

David Angulo de Haro



Control de las Emociones

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

Introducción

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 Niño. De ella nace el amor, las emociones, la creatividad, la motivación y la alegría de vivir, así como el temor, la angustia y el estrés.

La afectividad del niño es difusa y egocéntrica. En principio se centra en su madre que es el mundo cercano que conoce y que le proporciona seguridad; después su afectividad se irá extendiendo a otras personas y cosas que le proporcionarán satisfacción o decepción.

Cómo desarrollar la afectividad

La afectividad, al igual que la inteligencia son capacidades que necesitan ser desarrolladas por medio de estímulos adecuados. La madre juega un papel insustituible en el desarrollo de la afectividad. Una madre cariñosa desarrolla una afectividad sana, libre y espontánea. Cuando el niño llegue a adulto, será capaz de amar y de relacionarse en forma exitosa; mientras que, una madre poco afectiva, bloquea la expresión de la afectividad y graba en el hijo la imagen de un mundo frío y hostil. A partir de ahí, el hijo tendrá dificultad para relacionarse y para hacer amigos. Su motivación y capacidad creativa también quedarán bloqueadas.

Hoy son muchas las personas con problemas de autoestima, de afectividad y de relación debido a errores que cometieron sus padres en el proceso educativo.

Cada persona tiene una estructura mental única, a través de la cual percibe el mundo y reacciona de forma muy particular. De aquí la frase: "Cada cabeza es un mundo"

La estructura mental determina las características de la vida psíquica, es decir, del humor habitual de la persona, de sus sentimientos y de sus 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 causarle un daño grave. Pero, además, las emociones son la fuerza que impulsa al desarrollo y a la evolución humana. Toda acción humana se inicia con una emoción positiva o negativa y termina con una emoción positiva o negativa.

El ser humano percibe el mundo de acuerdo a sus conocimientos y experiencias, pero, sobre todo, de acuerdo a su estado emocional (Niño). Las personas emocionalmente equilibradas y sanas, perciben el mundo en positivo y piensan, sienten y actúan en positivo, en consecuencia, les va bien, lo cual incrementa su autoestima y fortalece su estado emocional; mientras que, las personas con problemas emocionales se sienten

inseguras y perciben la vida como difícil y peligrosa, por lo cual, viven a la defensiva. Como es lógico, les va mal. Si no ponen remedio, cada día se deteriorará su estado emocional y su vida será cada vez más conflictiva.

Para desarrollar la afectividad positiva es necesario desarrollar una filosofía positiva de la vida y capacitarse para ser eficaz.

Existen numerosas clases de emociones. Emociones positivas que nos impulsan al bien, tales como: La alegría, la felicidad, la ilusión, la fe, la esperanza, el amor, la compasión, la solidaridad, el espíritu de superación, etc.

Existen también emociones negativas, como la ira, la rabia, el odio, el resentimiento, la frustración, la envidia, numerosos temores (temor al fracaso, al futuro...) Estas emociones desencadenan conductas desadaptadas y destructivas.

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.

Es necesario establecer objetivos importantes que respondan a nuestras verdaderas necesidades y tener mucha ilusión en ellos; de esta forma, actuaremos bajo el influjo de la emoción y tendremos una capacidad increíble para realizar nuestros sueños y proyectos.

También es importante comprender que las emociones negativas son causa de nuestra ruina, por lo cual, debemos controlar a tiempo nuestras ideas, sentimientos, actitudes, palabras y decisiones, porque nos modelan, de forma lenta pero profunda, y determinan nuestra forma de percibir la vida, nuestra forma de sentir y de reaccionar emocionalmente; en consecuencia, determinan nuestro éxito o nuestro fracaso.

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.

Las personas desarrolladas suelen vivir una vida intensa desde el punto de vida afectivo (su Niño vive seguro, tranquilo y feliz, sin sobresaltos emocionales) debido a que tienen control sobre los aspectos importantes que influyen en su vida.

Las personas cuya vida está cargada de emociones fuertes suelen ser poco controladas.

Muchas personas creen, erróneamente, que hay que vivir la vida intensamente, y, que, 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.

Índice

1. Estructura de la mente humana.	8
2. El subconsciente	19
3. La Afectividad: sentimientos, emociones y pasiones	21
4. Control de las emociones	30
5. Temperamento, carácter y personalidad.....	33
6. Estructura mental sólida.....	45
7. Inteligencia emocional y Test	49
8. El poder del pensamiento.....	53
9. Madurez.....	56
10. Ley de Atracción	60
11. Así como piensas así te sucede.....	63
12. Fortaleza mental	65
13. Qué cosas debemos controlar. Test.....	70
14. Resistir al condicionamiento social.....	69
15. Aprende a decir NO.....	72
16. Piensa antes de actuar.....	75
17. Somos fuertes pero vulnerables.....	78
18. El cerebro es una olla a presión.....	81
19. Drena la angustia.....	84
20. Drena las toxinas físicas y mentales.....	86
21. No dramatices las cosas.....	88
22. Importancia de la autodisciplina.....	90
23. Conductas erróneas.....	92
24. Tus peores enemigos.....	96
25. Culpas del pasado	97
26. Temor al futuro	99
27. Las Preocupaciones.....	101
28. Higiene mental.....	103
29. Conoce a las personas.....	107

30. Ubícate.....	110
31. La incertidumbre.....	112
32. Cuando las cosas van mal.....	114
33. Decepciones.....	116
34. Actitud.....	119
35. Prever.....	122
36. Seleccionar.....	124
37. Fortalece tu autoestima.....	127
38. Enfrenta las cosas.....	132
39. Manejo de las frustraciones.....	134
40. No postergues las decisiones.....	138
41. Rompe las cadenas.....	140
42. Disciplina mental.....	142
43. Controla la emoción de la agresividad.....	146
44. Controla la emoción del odio.....	149
45. Controla la emoción del resentimiento.....	151
46. Controla la emoción de la envidia.....	152
47. Controla los temores.....	157
48. Controla la emoción de la soberbia.....	160
49. Activa la emoción del amor.....	164
50. Desarrolla la sensibilidad. Evita la robotización.....	166
51. Comprensión tolerancia y perdón.....	169
52. Activa la humildad.....	173
53. Incrementa tu autoestima.....	174
54. Técnicas de respiración.....	178
55. Relajación mental y Test.....	180
56. Tú no decides, tu cerebro decide por ti.	182
57. No tomes decisiones cuando estás molesto, inseguro, nervioso.....	185
58. No hipoteques tu vida.....	187
59. No te crees falsas expectativas. Acepta tus límites.....	190
60. Desiderata.....	194

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 a nuestro alrededor influye de alguna forma en nosotros y reaccionamos emocionalmente ante ello, aceptando o rechazando personas, situaciones, objetos, etc. Gracias a este mecanismo de reacción emocional podemos seleccionar lo que nos sirve para satisfacer necesidades, adaptarnos a la realidad o evitar lo que nos puede perjudicar, etc.

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.

Si juego bingo por pasar el rato, experimentaré cierta emoción cada vez que cantan un número, las emociones se irán intensificando a medida que creo que puedo ganar. Si al final gano, la emoción será intensa y si lo que gano me ayuda a salir de una deuda que me angustiaba, la emoción será mayor.

Los ludópatas viven el juego con un derroche de emociones porque para ellos el ganar es algo de vida o muerte.

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. Estas personas tienen un Padre represivo o débil y un Adulto poco desarrollado, por lo cual, su Niño se siente indefenso. No tiene pautas correctas para actuar con seguridad y carece de la autoestima necesaria para sentirse seguro.

Las personas que tienen autoestima y se sienten seguras, son más realistas y asimilan mejor las cosas. Estas personas tienen un Adulto desarrollado que apoya al Niño y le ayudan a sentir que lo ocurrido no es el fin del mundo.

Los temas que exponemos en este libro tienen como objetivo comprender el funcionamiento de la mente humana, tomar conciencia de los temas que más influyen en nuestra vida y adquirir criterios claros sobre las conductas correctas que conducen al éxito y a la felicidad. Ésta es la mejor forma de tener la capacidad necesaria para controlar las emociones.

Vivimos en una sociedad muy conflictiva y desorientada, por lo que necesitamos conocer las coordenadas correctas de la vida para no perdernos en el laberinto de la sociedad.

Cada tema está expuesto de forma pedagógica, con el fin de hacerlo fácil, agradable y útil.

Lo que exponemos tiene valor universal y es nuestro deseo que las ideas les lleguen a las personas, de modo que se establezca una sintonía afectiva entre el libro y el lector. Es la mejor forma de que la lectura sea aprovechada al máximo y produzca cambios significativos. La lectura sólo tiene utilidad cuando enriquece la mente y produce cambios.

Las ideas, por sí solas, no cambian las cosas, es necesario convertirlas en convicción y en hábitos, a través de la acción. Lo cual significa, que, es necesario internalizar las ideas y hacerlas propias a través de la lectura frecuente y de la reflexión.

Subraya las palabras que más te llamen la atención. Esas palabras son las que han dado en la diana de tu mente, las que tienen significado e interés para ti, y, de las que puedes sacar la luz y la fuerza que necesitas para ponerte a valer.

Recuerda que vivimos en una sociedad mediocre, con aspiraciones de simple supervivencia, por lo cual, si quieres hacer de tu vida algo que valga la pena, necesitas salirte de su radio de acción y establecer tus propios parámetros.

Tal vez consideres esta propuesta muy exigente y sacrificada, pero no es así. Cuando se abre la mente a una dimensión superior, se ven caminos y oportunidades que están al alcance de la mano y se produce la energía necesaria para alcanzar los objetivos deseados.

La experiencia del verdadero desarrollo es tan gratificante que las personas que lo inician no quieren detenerse en el camino, más bien, aceleran el paso, porque sienten que lo que viene es mejor.

Si las cosas son así, ¿Por qué las personas renuncian al desarrollo?

Simplemente, porque nos han engañado. Nos han propuesto como objetivos fundamentales de la vida, el logro de cosas, tales como: La riqueza, la fama, el poder, el estatus, etc. Los cuales son buenos, pero no fundamentales, pues, se trata de cosas externas que pueden llenarnos por fuera, pero no pueden llenar el corazón ni el espíritu. Por esta razón, hoy la humanidad tiene más cosas que nunca pero no es más feliz. Algo funciona mal.

El objeto de la vida es el desarrollo y la felicidad, por lo que, lo que está fuera de este contexto carece de valor y de sentido.

1

Estructura de la mente humana

Este tema es el más importante de toda la psicología, pues ayuda a entender el funcionamiento de la mente. Cómo somos por dentro. Cómo sentimos. Cómo pensamos. Cómo se generan los temores y los complejos. Qué fuerzas ocultas nos impulsan a actuar a veces en contra de nuestra voluntad.

El material está expresado de forma clara y pedagógica, para que te resulte fácil y agradable y para que puedas aplicar las ideas a tu vida real.

El conocimiento de la estructura de la mente es la clave para entender todas situaciones humanas y para resolver las cosas de forma efectiva. Te dará un gran poder sobre ti mismo y sobre las personas.

Es conveniente que leas y analices con frecuencia este tema hasta que te familiarices con él. Cada vez que lo leas y reflexiones sobre él, encontrarás nuevas ideas que te ayudarán a conocerte mejor a manejar tus emociones.

Este conocimiento debes aplicarlo en primer lugar a ti mismo; pues sólo si te conoces podrás comprenderte y podrás comprender a los demás. Sólo si cambias, podrás lograr que cambien los demás.

Según Freud la estructura psíquica humana está formada por tres niveles: "SUPER YO", "YO" y "SUBCONSCIENTE".

El Dr. E. Berne denomina a estos estados psíquicos con los nombres de "PADRE", "ADULTO" y "NIÑO" respectivamente.

Nosotros vamos a utilizar las denominaciones del Dr. E. Berne.

Observa la estructura de la imagen siguiente y lee con atención el contenido de cada nivel o estado de la mente humana, pues a partir de este conocimiento podrás comprender tus comportamientos y los comportamientos de las demás personas.

Las flechas azules significan los contenidos positivos que apoyan al YO y las flechas rojas significan los contenidos negativos contra los cuales tiene que luchar el Yo para no ser manipulado.

Estructura de la mente humana – Síntesis



El PADRE contiene el concepto enseñado de la vida.

- Está formado por grabaciones de acontecimientos vividos en la infancia.
 - Contiene los principios filosóficos, religiosos, morales y sociales. Y también los comportamientos de los “padres”: Normas, costumbres, gestos...
 - Están grabados en directo, sin análisis y sin explicación.
 - Se imponen como un deber absoluto, indiscutible y obligatorio. Actúa con fuerza compulsiva sobre el Adulto, exigiendo su cumplimiento. - Actúa como juez; premia con la paz o castiga con el remordimiento.
 - Nace del instinto de seguridad. El niño se somete a las exigencias de los padres, con el fin de ser aceptado, querido y protegido. Con el tiempo estos principios quedan interiorizados para el resto de la vida.
- Un Padre fuerte genera neurosis y un Padre débil trae como consecuencia la pérdida del sentido de la vida.

El ADULTO contiene el concepto aprendido de la vida.

- El hijo, desde niño aprende a observar, lo que le proporciona una experiencia real de la vida.
- El Adulto crece por asimilación de conocimiento, experiencia y valores.
- Un Adulto desarrollado tiene la capacidad de contrastar su propia experiencia con las enseñanzas recibidas de los padres y reprogramar su mente, de acuerdo a la realidad.
- Esta capacidad le ayuda a controlar las fuerzas impulsivas del Padre y del Niño y a utilizarlas en forma constructiva.
- Un Adulto poco desarrollado es desbordado por las fuerzas del Padre y del Niño, por lo cual vive en conflicto permanente consigo mismo y con la sociedad.

El NIÑO contiene el concepto sentido de la vida.

- Un niño que recibe “caricias” en forma de afecto, estímulo, aceptación y apoyo... crece sano, seguro, afectuoso, creativo y feliz; mientras que, un niño que no recibe caricias, que es criticado y muy regañado, crece inseguro, temeroso, frustrado y tiende a reaccionar de forma hostil o cobarde. Con el tiempo puede lograr éxitos materiales pero el vacío de amor no se puede llenar con éxitos materiales

EL PADRE (Súper Yo)

Contiene el **concepto enseñado de la vida**, realizado por los "padres"

Está constituido por todas las grabaciones (en el cerebro) de los acontecimientos vividos especialmente durante los cinco primeros años de vida. Estas grabaciones son proporcionadas por los "padres" a través de sus comportamientos y actitudes. Estos contenidos son grabados en directo, sin análisis y sin correcciones, pues el niño carece de capacidad crítica para comprender los motivos de la conducta paterna. Si los padres son equilibrados, el niño sentirá paz y armonía, pero si los padres son hostiles, el niño se sentirá amenazado.

El Padre, contiene los principios filosóficos, religiosos, morales y sociales; las advertencias y normas que escuchó; las actitudes profundas, temores, complejos...que los "padres" proyectaron consciente e inconscientemente sobre él y las formas externas, gestos, costumbres, tono de voz. etc.

Todas estas experiencias se graban como algo indiscutible absoluto, y obligatorio. Se convierte en patrón de conducta o conciencia que actúa en forma compulsiva sobre el Yo, exigiéndole el cumplimiento de las programaciones recibidas. Esta conciencia actúa también como juez y como tal, premia con la paz, cuando la persona se somete a las exigencias y castiga con angustia, cuando la persona quebranta las órdenes.

Esta conciencia inconsciente nace del instinto de seguridad y de la necesidad que tiene el niño de ser protegido y amado. Para lograrlo, el niño acepta someterse a las exigencias y prohibiciones de los padres, las cuales quedan interiorizadas y grabadas con huella indeleble, dando origen al Padre.

El sometimiento es el precio que todo ser humano debe pagar para ser admitido en la sociedad.

- Un Padre formado por grabaciones equilibradas, impone exigencias adaptadas a la realidad. Esta clase de Súper Yo, proporciona seguridad y orientación.
- Un Padre exigente, prejuiciado y perfeccionista, reprime los instintos y las necesidades más allá de lo justo e impone metas muy altas, lo cual genera angustia, neurosis e insatisfacción permanentes.
- Un Padre constituido por principios y valores débiles, carece de lógica y de autoridad, por lo que la persona vive a la deriva sin motivaciones, sin criterios y sin metas.

De esta forma, los hijos quedan programados por los padres, para el éxito o para el fracaso. Pero el ser humano es libre, por lo que en última instancia siempre es responsable de sus decisiones, a pesar de todos los condicionantes sociales.

Función del Padre interno (Súper yo)

1.- Proporcionar datos al sujeto sobre la realidad de la vida y enseñarle a actuar de acuerdo a ciertos principios y valores: Religiosos, morales y sociales, con el fin de controlar las fuerzas instintivas irracionales.

Así como el padre físico salva la vida del hijo, alimentándolo, protegiéndole y enseñándole, del mismo modo, el padre psicológico (Adulto) salva la vida del hijo, proporcionándole datos para la supervivencia, la adaptación y el desarrollo.

El padre le enseña cómo son las cosas, lo que debe hacer y lo que no debe hacer.

2.- Apoyar al yo en la represión de los instintos y de contenidos subconscientes opuestos a la moral.

EL ADULTO (YO)

Contiene el **concepto aprendido** de la vida.

Es la conciencia consciente y reflexiva basada en la propia experiencia.

El niño, a partir de los pocos meses comienza a adquirir un conocimiento experimental de la vida a través de la información que le proporcionan los sentidos y la inteligencia. Esta experiencia no es pura, debido a que el Adulto está condicionado por los contenidos del Súper yo (Padre) y del subconsciente (Niño). Con los años adquiere un conocimiento más objetivo y profundo de las cosas, lo que le permite adaptarse mejor; controlar más fácilmente las fuerzas compulsivas del Súper Yo (Padre) y del Subconsciente (Niño) y liberarse de datos desadaptados o erróneos.

Cuando la educación recibida en la infancia coincide con la propia experiencia, la persona experimenta gran fe y seguridad, porque tiene la confirmación de que está en el camino correcto; pero, cuando no se da esta coincidencia, debido a que la educación fue muy liberal o muy represiva, entonces, surge la contradicción entre los contenidos del Padre y la realidad de la vida. Esta contradicción genera duda, temor e inseguridad, respecto de sí mismo, de la vida y de los demás.

En la medida en que el yo logra crecer, por medio del conocimiento, de la experiencia, de la reflexión y de la madurez, adquiere el poder necesario para controlar lo negativo y poner a funcionar lo positivo, del Padre y del Niño.

El desarrollo integral del Adulto es condición indispensable para alcanzar salud, equilibrio, desarrollo, éxito, libertad y felicidad.

Función del Adulto (Yo)

- 1.- Dar unidad a la psiquis y establecer una relación armónica entre todas sus fuerzas.
- 2.- Mantener el equilibrio psíquico, mediante el control de las fuerzas compulsivas del Padre y del Niño, utilizando mecanismos de represión.
- 3.- Relacionarse con el mundo externo y adquirir un conocimiento experimental y racional de las cosas, que le ayude a adaptarse a la realidad de la vida.
- 4.- Aceptar la realidad de la vida y comprender por qué los "padres" y la gente son como son, para así, evitar quejarse, lamentarse, criticar y culpar a los demás de las propias desgracias; asumiendo que, en última instancia, cada uno es responsable de sus decisiones.

