, programa la mente con muchos temores, responsabilidades y culpas que comprometen la felicidad.

La educación liberal es permisiva, no establece límites ni controles, lo que hace que las personas se sientan desorientadas y perdidas en un mundo sin fronteras.

Tanto la educación tradicional como la liberal son insuficientes para adaptarse a una sociedad que exige madurez, seguridad, libertad y responsabilidad.

La educación democrática es la ideal. Cada persona debe aprender a hacerse cargo de sí misma, a responsabilizarse de sus actos y a sumir las consecuencias de sus decisiones. La educación democrática forma personas libres y seguras, capaces de autogobernarse y de producir su propia felicidad.

La felicidad depende más de la actitud personal frente a la vida que de las cosas que se tienen y de los acontecimientos. Encontramos personas felices e infelices en todas partes y en todas las circunstancias.

Ser feliz es una decisión personal que está al alcance de todos

## Los hijos de la libertad

Nadie puede darnos la libertad. La libertad es una conquista personal; nace de dentro y es fruto del desarrollo. La libertad no está en luchar en contra de nada ni de nadie sino en luchar a favor de... Sólo a través de la superación podemos romper las cadenas, porque al final, la vida es una lucha de poderes. Las peores cadenas son las que nos ponemos a nosotros mismos. Estas cadenas son la ignorancia, el temor, la pereza, el egoísmo, la dependencia. Si logras romper estas cadenas, serás libre y no habrá poder en el mundo que pueda encadenarte.

El hombre libre no pierde tiempo en criticar ni en destruir viejas estructuras; utiliza su inteligencia y su energía en construir un mundo nuevo, consciente de que los mayores poderes son la verdad, la justicia y el amor. Con frecuencia se impone la barbarie, pero al final, sólo sobreviven la verdad, la justicia y el amor.

Toda persona tiene derechos y libertades sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Artículo 2 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos."

Los hombres nacen libres, pero por todas partes se ven personas encadenadas" J.J. Rousseau.

Lo más importante para ser libre es conocer la verdad y el bien; por eso es tan importante la educación de calidad. Hoy se habla más que nunca de derechos y libertades y poco de superación, de compromiso y de responsabilidad. Confundimos libertad con libertinaje, en consecuencia, los instintos mandan sobre la razón, el egoísmo sobre el amor, la corrupción sobre la honestidad y la violencia sobre la paz.

Siempre han existido crisis de libertades, debido a que somos hijos de una sociedad represiva. De cada diez mensajes que envían los padres a sus hijos, nueve son represivos de alguna forma. Este patrón de represión se repite en la escuela y en la sociedad.

Gracias a la evolución de la inteligencia y de la conciencia los seres humanos nos hemos liberado, en parte, de la tiranía de los instintos y también de la esclavitud económica, social, política, moral y religiosa, pero seguimos siendo esclavos de la ignorancia, de los temores, del egoísmo y de la irresponsabilidad.

En teoría, tenemos más derechos, más libertades y más oportunidades que nunca, pero nos sirven de poco si no sabemos hacerlos realidad a través del desarrollo intelectual, afectivo, moral y espiritual.

La población crece a nivel exponencial y también crece la lucha por la supervivencia. Se anuncia un mundo cada vez más competitivo en el que sólo tendrán acceso al éxito los más "capacitados", los demás estarán condenados a conformarse con las migajas del banquete de la vida. Sólo los hijos de la libertad serán verdaderamente libres y podrán conquistar el mundo del futuro.

Los hijos de la libertad se forman en los hogares que funcionan bien. Donde los padres transmiten a sus hijos: respeto, amor y confianza, y estimulan la autoestima, la dignidad, el espíritu de superación, la honestidad, la creatividad y el amor a la libertad.

"Sólo los hijos de la libertad pueden ser los padres de las futuras generaciones libres"

El camino hacia la libertad es lento como el crecimiento. Resulta utópico creer que la libertad está al alcance de la mano y que se puede lograr con un golpe de suerte. La libertad, al igual que el desarrollo, que la experiencia o la felicidad, es la coronación de una vida presidida por la inteligencia y la responsabilidad.

Hasta cierto punto, todos somos hijos de la esclavitud, porque somos esclavos en nuestra forma de pensar y de sentir, debido a una educación represiva que nos programó para el temor y el sometimiento, pero en nuestro interior palpita con fuerza un impulso interno a la libertad y tenemos una inteligencia que nos permite discernir entre la verdad y la mentira y entre el bien y el mal. En el fondo, todos sabemos lo que debemos hacer para llegar a ser hijos de la libertad y disfrutar de los grandes beneficios que ofrece. Sin embargo, estamos encadenados a la ignorancia, al egoísmo y a la pereza, y, mientras no rompamos estas cadenas sufriremos la frustración de no alcanzar nuestros sueños. Esta es la mayor desgracia de las personas que sólo se resuelve con libertad.

Si quieres ser feliz, lucha por tus libertades y programa a tus hijos para que logren todas las libertades que sumadas dan la LIBERTAD

Libertad física.

Tiene como objetivo un cuerpo sano a través del ejercicio, la buena alimentación y el descanso reparado. "Mente sana en cuerpo sano"

Libertad psicológica.

Se refiere a la salud mental, al equilibrio psíquico, la autoestima, la seguridad interna y madurez: Ausencia de temores, complejos, estrés, etc. La libertad psíquica es la base de las demás libertades.

Libertad intelectual.

Esta libertad depende más del conocimiento y sabiduría internos que de las condiciones externas.

Libertad social.

Se refiere a una relación social en la cual los seres humanos pueden expresarse con seguridad, sin temores y sin prejuicios.

Libertad económica.

La libertad económica está en poseer lo necesario para satisfacer las necesidades fundamentales, de modo que la mente quede liberada, para dedicarse a su propio desarrollo. Es importante saber producir, administrar e invertir el tiempo, la energía y el dinero.

Libertad moral

La libertad moral supone el control de los instintos, del egoísmo, de las pasiones y funcionar de acuerdo a valores de desarrollo (verdad, justicia, honradez, solidaridad, etc.) "La moral salva de perderse y de autodestruirse. " La ética enseña el arte de vivir y las técnicas de la felicidad". Covey



## Libertad espiritual

La libertad espiritual consiste en vivir en paz consigo mismo, con las demás personas, con la naturaleza y con Dios. En tener una visión positiva de la vida, de la gente y de Dios. Ausencia de prejuicios, de temores, de egoísmo, de ambiciones desmedidas y de odios y disfrutar cada día el milagro de la vida.