5.- Dar satisfacción a las fuerzas instintivas, encauzándolas hacia objetivos constructivos, a través de mecanismos racionales, tales como la sublimación, el estudio, el deporte, el arte, la amistad.

6.-Reprogramar la mente y hacer un plan de vida con el fin de adquirir el máximo desarrollo, éxito y felicidad posibles.

7.- Desarrollar una identidad cada vez más rica y firme. La identidad está constituida por la idea de valor, de capacidad y de posibilidades que cada uno, tiene de sí mismo. Esta idea depende del desarrollo y éxito real alcanzado en la vida. Esta imagen determina el grado de autoestima y en consecuencia, toda la conducta humana

Cuando el Padre se apodera del control, la persona actúa en forma autoritaria y crítica.

Cuando el Adulto dirige el funcionamiento de la psiquis, la persona actúa en forma objetiva, lógica, práctica y eficaz.

Y cuando es el Niño quien lleva la batuta, entonces predominan los sentimientos y la persona tiende a comportarse en forma infantil, inmadura, impulsiva y caprichosa.

La vida está hecha de situaciones - problema, que debemos resolver para sobrevivir y desarrollarnos; pero el verdadero problema no es la dificultad en sí, sino la forma en que reaccionamos ante ella. Si reaccionamos desde el Padre o desde el Niño, es decir desde el autoritarismo o desde el capricho, estamos condenados al fracaso. Sólo si actuamos desde el Adulto, es decir, con lógica, podemos resolver eficazmente las dificultades y avanzar hacia la libertad, que es la meta de todo desarrollo.

El Adulto debe ser firme cuando se trata de principios y valores, los cuales no pueden supeditarse a ningún interés, capricho o circunstancia, pero en las demás situaciones debe ser flexible, comprensivo y tolerante.

Las tres instancias psíquicas (Padre – Adulto - Niño) son indispensables, porque cada una aporta una energía especial. El Padre aporta los principios; el Adulto, la experiencia y el Niño, energía y creatividad. Pero el control debe ejercerlo el Adulto, de lo contrario la vida será un caos.

El Adulto sólo tiene poder y autoridad para ejercer ese control si logra liberarse de la ignorancia, del temor y de la agresividad. Por tanto, el objetivo fundamental de la vida es construir una imagen positiva de sí mismo, que desborde autoestima.

EL NIÑO interno (Subconsciente)

Contiene el **concepto sentido de la vida**. Es instintivo y emocional

En el subconsciente están grabadas las experiencias afectivas vividas durante especialmente durante los cinco primeros años de la vida. Estos sentimientos son inconscientes, por tanto no tenemos acceso directo a ellos. Se graban en forma indeleble, lo que significa que su huella permanece grabada en el cerebro para siempre. Estos sentimientos, positivos o negativos, tienden a manifestarse a lo largo de la vida, presionando al Yo en forma compulsiva.

Según la psicología actual, las cuatro actitudes vitales del niño son:

Yo estoy mal - Tú estás bien. Posición inconsciente del 1er año.

Yo estoy mal, porque soy pequeño, débil, indefenso... Tú estás bien, porque eres poderoso, me cuidas, me das cariño.

Yo estoy mal - tú estás mal. Posición inconsciente del 2º año

Yo estoy mal, porque aún soy pequeño... Tú estás mal, porque ya no me das caricias como antes...

Yo estoy bien - tú estás mal. Posición inconsciente después del 2º año.

Yo estoy bien, porque soy bueno, porque sé que puedo crecer, aprender. Tú estás mal, porque eres poco amable y tienes poca paciencia, me regañas porque soy travieso...

Yo estoy bien - tú estás bien. Esta posición es consciente. No se basa en los sentimientos como las tres posiciones anteriores, sino en una experiencia real de la vida, según la cual, somos capaces y libres y a partir de ahí, podemos lograr todo lo que nos proponamos, porque dependemos de nosotros mismos más que de las circunstancias.

Yo estoy bien porque soy capaz de aprender, de amar y de ser feliz. Tú estás bien porque eres capaz de amar, de crear, de ser feliz. Todos estamos bien porque somos libres. Esta es la gran verdad del ser humano aunque muchos no logren hacerla realidad.

Pero la experiencia indica que los sentimientos "Yo estoy mal" superan en mucho a los sentimientos "Yo estoy bien", debido a que la sociedad es muy crítica y represiva, poco amistosa y muy competitiva.

En la medida en que predominan los sentimientos negativos (temor, inseguridad...) la persona tiende a sentirse triste y deprimida mientras que si predominan los sentimientos positivos (autoestima, seguridad...) tiende a sentirse alegre y optimista.

Estas grabaciones de la infancia se van consolidando o rectificando, según las experiencias de cada día. El subconsciente graba todo. Es la memoria que contiene la materia prima de toda creación.

Del subconsciente provienen también los impulsos instintivos que impulsan a la acción, a la expansión, al desarrollo, a la satisfacción de las necesidades. Los instintos se rigen por el principio del placer y de la satisfacción inmediata, son irracionales y carecen de moral, por lo cual necesitan ser controlados y orientados hacia objetivos constructivos.

Función del Niño (subconsciente)

- Producir la energía necesaria para movilizar todos los niveles de la personalidad.
- El subconsciente es la fuente de la creatividad
- Grabar las experiencias afectivas, que nos hacen sensibles a la vida y nos llevan a reaccionar. Sin estas experiencias el hombre sería sólo un robot.

La emotividad es innata pero la forma de reaccionar es aprendida. Los estímulos positivos generan reacciones positivas, mientras que, los estímulos negativos generan reacciones negativas. De aquí la importancia de evitar la crítica y el castigo porque sólo sirven para fortalecer las conductas negativas.

Existen temperamentos más emotivos que otros, pero lo importante es aprender a sentir intensamente la vida y a controlar la emotividad.

La inteligencia señala la meta, pero es la afectividad (el deseo) quien nos lleva a alcanzarla.

Hoy se habla mucho de inteligencia emocional. La inteligencia emocional reside en el subconsciente; por tanto, el conocimiento del funcionamiento del subconsciente puede ser la clave para el éxito en la vida.

Lo expuesto es la síntesis de la psicología. Es la clave a partir de la cuál puedes conocerte y conocer a las personas para actuar en consecuencia.

Esta información te ayudará a comprender el lenguaje, los gestos y la expresión corporal de las personas. A saber cómo son y cómo se sienten, a relacionarte mejor, a estar prevenido, a evitar problemas y discusiones y tener las palabras oportunas para cada situación. Pero, lo que es más importante, te ayudará a conocerte mejor. A analizar tus contenidos mentales, a controlar tus reacciones emocionales, a actuar con más criterio y prudencia y a saber rectificar.

En el siguiente ejercicio aparecen 40 manifestaciones. Proceden del PADRE, del ADULTO y del NIÑO. Es importante que sepas identificar de qué parte de la mente proceden, para que cuando te relaciones con las personas tengas idea de qué parte predomina en ellas. Así sabrás a qué atenderle.

Una persona con principios rígidos es autoritaria, está gobernada por el PADRE interno, No tiene capacidad de análisis ni de diálogo (ADULTO) por lo cual resulta imposible entenderse con ella.

En las discusiones participa el NIÑO de las personas, es decir, los sentimientos. Como no participa el ADULTO (análisis, lógica y realidad) no se resuelve nada y se complican más las cosas.

Si deseas controlar tus emociones y ganar en la vida, necesitas cultivar principios sólidos que te ayuden a controlar los instintos, es decir los comportamientos inadecuados y los caprichos de tu propio NIÑO. Pero tus principios no pueden ser rígidos, porque apabullarías a tu NIÑO interno, reprimirías tu libertad, tu creatividad y tu alegría de vivir.

Además, esta situación te llevaría a ser una persona autoritaria y poco tolerante, lo cual te causaría problemas a nivel social, debido a que avanzamos hacia una sociedad democrática y tolerante.

Si logras mantenerte en el ADULTO serás invencible. El adulto significa la lógica y el diálogo. Es importante evitar toda forma de autoritarismo, pues las personas están a la defensiva y reaccionan contra el autoritarismo. Esto no impide que digas la verdad con claridad y valentía, pero con humildad, porque no es conveniente apabullar a nadie. Las formas son muy importantes. Es muy útil aprender las técnicas de la diplomacia utilizadas por los diplomáticos para llegar a acuerdos. Los diplomáticos se han entrenado para funcionar siempre en el ADULTO y evitar que interfieran los sentimientos (NIÑO) y los prejuicios e ideologías (PADRE).

Los tres estados de la mente son importantes, porque cada uno aporta información importante para la vida. El PADRE aporta principios, valores y normas que sirven de pautas al ADULTO para controlar al NIÑO. El ADULTO aporta conocimientos y experiencia real que sirven para resolver las cosas. El NIÑO aporta energía, ilusión, alegría de vivir, intuición, creatividad, etc.

Cubre la columna de las respuestas e identifica de qué parte de la mente procede cada respuesta. Padre (P) Adulto (A) Niño (N)

		P	A	N	Res			P	A	N	Res
1	Reír				N	1	Amar				A
2	Regañar				P	2	Robar				N
3	Observar				A	3	Reprimir				P
4	Analizar				A	4	Odiar				N
5	Consentir				P	5	Obligar				P
6	Criticar				P	6	Suplicar				N
7	Pensar				A	7	Pereza				N
8	Mentir				N	8	Disimular				N
9	Reflexionar				A	9	Fanático				P
10	Experimentar				A	10	sumiso				N
11	Disimular				N	11	inquieto				N
12	Jugar				N	12	discutir				N
13	Estimular				A	13	Escuchar				A
14	Ordenar				P	14	Dialogar				A
15	Prever				A	15	Prohibir				P
16	Sobrepoteger				P	16	Analizar				A
17	Dialogar				A	17	Dar				A
18	Imaginar				N	18	Cantar				N
19	Gritar				N	19	Sufrir				N
20	Aconsejar				P	20	Temor				N

Los seres humanos somos educados de forma muy represiva, debido a la falta de preparación psicológica y pedagógica de los padres, lo que hace que mucha de la información recibida en la infancia esté desadaptada a la realidad de la vida. El problema está en que esa información se impuso como algo verdadero y obligatorio y ahora rige nuestra vida. Si nuestras grabaciones mentales fueran correctas, nuestras conductas serían correctas y nos iría bien en todos los aspectos.

Las personas que funcionan bien y triunfan en la vida, se debe a que tienen principios correctos y los aplican.

Ahora bien, los avances de la Psicología nos permiten conocer la estructura y funcionamiento de la mente humana y existen técnicas que ayudan a rectificar y reprogramar la mente.

Todo en la vida depende de la programación mental que rige a cada persona, de aquí la importancia de revisar la estructura de nuestra mente para hacer los ajustes necesarios.

Todos los seres humanos tienen mecanismos internos que les impulsan al desarrollo, al éxito, a la libertad y a la felicidad, pero en la realidad están muy lejos de estos objetivos, debido a que las programaciones mentales (principios, valores, conocimientos, etc.) son muy pobres; por tanto, la solución está en reprogramar la mente y en fortalecer sus aspectos fundamentales.

La vida puede ser fácil o difícil, depende de la forma en que utilizamos nuestros poderes mentales.

Observa lo pesado que es un tráiler. Nadie puede moverlo empujando, ni hacer que cambie de dirección; sin embargo, si encendemos el motor (motivación) el tráiler avanzará sin dificultad, y, si movemos el volante, se desplazará en la dirección que queramos, y, si le ponemos el freno, se detendrá. Así es nuestra vida, podemos activar la mente y guiarla hacia el éxito o podemos ponerle el freno y quedar estancados en el fracaso.

Las personas quieren cambiar pero no saben cómo, debido a que los hábitos mentales mandan. Cada persona necesita encontrar un punto de apoyo que le sirva de base para construir un futuro mejor.

Este punto de apoyo debemos encontrarlo dentro de nosotros mismos. Debe ser un punto de apoyo integral, que signifique mejoras a nivel de conocimientos, autoestima, motivación, creatividad, etc.

Todo debe comenzar por una reorganización de la mente y de la vida, por establecer prioridades y por un compromiso responsable. El mayor éxito de la vida y el mayor placer es el desarrollo de sí mismo y el logro de la libertad interna.

2

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 de la 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 sobre los cuales podría trabajar el cerebro, en consecuencia, son potencialmente genios pero en la realidad son ignorantes.

Esta realidad nos da idea de lo importante que es leer todos los días sobre temas valiosos 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 los 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.

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.

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 estimulen 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 importante es sean 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. En el subconsciente está la raíz de las emociones por lo que es importante conocer cómo funciona para controlar mejor las emociones.

3

La Afectividad

Sentimientos, emociones y pasiones

La afectividad es la base de la vida psíquica. 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 Niño. De ella nace el amor, las emociones, la creatividad, la motivación y la alegría de vivir, así como el temor, la angustia y el estrés.

La afectividad del niño es difusa y egocéntrica. En principio se centra en su madre que es el mundo cercano que conoce y que le proporciona seguridad, después su afectividad se irá extendiendo a otras personas y cosas que le proporcionarán satisfacción o decepción.

Cómo desarrollar la afectividad

La afectividad, al igual que la inteligencia, son capacidades que necesitan ser desarrolladas por medio de estímulos adecuados. La madre juega un papel insustituible en el desarrollo de la afectividad. Una madre cariñosa desarrolla una afectividad sana, libre y espontánea. Cuando el niño llegue a adulto, será capaz de amar y de relacionarse en forma exitosa; mientras que, una madre poco afectiva, bloquea la expresión de la afectividad y graba en el hijo la imagen de un mundo frío y hostil. A partir de ahí, el hijo tendrá dificultad para relacionarse y para hacer amigos. Su motivación y capacidad creativa también quedarán bloqueadas.

Hoy son muchas las personas con problemas de autoestima, de afectividad y de relación debido a errores que cometieron sus padres en el proceso educativo.

Más adelante hablaremos de la estructura de la mente humana, de los contenidos del Padre, del Adulto y del Niño y de la dinámica de los mismos.

Cada persona tiene una estructura mental única, a través de la cual percibe el mundo y reacciona de forma muy particular. De aquí la frase: "Cada cabeza es un mundo"

La estructura mental determina las características de la vida psíquica, es decir; el humor habitual de la persona, sus sentimientos habituales y sus emociones.

El ser humano percibe el mundo de acuerdo a sus conocimientos y experiencias, pero, sobre todo, de acuerdo a su estado emocional (Niño). Las personas emocionalmente

equilibradas y sanas, perciben el mundo en positivo y piensan, sienten y actúan en positivo, en consecuencia, les va bien, lo cual incrementa su autoestima y fortalece su estado emocional; mientras que, las personas con problemas emocionales se sienten inseguras y perciben la vida como peligrosa y difícil, por lo cual, viven a la defensiva. Como es lógico, les irá mal, cada día se deteriorará su estado emocional y su vida será conflictiva.

Para desarrollar la afectividad positiva y sentimientos agradables es necesario desarrollar una filosofía positiva y alegre de la vida y capacitarse para ser eficaz.

Manifestaciones de la vida afectiva

El humor

El humor es como una música de fondo que acompaña la vida afectiva. Es una sensación corporal, mental y espiritual. El humor puede ser positivo o negativo. 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 y autoestima. Estas personas tuvieron una infancia básicamente feliz. También conoces personas habitualmente malhumoradas. Tal vez son buenas personas, pero nada les satisface.

En la conducta humana todo tiene una razón. El mal humor se debe a programaciones negativas recibidas en algún momento de su vida. Hay algo en su subconsciente que no funciona bien.

Los sentimientos

Son estados afectivos de poca intensidad. Se producen cuando las cosas nos afectan de forma relativa. Pueden ser positivos (alegría, compasión...) o negativos (rabia, aversión...) Pueden ser de corta duración, si el suceso es pasajero o puede prolongarse si la situación nos afecta por largo tiempo.

La función de los sentimientos es estimularnos a la acción para lograr lo que nos resulta agradable o rechazar lo que resulta desagradable. A través de esta conducta protegemos nuestro equilibrio mental y satisfacemos nuestras necesidades fundamentales (alimento, seguridad, respeto, adaptación, desarrollo, etc.)

La satisfacción de las necesidades es indispensable para la salud y el equilibrio emocional. La satisfacción produce seguridad, bienestar, alegría y motivación; mientras que, las carencias y la insatisfacción habitual, genera angustia y frustración, lo cual activa los peores sentimientos y las peores conductas.

El mayor elogio que podemos hacer de una persona es decir que tiene buenos sentimientos.

La emociones

Cuando las personas se sienten seguras porque las cosas van bien, viven en un estado de ánimo constante y tienen sentimientos de baja intensidad, pero, cuando ocurre una situación que puede poner en riesgo lo que se relaciona con sus intereses, reaccionan de forma intensa. Esta reacción intensa se conoce como emoción.

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 pudiera causarle un daño grave. Pero, además, las emociones son la fuerza que impulsa al desarrollo y a la evolución humana. Toda acción humana se inicia con una emoción positiva o negativa y termina con una emoción positiva o negativa.

Clases de emociones

Existen numerosas clases de emociones. Emociones positivas que nos estimulan al bien, tales como: La alegría, la felicidad, la ilusión, la fe, la esperanza, el amor, la compasión, la solidaridad, el espíritu de superación, etc.) Existen también emociones negativas, como la ira, la rabia, el odio, el resentimiento, la frustración, la envidia, numerosos temores (temor al fracaso, al futuro...) Estas emociones desencadenan conductas desadaptadas y destructivas.

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.

Es necesario establecer objetivos importantes que respondan a nuestras verdaderas necesidades y tener mucha ilusión en ellos; de esta forma, actuaríamos bajo el influjo de la emoción y tendríamos una capacidad increíble para realizar nuestros sueños y proyectos

También es importante comprender que las emociones negativas son causa de nuestra ruina, por lo cual, debemos controlar a tiempo nuestras ideas, sentimientos, actitudes, palabras y decisiones, porque nos modelan, de forma lenta pero profunda, y determinan nuestra forma de percibir la vida, nuestra forma de sentir y de reaccionar emocionalmente; en consecuencia, determinan nuestro éxito o nuestro fracaso.

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.

Las personas desarrolladas suelen vivir una vida intensa desde el punto de vista afectivo (su Niño vive seguro, tranquilo y feliz, sin sobresaltos emocionales) debido a que tienen control sobre los aspectos importantes que influyen en su vida.

Las personas cuya vida está cargada de emociones fuertes suelen ser poco controladas e inmaduras.

Muchas personas creen, erróneamente, que hay que vivir la vida intensamente, y, que, 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.

De qué depende la intensidad de las emociones

Depende del esquema mental que tiene cada persona; es decir, de su estructura mental. La estructura mental está formada por:

1. La predisposición temperamental. Cada persona siente y reacciona de una forma muy personal debido a su constitución somática temperamental (hay personas más emotivas que otras, personas más reactivas que otras y personas con más fortaleza mental que otras)

2. De la estructura mental (P.A.N) Una persona con un Padre fuerte y crítico y con un Adulto débil, tendrá un Niño inseguro y temeroso que ante el peligro reaccionará emocionalmente con intensidad y de forma impulsiva. La impulsividad hace perder la objetividad y conduce al error.

La característica de las emociones dependerá de la dinámica que predomine en el P.A.N de cada persona. Las emociones son muy complejas e influyen en ellas muchos factores.

3. De la educación recibida. En cada cultura y en cada familia se favorece la expresión de ciertas emociones y se reprimen otras. Desde niño se aprende a reaccionar emocionalmente y la reacción primaria, instintiva y automática, propia del animal que somos, se va adaptando a los patrones impuestos por la sociedad. Por ejemplo: En occidente concebimos la muerte como algo trágico por lo cual tendemos a dramatizar todo lo relacionado con ella (accidentes, enfermedades graves, la muerte) en cambio, en muchos países orientales es considerada como una liberación, como un paso a otro nivel.

El hecho de que cada persona tenga una forma particular de reaccionar afectivamente se debe a las experiencias afectivas profundas vividas en la primera infancia. Si el niño es querido, se siente seguro, tiende a ver los aspectos positivos de las personas y de la vida y a reaccionar de forma positiva. Como es lógico, le irá bien, con lo cual se fortalece su actitud emocional positiva.

Si el niño no se siente querido, sufrirá de temores, angustia e inseguridad, vivirá a la defensiva y reaccionará de forma impulsiva. Como es lógico, le irá mal, se incrementará la angustia, se intensificarán las emociones negativas y actuará de forma más agresiva.

La vida humana es muy compleja y dinámica. El subconsciente es un campo de batalla en el que luchan por el control los contenidos mentales (positivos y negativos). Cuando se imponen los contenidos positivos (principios equilibrados, valores justos, criterios lógicos, buenos sentimientos) reina la paz y la persona triunfa en la vida, debido a que se imponen los mecanismos de desarrollo.

Cuando la persona tiene muchas grabaciones de temor, angustia, odio y frustración, se imponen los mecanismos de defensa; es decir, los instintos. En esta situación, la persona pierde la conciencia de la realidad y actúa de forma ilógica e impulsiva, dando origen a distintos conflictos.

Lo importante es que estas experiencias afectivas de la infancia tienden a convertirse en patrón de toda experiencia afectiva posterior, y, aunque aparentemente estos sucesos de la infancia tienden a olvidarse, quedan en el subconsciente, desde donde actúan de forma compulsiva sobre el Adulto durante toda la vida, determinando nuestra forma de percibir el mundo, de sentir los acontecimientos y de reaccionar.

Es como un chip que nos introdujeron en la mente en la infancia, el cual se activa constantemente y nos hace sentir lo mismo que sentíamos cuando éramos niños. Por tanto, es en el subconsciente donde hay que buscar los verdaderos motivos de la conducta humana, las causas de nuestras emociones y de las reacciones.

Sin embargo, en el ser humano no existe el determinismo. El ser humano es inteligente y libre y puede rectificar. Existen métodos efectivos para programar la mente y controlar las emociones.

4. Otro factor que influye en la intensidad de las emociones es la seguridad que tienen las personas en sí mismas. Las personas seguras tienen estructuras mentales sólidas, lo cual les permite controlar mejor las situaciones. Al sentirse seguras, los problemas revisten menos peligro y las reacciones emocionales son más débiles. La seguridad les permite racionalizar y desdramatizar los hechos. De aquí la importancia de ser lo más autosuficiente posible, prever los eventos y estar preparado para lo que pueda suceder. "Guerra avisada no mata soldados"

Las personas inseguras y dependientes carecen de respuestas personales para la vida, por lo cual, cualquier situación puede convertirse en peligro y desencadenar emociones intensas.

Por ejemplo: Ante un problema legal, un abogado no se alarma porque tiene herramientas para defenderse pero una persona de a pie sí se alarma.

Si un cazador de serpientes se encuentra sorpresivamente en una habitación con una serpiente cascabel que le cierra el paso y amenaza con atacarle, lejos de asustarse se alegrará, porque para él es un reto que puede resolver de forma exitosa. Pero si te ocurre a ti, la emoción de terror será intensa porque no tienes respuesta.

El Dr. Erick Kandel, premio Nóbel, ha demostrado la importancia de la frecuencia de los estímulos a nivel celular para definir la intensidad de una emoción. Lo cual significa que, para conservar y desarrollar el amor y la amistad, o bien, el interés por la lectura, el deporte, etc. es necesario alimentarlos con frecuencia a través de estímulos que activen las células nerviosas encargadas de mantener vivas estas emociones. Las emociones que no se cultivan terminan por morir, de aquí la importancia de cultivar la fe, el amor, la amistad, la honestidad, la paz y todas las cosas bellas de la vida, así como combatir las emociones de odio...

Cómo controlar las emociones

Las ideas son la luz que ilumina el camino y las emociones son la fuerza que nos impulsa a la acción. El conocimiento de la verdad y el manejo de las emociones son la clave para triunfar y ser feliz. Para manejar las emociones de forma eficaz es necesario:

1. Familiarizarse con lo ya expresado sobre el P.A.N y el Análisis Transaccional, y conocer la propia estructura mental para actuar desde el Adulto: capaz, libre y feliz.
2. Conocer las causas, funcionamiento y consecuencias 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, especialmente a las más ignorantes e inmaduras, para reducir el juicio crítico y la libertad de decisión, y, de esta forma controlarlas y explotarlas.
5. Tener presente que existen muchas personas con problemas emocionales y es necesario estar prevenidos para evitar situaciones desagradables.
6. Desarrollar una filosofía correcta de la vida que proporcione paz, seguridad, motivación y felicidad. Esta es mejor forma de controlar las emociones.
7. Capacitarse, prever y planificar para tener control sobre los acontecimientos que dependen de uno mismo.
8. Utilizar un lenguaje asertivo. Las palabras y los pensamientos tienen carga emocional que activa los sentimientos y las emociones.
9. Cultivar la comprensión, la tolerancia y el perdón, entendiendo que hay muchas personas con problemas emocionales que necesitan de nuestra comprensión.

10. Programarnos todos los días en positivo. Ser humildes y agradecidos.

11. Recordar que somos privilegiados y que los problemas y dificultades son oportunidades para aprender.

12. Estar conscientes de que, lo más importante ante los problemas es nuestra actitud y capacidad de control.

Las emociones no son racionales, por lo cual, no se pueden controlar a través de la razón. El asiento de las emociones está en el subconsciente (Niño) de modo que, la mejor forma de controlarlas es a través de la programación mental (autosugestión, autohipnosis, programación neurolingüística, etc.

Las pasiones

La pasión es una motivación profunda que se centra en un objeto de forma exclusiva. La pasión absorbe toda la energía psíquica y suprime la capacidad de razonamiento (Adulto) de modo que es el Niño dominado por la emoción total quien dirige la acción.

La persona apasionada se siente impulsada por una fuerza que no puede controlar, se trata de una fuerza inconsciente. El apasionado vive absorto en el objeto de su pasión y no le interesa nada más. Tiene su propia lógica y está dispuesto a hacer lo que sea necesario para lograr su objetivo.

La pasión del amor está ligada a la sexualidad.

La pasión de la avaricia a una necesidad de seguridad.

La pasión de la ambición a una necesidad de afirmar el yo.

Cada pasión es un deseo de compensar una carencia.

La pasión puede ser positiva en cuanto despierta los impulsos más profundos del ser humano (los grandes logros en el arte, ciencia, literatura, espiritualidad...) se deben, en gran parte, a la pasión que ha inspirado a muchas personas. Pero la pasión puede ser peligrosa cuando toma las riendas del Yo y se dirige hacia objetivos peligrosos.

Cómo controlar las pasiones negativas

No se puede controlar en base a fuerza de voluntad porque se trata de deseos inconscientes reprimidos. El único camino consiste en reemplazar los impulsos inconscientes negativos por sublimaciones. Se trata de adquirir una visión superior de la vida y encontrar una misión que de sentido a la vida y que compense la carencia interna que estimula la pasión.

El conocimiento y manejo de la afectividad es fundamental para sentirse bien y para lograr éxito y felicidad estable. El mejor camino para ello es lograr madurez emocional.

Cómo lograr madurez emocional

La madurez emocional requiere:

1. Aceptación de sí mismo, me acepto porque siento que valgo, porque creo que mi vida tiene significado y existo por una razón importante. Cuando me acepto tal como soy, me hago simpático a mis propios ojos y a los ojos de aquellos con quienes convivo.

Si no me acepto, lo cual significaría que me rechazo a mí mismo, creo dentro de mí fuerzas agresivas contra mí y contra el mundo y viviré en conflicto conmigo y con los demás. En este aspecto no existe posición intermedia, o me acepto y vivo alegre,

tranquilo y feliz con lo que soy, o me rechazo y vivo en conflicto permanente conmigo y con los demás.

2. Cultivar actitudes positivas y constructivas y vivir en proceso constante de aprendizaje intelectual, humano y espiritual. En este proceso no hay lugar para antipatías, excusas, críticas, envidia, pereza ni egoísmo.

3. Liberarse de fijaciones afectivas. La madurez exige liberarse de egoísmos, dependencias y miedos y actuar con conciencia, libertad y responsabilidad.

La fijación es una detención del crecimiento de la vida afectiva, sexual, volitiva e intelectual. Se debe a frustraciones (vivencias negativas de la infancia grabadas en el subconsciente) que bloquean el proceso de maduración.

La ley de la vida es crecer y evolucionar. Cuando este proceso no se realiza de forma correcta, da origen a numerosos problemas de tipo afectivo y conductual.

4

Control de las emociones

Tanto el control como el descontrol mental son conductas aprendidas especialmente en la infancia. El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración, disciplina y motivación) las reacciones serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir, en forma constante de reaccionar. De modo que, 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 tenderá a ser optimista, sociable y generoso; tendrá control sobre sus emociones y reaccionará de forma lógica y adaptada a la realidad; en consecuencia, le irá bien en la vida.

Por el contrario, si un niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se grabarán sentimientos de soledad en el subconsciente, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos harán que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que reaccione de forma defensiva. Las reacciones compulsivas escapan al control de la mente, son irracionales y desadaptadas y generan muchos problemas

Hoy vivimos en una sociedad muy competitiva y agresiva que provoca reacciones impulsivas. Como ya hemos indicado, las reacciones impulsivas no resuelven nada y complican las cosas; por lo cual; necesitamos tomar conciencia de esta realidad y aprender a controlar las emociones. La vida es así y la gente es como es. Tú no puedes cambiar esta realidad pero puedes evitar caer en su juego.

En la lucha entre el pensamiento y las emociones casi siempre ganan las emociones. La inteligencia es la luz que ilumina el camino pero son las emociones las que deciden la dirección de las acciones. Las personas tienen buenas intenciones y buenos deseos y saben qué tienen que hacer pero...

Hemos sido programados con muchas carencias afectivas. De pequeños no vimos a nuestros padres tratarse de forma afectuosa, ni resolver sus diferencias a través de un diálogo amistoso, sin reproches, sin culpas y sin acusaciones.

Somos hijos de una sociedad represiva que no nos enseñó a expresar nuestros sentimientos ni a manejar las frustraciones. Hoy somos adultos pero nuestros patrones emocionales fueron diseñados en la infancia y ellos determinan nuestra forma de sentir la vida y de reaccionar. Ahora no es fácil cambiar los patrones emocionales porque están formados por esquemas muy complejos en los que están implicados numerosos aspectos de la personalidad.

A todo lo dicho hay que añadir que la vida tiende a complicarse y que la salud emocional de las personas se deteriora más cada día. ¿Qué hacer?

Los seres humanos tenemos muchas reservas mentales que suelen surgir en momentos de crisis. Es hora de actuar. ¿Por dónde comenzar?

Hay que comenzar por conocer la estructura de la mente humana. Cómo somos. Cuáles son nuestros contenidos mentales.Cuál es su dinámica. Cómo manejar las emociones. etc.

Además necesitamos mentalizarnos sobre temas importantes que nos ayuden a desarrollar criterios, creencias, valores, convicciones y una visión positiva de la vida y de la gente.

También necesitamos aprender a manejar nuestras emociones porque nos estamos haciendo mucho daño y estamos causando mucho daño a los demás. Y, no importa como actúen los demás, lo importante es cómo actuamos nosotros.

El control mental es fundamental para triunfar en cualquier actividad. En principio porque produce una sensación interna de seguridad y de poder que motiva a la acción y después, porque permite utilizar el potencial mental sin interferencia de temor, de angustia o de agresividad, lo cual incrementa la capacidad de razonamiento y la toma de decisiones correctas.

Necesitamos una intensa presencia de la mente, sobre todo, cuando se dan situaciones que generan mucha emoción, por ejemplo, cuando sentimos amenazada nuestra imagen, cuando nos encontramos frente a un problema grave que amenaza nuestra estabilidad, cuando las cosas van mal en peor y no vemos solución, etc. En estos casos, la emoción se apodera de uno, y, si nos descuidamos nos convertimos en títeres de su impulso reactivo. Las personas dominadas por esta clase de emociones, cometen muchos errores de los que luego se arrepienten.

En estas situaciones es importante, tomar conciencia de lo que está ocurriendo y pensar que no es el fin del mundo. De esta forma la emoción pierde energía y queda desactivada. Es importante pensar que, ocurra lo que ocurra, siempre tenemos capacidad para salir adelante. A veces el problema es grave y no vemos luz en el camino, pero debemos tener fe en que, poco a poco, la mente irá encontrando ideas y soluciones.

El ser humano es siempre libre y responsable, porque puede prever y planificar; puede elegir cómo sentir las cosas, cómo pensar y cómo actuar.

Cómo desarrollar

- * Empatía.
- * Expresión y comprensión de los sentimientos.
- * Control de nuestro genio, de la ira, de la rabia, de las frustraciones.
- * Independencia, autoestima, seguridad
- * Capacidad de adaptación.
- * Simpatía, educación, respeto, amabilidad
- * Capacidad de resolver los problemas interpersonales a través del diálogo
- * Perseverancia
- * Capacitación, productividad, solvencia económica.
- * Aprender a utilizar técnicas concretas de programación mental: Visualización, Autohipnosis, Autosugestión, Programación Neurolingüística

La reprogramación emocional exige cambios importantes a nivel de cognición y a nivel emocional.

Los cambios a nivel de cognición (criterios, creencias, valores y convicciones, se logran con lecturas de calidad bien programadas y habituales)

En los cambios a nivel emocional hay que tener en cuenta que las emociones son respuestas a estímulos que vienen de fuera (personas, circunstancias) y a estímulos que vienen de dentro (éxitos, frustraciones...)

Es importante entender que las personas no van a cambiar y que somos nosotros quienes tenemos que dar el primer paso y enviarles mensajes positivos, de esta forma, por ley de Causa y Efecto, mejorarán los estímulos que nos envíen las personas y mejorarán nuestras reacciones. Con el tiempo desarrollaremos mayor inteligencia emocional

Las emociones también son respuestas a situaciones internas (vivencias, éxitos, fracasos, frustraciones, forma personal de percibir las cosas). Una persona que se siente capaz, segura, triunfadora y feliz, por lógica, le va bien en lo que hace y experimenta de forma constante emociones y sentimientos positivos; mientras que una persona temerosa e insegura experimenta de forma constante emociones y sentimientos negativos, por lo cual, es fundamental capacitarse para triunfar en aspectos importantes de la vida.

Las personas que deseen mejorar su rendimiento laboral deben comprometerse emocionalmente con su propio desarrollo personal y para ello, es necesario que se superen en lo que realmente es importante (autoestima...)

El auténtico desarrollo emocional se asienta en una visión holística que tiene en cuenta toda la riqueza de la vida humana y va más allá de la profesión, del trabajo y de la solvencia económica. Para lograr el desarrollo emocional es necesario desarrollar valores humanos, morales y espirituales sólidos que ayuden a fortalecer el valor como persona, la autoestima y la dignidad

Es necesario también desarrollar una visión trascendente que dé sentido a la vida y hacer las cosas con una intención de "misión" es decir, con el deseo de contribuir a la construcción de un mundo mejor. Esta programación apunta a las estructuras profundas de la inteligencia, de la conciencia y de la emotividad y ayuda a lograr cambios importantes.

Las emociones son la fuerza que mueve el mundo y pueden llevarnos al éxito, o bien, hundirnos en el fracaso.

5

Temperamento - Carácter - Personalidad

Conoce tu temperamento, tu carácter y tu personalidad.

“Somos dueños de lo que conocemos y esclavos de lo que ignoramos”

Temperamento

El temperamento es la forma habitual de reaccionar a los estímulos externos (personas, sucesos...) e internos (ideas, recuerdos, sensaciones...)

El temperamento es innato y está íntimamente relacionado con el sistema glandular y el sistema neurovegetativo. Constituye la base bio-psíquica del carácter y de la personalidad.

Carácter

La palabra carácter significa huella, es la marca personal de un ser, lo que permite definir su estilo, su manera de ser, de sentir y de reaccionar. El carácter está muy ligado en parte al temperamento y en parte a la educación.

Personalidad

La personalidad es una forma propia de sentir, de percibir, de reaccionar, de pensar y de actuar. Resulta de la síntesis de factores biológicos (constitución biológica heredada que determina necesidades, motivaciones y tendencias temperamentales; de factores psicológicos (de la estructura mental P.A.N que la persona ha desarrollado a través de la educación recibida y de las decisiones personales que ha tomado a lo largo de la vida, y, de factores intelectuales, morales, sociales y espirituales.

La personalidad de cada persona depende de la forma en que están integrados estos elementos y del modo en que se relacionan entre sí en una interacción constante. Podemos concluir diciendo que, la personalidad es la síntesis de lo que la persona ha recibido con el nacimiento (cuerpo con su dotes biológicas y psíquicas básicas) más lo que ha logrado a través de la educación recibida y de el esfuerzo personal (conocimiento, experiencia, valores...)

Hasta hace poco se creía que el temperamento era inmodificable. De aquí el refrán: "Genio y figura hasta la sepultura" Hoy sabemos que se puede modificar en parte, utilizando terapias e influencias culturales y ambientales. Gracias a la evolución el hombre ha aprendido a controlar las fuerzas de la naturaleza y también las fuerza propias.

Desde la antigüedad el ser humano ha tratado de conocer y definir el temperamento y el carácter. Existen numerosas teorías al respecto pero aquí exponemos el trabajo de los psicólogos Heimans y Wiersman, porque creemos que es la más autorizada y la más útil.

Según los psicólogos Heimans y Wiersman, cada persona posee tres propiedades fundamentales: Emotividad, actividad y resonancia en grado distinto. La personalidad de cada individuo depende de la forma en que se combinan estos tres elementos.