“Los hombres pueden oprimirnos y hasta pueden destruir nuestro cuerpo, pero nadie puede tocar nuestro espíritu si nosotros no se lo permitimos”.

“Si quieres mantener tu libertad, necesitas alimentarla cada día, porque la sociedad genera mucho desgaste psicológico y espiritual”

"La libertad es patrimonio del alma, por eso es tan importante, y por eso, cuando a alguien le roban la libertad es como si le robaran el alma"

“Escribe la palabra libertad en tu mente y en un lugar visible de tu oficina o de tu casa. Esta palabra te impedirá ser mediocre, porque te recordará siempre que naciste para ser libre, para triunfar y para ser feliz”

“La libertad está hecha de pequeñas decisiones que aunadas se convierten en una fuerza incontenible que rompe las cadenas”

"Si eres libre por dentro, encontrarás la libertad a donde quiera que vayas, pero si no eres libre por dentro, no la busques en ninguna parte, porque no la encontrarás"

## Actitud y Éxito

La actitud es una disposición adquirida que estimula al individuo a reaccionar y actuar de una manera característica frente a determinadas circunstancias.

Cada persona tiene una actitud determinada frente al estudio, al trabajo, a la sociedad, etc. En base a esta actitud podemos predecir cómo le irá en la vida; debido a que la actitud expresa la estructura mental profunda de la persona, constituida por conocimientos, creencias, valores, autoestima, experiencia, motivaciones, ideales, etc.

La actitud expresa la decisión firme de la persona de lograr algo y de superar todos los obstáculos que se interpongan en el camino. Cuando las personas toman esta decisión es porque creen que vale la pena luchar por el objetivo elegido y sienten una convicción interna, una motivación y una fuerza que les impulsa en dicha dirección.

Cuando ocurre esto, el cerebro trabaja sin descanso y produce toda la energía necesaria para convertir los sueños en realidad. La actitud es determinante en el logro del éxito.

Las personas que triunfan no son necesariamente más inteligentes, desde el punto de vista intelectual, pero tienen una actitud y una determinación que no tienen las demás personas. Esta actitud activa la inteligencia emocional y entra en acción el hemisferio derecho, intuitivo y creativo, que es capaz de procesar de 1 a 10 millones de bits por segundo..

En realidad, a cada persona le va en la vida de acuerdo a la actitud con la cual enfrenta las cosas. Como es lógico, las actitudes positivas llevan al éxito y las actitudes negativas conducen irremediabilmente al fracaso.

A la hora de educar a los hijos, más importante que las notas y que los resultados del momento es la actitud; es decir, el espíritu de superación, la autodisciplina, la responsabilidad, etc.

### **¿Cómo desarrollar una actitud positiva?**

Las actitudes se adquieren básicamente en la infancia, a través de una educación estimulante desde el punto de vista intelectual, afectivo y social. Después, la propia experiencia, los éxitos personales, la autodisciplina y los ideales desarrollados estimulan a luchar sin descanso por convertir ciertos sueños en realidad.

Las actitudes positivas están reñidas con la mentira, el egoísmo, la envidia, la pereza y la mediocridad.

Si te falta actitud positiva, puedes desarrollarla, pero necesitas cambiar tu forma de pensar y de actuar.

Si te ofrecieran una mina de oro en un lugar lejano, caminarías cientos y miles de kilómetros y superarías todos los obstáculos, con el fin de posesionarte de ella. De forma similar, el día en que descubras que existen valores y objetivos importantes por los cuales vale la pena vivir y luchar, cambiarás de actitud y vendrá a ti el éxito.

Si quieres saber cómo es una persona, observa su actitud frente a ciertos aspectos importantes de la vida.

## Test - A

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
2	¿Te gustan los retos?			S
3	¿Te cuesta decir no?			N
4	¿Te consideras una persona creativa?			S
5	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
6	¿Sabes defender tus ideas con valentía?			S
7	¿Eres una persona conformista?			N
8	¿Vives habitualmente contento?			S
9	¿Tienes un proyecto de vida valioso?			S
10	¿Eres eficaz en lo que emprendes?			S
11	¿Eres una persona proactiva?			S
12	¿Tienes buen equilibrio emocional?			S
13	¿Tienes un proyecto de vida?			S
14	¿Tienes espíritu de superación?			S
15	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			s
16	¿Te consideras una persona preparada?			S
17	¿Eres honesto?			S
18	¿Eres una persona confiable?			S
19	¿Eres emprendedor?			S
20	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
21	¿Disfrutas de lo que haces?			S
22	¿Tienes autodisciplina?			S
23	¿Acostumbras a dar siempre la cara?			S
24	¿Te consideras una persona luchadora?			S
25	¿Estás siempre en busca de soluciones para ti y para los demás?			

## Test - B

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Pones interés y emoción en lo que haces?			S
2	¿Trabajas por dejar una huella importante en la vida?			S
3	¿Inviertes suficiente tiempo en desarrollo personal?			S
4	¿Sientes que tienes mucha energía psíquica, moral y espiritual?			S
5	¿Tienes objetivos claros en la vida y luchas por ellos?			S
6	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
7	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
8	¿Acostumbras a compartir con los demás?			S
9	¿Sabes perder sin desmoralizarte?			S
10	¿Sabes hacer respetar tus derechos en el trabajo, en la calle...?			S
11	¿Eres previsor?			S
12	¿Crees que la victoria más importante es el dominio de sí mismo?			S
13	¿Nutres todos los días tu mente con ideas de calidad?			S
14	¿Tienes una visión clara de lo que deseas llegar a ser?			S
15	¿Dedicas unos minutos todos los días a revisar tu "mapa de ruta"?			s
16	¿Te acuestas con la sensación del deber cumplido?			S
17	¿Dedicas tiempo a leer, reflexionar...?			S
18	¿Te relacionas bien con las personas?			S
19	¿Sabes resolver los problemas a través del diálogo?			S
20	¿Vives siempre en actitud de superación?			S
21	¿Te esfuerzas por ser mejor persona cada día?			S
22	¿Tienes mucha fe e ilusión en tus proyectos?			S
23	¿Acostumbras a culpar y criticar a los demás?			S
24	¿Sientes que estás triunfando?			S

## Capitaliza los momentos felices de tu vida

Capitalizar significa sacar el máximo beneficio a las cosas.

En general, el esfuerzo humano no está bien rentabilizado. Las personas se esfuerzan mucho y logran poco, debido a la falta de hábitos eficaces, por lo cual, no se trata de estudiar mucho sino de aprender de forma fluida. Tampoco se trata de trabajar mucho, sino de ser productivo. Se trata de que exista una proporción lógica entre el tiempo y esfuerzo invertidos y el resultado.

Es importante experimentar la sensación de éxito en lo que hacemos. El éxito nutre la autoestima, estimula a la superación, genera buenos sentimientos, mejora las relaciones y hace que surja la alegría de vivir. De aquí la importancia de trabajar en capacitación y en desarrollo personal.

La capacitación y el desarrollo personal son la mejor inversión de la vida, porque se trata de una riqueza interna acumulativa que proporciona seguridad y satisfacción. Existen éxitos circunstanciales que nos impulsan a seguir adelante, pero la capacitación y el desarrollo son estímulos permanentes. Son como una fuerza constante que brota de dentro y genera un sentimiento de bienestar. Este sentimiento es el componente fundamental de la felicidad.

La humanidad ha alcanzado alto nivel de evolución. Existen principios, valores, conocimientos y experiencias que podrían servir para que las personas funcionaran bien y fueran felices de forma habitual, pero las cosas son muy distintas. Estamos programados con muchos temores, complejos, angustias y culpas que nos impiden ser espontáneos, creativos, exitosos y felices.

Hay demasiadas cosas que funcionan mal en las personas y en la sociedad, las cuales no tienen remedio por el momento, porque no dependen de leyes que se pudieran promulgar, sino del cambio de estructuras mentales profundas. En las actuales circunstancias, lo único que puedes hacer, es tomar conciencia de la realidad y crear las condiciones personales para triunfar y ser feliz.

Existen ciertas estrategias que ayudan a capitalizar los buenos momentos de éxito y de felicidad que hemos tenido en la vida.

Sabemos que nuestra vida depende de las ideas y sentimientos que dominan en la mente. El mundo que nos rodea es el escenario externo en el que transcurre nuestra existencia; pero nuestra verdadera vida se da dentro de nosotros. Se trata de nuestra experiencia íntima, constituida por lo que imaginamos, pensamos, sentimos y amamos, y también por lo que tememos. Por esta razón, donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo. Puedes huir de todas partes, pero no puedes huir de ti mismo. Donde quieras que vayas siempre te encontrarás contigo.

Sabemos también que, cada vez que traemos a la memoria una idea, un sentimiento, una imagen o un recuerdo, los fortalecemos. Se trata por tanto de fortalecer las ideas, recuerdos y sentimientos que queremos manden en nuestra vida.

Ahora bien, nadie puede construir el éxito y la felicidad sobre bases falsas, por lo cual, además de utilizar las técnicas de autosugestión o programación mental, se necesita cierta disciplina y responsabilidad en el desarrollo intelectual, afectivo, social, moral y espiritual. Esta es una tarea de por vida, pues, la vida es evolución y exige renovarse constantemente, además la sociedad genera mucho desgaste en todos los aspectos y es necesario nutrirse.

Una forma de capitalizar los momentos felices de la vida consiste en recordarlos con frecuencia.

1. Es conveniente elaborar una lista, por escrito, y anotar en orden cronológico los momentos más felices de tu vida. Con el tiempo irán surgiendo nuevos recuerdos felices. Olvídate de los momentos desagradables.

2. Visualiza cada momento feliz de tu vida. Detén el tiempo, no tengas prisa y trae a la escena las personas y el ambiente con quienes compartiste ese momento de tu vida. Activa tus emociones. Habla con las personas y diles tantas cosas que no has tenido oportunidad de contarles. Diles lo mucho que les amas y lo agradecido que estás por la amistad que te brindaron. Recuerda que los padres y familiares, los amigos y las personas que han significado algo en tu vida no mueren. Viven en tu mente y te acompañarán hasta el final de tu existencia. Ellos forman parte de ti.

3. Como en tu vida has tenido muchos momentos felices, lo ideal es que establezcas un plan para recordar esos momentos más importantes. Puedes recordarlos en orden cronológico o de acuerdo al interés del momento.

El hecho de activar tu pasado feliz, te proporcionará mucha autoestima, te llenarás de un amor sincero y desinteresado que brota de la verdadera amistad y será un estímulo para que seas mejor persona, para que trates mejor a los demás y para valorar las cosas que realmente tienen importancia en la vida.

En la actualidad, las personas no tienen tiempo para pensar en el pasado. Sienten que el pasado ya murió y que lo único importante es el futuro. Olvidan que el presente es un instante fugaz y que el futuro no existe aún. Lo único que somos verdaderamente es el pasado. Si extraen de tu mente el pasado, quedas reducido a nada. Las personas también olvidan que el futuro sólo pueden resolverlo utilizando información que tienen almacenada en la mente, la cual pertenece al pasado.

Vuelve con frecuencia al pasado. Recuerda los buenos momentos. Emociónate y toma impulso para seguir adelante.

Visualiza el rostro de tus seres queridos, amigos y personas que amas y que amaste. Llámales por su nombre. Te sorprenderás de la sensación de amistad, de paz y de alegría que te transmiten.

La idea de este tema ha surgido porque yo dedico unos minutos todos los días a recuperar mi pasado feliz y a mantener vivos los buenos momentos. Esta experiencia hace que, en medio de este desierto humano, que es la vida actual, yo viva en un oasis.

Creo que es una buena terapia y una forma fácil de capitalizar lo mejor de nuestra vida.

## Principio de Placer y Principio de Realidad

Existe un principio elemental de psicología según el cual, los seres humanos buscan lo que les produce placer y satisfacción y se alejan de todo lo que les causa angustia y dolor.

Los seres humanos poseen instintos vitales primarios, su función es la conservación del sujeto, de su familia y de su especie. Son los llamados instintos de supervivencia, que velan por el sustento y mantenimiento de la vida, al igual que evitan la destrucción o la muerte.

Los instintos persisten durante toda la vida. Existen varios instintos, entre ellos el Instinto de Placer o Principio de Placer.

Ahora bien, como es imposible la satisfacción inmediata de todos los apetitos, se impone el Principio de Realidad que permite al sujeto posponer o sustituir dichos apetitos en función de la realidad, con el fin de adaptarse y sobrevivir.

Este principio necesita de los llamados "procesos secundarios" o procesos conscientes, como la memoria, el razonamiento y la experiencia, los cuales hacen que el Yo tome contacto con la realidad, descubra sus mecanismos y las relaciones de causa y efecto que existen entre todas las cosas, lo cual le ayuda a adaptarse a la realidad, a controlar sus instintos y a hacer más efectiva y menos peligrosa la realización de los deseos.