La emotividad

La *emotividad* es la intensidad con la cual reaccionamos ante los acontecimientos. Hay personas que son muy sensibles y vibran y reaccionan de forma vehemente ante cualquier acontecimiento, por insignificante que sea, mientras que, otras personas lo toman con calma o no se inmutan.

Las mujeres y los niños suelen ser más emotivos que los hombres.

Visualiza a personas conocidas que se caracterizan por ser muy emotivas.

Existen distintos grados de emotividad que van, desde una sensibilidad extrema hasta la pasividad total. Lo ideal es una emotividad normal, y, sobre todo, que sea proporcional con la magnitud de los hechos.

Si bien la emotividad tiene un componente temperamental, la forma de reaccionar es aprendida básicamente en la infancia, como respuesta a los estímulos recibidos.

Las personas excesivamente emotivas suelen tener principios débiles y un Adulto poco desarrollado.

Las personas que crecen en un ambiente seguro suelen tener una emotividad normal y controlada.

Las personas que crecen en un ambiente agresivo, viven a la defensiva y suelen tener una emotividad a flor de piel, poco controlada y desproporcionada

La emotividad es la principal causa de consumo de energía física y mental. Si comparamos la emotividad con el funcionamiento de un coche, tenemos que, una persona con excesiva emotividad es como un coche súper acelerado. Tiene dificultad para controlar las curvas (dificultades) y, por lógica terminará chocando y con el motor reventado. Una persona con emotividad normal, sabe manejar las situaciones, y, una persona sin emotividad, es indiferente a todo y carece de motor para producir soluciones.

La emotividad reside en el Niño.

Gracias a la emotividad, la vida tiene color, emoción y alegría.

Gracias a la emotividad, existe el amor, la familia y la amistad y la felicidad.

Gracias a la emotividad, los seres humanos luchamos unidos por echar adelante la familia, el país y el mundo.

Gracias a la emotividad, sentimos el temor, la angustia, el fracaso y la frustración. Necesitamos pasar por todos estos sentimientos para valorar todo lo bueno que nos ha dado la vida y para aprender, madurar y comprender a las demás personas, pues, sólo quienes han llorado y sufrido comprenden las lágrimas y el sufrimiento de los demás.

Lo importante es que exista el equilibrio adecuado, de modo que, no se oscurezca la fe y la ilusión que necesitamos para seguir creciendo.

Las personas inteligentes saben sacar provecho de las experiencias positivas y de los fracasos.

La experiencia actual indica que, por un lado, el predominio de lo científico sobre lo humanístico, está robotizando la mente de las personas, y, por otro lado, las personas se están endureciendo para protegerse de la competencia y agresividad crecientes. La consecuencia es la reducción de la conciencia, la insensibilidad moral y social, el incremento del egoísmo y la indiferencia. Todo ello es enemigo del desarrollo personal y de la convivencia social.

De aquí la importancia de cultivar una emotividad sana y desarrollar sentimientos de bondad, comprensión, perdón, tolerancia y compasión. Esta es la mejor forma de protegerse contra los propios enemigos internos y contra la agresividad de la sociedad.

. . .

Las rocas no lloran ni sufren, pero tampoco disfrutan ni son felices.

Las plantas son sensibles al afecto y también al odio. Las vibraciones producidas por el afecto las ayudan a crecer fuertes y lozanas, mientras que las vibraciones de rechazo afectan su crecimiento y su lozanía. Existen muchos experimentos al respecto.

Los animales necesitan el afecto de sus padres para crecer sanos y seguros. Los animales abandonados o no queridos, se vuelven inseguros y cobardes y llevan una vida miserable.

El afecto es determinante para los seres humanos. Su desarrollo físico, intelectual, afectivo, moral y espiritual depende fundamentalmente de los estímulos positivos, del buen trato y del amor que reciben de sus padres.

El amor ayuda a sentirse seguro, a tener una visión alegre de la vida, a reaccionar en positivo, a ser espontáneo, creativo e inteligente y a relacionarse bien con las personas. Sin amor el corazón se pone chiquito, el temor invade la mente, se inhiben los sentimientos y el interés por las cosas, y la vida se convierte en angustia permanente. Cuando las personas crecen tienden a reaccionar como en la infancia y revivir los mismos sentimientos de la infancia.

Nacemos para desarrollarnos y ser felices, pero ambas cosas sólo son posibles si las personas desarrollan la sensibilidad humana a través de una educación paciente y amorosa.

Las personas más evolucionadas, como son los santos, los artistas, los sabios y los genios, se caracterizan por su sensibilidad. Ellos vibran a niveles superiores.

Al hablar de santos, no nos referimos únicamente a las personas canonizadas, nos referimos también a tantas personas buenas que conviven con nosotros y vibran en alta frecuencia. Al hablar de artistas nos referimos a infinidad de personas que han

desarrollado la sensibilidad de su espíritu y al hablar de sabios y de genios nos referimos a personas que trascienden lo puramente material y saben valorar las cosas más allá de su apariencia o utilidad.

La inteligencia racional es importante pero es más importante la inteligencia emocional. Antes, se definía al ser humano como animal racional, hoy, se le define más como animal afectivo y social; es decir, como un ser capaz de salir de su egoísmo para relacionarse con las personas, amar y compartir con ellas lo mejor de sí.

El lenguaje humanístico, cargado de significado afectivo está siendo desplazado por el lenguaje científico, técnico, económico y cibernético. Cada día queda menos espacio en el cerebro para lo verdaderamente humano, lo que indica que estamos avanzando hacia la robotización y hacia el endurecimiento de la conciencia, de los sentimientos y del trato a las personas.

La pérdida de la sensibilidad humana, moral y espiritual puede conducir a una forma de vida dura, agresiva, sin valores y sin respeto a los demás. Sería como regresar a la ley de la selva.

Lo dicho no es una suposición, es una realidad que se está dando en cierta medida en todos los países. Esta situación les resulta normal a los jóvenes, debido a que han nacido en medio del problema y no tienen otros puntos de referencia; sin embargo, para quienes tenemos encima años, conocimientos y experiencia, las cosas no están funcionando bien y pueden salirse de cauce.

Muchas personas, en vista de la competencia agresiva, creen que la mejor forma de prepararse para el futuro consiste en desarrollar mayor capacidad de choque. Por la misma razón, muchos padres enseñan a sus hijos a ser muy competitivos. La dureza y la competencia agresiva, hacen quebradizas y débiles a las personas. Aprende del bambú que es resistente y a la vez flexible. Cuando llega la tormenta se dobla hasta tocar el suelo, si es necesario, pero luego surge incólume. Si hubiera hecho frente a la tormenta, ésta le habría quebrado. Nadie puede desafiar a la vida, ni a la naturaleza, ni a la sociedad. Es necesario aprender a combinar la fortaleza con la flexibilidad. La personalidad con la amabilidad. La dignidad con la humildad.

La dinámica de la vida puede llevarnos a perder la sensibilidad de forma progresiva y sin que nos demos cuenta. Las personas se acostumbran a la "cultura" de la guerra, del odio, de la muerte y de la corrupción, y terminan aceptándola pasivamente.

Expresa constantemente tus sentimientos a las personas que amas, a tus amigos y a la gente en general, pues, al final, eso es lo que te define como humano y es lo más importante que puedes regalar a tus seres queridos y a la humanidad.

La actividad

Es la disposición natural a actuar. La persona activa siente una fuerza interna que le impulsa a actuar. Necesita estar ocupada constantemente. La persona no-activa tiende a ser perezosa; necesita hacer un esfuerzo inmenso para cumplir con sus deberes.

No hay que confundir el nerviosismo o la hiperactividad con la disposición natural a la actividad. La disposición natural a actuar es un impulso natural permanente, mientras que, las conductas nerviosas, la hiperactividad... son producidas por tensión interna y desaparecen cuando baja la tensión. La hiperactividad indica problemas emocionales. Suele ser poco productiva porque se trata de una acción desorganizada.

Hay personas poco activas desde el punto de vista físico pero muy activas desde el punto de vista intelectual (son personas que han recibido una educación intelectual y se dedican a profesiones que exigen actividad mental) y hay personas cuya acción es más de tipo físico que mental.

En la actividad, lo mismo que en la emotividad existen distintos grados.

La *actividad* es una tendencia temperamental, es decir natural, pero en su desarrollo influye mucho la educación recibida, la disciplina y el espíritu de superación. Si las capacidades humanas no se desarrollan a tiempo, pueden quedar atrofiadas. En el fondo, todos somos sabios, santos y héroes frustrados.

La finalidad de la acción es activar el cuerpo y la mente, mantenerlos en perfecto estado de funcionamiento, producir soluciones y progresar. De aquí la importancia de seguir un plan de ejercicio físico y mental desde la infancia hasta el final de la vida.

El cuerpo y la mente funcionan por hábitos. Los hábitos hacen que la acción resulte fácil, agradable y eficaz. Quienes adquieren el hábito de caminar sienten la necesidad y el placer de caminar, con lo cual aseguran el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente. El ejercicio físico libera de toxinas físicas y mentales, transmite sensaciones de salud, de relax y de energía, lo cual favorece el trabajo y el espíritu de superación.

La Ley de Entropía tiende a desintegrar lo que carece de consistencia y de cohesión y la inteligencia y la memoria no escapan a esta ley. La vida actual genera mucho desgaste físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual, por lo que es necesario un plan de acción orientado a fortalecer dichos aspectos.

El objetivo de la acción es la eficacia, por lo cual, no es suficiente con ser una persona activa, es necesario actuar con inteligencia, método y perseverancia.

La resonancia.

Si golpeas un metal se produce un sonido que sigue resonando durante unos.

De forma similar, todo lo que nos ocurre produce un efecto en nosotros, pero una vez que han pasado las cosas dejan una "resonancia", es decir, sigue influyendo en nuestra forma de pensar y de actuar, debido a que nuestra mente sigue "rumiando" las cosas de forma consciente, semiconsciente o inconsciente.

Las personas tristes, melancólicas, angustiadas y deprimidas, suelen caracterizarse por un alto nivel de resonancia. En vez de olvidar y ocupar su mente en otras actividades, siguen obsesionadas con recuerdos negativos.

Hay personas que viven el presente y sus impresiones sólo permanecen durante el primer momento, pronto se olvidan de lo que pasó. Estas personas se denominan **primarias** porque reacciona en el primer momento y luego olvidan.

Hay personas que se caracterizan por tener resonancia (rumian las cosas) Este tipo de personas se denominan **secundarias**

Cierto grado de resonancia bien manejada es bueno porque ayuda a pensar con detenimiento, a reflexionar, a recordar los buenos momentos...pero una resonancia excesiva hace que la persona viva en el pasado y se olvide de resolver el presente y de prever el futuro, con lo cual va quedando desadaptado a la realidad.

En la clasificación establecida por los doctores Heimans y Wiersman hay grupos mejor dotados que otros y este es un hecho irreversible, lo importante es sacar el mejor partido posible.

A través de la evolución, el ser humano ha logrado sobreponerse a la tiranía de los instintos. A medida que la persona se desarrolla mejora la base bio-psíquica del carácter y de la personalidad.

En cada célula de nuestro organismo está grabada la orden de sobrevivir y crecer. Las plantas crecen por ley natural pero si las regamos y abonamos y si las podemos y eliminamos las plagas, crecerán más y serán más sanas; lo mismo ocurre con los animales y con los seres humanos.

Para crecer desde el punto de vista humano no es suficiente con la ley natural. La ley natural nos impulsa a crecer como animales pero no como personas. Un niño abandonado a su suerte y sin contacto con la sociedad termina por convertirse en "animal", así lo demuestra el caso de los niños lobos encontrados en la India, así llamados porque se perdieron en el bosque cuando eran muy niños y lograron sobrevivir dentro de una manada de lobos que los aceptó. Un niño lobo fue rescatado cuando tenía doce años. Su comportamiento era totalmente salvaje. En convivencia con los lobos adquirió sus costumbres y se impusieron los instintos sobre su incipiente conciencia de niño. No pudo aprender el lenguaje ni adquirir conductas humanas. Si un ser humano no adquiere conductas humanas a tiempo, después ya es tarde.

La tendencia natural del ser humano es el placer y el libertinaje, por lo cual necesita de una disciplina que le ayude a controlar los instintos y de una orientación que le indique hacia dónde caminar y de estímulos que le impulsen a la acción.

De poco sirve el potencial genético, biológico, psicológico e intelectual si no es estimulado y orientado correctamente hacia objetivos valiosos.

La clave del éxito y de la felicidad está en la mente, en tener una programación correcta y valiosa que estimule la iniciativa y el espíritu de superación. Una vez establecidas estas premisas, el cuerpo y el cerebro producirán suficiente energía e ideas para lograr los objetivos.

Es necesario trabajar porque hay que sobrevivir, pero también es fundamental dedicar tiempo a leer, pensar, planificar y buscar formas más inteligentes de resolver las cosas.

La sociedad exige una capacitación que sirva para competir y sobrevivir pero no sirve para triunfar de verdad. El desarrollo humano de calidad supone una tarea personal que debes desarrollar por ti mismo.

La combinación de las tres propiedades: **emotividad, actividad y resonancia**, da origen a ocho grupos, dentro de los cuales pueden ubicarse todos los seres humanos.

Clasificación según Heimans y Wiersman

	Emotividad	Actividad	Resonancia			
Nervioso	Emotivo	no Activo	Primario	E	no A	P
Sentimental	Emotivo	no Activo	Secundario	E	no A	S
Colérico	Emotivo	Activo	Primario	E	A	P
Apasionado	Emotivo	Activo	Secundario	E	A	S
Sanguíneo	no Emotivo	Activo	Primario	no E	A	P
Flemático	no Emotivo	Activo	Secundario	no E	A	S
Amorfo	no Emotivo	no activo	Primario	no E	no A	P
Apático	no Emotivo	no Activo	Secundario	no E	no A	S

Es importante conocer los rasgos predominantes para diseñar un plan de acción.

Todos estamos atrapados en hábitos y en conductas que determinan nuestro rumbo en la vida. Muchos hábitos y muchas conductas son inadecuados, ineficaces o contraproducentes, pero no tenemos conciencia de ello. Para cambiar las conductas es necesario cambiar las estructuras mentales que las originan, es decir, los hábitos. Los hábitos son dinámicos y sólo pueden ser cambiados si se introducen otros hábitos superiores que los reemplacen. El cerebro por ley de economía utiliza los esquemas más eficaces.

La emotividad, la actividad y la resonancia son propiedades temperamentales que nacen del instinto de supervivencia y tienen como objeto la adaptación.

La emotividad es buena porque nos hace vivir, sentir las cosas, disfrutar, pero la excesiva emotividad puede llevarnos a reaccionar de forma impulsiva y cometer graves errores. Cuanto más evolucionada está una persona, más capacidad tiene para controlar su emotividad, debido a que tiene seguridad en sí y percibe las cosas como una oportunidad más que como un peligro. El control de la emotividad no significa reprimirla sino administrarla de forma inteligente. Se trata de no sufrir demasiado por los fracasos, pensando que son pasajeros y tampoco exaltarse demasiado por los éxitos, entendiendo que también son pasajeros.

La actividad es condición para el logro de distintos objetivos pero la excesiva actividad es perjudicial porque se opone a un desarrollo equilibrado. El ser humano necesita tiempo para resolver cosas pero también necesita tiempo para pensar y tiempo para sentir y disfrutar y tiempo para descansar.

Aunque la actividad proviene de un impulso interior, si no se educa es como una fuerza bruta que no sirve para nada; por lo cual, debe ser estimulada y orientada hacia objetivos importantes. Las metas, las creencias y los ideales son estímulos poderosos que impulsan a la acción.

La resonancia. Cierta grado de resonancia bien manejada es bueno porque ayuda a pensar con detenimiento, a reflexionar, a recordar los buenos momentos...pero una resonancia excesiva hace que la persona viva en el pasado y se olvide de resolver el presente y de prever el futuro, con lo cual se va desadaptando a la realidad.

En la clasificación establecida por los doctores Heimans y Wiersman hay grupos mejor dotados que otros y este es un hecho irreversible, lo importante es sacar el mejor partido posible.

A través de la evolución, el ser humano ha logrado sobreponerse a la tiranía de los instintos. A medida que las persona se desarrolla mejora la base bio-psíquica del carácter y de la personalidad.

En cada célula de nuestro organismo está grabada la orden de sobrevivir y crecer. Las plantas crecen por ley natural pero si las regamos y abonamos y si las podemos y eliminamos las plagas, crecerán más y serán más sanas; lo mismo ocurre con los animales y con los seres humanos.

Para crecer desde el punto de vista humano no es suficiente con la ley natural. La ley natural nos impulsa a crecer como animales pero no como personas. Un niño abandonado a su suerte y sin contacto con la sociedad termina por convertirse en "animal", así lo demuestra el caso de los niños lobos encontrados en la India, así llamados porque se perdieron en el bosque cuando eran muy niños y lograron sobrevivir dentro de una manada de lobos que los aceptó. Un niño lobo fue rescatado cuando tenía doce años. Su comportamiento era totalmente salvaje. En convivencia con los lobos adquirió sus costumbres y se impusieron los instintos sobre su incipiente conciencia de niño. No pudo aprender el lenguaje ni adquirir conductas humanas. Si un ser humano no adquiere conductas humanas a tiempo, después ya es tarde.

La tendencia natural del ser humano es el placer y el libertinaje, por lo cual necesita de una disciplina que le ayude a controlar los instintos y de una orientación que le indique hacia dónde caminar y de estímulos que le impulsen a la acción.

De poco sirve el potencial genético, biológico, psicológico e intelectual si no es estimulado y orientado correctamente hacia objetivos valiosos.

La clave del éxito y de la felicidad está en la mente, en tener una programación correcta y valiosa que estimule la iniciativa y el espíritu de superación. Una vez establecidas estas premisas, el cuerpo y el cerebro producirán suficiente energía e ideas para lograr los objetivos.

Es necesario trabajar porque hay que sobrevivir, pero también es fundamental dedicar tiempo a leer, pensar, planificar y buscar formas más inteligentes de resolver las cosas.

La sociedad exige una capacitación que sirva para competir y sobrevivir pero no sirve para triunfar de verdad. El desarrollo humano de calidad supone una tarea personal que debes desarrollar por ti mismo.

Test de Emotividad

¿Hasta dónde eres emotivo?

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.

Este test no tiene valor científico pero sirven para darte una idea aproximada de tus tendencias.

La emotividad es necesaria pero en exceso genera muchos problemas. Hay que aprender a sentir la vida y a emocionarse por muchas cosas buenas pero no podemos perder el control ni la lógica de la vida.

Cubre las respuestas

		SI	NO	Res
1	¿Eres muy susceptible? ¿Te impresiona cualquier cosa?			SI
2	¿Reaccionas de forma impulsiva?			SI
3	¿Discutes con facilidad?			SI
4	¿Te molesta mucho la injusticia?			SI
5	¿Te emocionas con frecuencia?			SI
6	¿Te impresionan mucho los accidentes, las muertes...?			SI
7	¿Cuándo fracasas te sientes tremendamente mal?			SI
8	¿Tiendes a racionalizar las cosas?			NO
9	¿Te consideras una persona calculadora?			NO
10	¿Eres una persona dulce, cariñosa, amable?			SI
11	¿Eres una persona rígida?			NO
12	¿Te preocupa mucho lo que ocurre a los demás?			SI
13	¿Eres sensible a la naturaleza de las cosas?			SI
14	¿Tiendes a ser más humanista que científico?			SI
15	¿Te consideras una persona creativa?			SI

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican emotividad, mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que tienes poca emotividad. Toma nota y comienza a actuar.

Test de Actividad

¿Hasta dónde eres activo?

Existe una tendencia natural a la acción pero aquí nos vamos a centrar más en saber si eres realmente activo sea por impulso natural o por hábito adquirido gracias a la educación recibida, a la disciplina y a las motivaciones. La actitud activa es fundamental para el logro de objetivos.

Este test no tiene valor científico pero sirven para darte una idea aproximada de tus tendencias.

Cubre las respuestas

		SI	NO	Res
1	¿Eres emprendedor?			SI
2	¿Tiendes a ser rutinario?			NO
3	¿Piensas habitualmente en planes y proyectos?			SI
4	¿Eres constante en la acción?			SI
5	¿Te agradan los retos?			SI
6	¿Eres bastante auto suficiente?			SI
7	¿Tiendes a ser cómodo y conforme?			NO
8	¿Eres una persona creativa?			SI
9	¿Eres temeroso e indeciso?			NO
10	¿Te gusta leer, pensar, crear...?			SI
11	¿Trabajas en un proyecto de desarrollo personal?			SI
12	¿Tiendes a ayudar a otras personas?			SI
13	¿Estás logrando tus objetivos en la vida?			SI
14	¿Vives en actitud permanente de superación			SI
15	¿Eres generoso y optimista?			SI

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican que eres una persona activa, y las respuestas que no coinciden, indican que no eres activa.

Toma nota y comienza a actuar.

Test de Resonancia

¿Hasta dónde eres emotivo?

La resonancia se refiere a la duración de la huella que dejan en nosotros las cosas ¿Eres de los que olvidan rápidamente las cosas o tiendes a rumiarlas? Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

Este test no tiene valor científico pero sirven para darte una idea aproximada de tus tendencias.

Cubre las respuestas

		SI	NO	Res
1	¿Eres muy sentimental?			SI
2	¿Tardas mucho en olvidar un fracaso?			SI
3	¿Tiendes a recordar demasiado el pasado?			SI
4	¿Te gusta la música clásica?			SI
5	¿Sufres de soledad?			SI
6	¿Eres una persona sedentaria?			SI
7	¿Eres muy romántico?			SI
8	¿Te gustan mucho los animales?			SI
9	¿Eres rencoroso?			SI
10	¿Vives generalmente muy preocupado?			SI
11	¿Eres tradicional?			SI
12	¿Te encanta la historia, el pasado la humanidad?			SI
13	¿Eres una persona muy imaginativa?			SI
14	¿Piensas que el pasado tiene mucha importancia?			SI
15	¿Te recuerdas con mucha frecuencia de tu infancia?			SI

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican resonancia, mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que tienes poca emotividad

Toma nota y comienza a actuar.

6

Estructura mental sólida

Estructura es la distribución y orden de las partes en un todo. La estructura constituye los elementos esenciales que dan ser y consistencia. Todo lo que existe tiene una estructura (el átomo, las rocas, los árboles, el cuerpo humano, la mente, una pintura, una canción, el lenguaje)

Las estructuras pueden ser sólidas o débiles. Las estructuras sólidas están formadas por elementos consistentes y bien entramados entre sí, mientras que, las estructuras débiles están formadas por elementos poco consistentes o mal organizados.

Las estructuras sólidas tienden a permanecer en el tiempo y las débiles tienden a desintegrarse.

La estructura de un edificio está formada por los cimientos, las vigas y las columnas. La estructura de un tema o de un discurso está formada por las ideas principales. etc.

La estructura mental de los seres humanos está formada básicamente por conocimientos, sentimientos, vivencias, creencias, criterios, principios y valores morales, sociales y espirituales. Se forma básicamente en la infancia, sobre todo en los tres primeros años. La estructura mental básica tiende a permanecer a lo largo de los años pero también evoluciona a medida que la persona adquiere nuevas experiencias.

La actitud, el ejemplo y el trato de los padres son determinantes. 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 internos de seguridad, de autoestima, de alegría, de motivación. Esta estructura mental es el punto de partida que le ayudará a llegar muy alto en la vida.

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. Esta estructura mental será un gran obstáculo para alcanzar objetivos importantes.

Sin embargo, la educación recibida influye pero no es determinante, pues, el ser humano es libre, y, en última instancia, depende de sus decisiones personales.

Muchos han sido educados en situaciones adversas pero han reaccionado, han tomado el control de su vida y han alcanzado grandes objetivos. Otros, por el contrario, han recibido buena educación, pero luego, una serie de decisiones erróneas les han llevado al fracaso. La vida es como un viaje en el que el conductor no puede dormirse, es necesario estar alerta para no perder el rumbo.

Los que triunfan, se debe a que un día tomaron la decisión inquebrantable de triunfar y jamás desistieron de su intento.

La estructura mental determina la dirección de nuestra vida. Muchas personas, insatisfechas o golpeadas por los fracasos, desean cambiar, pero les resulta difícil o imposible, debido a que nuestras conductas importantes son determinadas por la dinámica de nuestra estructura mental profunda, la cual desconocemos porque está instalada en el subconsciente.

Para cambiar es necesario modificar aspectos estructurales.

“Ningún problema puede resolverse desde el nivel en el cual se ha generado” por lo cual, es necesario evolucionar, crecer como persona, capacitarse, adquirir una visión superior de las cosas y una dinámica mental más fluida y más eficacia en la acción.

La resistencia de una cadena es igual a la resistencia de su eslabón más débil. Una cadena puede estar formada por eslabones muy resistentes pero si tiene un eslabón débil su resistencia es escasa. Lo mismo ocurre con las personas; pueden tener muchas cualidades pero si tienen una falla importante, su estructura mental es débil y pueden quebrarse en cualquier momento.

Cada persona tiene una experiencia interna de lo que realmente es, de lo que vale y de lo que puede.

Esta experiencia podríamos denominarla "autoestima". La autoestima es la imagen o valoración que cada uno tiene de sí mismo, la cual determina la forma en que percibimos las cosas y la forma en que reaccionamos y actuamos, y, en consecuencia, la forma como nos va en la vida.

La autoestima determina la forma en que nos percibimos pero no expresa lo que somos realmente. Los seres humanos poseemos un potencial inmenso en todos los aspectos pero no lo hemos activado, debido a que somos hijos de una sociedad represiva y crítica y nuestra estructura mental es rígida y temerosa, pero si un día lográramos activar la creatividad y la libertad mental, nos sorprenderíamos de hasta dónde podemos llegar.

Cuando una persona tiene una estructura mental sólida, siente una fuerza interna incontenible que le impulsa a crecer, se activan la inteligencia y la creatividad y ve oportunidades que pasan desapercibidas a los demás. Pero, cuando la estructura mental es débil, la persona renuncia a todo lo que significa esfuerzo y riesgo y acepta el sometimiento y la mediocridad.

Cómo desarrollar una estructura mental sólida

1. Necesitamos liberarnos de los paradigmas establecidos por la sociedad.

Es necesario amar la libertad, entendida como liberación de todo lo que nos impide crecer y evolucionar a nivel intelectual, profesional, económico, afectivo y espiritual.

2. Necesitamos liberarnos del temor y de la culpa. El temor y la culpa son dos paradigmas perversos que ha creado la sociedad para controlar a las personas.

3. Necesitamos liberarnos del deber mal entendido y de la excesiva responsabilidad. Ellos son una trampa que atenaza el espíritu, inhibe la creatividad y genera angustia.

4. Necesitamos desarrollarnos a nivel intelectual, moral y espiritual, pues, nadie puede ser libre por fuera si no es libre por dentro.

5. La sociedad genera mucho desgaste psicológico, moral y espiritual, por lo cual necesitamos fortalecer "todos los días" nuestras creencias, criterios y valores con reflexión y con lecturas de desarrollo humano. Así como nutres diariamente tu cuerpo necesitas nutrir tu espíritu para tener la fortaleza mental y lograr tus objetivos.

6. El conocimiento es poder. La sociedad evoluciona y se acelera cada día. Los conocimientos se multiplican y la competencia crece, lo cual exige actualizarse cada día para no perder el tren del futuro.

Cuando existe una buena estructura mental resulta fácil asimilar los cambios.

7. La clave para adquirir una estructura sólida y fluida es el desarrollo. El desarrollo genera una sensación interna de poder y de seguridad que activa la inteligencia, la autoestima y la creatividad.

8. Es necesario seleccionar ideas, sentimientos, lenguaje, decisiones, actitudes y amistades porque tienen un poder inmenso que nos modela día a día, de forma lenta pero profunda.

"Dime qué lees y con quién andas y te diré quién eres y cómo te va en la vida"

Al final "Te conviertes en aquello que más piensas" Earl Nighnigale

Es fundamental un Proyecto de Vida, por escrito.

La dinámica de la sociedad tiende a "centrifugar " a las personas.

Las personas están atrapadas en una acción frenética que las aleja cada vez más de sí mismas, convirtiéndolas en simples piezas del gran robot económico y social.

La única forma de conservar la propia identidad y evitar la alienación, consiste en elaborar un Proyecto de Vida por escrito. Una vez establecidos los objetivos fundamentales, el proyecto queda internalizado y se convierte en mapa de ruta. El Proyecto de Vida ayuda a integrar todos los esfuerzos en la dirección correcta.

Los niños de Harvard

Hace años, la universidad de Harvard realizó la siguiente prueba. Reunió a varios niños de cuatro y cinco años y colocó frente a cada niño un trozo de pastel muy provocativo. Como es de suponer, los niños se emocionaron con tan formidable obsequio.

La persona encargada del experimento les dijo: Voy a salir por un instante y nadie debe comer el pastel hasta que yo regrese. Cuando regrese regalaré otro trozo de pastel a quienes hayan obedecido la orden y no hayan comido el pastel. La persona salió, después de comprobar que todos los niños habían entendido las indicaciones, pero, en vez de regresar al momento, como les había prometido, tardó más de quince minutos, con el fin de probar la paciencia y la resistencia mental de los niños.

Hay que señalar que había varias cámaras grabando las actitudes y expresiones corporales de cada niño.

Cuando regresó, encontró que algunos niños no habían podido resistir la tentación y habían comido el pastel, otros supieron resistir y perseveraron hasta el final.

La universidad siguió la pista de estos niños. Hoy son personas maduras y el resultado es el siguiente: Los niños que sucumbieron a la tentación, son personas del montón. No son exitosos en ningún aspecto. Por el contrario, los niños que resistieron la tentación y perseveraron hasta el final, hoy son hombres exitosos a nivel personal, intelectual, familiar y profesional.

Sin duda, los padres programan a sus hijos a temprana edad y queda definida su actitud y la dirección que tomarán en la vida, a no ser que se generen cambios importantes, lo cual es difícil, debido a que los hábitos adquiridos impulsan en la dirección establecida.

Parece que la fortaleza mental, la disciplina mental, la resistencia a las frustraciones y la perseverancia, son factores fundamentales para lograr el éxito; lo cual nos indica que, analizando las actitudes de las personas, su fortaleza mental y su perseverancia, podemos determinar cómo les irá en la vida.

Los adultos pueden rectificar ciertas conductas, pero su estructura mental sigue siendo casi la misma a lo largo de su vida. Muchas personas aprenden con los fracasos y con la experiencia de cada día y quieren renovarse, pero, les resulta muy difícil, debido a que los hábitos mandan; sin embargo, con método y perseverancia se pueden lograr cambios importantes.

Ahora bien, conscientes de esta realidad, deberíamos dedicar tiempo y esfuerzo a fortalecer estos aspectos de la personalidad, en vez de perder tiempo en el logro de cosas superfluas.

Es fundamental cultivar *de forma constante* las ideas, sentimientos, lenguaje, actitudes, conductas, decisiones y valores correctos, pues, estos factores son los que modelan nuestra personalidad, día a día, de forma lenta pero profunda. Sin fortaleza mental es imposible controlar las emociones.

7

Inteligencia emocional

Es importante lo que piensas pero es más importante cómo te sientes.

Es importante ser inteligente pero es más importante ser feliz.

Las emociones son un mecanismo de supervivencia que han ayudado a la evolución de la especie humana. Existen emociones fuertes y repentinas que resulta difícil controlar, pero las emociones que se basan en sentimientos o procesos de pensamiento, tales como (el rencor, la ansiedad, la tristeza, etc.) pueden ser controladas y cambiadas.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción la que impulsa a la acción. El amor activa la inteligencia emocional. Es impresionante la facilidad con la cual las personas aprenden aquello que aman. Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que se han realizado en el mundo se deben a la inspiración generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinado la dirección de todas nuestras decisiones, incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales.

Muchas personas intelectualmente brillantes, logran poco o nada en la vida, mientras que, personas dotadas de una inteligencia promedio, han llegado muy lejos. ¿Por qué?

Qué es la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trate de defender posiciones fundamentales

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son

a. Autoconciencia.

Es la capacidad de saber qué pasa en nuestra mente y cómo nos sentimos.

b. Autoestima

Es el valor que cada uno se da a sí mismo. Este valor no depende tanto de éxitos externos, ni del reconocimiento de los demás, sino de la conciencia de los valores internos (esfuerzo, honestidad, etc.)

c. Control emocional

Es la capacidad para controlar o modificar los sentimientos. El control de los sentimientos no significa represión. Si quieres ser libre necesitas aprender a expresar tus ideas y sentimientos. No es bueno callar por temor o por evitar; porque los sentimientos reprimidos generan tensión y al final estallan en forma violenta.

d. Capacidad para motivarse y motivar a los demás

Para motivarse es necesario tener un proyecto de vida, objetivos e ideales por los cuales vale la pena luchar. Y, para motivar a los demás es necesario conectar con ellos, aclarar su mente y darles razones y estímulo.

e. Empatía.

Sintonizar con las personas, comprenderlas y aceptarlas como son. Se trata de relacionarse con su parte positiva y dejar de lado las diferencias.

f. Asertividad.

Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo. La asertividad es una actitud vital. La palabra asertivo 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 y mentira.

g. Habilidad social

Habilidad para dirigir, dialogar y persuadir; para cooperar, para trabajar en equipo y resolver las diferencias.

h. Capacidad creativa y productiva

Sin amor, podemos conocer los datos de todo pero la esencia de nada.

Las grandes creaciones del mundo, son fruto del amor. El amor pone alas a la fantasía para crear sueños, alas a la inteligencia para convertirlos en realidad y fuerza a la voluntad para llevarlos a feliz término.

Si pregunta a los creadores y a los triunfadores por la razón de su éxito, te responderán: Hago lo que me gusta. Disfruto de mi trabajo. Siento que estoy haciendo algo importante y eso da sentido a mi vida.

“Sólo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos” El Principito” de Saint Exupery

i. Capacidad para resolver de forma inteligente los conflictos y retos de la vida.

h. Capacidad para aprender

Desde hace algunos años, la inteligencia emocional tiende a ser un criterio de valorización y de éxito en cualquier tipo de aprendizaje, en particular en el mundo escolar y laboral. No es sorprendente que ciertas personas con una elevada inteligencia emocional tengan

mayor éxito en la vida y mayor productividad en el trabajo que quienes tienen simplemente alto grado de cociente intelectual.

Las grandes empresas nacionales e internacionales, conscientes de esta realidad prestan especial atención a la inteligencia emocional a la hora de seleccionar personal.

La inteligencia emocional está muy relacionada con el estado Alfa.

Alfa significa el estado de paz, armonía y concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en el estudio y en cualquier otra actividad.

Al funciona en estado Alfa entran también en acción la inteligencia Subconsciente y la Inteligencia Intuitiva. Estas inteligencias, de las cuales conocemos muy poco, llevan directamente al conocimiento de las cosas sin necesidad de realizar los procesos racionales conocidos.

La inteligencia emocional está reñida con la ira, el odio, la envidia, el egoísmo, la pereza, la hipocresía y con la mediocridad.

La psicología moderna ha demostrado el poder del amor como fuerza para la salud, para el conocimiento y para la creatividad.

“Necesitamos amar para sobrevivir”

Test de Inteligencia emocional

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

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 cuesta mucho hacer amigos?			N
2	Ante una situación nueva ¿tardas en reaccionar?			N
3	¿Te cuesta adaptarte a los cambios?			N
4	¿Tienes miedo a lo desconocido?			S
5	¿Eres muy influenciable?			N
6	¿Te consideras una persona impulsiva?			N
7	¿Eres una persona optimista?			S
8	¿Sabes controlar tus emociones?			S
9	¿Tiendes a envidiar a los demás?			N
10	¿Expresas tus ideas y sentimientos con libertad?			S
11	¿Eres sensible a las necesidades de los demás?			S
12	¿Los demás se sienten bien en tu compañía?			S
13	¿Resuelves las diferencias a través del diálogo?			S
14	¿Sabes manejar tus frustraciones?			S
15	¿Vives habitualmente alegre?			s
16	¿Sacrificarías tus principios con el fin de lograr el éxito?			N
17	¿Eres muy intransigente?			N
18	¿Te dejas convencer fácilmente?			N
19	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
20	¿Tienes habilidad para convencer a los demás?			S
21	¿Eres una persona creativa?			S
22	¿Te resulta fácil relacionarte con otras personas?			S
23	¿Confías en lograr tus objetivos?			S
24	¿Eres una persona decidida?			S

8

El poder del pensamiento

El ser humano es como un imán magnetizado, tiene el poder de atraer y de rechazar las vibraciones. Las vibraciones positivas o negativas se expanden en todas direcciones influyendo para bien o para mal en las demás personas.

Las vibraciones forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar en el aura positiva. Si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si temes o dudas de tu poder, entonces, eres vulnerable.

La mente produce una energía psíquica formada por sustancia muy sutil, que puede trasladarse en forma instantánea, venciendo todas las barreras, desde la mente del emisor hasta la mente del receptor. Esta transferencia puede ser positiva o negativa, dependiendo de los sentimientos y de la intención del emisor.

Todos los seres humanos poseemos este poder mental, pero necesitamos liberarlo, desarrollarlo y proyectarlo en las condiciones señaladas de fe, relax y amor. Proyectarlo primero sobre nosotros y después sobre los demás.

Cómo proyectar el poder mental sobre sí mismo

1. Recordar con frecuencia todo lo que somos y tenemos.
2. Traer a la mente los mejores recuerdos de nuestra vida.
3. Hacer balance de los éxitos logrados.
4. Activar ilusiones, proyectos y esperanzas...
5. Alimentar constantemente la alegría de vivir.
6. Cultivar principios y valores porque constituyen la estructura de la personalidad
7. Pensar, hablar y relacionarse siempre en positivo.