El Principio de Realidad sirve para regular la vida, evitar la autodestrucción y asegurar la supervivencia. Gracias al Principio de Realidad las personas no buscan la satisfacción de sus deseos de forma impulsiva sino en función de las condiciones impuestas por el mundo exterior. Aprenden a controlar las emociones, a manejar las frustraciones, a evitar riesgos y fracasos innecesarios.

Gracias al Principio de Realidad la energía libre (inconsciente) se transforma en energía controlada (consciente) Es algo así como encauzar las aguas de un río y evitar que destruya todo a su paso.

El Principio de Realidad sirve de contrapeso al Principio de Placer. El Principio de Placer tiende a la satisfacción inmediata sin medir las consecuencias, mientras que, el Principio de Realidad sopesa las consecuencias y busca una alternativa equilibrada. Así la sed puede exigir la satisfacción inmediata por medio de un vaso de cerveza fría, (principio de placer), pero la experiencia del individuo u otras normas por él aceptadas pueden exigir otro modo de resolver la situación, por ejemplo, conformarse con una bebida no alcohólica, con una fruta, etc.

El principio de realidad es un concepto de la teoría freudiana. Según esta teoría, el sujeto busca lo que le proporciona placer y evitar lo que le desagrada (principio de placer) pero se enfrenta a la realidad cotidiana de que obtener placer todo el tiempo es imposible.

El principio de realidad es una función del Yo por la cual el sujeto, presionado por la realidad y por la experiencia, pospone la satisfacción inmediata (y riesgosa) de sus necesidades por una satisfacción más segura, aunque no inmediata. Esto tiene como beneficio la adaptación y la supervivencia del sujeto

Las conductas de los niños son instintivas como la de los animales, se rigen por el Principio de Placer, pero a través de una educación progresiva van aceptando el Principio de Realidad. En la actualidad son muchas las personas inmaduras e infantiles que se dejan llevar por el Principio de Placer y viven de forma irresponsable sin pensar en el mañana. Como es lógico contraen grandes deudas con la vida en forma de ignorancia, indisciplina, pobreza, pereza y adicciones, cuyas consecuencias no tardarán en aparecer.

No es necesario sacrificar el presente por el futuro, pero tampoco es lógico quemar los años y convertirlos en fuegos artificiales que crean ilusiones y al final no dejan nada.

La vida humana es una lucha constante entre el Principio de Placer y el Principio de Realidad. Por una parte estamos presionados por unos instintos fuertes que nunca desaparecen. Los instintos carecen de moral, por lo cual, sólo buscan la satisfacción de sus impulsos de forma inmediata y sin medir las consecuencias. Pero la humanidad ha evolucionado, ha aprendido a través de la experiencia de los siglos y ha desarrollado el Principio de Realidad, formado por creencias, valores, experiencia, leyes, normas, etc. lo cual se puede resumir en (conciencia e inteligencia)

Lo ideal es establecer un equilibrio entre el Principio de Placer y el Principio de Realidad. La exaltación del Principio de Placer conduce al libertinaje con las consecuencias que todos conocemos y la represión del Principio de Placer conduce a la infelicidad y a numerosas enfermedades mentales. De aquí la importancia de aprender a usar la libertad desde niños, a controlar los instintos y las emociones y a manejar con equilibrio la propia realidad.

Dado que la sociedad es ignorante y mediocre en todos los aspectos, no podemos guiarnos por los parámetros morales de la sociedad.

Al final, cada quien es el constructor de su propia vida y recibe lo que merece en atención a sus acciones.

De nada sirve culpar a la vida o a las personas. Las cosas son como son y lo único inteligente es administrar con criterio el Principio de Placer y el Principio de Realidad.



## ¿Eres feliz?

El objeto de la vida es la felicidad, pero la mayoría de las personas son víctimas de sentimientos de inferioridad o de culpa, debido a una educación represiva y culpabilizadora, que les lleva a pensar, que no tienen derecho o posibilidad de ser felices.

Todo lo que hacen los seres humanos está orientado a satisfacer sus necesidades, a evitar el dolor y a lograr placer y felicidad. El placer está relacionado con la satisfacción del cuerpo y la felicidad está relacionada con la satisfacción del espíritu, con la alegría de vivir, con la plenitud interior. El placer es pasajero y la felicidad perdura.

A pesar de los problemas y de las angustias, las personas se aferran a la vida porque el hecho de vivir es una felicidad en sí. La mayoría de las personas han aprendido a adaptarse a su realidad y a conformarse con lo que tienen. Al final, la felicidad está más en la actitud que tenemos ante la vida, que en las cosas que nos ocurren. Las personas optimistas ven la vida en colores y las personas pesimistas ven todo de color gris. El por qué unas personas son optimistas y otras son pesimistas depende de la actitud que toman ante la vida, más que de las circunstancias externas. En cierto modo es una decisión personal.

Para ser feliz hay que ser optimistas. El optimismo no es un simple sentimiento de esperanza. El optimismo es una actitud de lucha y perseverancia.

La felicidad nace de dentro. Es producto de un desarrollo integral, de autoestima, de seguridad; de luchar, perder y ganar; de saber que estamos en el camino correcto y que logramos cosas importantes que nos llenan y nos satisfacen; que estamos en paz con la gente y con nosotros mismos; que hemos tenido el privilegio de nacer y ser libres para disponer de nuestra propia vida; que tenemos un mundo maravilloso ante nosotros que nos ofrece infinitud de oportunidades para ser felices.

En la sociedad existen demasiadas cosas que atentan contra la felicidad de las personas. Si bien la vida es competencia, se supone que hemos evolucionado y que, si aunamos esfuerzos, en vez de competir, nos irá bien a todos; sin embargo, cada día se alimenta una competencia desmedida y desleal que genera crisis a nivel personal, familiar, social, económico, laboral, etc. lo cual atenta contra la felicidad.

En vacaciones, las personas se liberan del trabajo y de la responsabilidad, bajan las defensas y dan rienda suelta a sus deseos. Se vuelven espontáneas, amistosas y sienten la libertad y la felicidad. Este cambio se debe a que han quedado relegados el Padre y el Adulto internos (la ley y la lógica) y ha tomado el control de la vida el Niño interno (libre, alegre, creativo y feliz).

Esta experiencia nos enseña que la felicidad está en el Niño, en esa instancia de la personalidad en la que residen la fe, la esperanza, los sueños, la creatividad y el amor.