Si haces todo esto serás invencible y no tendrás que preocuparte por lo que ocurre en el mundo que te rodea. Lo que importa verdaderamente es lo que ocurre en tu mundo interno. Si tienes control sobre tus ideas y tus sentimientos serás poderoso y nada ni nadie podrá hacerte daño.

Cómo proyectar el poder mental sobre los demás

El poder mental es una fuerza que se proyecta en forma de vibraciones y llegan al subconsciente de las personas, allí se activa y comienza a influir en la dinámica mental de las personas. La fuerza o intensidad de las vibraciones depende del poder mental que tiene la persona que las emite. Las vibraciones pueden ser positivas o negativas, dependiendo de la intención de la persona que las emite.

La influencia que ejercen las vibraciones en el receptor depende de su consistencia mental. Las personas temerosas e inseguras son muy influenciadas, mientras que las personas seguras están más protegidas contra cualquier influencia externa.

Los pensamientos son decretos que tienden a convertirse en realidad, de aquí la importancia de seleccionar los pensamientos porque ellos modelan la personalidad y determinan el rumbo de la vida. Así como piensas así te sucede; por tanto, piensa bien y se te dará lo mejor. Sin embargo, no es suficiente con pensar, es necesario actuar y persistir en la acción.

Se necesitan muchas personas positivas que proyecten su poder mental sobre los demás. El poder mental no tiene sentido si no es para ser proyectado sobre sí y sobre los demás; así como el sol sólo tiene sentido en la medida que irradia su luz. El día que deje de irradiar será un astro muerto.

De todo lo dicho concluimos que: es necesario tomar conciencia de nuestro poder mental y aprender a controlar el pensamiento, los sentimientos, el lenguaje y las decisiones, porque ellos determinan nuestra forma de sentir, de pensar y de actuar. Somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hablamos y lo que hacemos. De aquí la importancia y la responsabilidad de seleccionar los contenidos mentales y de ser congruentes con ellos.

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.

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.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas y termina por ver la 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 al final del camino. Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "Eureka", encontré la solución.

Muchas personas se esfuerzan por ser positivas pero en su interior hay una duda que echa por tierra su buena intención. Es necesario creer de verdad en lo que uno piensa y hace y seguir creyendo, porque esta es la única alternativa. A veces no lograremos lo que buscamos directamente pero esta actitud siempre aporta beneficios de muchas formas.

La vida nos ofrece bienes a manos llenas; sin embargo, la mayoría de las personas, en vez de luchar por ellos con inteligencia y constancia, viven quejándose como si la vida tuviera la culpa de su situación.

Así como piensas y así como actúas, así te sucede. Si no estás satisfecho, revisa tus ideas, tus actitudes y tus actos, porque ahí está la causa y la solución

Los seres humanos esperan mucho de la suerte o de los demás. La suerte la construye cada uno y uno se gana el respeto y el apoyo de los demás

Controla tus ideas y tus sentimientos porque son fuerzas activas que pueden impulsarte al éxito o bien al fracaso

El tiempo avanza sin detenerse y la vida sólo nos da una oportunidad para cada cosa. Piensa mejor las cosas y sé honesto contigo mismo, tú sabes siempre lo que debes hacer, pero desde que se inventaron las excusas hay razones para todo. Pero, recuerda, a la vida no le interesan excusas ni razones, sólo le interesan hechos.

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.

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

9

Madurez

Se entiende por madurez el desarrollo físico, emocional, intelectual, moral y social y espiritual que permite a la persona ser autosuficiente y protagonista de su destino.

Una persona es emocionalmente madura, cuando ha desarrollado en su pensamiento y en su conducta, actitudes que la hacen superar el "infantilismo" y las aplica tanto en su persona como en sus relaciones con los demás.

Son muchas las personas que, debido a carencias afectivas, falta de estímulos, sobreprotección, etc. no desarrollan los hábitos y las capacidades necesarias.

Si no se rectifica a tiempo, la inmadurez tiende a consolidarse y a mantenerse a lo largo de la vida. La mayoría de las personas tienen altos niveles de inmadurez. La inmadurez es la causa de conflictos personales, matrimoniales y sociales.

La persona inmadura se caracteriza por estar dominada por fuerzas instintivas; es infantil, caprichosa, egocéntrica, irresponsable, ilógica y desadaptada. Como es lógico existen distintos grados de inmadurez.

La experiencia me ha enseñado a lo largo de cuarenta años, que los problemas más difíciles de superar son los de inmadurez y consentimiento. Una persona fracasada tiene conciencia de su fracaso y quiere salir de él; pero una persona inmadura, no ha desarrollado conciencia de sí, ni del mundo; carece de espíritu de lucha, de constancia y de experiencia; de modo que no tiene las herramientas necesarias para cambiar; sin embargo, hay algo muy positivo a su favor; dentro de él duerme el instinto de crecer; si logran despertarlo, se pondrán en marcha los mecanismos de desarrollo, se activarán las capacidades intelectuales y afectivas y el éxito obtenido en base al propio esfuerzo y la sensación de libertad será tan gratificante que las conductas caprichosas y desadaptadas pasarán al olvido.

El subconsciente ha contaminado el Yo (Adulto); por tanto, el primer esfuerzo debe estar orientado a aclarar la mente a comprender y aceptar la realidad de las personas y de la vida y asumir la responsabilidad del propio crecimiento.

Como la vida no se detiene y crecen las responsabilidades, es necesario atacar de frente y con rapidez el problema de inmadurez antes de que se compliquen las cosas; sin embargo, hay que adaptarse a un ritmo prudente, pues una presión excesiva podría asustarle y echar abajo el proyecto.

Características de las personas maduras

1. Son conscientes y responsables.
2. Tienen principios y valores correctos. Son consistentes pero a la vez flexibles y comprensivas.
3. Saben adaptarse a la realidad, manteniéndose fieles a sus principios y valores.
4. Son perseverantes. Llevan a cabo sus proyectos a pesar de las dificultades.
5. Son humildes en el éxito y dignas en las derrotas.
6. Aceptan sus errores y evitan culpar a los demás o justificarlos.
7. Su autoestima está por encima de los errores y fracasos.
8. Sabe convivir en paz y resolver las diferencias a través del diálogo.
9. Sabe manejar sus emociones y sus frustraciones.
10. Planifica su vida y prevé las cosas con tiempo.
11. Es honesta y fiel a la palabra dada.
12. Las personas maduras expresan seguridad, energía, alegría y decisión.

Características de la persona inmadura

1. Una persona inmadura está gobernada por el subconsciente (cuyo objetivo es el disfrute del mayor placer con el menor esfuerzo posible, generalmente en forma caprichosa e irresponsable).
2. Tienen poca conciencia de la realidad de la vida, del valor de las cosas y de las consecuencias de sus actos, por lo cual son irresponsables.
3. Tienen poca capacidad analítica. Sus comportamientos obedecen más a impulsos emocionales que a razones, por lo cual son bastante desadaptadas y conflictivas.
4. Acostumbran a utilizar mecanismos de defensa; es decir conductas erróneas (aparentar, fingir, llamar la atención, discutir, evadir sus responsabilidades, etc.) cuyo objetivo es salvaguardar su débil autoestima y sobrevivir. El problema está en que, al no enfrentar la realidad se complican más cada día.
5. Carecen de motivaciones y de hábitos mentales, por lo cual, evaden todo trabajo que exige esfuerzo, paciencia y perseverancia.
6. No tienen disciplina, lo que hace que sean inconstantes y no terminen nada de lo que emprenden.
7. Son dependientes. Necesitan apoyarse en alguien.
8. Son inestables desde el punto de vista emocional y tienen serias dificultades para controlar las emociones y manejar las frustraciones. Sus relaciones suelen ser bastante conflictivas.

La experiencia indica que en la actualidad las personas tardan más en madurar que en otras épocas. Hace poco vi un programa de T.V. en el que hablaban sobre un estudio relacionado con la madurez. Los resultados indicaban que un joven actual de 25 años tiene 5 años menos de madurez que la que tendría si hubiera nacido hace 25 años.

En un principio me quedé sorprendido, pues los jóvenes de hoy tienen más información, relaciones sociales amplias y variadas, etc. Pero después reflexioné y comprendí que la información no significa conocimiento y, menos aún, sabiduría. La información únicamente nos proporciona datos superficiales sobre las cosas, pero no nos dice nada acerca de su naturaleza o características. El conocimiento nos informa acerca del contenido de las cosas, de su naturaleza, funcionamiento, aplicaciones, etc. Y la sabiduría nos informa acerca del valor real que tienen las cosas para nuestro desarrollo, para la calidad de vida, para el éxito verdadero y para la felicidad. Hoy las personas tienen “mucho” información, poco conocimiento y menos sabiduría, lo cual hace que sean inmaduras... Aquí puedes añadir todas las características que hemos señalado anteriormente.

Cómo adquirir madurez

La experiencia indica que los problemas más difíciles de superar son los de inmadurez y consentimiento.

Una persona fracasada tiene conciencia de su fracaso y quiere salir de él; pero una persona inmadura, no ha desarrollado conciencia de sí, ni del mundo; carece de espíritu de lucha, de constancia y de experiencia; por lo cual, no tiene las herramientas necesarias para enfrentar la vida; sin embargo, hay algo muy positivo a su favor y es que todo ser humano tiene el instinto de crecer; si logra despertarlo, se pondrán en acción los mecanismos de desarrollo, se activarán las capacidades intelectuales y afectivas y, el éxito obtenido en base al propio esfuerzo y la sensación de libertad lograda serán tan gratificantes que podrá rectificar las conductas caprichosas y desadaptadas.

Una persona inmadura está presionada por impulsos instintivos (cuyo objetivo es el disfrute del mayor placer con el menos esfuerzo posible, generalmente de forma caprichosa e irresponsable. En las personas inmaduras, el subconsciente (Niño) ha contaminado al Yo (Adulto); por lo cual, el primer esfuerzo debe ir orientado a aclarar su mente para que comprenda y acepte la realidad y asuma la responsabilidad de su crecimiento. Esta labor supone el aprendizaje de muchas conductas que van en contra de la tendencia natural a lo fácil.

Como la vida no se detiene y crecen las responsabilidades, es necesario atacar de frente y con rapidez el problema de inmadurez antes de que se compliquen las cosas; sin embargo, hay que adaptarse a un ritmo prudente, pues una presión excesiva podría asustar y echar abajo el plan de superación.

Muchas personas adultas necesitan ser el centro de atracción, como si su valor dependiera de la atención que le brindan los demás. Al actuar de esta forma dejan al descubierto sus carencias y su inmadurez lo cual les hace vulnerables.

Como ya hemos señalado el problema no es la conducta inmadura en sí, sino las causas que la generan. La causa fundamental es un error en el enfoque de la vida; por lo que hay que comenzar por aclarar la mente y tomar conciencia para después rectificar en la vida real.

La inmadurez hace difícil el control de las emociones y el manejo de las frustraciones.

Test de Madurez - 1

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 sinceras

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te consideras una persona impulsiva?			N
2	¿Te irritas fácilmente?			N
3	¿Acostumbras a culpar a los demás cuando las cosas te salen mal?			N
4	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
5	¿Te importa mucho lo que los demás piensan de ti?			N
6	¿Necesitas mucho del reconocimiento y del elogio de los demás?			N
7	¿Acostumbras a criticar a los demás?			N
8	Cuando pierdes ¿Te sientes muy mal?			N
9	¿Te consideras una persona nerviosa?			N
10	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
11	Cuando te equivocas ¿Aceptas humildemente tu error?			S
12	Cuando emprendes algo ¿Lo llevas adelante con constancia?			S
13	¿Eres previsor? ¿Planificas las cosas con tiempo?			S
14	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
15	¿Compartes con los demás?			S
16	¿Consideras que eres una persona constante?			S
17	¿Eres una persona organizada?			S
18	¿Aceptas los fracasos como parte natural de la vida?			S
19	¿Te consideras una persona paciente y comprensiva?			S
20	¿Acostumbras a discutir por cualquier cosa?			N
21	¿Pierdes fácilmente el control?			N
22	¿Dejas tus responsabilidades para el último momento?			N
23	¿Las circunstancias externas influyen demasiado en tu vida?			N
24	¿Dependes mucho de los demás?			N
25	¿Tienes tendencia a dominar a los débiles?			N

Test de Madurez – 2

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 sinceras.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te consideras una persona bastante irresponsable?			N
2	¿Pierdes el control con demasiada facilidad?			N
3	¿Piensas que la vida ha sido injusta contigo?			N
4	¿Acostumbras a culpar a otros de tus errores?			N
5	¿Tiendes a juzgar o criticar las conductas de los demás?			N
6	¿Te gusta ayudar a las personas?			S
7	¿Te alegras por los éxitos de los demás?			S
8	¿Disfrutas cuando ayudas a otras personas?			S
9	¿Inviertes el tiempo de tu vida en forma inteligente y responsable?			S
10	¿Enfrentas las emergencias con serenidad?			S
11	¿Te consideras una persona auto suficiente?			S
12	¿Acostumbras a resolver las diferencias por medio del diálogo?			S
13	¿Tu vida depende básicamente de tus propias decisiones?			S
14	¿Tienes un proyecto de vida y trabaja en él con seriedad?			S
15	¿Sabes perder sin desmoralizarte?			S
16	¿Envidias el éxito de los demás?			N
17	¿Necesitas ser el centro de atención?			N
18	¿Acostumbras a mentir o fingir?			N
19	¿Tienes un proyecto de vida por escrito?			S
20	¿Dependes mucho del apoyo de otras personas?			N
21	¿Crees que te falta constancia para culminar tus proyectos?			N
22	¿Eres una persona celosa?			N
23	¿Acostumbras a auto compadecerte?			N
24	¿Te irritas con facilidad?			N
25	¿Te molestan demasiado las críticas de los demás?			N

Ley de Atracción

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.

Así como piensas, así te suceden las cosas

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.

Cada vez que piensas vibra tu mente. Si el pensamiento es positivo estimula la confianza, la autoestima y el deseo de triunfar; si es negativo bloquea la voluntad de luchar. Si las personas pudieran ver los efectos de sus pensamientos se esforzarían por controlarlos.

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.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas y termina por ver la 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 al final del camino. Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

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.

Muchas personas se esfuerzan por ser positivas pero en su interior hay una duda que echa por tierra su buena intención. Es necesario creer de verdad en lo que uno piensa y hace y seguir creyendo, porque esta es la única alternativa. A veces no lograremos lo que buscamos directamente pero esta actitud siempre aporta beneficios de muchas formas.

La vida nos ofrece bienes a manos llenas; sin embargo, la mayoría de las personas, en vez de luchar por ellos con inteligencia y constancia, viven quejándose como si la vida tuviera la culpa de su situación.

Así como piensas y así como actúas, así te sucede. Si no estás satisfecho, revisa tus ideas, tus actitudes y tus actos, porque ahí está la causa y la solución

Los seres humanos esperan mucho de la suerte o de los demás. La suerte la construye cada uno y uno se gana el respeto y el apoyo de los demás

Controla tus ideas y tus sentimientos porque son fuerzas activas que pueden impulsarte al éxito o bien al fracaso

El tiempo avanza sin detenerse y la vida sólo nos da una oportunidad para cada cosa. Piensa mejor las cosas y sé honesto contigo mismo, tú sabes siempre lo que debes hacer, pero desde que se inventaron las excusas hay razones para todo. Pero, recuerda, a la vida no le interesan excusas ni razones, sólo le interesan hechos.

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

12

Fortaleza mental

La fortaleza física es la capacidad o resistencia que tiene el cuerpo al cansancio y a las enfermedades.

La fortaleza mental es la capacidad que tiene la persona para controlar sus emociones, para manejar la agresividad y presiones provenientes del medio externo y para adaptarse de forma inteligente a distintas situaciones.

Las instituciones y las familias tienen fortaleza cuando funcionan bien, cuando son fieles a los objetivos que son la razón de su existencia.

La fortaleza mental proviene del convencimiento de que somos capaces de lograr lo que nos proponemos, porque nuestro éxito no depende de las circunstancias externas sino de nuestra actitud mental. No hay que buscar fuera lo que uno tiene dentro de sí.

"La verdadera sabiduría consiste en evitar todo pensamiento que nos debilite" Wayne W.Dyer

La fortaleza mental depende de varios factores:

1. Motivaciones profundas. La palabra motivación significa motor o fuerza que impulsa a la acción.
2. Autoestima (buena valoración y aceptación de sí mismo, con sus cualidades y defectos, con sus éxitos y fracasos) Reconocer su valor como persona por lo que es y no por lo que tiene o logra, pues así como vienen las cosas, así se van.
3. Autoconfianza, la cual se alimenta de los éxitos y pruebas superadas y de la experiencia y convicción interna de poder lograr lo que se propone; siempre con expectativas lógicas y asequibles.
4. Principios que sustentan el valor y la dignidad de la persona más allá de los resultados del momento.
5. Fe en Dios. La fe en Dios transmite una fortaleza especial que actúa como talismán.
6. Desarrollo de las capacidades intelectuales, afectivas y sociales y de los poderes mentales, habilidades, convicciones y experiencias. Estos elementos constituyen la estructura de la mente humana.
7. Trabajo y perseverancia. Todo logro importante supone trabajo intenso y constante. La tendencia natural del ser humano es la pereza, el libertinaje y la irresponsabilidad; por lo que es necesario vivir en actitud constante de superación, lo cual no significa vivir con angustia y preocupación; se trata de vivir

con la conciencia despierta, pues, cualquier distracción puede dar al traste con nuestros proyectos.

La perseverancia supone seguir intentando, de forma inteligente, a pesar de que las condiciones sean adversas, porque siempre existe una posibilidad de cambiar las circunstancias.

8. Resistencia a las frustraciones. Las personas con fortaleza mental aceptan las frustraciones como parte del aprendizaje. Saben que los fracasos son sólo obstáculos en el camino hacia el éxito. Las personas con fortaleza mental reciben con humildad sus éxitos y sus fracasos con dignidad.
9. Manejo de las emociones, sobre todo en los momentos críticos. Casi todas las personas se angustian en los momentos críticos y pierden el control, lo cual les hace vulnerables; pero las personas con fortaleza mental, mantienen el control, porque trabajan sobre un proyecto, en el cual, lo importante es no perder de vista la meta final. Lo que acontece en el camino son sólo circunstancias (éxitos o fracasos) que sirven para aprender.

10. Renovación. La vida es evolución. La sociedad vive un proceso de cambio en todos los aspectos, lo cual indica que muchas de las ideas y métodos actuales quedarán obsoletos en pocos años, de modo que, quienes no vivan en actitud permanente de cambio quedarán fuera de circulación. Esta realidad no es para angustiarse, por el contrario, es un estímulo para esforzarse y sentir el placer de evolucionar y triunfar.

La evolución pone a prueba la fortaleza mental de las personas, de las familias y de las instituciones. La fortaleza depende de la estructura mental. La estructura mental está formada por principios, valores, creencias, convicciones y hábitos que se han consolidado con los años y sobreviven a los cambios.