Nadie puede ser feliz mientras sienta encima de su cabeza la espada de Damocles, mientras existan problemas graves y mientras falten la fe, la esperanza y la ilusión.

Cada persona tiene una idea muy particular de la felicidad. Para el avaro la felicidad consiste en acumular riqueza, para los famosos en triunfar, para los autoritarios en acumular poder,... pero todos estos logros son inciertos, efímeros y pasajeros, por lo que están acompañados de angustia e incertidumbre; en cambio, la verdadera felicidad es una sensación de seguridad, de alegría y de plenitud interna. Es algo que vive dentro de nosotros, que forma parte de nosotros, que nos acompaña a donde quiera que vayamos y que nadie nos la puede quitar.

El ser humano no puede vivir en contradicción consigo mismo. La conciencia sólo soporta cierto grado de incongruencia, por lo cual, muchas personas recurren al mecanismo del auto engaño (no pensar, negar, evadirse, imaginar lo que no son) para soportar la sensación de fracaso y desintegración, y de esta forma, poder sobrevivir. Cada día se suicidan miles de personas, porque no soportan la incongruencia de su vida. No soportan el vacío existencial, no soportan la presión de la angustia, del fracaso y de la soledad. No soportan el vacío de felicidad.

La mayoría de las personas están atrapadas en problemas personales, matrimoniales, económicos, laborales, etc. y no saben cómo salir de ellos. En estas circunstancias no pueden ser felices, porque nadie puede ser feliz cuando siente que su vida pende de un hilo. De aquí la importancia de aprender a controlar la propia vida, a ser prácticos, prudentes, previsores y de invertir tiempo y energía en desarrollo personal, pues, las soluciones para triunfar y ser feliz sólo pueden venir de uno mismo.

### **Cómo saber si eres feliz**

Todos saben distinguir entre una planta lozana y una planta mustia, entre un rostro feliz y un rostro triste. La felicidad y el amor no se pueden ocultar, así como tampoco se pueden ocultar el dolor y la tristeza.

A través de las preguntas que te plantea el siguiente test, podrás conocer algo más acerca de tu nivel de felicidad, y, sobre todo, podrás tomar nota para encontrar el camino que conduce a la felicidad.

La finalidad de este test es ayudarte a conocer tus fortalezas para desarrollarlas y tus debilidades para subsanarlas.

Si quieres que las cosas cambien debes comenzar por cambiar tu forma de pensar y de actuar. Si sigues haciendo lo que has hecho hasta ahora te ocurrirá lo mismo que te ha venido ocurriendo.

La felicidad debería ser el estado habitual de todos los seres humanos, pero no lo es porque no actuamos de forma correcta.

Este tema es demasiado importante. No tengas prisa. Aprovecha esta oportunidad para hacer una reflexión seria sobre tu vida.

## Test de Felicidad – A

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te gustan los niños?			S
2	¿Estás generalmente alegre?			S
3	¿Eres perfeccionista?			S
4	¿Eres comprensivo y tolerante?			S
5	¿Vives generalmente angustiado?			N
6	¿Crees que en el futuro las cosas irán peor?			N
7	¿Crees que las personas son básicamente buenas?			S
8	¿Envidias a los demás?			N
9	¿Crees que tu vida es demasiado complicada?			N
10	¿Disfrutas del estudio y/o del trabajo?			S
11	¿Eres una persona curiosa y creativa?			S
12	¿Tienes con frecuencia ganas de cantar?			S
13	¿Te gusta ayudar a los demás?			S
14	¿Tienes proyectos importantes?			S
15	¿Prefieres un trabajo fijo más que ser independiente?			N
16	¿Te consideras hábil y capaz en muchas cosas?			S
17	¿Te aprovechas de los más débiles e ignorantes?			N
18	¿Estás satisfecho con lo que te ha dado la vida?			S
19	¿Te gustaría volver a nacer para programar tu vida de otra forma?			N
20	¿Eres una persona compasiva?			S
21	¿Conoces personas que son muy felices?			S
22	¿Sientes que tu felicidad depende demasiado de los demás?			N
23	¿Crees que el principal obstáculo para la felicidad es la pobreza?			N
24	¿Te esfuerzas todos los días por ser mejor persona?			S
25	¿Guardas resentimiento en tu corazón hacia alguien?			N

## Test de Felicidad – B

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres optimista?			S
2	¿Los recuerdos de tu infancia son generalmente felices?			S
3	¿Crees que tus padres te han amado mucho?			S
4	¿Tienes muchas culpas y remordimientos?			N
5	¿Te consideras una persona exitosa?			S
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Sufres de soledad?			N
8	¿Tienes mucho miedo al futuro?			N
9	¿Disfrutas mucho de las bellezas de la naturaleza?			S
10	¿Consideras que tienes principios y valores sólidos?			S
11	¿Te levantas generalmente con ilusión?			S
12	¿Te sientes fortalecido cuando piensas en tu pasado?			S
13	¿Estás satisfecho de tu inteligencia?			S
14	¿Eres una persona tímida?			N
15	¿Tienes mucha fe en Dios?			S
16	¿Tienes resentimiento contra tus padres?			N
17	¿Te consideras una persona insatisfecha?			N
18	¿Acostumbras a criticar a los demás?			N
19	¿Te alegras de los éxitos de los demás?			S
20	¿Te consideras una persona buena?			S
21	¿Disfrutas cuando ayudas a alguien?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Te sientes muy orgulloso de tus raíces familiares?			S
24	¿Agradeces habitualmente por todo lo que tienes?			S
25	¿Te consideras una persona privilegiada?			S

## Cómo ser feliz

"Cuando estés en paz contigo mismos y con el mundo que te rodea, la felicidad vendrá a ti sin buscarla " Lao Tse

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad; por lo cual, todo lo que logres fuera de este contexto carece de sentido.

La mayor felicidad es la experiencia profunda del propio desarrollo, de sentirse bueno, capaz y poderoso. De esta experiencia derivan los demás bienes, como son: salud, sabiduría, autoestima, seguridad, inteligencia, motivación, éxito...

La felicidad es un anhelo y una necesidad para crecer. Nadie puede crecer en ausencia de felicidad; por lo cual, la felicidad es un derecho y también un deber.

"La felicidad está más en el camino, que en el logro de la meta".

Está en la fe, en la ilusión y en la esperanza que animan la vida, más que en el logro de objetivos concretos. Es como una luz al final del camino.

Para los filósofos antiguos la felicidad estaba en superar la ignorancia y los temores, en vencer las pasiones y en liberarse de de las necesidades superfluas.

Para el filósofo Kant, la felicidad se identifica con la virtud, con la sabiduría y con la prosperidad.

Si bien es cierto que cada persona tiene un concepto muy personal sobre el éxito y la felicidad, también es cierto que existen parámetros reconocidos universalmente, los cuales están basados en la lógica y en la experiencia.

Existen experiencias cumbres que corresponden a los momentos más felices de la vida. Maslow, después de analizar las experiencias cumbres de más de cien personas, encontró que, en esos momentos, las personas se sentían plenas de alguna de las siguientes características: verdad, belleza, paz, armonía, alegría, bondad, libertad, autosuficiencia, etc. Por tanto, si deseas ser feliz necesitas sintonizar con estos valores.

La infelicidad de muchas personas se debe a su actitud negativa, a que se comparan con quienes tienen más que ellas y alimentan expectativas que están fuera de su realidad, en vez de valorar tantas cosas importantes que poseen, como son: La vida, la salud, la libertad, etc. etc. ¿Cuánto daría un ciego por ver o un paralítico por caminar?

Las personas que han estado en situaciones extremas, relacionadas con la salud o la libertad, adquieren una conciencia profunda sobre el valor de las cosas. Comprenden lo inútil y pasajero de tantas cosas por las cuales lucha la gente y aprenden a tomar conciencia y a valorar y disfrutar de tantas cosas maravillosas, como es el hecho de vivir, de respirar, de ver, de compartir, de amar y ser amado.

Hace poco me impresionó un programa de televisión. En el reportaje presentaron varias entrevistas realizadas a enfermos terminales. Ninguno se lamentaba de no haber sido rico, poderoso o famoso; sin embargo, todos se lamentaban de no haber sido mejor persona, de no haber ayudado más y de no haber amado más. Tal vez aquí está el secreto de la felicidad.

En la felicidad existe un componente emocional muy alto, sobre todo, en el caso de los niños y de las mujeres. Para las mujeres, la felicidad está más en la autoestima y en la experiencia de sentirse amadas; mientras que, para los hombres, el éxito y la superación son componentes muy importantes de la felicidad.

En definitiva, la felicidad es una consecuencia del desarrollo humano equilibrado y de un éxito real

Según la Ley de Correspondencia, cada persona tiene lo que merece. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen. Lo que nos sucede es el reflejo de lo que pensamos y de lo que hacemos. Revisa tu programación mental.

Los valores más importantes de la evolución son el desarrollo de la inteligencia, de la conciencia, y la libertad (interna y externa); por tanto, de ellas deriva fundamentalmente la felicidad.

La felicidad depende más de la actitud mental que de la realidad. Está muy ligada a una actitud optimista; mientras que, la infelicidad está ligada a una actitud pesimista. Si en una misma realidad unas personas son felices y otras no; debemos concluir que la felicidad no está en ninguna parte, está en uno mismo y depende de la actitud personal.

Todo ser humano tiene el deber de lograr la felicidad, lo cual implica desarrollarse como persona. "He cometido el peor pecado que uno puede cometer. No he sido feliz" José Luis Borges

### **¿Por qué resulta tan difícil ser feliz?**

Los padres y la escuela programan para la competencia y para el logro de cosas impuestas por la sociedad, en vez de programar para el desarrollo y para la libertad. Son dos formas muy distintas de enfocar la vida; la primera conduce a la frustración, mientras que, la segunda conduce al éxito y a la felicidad.

La angustia y el estrés se están apoderando de las personas, de la familia y de la sociedad entera. Son un S. O. S. de la naturaleza que se siente amenazada y pide rectificación; pero la sociedad, ciega y sorda, no entiende el mensaje.

El ser humano es racional, por lo cual, está obligado a buscar la verdad; especialmente aquella verdad que necesita para alcanzar el éxito y la felicidad, pero, ¿Cómo encontrarla?

En realidad es fácil encontrar la verdad; el problema surge porque la verdad aparenta ser muy exigente y la gente prefiere la comodidad a la cual se ha habituado; sin embargo, la verdad sólo exige un cambio de programación mental. Una vez implantada la nueva programación se desencadena el proceso mental que conduce al éxito y a la felicidad.

La vida es un camino que todos debemos andar; la diferencia está en que, unos lo hacen obligados, sin motivación, sin ilusión, sin proyecto y con pocos beneficios, mientras que, otros lo hacen con paso de vencedores.

### **¿Qué hacer para ser feliz?**

Cuando el filósofo Sócrates preguntó al Oráculo de Delfos por el principio de la sabiduría, éste le respondió: "Conócete a ti mismo"

Quien desea ser feliz debe comenzar por conocerse, por ser honesto y por ser fiel a la propia conciencia, pues, no se puede construir el éxito y menos aún la felicidad sobre la ignorancia y la mentira.

Es bueno recordar los momentos felices vividos en el pasado, sobre todo, en la infancia y en la juventud. "Sin los sueños y buenos recuerdos de la infancia, qué difícil resulta la vejez"

### **La felicidad está asociada con la salud física y mental, supone:**

- . Ausencia de temor, de angustia y de estrés.
- . Ausencia de odio, de ira, de mentira y de envidia.
- . Desarrollo del amor, de la comprensión, de la tolerancia y del perdón.
- . Autoestima y una buena relación con las personas.
- . Paz en la conciencia y una buena relación con Dios.
- . Capacidad para resolver las dificultades y mantener cierta calidad de vida.

La felicidad supone cierta calidad de vida pero, sobre todo, supone cierta calidad de persona.

Los psicólogos, Ed Diener de la Universidad de Illinois y Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania, en un estudio identificaron a 22 alumnos universitarios que figuraban entre el 10% más alto en una tabla de niveles de felicidad.

Los estudiantes más felices, según el estudio, diferían marcadamente de los otros grupos. Eran más sociales, pasaban menos tiempo solos y tenían relaciones sólidas con amigos, familiares y parejas. Eran más extrovertidos, más agradables y menos neuróticos que sus compañeros infelices o medianamente felices.

Los estudiantes más felices no hacían más ejercicio, ni dormían más, ni asistían a servicios religiosos con mayor frecuencia que sus compañeros menos felices, pero sí recordaban más momentos buenos que malos y tenían a diario muchas más emociones positivas que negativas.

El doctor Diener dijo que, si bien los vínculos sociales fuertes parecían necesarios para la felicidad, no eran en sí, una garantía de felicidad. Algunos miembros del grupo de los muy infelices también tenían relaciones sólidas y una socialización frecuente, sin embargo, eran infelices.