La naturaleza humana no cambia sustancialmente a lo largo de los siglos. Las necesidades fundamentales de los seres humanos son las mismas siempre y en todos los lugares del mundo. Lo que si cambia son las necesidades creadas, las modas y las tendencias sociales; pero las necesidades fundamentales (amor, seguridad, amistad, paz, etc. siguen siendo las mismas)

La Ley de Entropía tiene como función desintegrar lo que no funciona bien y reducirlo a su estado original para que forme parte de nuevos procesos evolutivos.

En cierta forma, la sociedad colabora con la Ley de Entropía. La sociedad genera mucho desgaste mental, emocional, moral y espiritual, lo que obliga a las personas a fortalecer sus valores y convicciones con lecturas de desarrollo humano o a sucumbir.

11. El éxito, la satisfacción interior y la alegría de vivir son las mayores fuentes de energía mental, de aquí la importancia de capacitarse para lograr éxitos.

Las personas con fortaleza mental son pacientes y saben que, ocurra lo que ocurra, tienen otras opciones y están seguras de que al final lograrán sus objetivos, porque dependen más de sí mismos que de la actuación de los demás

Un jugador con fortaleza mental no se preocupa por cuán abajo está en el marcador. En su mente sólo existe la idea de que puede dar vuelta al marcador y ganar. Un empresario con fortaleza mental siempre saldrá adelante y siempre surgirá como el ave Fénix, porque su fortaleza está por encima de las vicisitudes y dificultades.

La fortaleza mental es una combinación de convicción, consistencia y flexibilidad, algo así como la caña de bambú azotada por el viento; puede ser doblegada hasta tocar el suelo, pero es tan flexible y consistente que el viento jamás puede quebrarla.

Los seres humanos producen determinada cantidad de energía mental, de acuerdo a su nivel de autoestima, valores, convicciones y motivaciones. Esta energía se expresa en forma de vibraciones. Cada persona siente estas vibraciones como energía y poder que estimula al logro de objetivos. La intensidad de las vibraciones determina el espíritu de superación.

Las demás personas también perciben la intensidad de nuestras vibraciones y nos valoran y respetan de acuerdo a nuestras vibraciones.

El pensamiento positivo siempre trabaja en beneficio de la persona que lo tiene. La mente que actúa de esta forma atrae lo positivo y rechaza lo negativo. La fuerza mental reside en el convencimiento de que si tú quieres, tú puedes. No hay que buscar fuera lo que uno tiene dentro.

Nuestra vida depende de hábitos que se han consolidado con los años.

Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones nos modelan, día a día, de forma lenta pero profunda. Por tanto, la fortaleza mental se desarrolla pensando en positivo, hablando en positivo y actuando en positivo.

Observa cuáles son las características de las personas que sobresalen por su fortaleza mental y descubre cuál es el camino que han seguido para alcanzar sus metas.

Existen técnicas efectivas de programación mental que pueden ayudarte a fortalecer tu autoestima, tu personalidad, tu liderazgo y tu fortaleza mental.

Qué cosas debemos controlar

El ser humano nace con fuertes instintos animales y de no mediar la educación su comportamiento sería idéntico al de cualquiera animal; pero la humanidad ha evolucionado y ha aprendido a controlar los instintos y a desarrollar conductas inteligentes que le permiten progresar y adaptarse a formas de vida civilizada.

El ser humano tiende al libertinaje. Sólo las personas desarrolladas tienen la capacidad para auto controlarse eficazmente. La mayoría de las personas necesitan de controles externos. Existe un control impuesto por la sociedad, regido por leyes, normas y reglamentos. Su objeto es controlar los impulsos instintivos irracionales y crear las condiciones para la convivencia social.

Las leyes sirven parcialmente para el control de la sociedad pero no garantizan el control personal. El verdadero control es el control personal; nace de dentro y es responsabilidad de cada persona. El control personal supone actuar de acuerdo a valores y criterios que ayudan a superar el egoísmo y las pasiones. Supone actuar de forma proactiva.

¿Qué aspectos de la vida necesitamos controlar para crecer y triunfar?

Nuestros verdaderos enemigos están dentro de nosotros. Sus nombres son ignorancia, egoísmo, temor y pereza. Si logramos controlarlos, entonces, y sólo entonces, seremos dueños de nuestra vida, y, sólo entonces, podremos controlar a las personas y situaciones que atentan contra nuestros derechos.

El tiempo también es un elemento a controlar. El dinero va y viene, el tiempo sólo se va. Imagina que estás al final de tu vida ¿De qué forma te habría gustado invertir el tiempo? ¿Qué cosas habrías deseado hacer? Ahora estás a tiempo para rectificar, controlar el tiempo e invertirlo en un proyecto que dé sentido y valor a tu vida.

Necesitamos aprender a controlar las emociones, la rabia, la ira y el rencor, porque son autodestructivas y generan conductas desadaptadas y conflictivas.

Los seres humanos tendemos a actuar de forma impulsiva e irreflexiva. La impulsividad expresa descontrol e inmadurez. Significa que la persona se deja manejar por sus sentimientos (temor, ira, rabia, angustia...) en vez de gobernarse por la razón, lo cual genera comportamientos desadaptados que causan consecuencias negativas.

Necesitamos controlar las frustraciones. La vida es como un juego en el que a veces se pierde y a veces se gana. Con frecuencia, tus sueños, tus ilusiones y tus proyectos se vendrán abajo.

Debemos aprender tanto de tus éxitos como de tus fracasos. Los éxitos te indican el camino por el que debes transitar y los fracasos te advierten para que rectifiques a tiempo y no continúes por un camino que podría conducirte al desastre; de modo que, no consideres los fracasos como enemigos; ellos sólo dejan al descubierto tus debilidades. Tampoco las personas son tus enemigos. La vida es competencia y las personas luchan como por alcanzar la cima.

Conociendo como es la vida y la forma de competir de muchas personas, debes capacitarte para estar por encima de las circunstancias. Necesitas prever, planificar, adelantarte al futuro y tomar el control de tu vida.

Necesitamos controlar la forma de vida y las necesidades. Vivimos en una sociedad que invade el espacio físico y mental de las personas e impone formas de vida y necesidades creadas que no responden a las verdaderas necesidades ni intereses de las personas

Necesitamos controlar el presente y el futuro. Las personas y las cosas cambian con rapidez. En los próximos 20 años el mundo cambiará más que en el siglo pasado, lo cual sugiere que hay que adelantarse al futuro; es necesario prever y seleccionar las mejores condiciones y oportunidades para evolucionar.

Previendo que las empresas cambian, aparecen y desaparecen y que las máquinas están desplazando a los seres humanos, resulta ingenuo estudiar con la idea de adquirir un título universitario para luego trabajar en una empresa. Conozco médicos, abogados, contadores...que trabajan de taxista. Abre los ojos a tiempo y adelántate al futuro. Analiza varias alternativas de trabajo independiente y desarrolla desde ahora varias capacidades (lectura, oratoria, relaciones humanas, capacidad para dirigir, producir, vender, administrar, invertir, etc.

Tu verdadero poder y tu verdadera riqueza están en tu cerebro. Estudios serios indican que cada día más, la competencia se da en el campo del conocimiento. La lectura es más importante cada día porque genera ideas y las ideas impulsan a la acción.

Nadie puede controlar la vida si antes no se controla a sí mismo.

14

Resistir a las influencias sociales

El ser humano es programado a través de la educación, primero en la familia y después en la escuela y en la sociedad. Si la programación es correcta (afecto, estímulos positivos, disciplina, etc.) el ser humano se adaptará a la vida de forma positiva, actuará de forma positiva, reaccionará de forma positiva y tomará decisiones eficaces; en consecuencia, le irá bien; pero; si es programado con carencias (falta de afectos, de estímulos positivos, etc.) actuará de forma desadaptada y le irá mal.

La programación intelectual, afectiva y social, se produce básicamente en la infancia, en los 5 primeros años. Estos años son decisivos para toda la vida. En estos años es muy poco lo que el niño puede influir en su programación mental, porque carece de conocimiento, de capacidad crítica y de libertad para decidir. Son los "padres" quienes realmente lo programan para el éxito o para el fracaso.

Después se impone la escuela, que puede facilitar o no el aprendizaje y la integración social. Finalmente se impone la sociedad (la calle, la televisión, los amigos...) quienes a través de comportamientos y de mensajes van introduciendo en la mente, ideas y necesidades que se imponen con fuerza debido a su poder sugestivo.

A medida que pasan los años las personas crecen y se van "adaptando" o mejor dicho, "sometiendo" a la realidad de la vida.

Debido a que la programación recibida en la infancia tiene muchas carencias, las personas son débiles y tienen dificultad para controlar la presión ejercida por la sociedad. Tarde o temprano, la mayoría de las personas, se pliegan a la dinámica de la sociedad y a la rutina de la vida, cuyo objetivo es sobrevivir. En estas circunstancias resulta difícil el desarrollo personal, lo cual conduce a la frustración. Como consecuencia de esta realidad, cada día se incrementan las enfermedades mentales.

Las personas son víctimas de la prisa, de la competencia y del consumismo.

Según los diarios estadounidenses The Washington Post y Usa Today. Un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental, y auspiciado por el gobierno de EEUU, señalaba que el 46 por ciento de los norteamericanos (135) millones sufriría un serio desorden mental en 2005.

Los aspectos más positivos de la investigación son que el 41% de las personas con trastornos acudieron a tratamiento, frente a un 25% que lo hicieron durante la década anterior y el 19% hace veinte años

Por su parte The Washington Post señala que nadie sabe por qué existen índices tan altos de enfermedades mentales en USA, pero reconoce la importancia de los "factores culturales" .

Antes las personas tenían más poder para controlar su vida y su entorno, pero la globalización y el progreso han impuesto a la vida una dinámica que se lleva por delante todo lo que no funciona bien.

Cómo resistir al condicionamiento social.

La única forma de resistir a la presión social consiste en ser libre por dentro. Nuestros enemigos no son la globalización, ni el progreso, ni la competencia. Ellos son oportunidades. Nuestros verdaderos enemigos están dentro de nosotros; son: la ignorancia, el temor, el egoísmo, la falta de creatividad, de desarrollo humano, de planificación, de perseverancia, etc.

Previendo que la globalización, el progreso y la competencia son dinámicas de la evolución y que se intensificarán más cada día, necesitamos adelantarnos al futuro y prever y seleccionar las condiciones que conducen a la mutación, es decir al cambio, al desarrollo, al éxito y a la libertad.

No esperes que la sociedad cambie y que se den las condiciones para actuar, porque esto no ocurrirá nunca. Si deseas triunfar. Si deseas liberarte de la competencia despiadada que rige a la sociedad. Si quieres evitar la angustia y el estrés, necesitas ponerte a valer y trabajar sobre un proyecto de vida personal que te ayude a controlar los aspectos fundamentales de tu vida.

15

Aprende a decir NO

Desde niños nos programan para aceptar de forma sumisa las exigencias impuestas por la sociedad. De esta forma, las personas pierden la capacidad crítica, la iniciativa y el espíritu de libertad y se convierten en víctimas fáciles de ciertas personas acostumbradas a imponer sus criterios y a utilizar a los demás.

Muchas esposas creen que diciendo Sí a todo, evitarán problemas con su esposo.

Muchos trabajadores creen que diciendo Sí a todo lo que exige el jefe, éste tendrá en cuenta su fidelidad.

Muchos creen que diciendo Sí a los amigos, conservarán la amistad.

Las cosas no son así.

Cuando el Sí no está justificado, perdemos el respeto, porque nos convertimos en sumisos, cobardes y serviles.

En este caso, la esposa pierde autoridad ante su esposo; el empleado pierde autoridad ante su jefe; se pierde autoridad ante los amigos y ante quien sea, debido a que nos comportamos como personas débiles y cobardes.

Por tanto, aprende a decir NO y ganarás tu propio respeto y el respeto de los demás. Si quieres que los demás te respeten debes comenzar por respetarte a ti mismo, y, el auto respeto comienza por ser fiel a tus principios y convicciones.

La gente respeta y admira a quien es consecuente con sus ideas.

Cuando no te atreves a decir NO y aceptas situaciones que no deberías aceptar, afectas seriamente tu autoestima y tu dignidad y estás abonando el terreno para futuros abusos y futuros problemas.

Recuerda que tienes el derecho y el deber de ser honesto contigo mismo y con los demás. Sólo en la medida en que actúes con honestidad, los demás comprenderán tu posición y te respetarán. Y si no te comprenden ése es su problema.

Siempre habrá personas que están acostumbradas a presionar para sacar beneficio a costa de los demás. Es importante que aprendas a detectar esta clase de personas para no caer en su trampa.

También hay personas que han desarrollado una habilidad muy grande para doblegar la voluntad de los demás con estrategias muy sutiles, de modo que sus víctimas no se enteran o tardan mucho en enterarse de que están siendo utilizadas.

Todos estamos atrapados en alguna forma de chantaje y manipulación.

Si claudicas una vez, les darás poder sobre ti; de modo que, desde un principio debes mostrar cuál es tu posición y hacer entender que no estás dispuesto a renunciar a tus derechos. Esto no significa vivir a la defensiva. Puedes ser humilde, bondadoso, comprensivo y generoso, porque estas conductas, lejos de disminuir tu personalidad la fortalecen; pero nunca debes ser débil ni tonto.

Hay personas que aceptan ser utilizadas con la esperanza de lograr beneficios a futuro. Es un gran error.

Si te descuidas, las personas invadirán poco a poco tu espacio físico y mental y se creerán con derecho a decidir tu vida.

Las personas invasoras no están en China; están muy cerca de ti, pueden ser familiares, amigos o compañeros de trabajo.

Nos invaden con sus ideas, opiniones, actitudes...

Recuerda que, quien no te respeta, no te ama. Y quien no te ama, no te puede aportar nada bueno.

Todos sufrimos distintas formas de invasión, las cuales nos condicionan de muchas formas. La sociedad y los medios de comunicación crean matrices de opinión que invaden la mente de las personas y se imponen como conductas a seguir.

Esta situación reduce la capacidad crítica y hace que las personas vivan de forma automatizada, respondiendo a estímulos y exigencias impuestas por la sociedad que tienen poco que ver con sus verdaderas necesidades e intereses.

Abre los ojos y aprende a detectar quién es quién. No te dejes influenciar por nadie.

La mejor forma de protegerse contra estas invasiones, consiste en tener criterios claros y metas definidas.

Cómo aprender a decir NO

Nadie puede ser libre por fuera si no es libre por dentro.

Nuestras conductas superiores (pensar, hablar, decidir) son generadas por la estructura mental, la cual se ha consolidado a lo largo de los años.

Las personas creen que piensan, hablan y actúan de acuerdo a su voluntad. Esto es cierto sólo en parte; pues, es el cerebro quien piensa, se expresa y decide, de acuerdo a programaciones internas consolidadas a lo largo de los años; por esta razón las personas tienen siempre una misma forma de pensar, de hablar y de actuar.

Es importante saber que todo lo que hacemos nos marca, a veces, para toda la vida. Lo que indica que debemos rechazar con un NO todo lo que nos perjudica de alguna forma. La omisión de pequeños NO, pueden a la larga, causar daños serios. "Pequeños golpes derriban grandes cedros" Refrán

Hay personas que no pueden decir NO porque se lo impide su personalidad sumisa. Y hay personas que han quedado atrapadas en compromisos, responsabilidades y no pueden eludirlos y decir NO porque se lo impide su mente.

Es importante entender que todo en nuestra vida es el resultado de procesos, positivos o negativos, que hemos alimentado a lo largo de los años.

Sería muy útil aprender a desprogramar la mente de los contenidos negativos y programarla con ideas y hábitos mentales positivos.

Nadie puede vivir en contradicción consigo mismo. Si te sientes atrapado en una situación que no deseas, pero no puedes decidir en este momento por las razones que sean, debes comenzar por aclarar tu mente, fortalecerte internamente y avanzar hacia la solución correcta. Cuando llegue el momento dado, tu cerebro te ayudará a decir NO. Lo importante es sentir que estás liberándote de una situación que te oprime.

Nosotros podemos decir SÍ o NO con facilidad cuando se trata de cosas superfluas, pero resulta muy difícil decir SÍ o NO cuando se trata de aspectos que comprometen seriamente nuestra vida.

Conclusión

El hecho de decir Sí o No, no se refiere únicamente a las respuestas que debes dar a las personas. Se refiere, sobre todo, a la actitud firme y decidida que debes mostrar en toda circunstancia, manteniéndote fiel a tus ideas, principios y valores y a las metas que te has propuesto en la vida; pues, existe mucho egoísmo y envidia, inclusive entre los seres queridos, quienes no aceptan tus éxitos porque los sienten como una crítica a su mediocridad.

Se valiente para decir NO a tiempo a todo lo que atenta contra tu desarrollo o contra tu libertad. Muchas veces por no decir NO a tiempo nos complicamos para toda la vida.

Es importante conservar las formas, sobre todo cuando decimos No, de modo que las personas comprendan nuestra decisión y no guarden resentimiento, pues no es conveniente hacer enemigos gratuitos.

Las personas admiran y respetan a quienes saben definirse y ser fieles a sus ideas, porque saben que son fieles, honestas e incorruptibles.

16

Piensa antes de actuar

Hay momentos en la vida en que se cierran todos los caminos y pareciera que el mundo se viene encima. Se agolpan toda clase de sentimientos negativos y una sensación profunda de angustia invade el espíritu. Son momentos difíciles en los que uno se encuentra sólo frente al destino, con las manos amarradas, sin poder hacer nada.

Todos hemos pasado por alguna situación similar por causa de un fracaso grave a nivel escolar, económico, laboral, matrimonial o de salud.

Las personas afectadas quedan en estado de shock, sin ideas y sin capacidad para reaccionar.

¿Qué hacer?

Es necesario dejar pasar la tormenta, dejar de pensar en el problema y en sus consecuencias desastrosas para no generar más angustia y para no bloquear el camino a la solución.

Todos tenemos ciertas reservas morales y espirituales que podemos activar a través de la fe, de la oración y de lecturas que estimulan la esperanza. Deberíamos tener algún material ya seleccionado para cuando lleguen estos momentos que nos afectarán más de una vez en la vida.

Es importante pensar que nuestro valor y nuestra dignidad están por encima de los acontecimientos y que todo tiene remedio.

Es bueno saber que, a veces un fracaso, es el principio de algo mejor. En todo caos se oculta el principio de un cambio importante. En la vida y en la sociedad, las crisis generan cambios que al final mejoran las cosas. Como es lógico, nadie quiere las crisis pero parece que son grandes activadores de la evolución y del progreso.

En tiempo de confusión no se debe tomar ninguna decisión. Es necesario apaciguar la mente para poder ver con claridad antes de tomar una decisión.

Tampoco es bueno encerrarse, pues la soledad es mal consejero.