Entonces, ¿Dónde está la clave de la felicidad?

Para que nadie se engañe, creyendo que la felicidad consiste en estar siempre eufórico, los psicólogos observaron que hasta los alumnos más felices tenían sus días malos.

La felicidad es esa sensación interna descrita por Maslow, quién después de analizar las experiencias cumbres de más de cien personas, encontró que, las personas se sentían plenas de alguna de las siguientes características: verdad, paz, armonía, alegría, bondad, libertad, autosuficiencia, etc.

"La verdadera sabiduría consiste en poder ser felices en el mundo tal como es, sin pretender acomodarlo como a nosotros nos gustaría que fuera.

Tu paz interior y tu felicidad dependen de aceptar que no puedes elegir lo que crees que debería ser, pero que sí puedes escoger como quieres ver lo que ya tienes"

La felicidad está en tus manos.



## Quién eres hace la diferencia

Una maestra en Nueva York decidió honrar a cada uno de los estudiantes que estaban a punto de graduarse y dejar el colegio. Llamó a cada uno de los estudiantes, uno a uno, al frente de la clase. Primero dijo a cada uno que había hecho la diferencia en su vida y en la clase. Luego entregó a cada alumno una cinta azul impresa con letras doradas; decía: "Quién eres hace la diferencia"

Después la maestra decidió hacer un proyecto en clase para ver qué impacto tendría el reconocimiento en la comunidad.

Entregó a cada alumno tres cintas azules y les pidió que extendieran esta ceremonia de reconocimiento. Luego debía ver los resultados y dar el reporte a la clase en una semana.

Uno de los estudiantes fue a una industria cercana y le puso la cinta en la camina a un joven ejecutivo, luego le entregó dos cintas más y le dijo: "Estamos haciendo un proyecto de "reconocimiento" y nos gustaría que usted entregara a alguien a quién honrar" y le entregó una cinta azul extra.

Más tarde, el joven ejecutivo fue a ver a su jefe, quién tenía la reputación de ser una persona amargada. Le dijo que lo admiraba por ser un genio creativo. El jefe quedó muy sorprendido. El joven ejecutivo le preguntó si él aceptaría el regalo de la cinta azul y si podía ponérsela en la solapa.

Claro, dijo el jefe.

El joven ejecutivo tomó una de las cintas azules y la puso en la solapa de la chaqueta de su jefe sobre el corazón, y le preguntó ofreciéndole la última cinta: "Podría tomar esta cinta extra y honrar a alguien más" El estudiante que me dio estas cintas está haciendo un proyecto de clase y queremos continuar esta ceremonia de reconocimiento para ver cómo afecta a la gente.

En la noche el jefe llegó a su casa y se sentó junto a su hijo de 14 años.

Hijo. Dijo el jefe. Hoy me ha ocurrido algo increíble. Estaba en mi oficina y uno de mis empleados entró y me dijo que me admiraba por ser un genio creativo. ¡Imagínate! Él piensa que soy un genio creativo. Luego me dio una cinta azul que dice: "Quién eres hace la diferencia" Me entregó una cinta azul extra y me pidió que encontrara alguien más a quién honrar.

Mientras manejaba de regreso a casa me puse a pensar acerca de a quién honrar con esta cinta y pensé en ti.

Mis días son muy agitados y cuando llego a casa no te presto atención. Te grito por no tener buenas notas y por el desorden de tu habitación.

De alguna forma, esta noche sólo quería sentarme a tu lado y hacerte saber que tú haces la diferencia en mi vida junto con tu madre. Tú eres la persona más importante en mi vida. Tú eres un gran muchacho y te amo.

El muchacho sorprendido comenzó a llorar, todo su cuerpo temblaba. Miró a su padre y, entre lágrimas dijo: "Papá, hace un rato me senté en mi habitación y escribí una carta para ti y mamá, explicando por qué me había quitado la vida y les pedía que me perdonaran. Me iba a suicidar esta noche después de que ustedes estuvieran dormidos. Yo creía que no les importaba. La carta está arriba pero no creo que sea necesaria después de todo esto.

Su padre subió a la habitación de su hijo y encontró la carta llena de angustia y dolor.

El jefe regresó al trabajo como un hombre cambiado, ya no estaba amargado y se aseguró de hacer saber a todos sus empleados que eran importantes para él y que hacían la diferencia en su vida y en la empresa. "Quién eres hace la diferencia"

## La felicidad no está en la meta sino en el camino

En la vida existen objetivos y existen metas. Los objetivos son los pasos intermedios y la meta es el punto final, al cual nunca se llega, porque es como las montañas, cuando escalas una montaña creyendo que es la más alta, aparece otra más alta aún; por esta razón, la felicidad está en caminar hacia la meta con la esperanza de llegar, con la esperanza de que nos espera algo mejor.

El hombre es un ser insatisfecho, siempre tiene necesidad de más. "No se hartan los ojos de ver ni los oídos de oír"

El ser humano tiene la necesidad de llegar hasta el infinito y de vivir eternamente.

En épocas pasadas, cuando los hombres eran más filósofos que hoy, y tenían tiempo para conversar con el silencio y con la soledad, se hacían preguntas trascendentales, como: ¿Quién ha creado este mundo maravilloso? ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Para qué existo? ¿Qué hay más allá de la muerte?

Hoy, pocas personas se hacen estas preguntas, ni siquiera piensan en las metas, y tampoco en el camino; simplemente viven el día, la hora, el minuto; sin pensar seriamente, sin planificar. Viven a lo que venga. Su vida tiene un sentido elemental, de aquí y ahora.

Como es lógico, carecen de proyectos serios, de sueños y de esperanzas, porque no tienen fe en ellos mismos ni en la vida. Solo algunas personas tejen proyectos y construyen en su mente el camino que conduce al éxito. Esta actitud hace que su vida tenga sentido y que su lucha valga la pena.

Hay personas que pasan toda su vida buscando su propio Yo. Ese Yo bueno que un día salió de las manos de Dios y luego se extravió en los vericuetos de la vida. La vida es un viaje hacia el encuentro del propio Yo, hacia el lugar de donde un día partimos, hacia la casa del Padre. No se trata de un camino físico, se trata de un camino espiritual en el que se avanza a través de la superación intelectual, afectiva, moral y espiritual. La tarea es ardua, pero "No importa si el viaje es largo cuando el destino es tu corazón"

Nos han engañado, enseñado a buscar los éxitos fáciles y rápidos, y como esto no es posible, nos sentimos fracasados y renunciamos a la lucha.

Necesitamos aclararnos y plantearnos expectativas que estén al alcance de nuestras posibilidades. Necesitamos entender que la vida es paso a paso, que si hacemos bien las cosas, cada paso se convierte a la vez en camino y meta, de modo que podemos experimentar cada paso como un éxito que tiene sentido pleno en sí mismo.

No sé hasta dónde llegará el camino, pero quisiera que llegara hasta el infinito para poder caminar eternamente; pues el placer de caminar ganándole al destino, es suficiente aliciente para seguir caminando. Mientras caminas estás vivo y te sientes, te perteneces. Vivir y respirar, pensar y desear, amar y soñar, son placeres inmensos que llenan la vida. A medida que caminas los pies se hacen más ligeros, el cuerpo más leve, el pensamiento más sutil y el amor más tierno.

La profunda soledad de la existencia se llena con la presencia de todos los seres humanos; los que vivieron, los que viven y los que están caminando hacia la existencia.

De repente, descubres que no hay camino, que no has hecho camino y que no hay camino hacia el futuro; por más que caminas siempre estás en el mismo lugar, porque tu lugar eres tú mismo. Y descubres también que no existe pasado, ni presente, ni mañana. Estás aquí desde siempre. No tienes edad; sólo eres.

La vida se reduce a conciencia. Eres y vives en la medida en que tienes conciencia de ti, en la medida en que te reconoces, en la medida en que te amas y amas a los demás.

A medida que caminas por los caminos del tiempo, comprendes que las leyes de la vida son, a la vez, complejas y simples y que el arte de vivir consiste en simplificar la vida.

Existen leyes físicas, biológicas, psicológicas, intelectuales, morales y espirituales. Estas leyes parecen inflexibles, sin embargo son ellas la que salvan al hombre de perderse en los mil caminos de la vida.

A medida que crece el espíritu, el cuerpo se transforma, se vuelve más sutil y adquiere una libertad increíble. Cuando el cuerpo y el espíritu se armonizan, el camino se hace más fácil y el placer de vivir es tan grande, que, olvidado del tiempo y del espacio, te sientes anclado en la eternidad y deseas que el reloj del tiempo se detenga para poder contemplar sin angustia y sin prisa el espectáculo de la naturaleza que se renueva cada día y el milagro de la propia vida y el milagro del mundo que progresa.

No sé hasta dónde llegará mi camino, pero quisiera que llegara hasta el infinito para poder caminar eternamente; pues el placer de caminar, ganándole al destino, es suficiente aliciente para seguir caminando; pero la realidad es que me estoy acercando al final de mi vida y el tiempo avanza de forma inexorable. Ahora trato de detener el tiempo y vivir intensamente cada día, dando un valor infinito a los mínimos detalles.

Vivir y respirar, pensar y desear, amar y soñar, son placeres inmensos que llenan la vida. A medida que caminas los pies se hacen más ligeros, el cuerpo más leve, el pensamiento más sutil y el amor más tierno, y comprendo que no necesito llegar a la meta para ser feliz, porque cada paso y cada día es un momento especial para celebrar como una fiesta el milagro de la vida.

“Caminante, no hay camino; se hace camino al andar”

## El Secreto de la Felicidad

Hace muchos años, vivía en la India un sabio, de quien se decía que guardaba en un cofre encantado un gran secreto que lo hacía ser un triunfador en todos los aspectos de su vida, por lo cual, se consideraba el hombre más feliz del mundo.

Muchos reyes, le ofrecían poder y dinero, y hasta intentaron robarle el cofre, pero todo era en vano. Así pasaban los años y el sabio era cada día más feliz.

Un día llegó ante él un niño y le dijo: "Señor, yo quiero ser inmensamente feliz". ¿Por qué no me enseñas lo que debo hacer para conseguirlo?"

El sabio, al ver la sencillez y la pureza del niño, le dijo: "Te enseñaré el secreto para ser feliz. Ven conmigo y presta mucha atención. En realidad, son dos cofres en donde guardo el secreto para ser feliz y éstos son mi mente y mi corazón. El gran secreto no es otro que una serie de pasos que debes seguir a lo largo de la vida.

El primer paso, es saber que existe la presencia de Dios en todas las cosas de la vida, por lo tanto, debes amarlo y darle gracias por todas las cosas que tienes.

El segundo paso, es que debes quererte a ti mismo, y todos los días al levantarte y al acostarte, debes afirmar: "yo soy importante, yo valgo, soy inteligente, soy bueno y no hay obstáculo que no pueda vencer". Este paso se llama: autoestima.

El tercer paso, es que debes poner en práctica todo lo que dices que eres, es decir, si piensas que eres inteligente, actúa inteligentemente; si piensas que eres capaz, haz lo que te propones; si piensas que eres bueno, expresa tu bondad con la gente; si piensas que no hay obstáculos que no puedas vencer, entonces proponte metas en tu vida y lucha por ellas hasta lograrlas. Este paso se llama: motivación.

El cuarto paso, es que no debes envidiar a nadie por lo que tiene o por lo que es, ellos alcanzaron su meta y tú debes lograr las tuyas. Este paso se llama conformidad.

El quinto paso, es que no debes guardar en tu corazón rencor hacia nadie; ese sentimiento no te dejará ser feliz; deja que Dios haga justicia y tú perdona y olvida.

El sexto paso, es que no debes tomar las cosas que no te pertenecen, recuerda que de acuerdo a las leyes de la naturaleza, si robas, mañana te quitarán algo de más valor.

El séptimo paso, es que no debes maltratar a nadie; todos los seres del mundo tienen derecho a ser respetados y queridos.

Y por último, levántate siempre con una sonrisa en los labios, observa a tu alrededor y descubre en todas las cosas el lado bueno y bonito. Piensa en lo afortunado que eres al tener todo lo que tienes; ayuda a los demás, sin pensar que vas a recibir nada a cambio; mira a las personas y descubre en ellas sus cualidades y dales también a ellos el secreto para que sean triunfadores y de esta manera, puedan ser felices.

Aplica estos pasos y verás qué fácil es ser feliz, porque, al final, la felicidad depende de ti."

Y yo te diría. Imprime esta página y léela con frecuencia para que tengas dentro de ti el secreto de la felicidad y obséquiala a tus amigos y a otras muchas personas que desconocen el secreto de la felicidad. Recuerda que, el bien que haces a los demás te lo haces a ti mismo