Los momentos más angustiosos llegan en la noche, cuando parece que los fantasmas llenan la oscuridad; por tanto, siempre hay que evitar traer a la mente problemas durante la noche porque no podemos hacer nada al respecto. Parece que con la luz del día las cosas aparentan ser menos graves.

El caminar y el contacto con la naturaleza ayudan a relajar el cuerpo y la mente, a desdramatizar las cosas, a drenar la angustia y a ver la vida con más claridad.

También ayuda el conversar con personas maduras y exitosas, ellas transmiten una energía superior y su sabiduría puede aclarar tu mente.

Después de la tormenta viene la calma. Hay que pensar que el dolor y la angustia irán cediendo e irán surgiendo soluciones. El tiempo ayuda a curar muchas cosas. Tanto el cuerpo como la mente necesitan tiempo para reorganizarse.

Hay que evitar culparse o culpar a los demás. Aceptar que la vida es como es y las personas son como son. La única solución inteligente es reorganizarse de nuevo, aprender de lo ocurrido y planificar mejor el futuro.

En todo fracaso hay una buena parte de responsabilidad personal por no prever, por no actuar a tiempo, por confiar demasiado, etc.

Previendo que los fracasos son parte de la vida y están a la vuelta de la esquina es importante estar preparado para afrontar las frustraciones.

- Elabora un proyecto viable . (Qué hacer. Por qué)
- Estrategias (Prevé, 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.

17

Somos fuertes pero vulnerables

Los seres humanos tenemos una capacidad de supervivencia inmensa, gracias a un código genético perfecto que regula las funciones vitales y a un sistema inmunológico poderoso que nos defiende de microbios y bacterias, pero, a la vez, somos frágiles y podemos quebrarnos en cualquier momento como una copa de cristal.

Podemos llegar a 100 años, y los científicos predicen que, en un futuro cercano, podremos llegar a 150, 200 ó más años, gracias a que, el conocimiento del código genético nos permitirá supervisar el funcionamiento del cuerpo, prevenir enfermedades y corregir fallas. Pero siempre existirán imprevistos, accidentes, guerras ... que podrán dar al traste con la vida de las personas.

A nivel mental, podemos ser fuertes, dependiendo de las circunstancias en que nacemos, de la forma en que nos educan, de la autoestima, responsabilidad y disciplina que desarrollemos. O bien, podemos ser débiles y vulnerables, si no recibimos una buena educación de base y si no desarrollamos una buena estructura intelectual, afectiva, moral y espiritual.

También es determinante el uso que hagamos del libre albedrío. Podemos tomar decisiones inteligentes y valientes que nos catapulten al éxito y a la felicidad, o podemos hundirnos en el vicio, en el fracaso y en la frustración.

Por qué unas personas son fuertes y otras son débiles y vulnerables

En principio, la fortaleza biológica de todos los seres humanos es similar y el nivel de evolución genética es similar. La fortaleza física y la fortaleza mental suelen ir de la mano, pues, el cuerpo hace lo que le dicta el cerebro.

Un deportista puede tener buena técnica y preparación física pero si no tiene fortaleza mental, nunca llegará a sobresalir. La actitud mental es la base de la fortaleza.

La autoestima, la fe, la ilusión, la motivación, la confianza y la tolerancia a las frustraciones, nos ayudan a mantenernos de pie a pesar de los fracasos. Para quien tiene fortaleza mental, los fracasos son maestros que le enseñan a madurar, a rectificar y a esforzarse más; de modo que, lejos de perjudicarlo, llegan a formar parte de sus futuros éxitos.

La fortaleza mental no llega del día a la noche, es una conquista larga y trabajada, supone tiempo, esfuerzo, entusiasmo y dedicación. No se logra con hechos grandiosos, que no suelen ocurrir, sino con pequeños actos diarios, que sumados hacen grandes cosas. De modo que, cuando veas a una persona con gran fortaleza mental, luchadora y exitosa, no pienses que nació con ese don; sino que, un día decidió luchar y asumió las

responsabilidades de su reto y fue consecuente y perseverante. El camino se hace día a día, paso a paso.

Las personas con fortaleza mental están claras en la vida. Tienen un proyecto propio y dependen de sí mismas. Tienen alto espíritu de superación. Son honestas, creativas y emprendedoras. En definitiva, son personas libres, exitosas y felices, lo cual no significa que no tengan problemas personales, familiares o económicos, pero su espíritu es libre y vuela por encima de las miserias humanas.

La fortaleza mental no nos hace invulnerables, pues, los instintos y las pasiones están siempre ahí, tratando de liberarse para actuar a sus anchas, de modo que, es necesario mantenerse alerta para controlarlos. Hemos visto sucumbir grandes imperios y hemos visto claudicar grandes personalidades.

La falta de fortaleza mental hace que muchas personas no tengan suficiente control sobre su vida y vivan al ritmo de una sociedad mediocre.

La falta de fortaleza se debe a una estructura mental débil, caracterizada por la falta de criterios claros, de principios y valores sólidos, de motivaciones fuertes, de disciplina, perseverancia, responsabilidad, etc.

Cómo desarrollar una fortaleza mental que nos garantice el éxito

Si la falta de fortaleza se debe a una estructura mental débil, caracterizada por la falta de criterios claros, de principios y valores sólidos, de motivaciones fuertes...; entonces, la fortaleza supone:

1. Adquirir criterios claros sobre los aspectos fundamentales de la vida, pues actuamos como pensamos y somos como actuamos.
2. Desarrollar principios y valores sólidos. Al hablar de principios y valores, muchas personas lo asocian con la religión. En realidad, los principios y valores son leyes de la naturaleza que se imponen porque son lógicas y necesarias para el desarrollo de las personas y para el buen funcionamiento de la sociedad. El quebrantamiento de los principios y valores causa la autodestrucción psicológica, moral y espiritual, además de los daños que causa a la sociedad. Una sociedad sin principios y valores sólidos camina hacia el colapso.
3. La disciplina es condición para lograr éxito en cualquier actividad.
4. Hábitos eficaces. Toda conducta humana depende de hábitos adquiridos (caminar, hablar, pensar, producir...) Los hábitos no se adquieren de un día para otro. Son el resultado de billones de acciones acumuladas.

Si los hábitos son eficaces podremos lograr grandes objetivos pero si no son eficaces de poco servirá esforzarse.

A cada persona le va de acuerdo a los hábitos adquiridos a lo largo de su vida.

En base a la experiencia podemos potenciar los buenos hábitos y rectificar los que nos causan problemas.

5. Perseverancia. La perseverancia es la capacidad de insistir, a pesar de las adversidades, convencidos de que el camino conduce al éxito que cada paso que damos, ya es un éxito y que al final nos espera la victoria.

6. Motivación. La palabra motivación proviene del latín = motus (mover)

La motivación es la fuerza o motor que impulsa a la acción. Pero nadie se mueve por lo que no tiene valor. La intensidad de la motivación depende de la importancia que tiene el objeto. Muchas personas luchan hasta la muerte por su libertad porque la consideran un valor supremo, sin el cual, su vida carece de sentido; mientras que, otras personas no luchan por su libertad porque no la valoran.

En consecuencia, las personas sólo luchan con tesón por lo que aman, por lo que valoran. De modo que, para desarrollar fortaleza mental, antes hay que tener objetivos valiosos por los cuales luchar. Cuando una persona elige un objetivo valioso y lo convierte en reto, todas las neuronas del cerebro se enfocan en ello y la persona adquiere tal inteligencia, fortaleza y decisión que nada ni nadie puede desviarle de su camino.

Conclusión

Elige objetivos importantes por los que vale la pena luchar. Trata de no equivocarte en la elección, como les ocurre a muchas personas, quienes luchan por la riqueza, el poder o la fama y al final sólo les queda vacío y frustración.

Lucha por aquello que forma parte de ti, por aquello que puedes llevar contigo a donde quiera que vayas y que nadie te puede robar. Conviértelo en reto y te sorprenderás de la fortaleza y de la personalidad que puedes desarrollar y de cómo puede cambiar tu vida.

18

El cerebro es una olla a presión

La olla a presión es un recipiente hermético que se utiliza para cocinar. El punto de ebullición del agua es de 100° pero en la olla a presión puede alcanzar los 130°.

La olla de presión tienen una válvula que se abre cuando la presión llega al límite establecido, de lo contrario podría explotar y quedar reducida a añicos.

El cerebro es una estructura física y mental. Está dotado de una capacidad inmensa y de una resistencia a toda prueba, pero tiene unos límites que no se pueden sobrepasar porque se produciría un colapso.

Los seres humanos hemos evolucionado y tenemos una fachada de personas civilizadas pero seguimos siendo primates, así como los gorilas, los lemures y los chimpancés, sólo que en algún punto de la evolución, el desarrollo humano continuó por un camino distinto y hemos evolucionado hasta el día de hoy, pero la tendencia de todo ser humano es el libertinaje. Los instintos animales siguen latentes, buscando la forma de expresarse, lo que obliga al ser humano a invertir casi el 70% de su energía mental en controlar los impulsos instintivos y los temores procedentes de la parte oscura de la mente, es decir, del inconsciente.

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..

Hoy conocemos mucho acerca del universo y de la naturaleza pero muy poco sobre la mente humana. En realidad cada ser humano es un desconocido para sí mismo. Si tuvieras que definirte cómo eres, no sabrías hacerlo. Podrías hablar de lo que has hecho y haces en la vida pero no de lo que eres. Inténtalo para que te convenzas.

Cuando el filósofo Sócrates preguntó al oráculo de Delfos por el principio de la sabiduría, éste le respondió: "Conócete a ti mismo". Sin duda, conocerse a sí mismo supone un reto de sabiduría.

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 por sobrevivir e imponerse a los demás. (El imponerse a los demás es una forma de asegurar la supervivencia). 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.

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 y capacidad; cuando obtienen éxitos suficientes en distintos aspectos de la vida y cuando aprenden a manejar 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.

Por suerte, siempre existe una válvula de escape (la fe, la esperanza, la familia, un amigo, la naturaleza que sabe adaptarse a situaciones extremas, y, en última instancia, el instinto de vida) Si no fuera por el instinto de vida, se suicidarían cada día millones de personas.

Conclusión

Es importante estar conscientes de que nuestra mente es una olla a presión en la que libramos cada día una batalla feroz, en la que lucha la parte buena de nuestra persona (principios y valores) contra la parte violenta (instintos y pasiones) pero esta batalla se da a nivel inconsciente, por lo cual no nos enteramos.

Sin embargo, 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.

Nuestra situación actual, buena o mala, es el resultado de un largo proceso en el que hemos hecho las cosas bien o mal.

Nadie puede protegernos de la vida ni de la sociedad. La vida es como es y las personas son como son, por tanto, debemos prepararnos para sobrevivir aún en las condiciones más adversas. "Si quieres la paz, prepárate para la guerra"

Como la educación que hemos recibido es muy represiva y carencial, nuestra mente es débil, por lo cual, no debemos exponernos a riesgos innecesarios.

Como además de la presión interna tenemos la presión social, necesitamos fortalecernos para soportar ambas presiones.

La presión interna la podemos soportar mejorando la autoestima, desarrollando criterios claros y valores sólidos y mejorando la vida espiritual. Y la presión externa la podemos superar, capacitándonos constantemente y desarrollando personalidad y liderazgo.

Existe otra forma de liberarse de la presión interna y externa, consiste en desconectarse de la realidad, renunciar a la lucha y aceptar el fracaso. Ésta es una forma de estar muerto en vida.

El cuerpo y la mente tienen muchas formas de evitar que "explote la olla" El sueño es un mecanismo que utiliza el cuerpo para decir ¡Basta! y evitar la autodestrucción.

La evasión mental y la amnesia son algunos de los mecanismos que utiliza la mente para evitar el colapso. La locura es una evasión sin regreso.

Pero la idea no es evitar y evitar, sino programarse correctamente para funcionar bien y vivir en paz y en armonía.

La sociedad produce mucha contaminación de todo tipo que llegan a nuestra mente en forma de vibraciones; por lo cual necesitamos aprender a inmunizarnos y mantener una higiene mental constante.

Necesitamos drenar "todos los días" el estrés, la angustia y las tensiones, por medio de lecturas estimulantes, de ejercicio físico, de un poco de esparcimiento, del descanso adecuado, etc.

El callar lo que no hay que callar y el aguantar lo que no hay que aguantar, va acumulando tensión. Muchos comportamientos violentos y muchas explosiones sociales son el resultado de tensión acumulada. La mejor forma de drenar la mente es vivir en positivo.

Sé práctico, cultiva expectativas asequibles. Pon el éxito en tu desarrollo personal, lo cual depende de ti, más que en el logro de cosas materiales, lo cual depende de los demás. Finalmente, aceptar los errores y fracasos como parte natural de la vida y aprende de ellos, y, sobre todo, aprende a manejar las frustraciones.

Ni los errores, ni los fracasos, ni las frustraciones te pueden hundir si tú no lo permites.

La mente humana siempre será una olla a presión que debemos controlar y en la cual debemos introducir sólo ideas y sentimientos positivos, porque al final somos lo que llevamos por dentro.

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 acciones obsoletas 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 una 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.

Drena las toxinas físicas y mentales

Las toxinas son sustancias venenosas producidas por ciertos microorganismos. Son causantes de muchas infecciones y enfermedades.

La palabra toxina deriva del griego, significa "flecha envenenada"

Nuestro cuerpo se intoxica constantemente con agentes procedentes de los productos que consumimos y del aire que respiramos. También se intoxica con sustancias que circulan en el torrente sanguíneo y con elementos de desecho procedentes de las bacterias que residen en nuestros intestinos.

Las toxinas, como cafeína, alcohol, grasas, azúcares, sustancias químicas y humos contaminantes, llegan a todo el cuerpo a través el torrente sanguíneo. Si no se eliminan en las heces, el sudor y en la orina, se acumulan en el organismo causando problemas de salud. Dada la relación que existe entre el cuerpo y la mente, las toxinas causan daño a nivel físico y a nivel mental.

Cuando el cuerpo es sometido durante mucho tiempo a la agresión de las toxinas, las consecuencias van desde dolor de cabeza, cansancio y malestar general, hasta desórdenes nerviosos, ansiedad, depresión y estrés. Son causa también de envejecimiento prematuro y de males degenerativos, como el cáncer.

Cómo eliminar las toxinas físicas

1. La información es el primer paso. "Somos esclavos de lo que ignoramos y dueños de lo que conocemos" Las personas se causan grandes daños por falta de información y de conciencia. Si conocieran las consecuencias evitarían muchas cosas.

2. Toma conciencia de lo importante que es una buena dieta para la salud física y mental, para el éxito y para la felicidad. En cierta forma somos lo que comemos y lo que pensamos.

3. Elabora un plan de alimentación por escrito en el que entren sólo productos saludables, y elaborar una lista de los productos considerados tóxicos. Como todo cambio se inicia en la mente, necesitas poner interés en el asunto. En poco tiempo te habrás mentalizado al respecto y tu cerebro te pedirá alimentos sanos y rechazará los alimentos tóxicos. Inténtalo y te sorprenderás. Di no a la comida chatarra.

4. Presta atención al dicho: "Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo" Es un consejo sabio. Está basado en la experiencia. Síguelo.

5. Aprende a respirar. La respiración tiene dos funciones. La primera es enviar oxígeno a las células para que cumplan sus funciones con eficacia, y, la segunda es eliminar el bióxido de carbono que producen las células al realizar los procesos vitales.

Una respiración profunda elimina el bióxido de carbono, mientras que, una respiración superficial no ventila la parte baja de los pulmones, en donde queda acumulado el bióxido de carbono, convertido en toxina que afecta de muchas formas el funcionamiento del cuerpo y de la mente.

6. Ejercicio. El ejercicio físico libera las toxinas del cuerpo y de la mente y crea las condiciones óptimas para sentirse bien, funcionar bien en todos los aspectos y alcanzar metas importantes. Después de caminar o de ejercicio moderado, la mente se relaja, ve las cosas con más calma y claridad, surge la creatividad y es más fácil resolver las cosas.

Cómo drenar las toxinas mentales: Los temores, la angustia y el estrés

La sociedad es altamente contaminante y genera mucho desgaste físico, emocional, moral y espiritual, por lo cual, es necesario protegerse y fortalecerse diariamente con lecturas de desarrollo humano, reflexión, etc.

1. Piensa siempre en positivo sin importar lo mal te pueda ir. Mientras estés vivo siempre tienes una 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.

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

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

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

6. 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.

7. 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.

8. No te acuestes sin haber hecho antes las paces contigo, con las personas y con la vida, de lo contrario tu cerebro quedará programado para luchar durante la noche en una batalla perdida y despertarás cansado y con mal humor...

9. 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 superarte y encontrar la forma de vivir en paz y ser feliz

10. Trata de ser lo más independiente posible y ten proyectos. Las personas envejecen cuando no tienen por qué luchar.

11. Un poco de vida espiritual ayuda a superar las frustraciones y la angustia existencial.

No dramatices las cosas

Una señal de madurez es el control de las emociones, de las reacciones y de los impulsos instintivos.

La lógica, la objetividad y el sentido común ayudan a comprender la realidad de la vida y a actuar de forma efectiva, pero, la mayoría de las personas son poco objetivas y poco coherentes.

La objetividad supone cierto nivel de conocimiento para poder hablar o actuar con lógica, y cierta madurez emocional para no dejarse influenciar por opiniones sin fundamento, por los acontecimientos o por prejuicios personales.

Muchas personas viven un drama real, pero la mayoría de las personas se crean su propio drama para justificar su pereza, su incapacidad, su irresponsabilidad o su fracaso. Este comportamiento es básicamente inconsciente, pero igualmente dañino.

La dramatización consiste en magnificar las cosas (temores, emociones, dificultades, peligros y fracasos) La dramatización hace que las personas perciban las cosas como difíciles o imposibles y, en consecuencia, se inhiban y dejen de actuar.

¿Cómo dramatizamos las cosas?

El país está mal. Los políticos son incapaces. La corrupción es galopante. Los delincuentes se han apoderado de las calles, los hospitales no funcionan, la comida está por las nubes y un sin fin de etc. etc. etc.

En este caso se trataría de una dramatización social que abunda en las conversaciones de cada día, en la prensa y en la televisión. Esta dramatización hace mucho daño, debido a que se convierte en matriz de opinión, con un poder sugestionador negativo muy grande.

Existe también la dramatización personalizada: Yo no sé, no puedo, tengo miedo, lo he intentado todo y he fracasado, tengo mala suerte, es difícil, etc. La dramatización mental que nos hacemos de la vida es muy negativa, y, además es muy repetitiva, con lo cual nos condicionamos para el pesimismo y para el fracaso.

Si la dramatización fuera en positivo: Yo soy importante, yo valgo, yo puedo, soy triunfador, etc. entonces condicionaríamos la mente para el éxito, pero las personas tienden a centrarse en lo negativo, debido a que somos hijos de una educación represiva.

Mientras la gente pierde tiempo en dramatizar su vida y en dramatizar lo que pasa en el país y en el mundo, deja de actuar y de capacitarse para salir de su crisis personal y de la crisis social.

La dramatización es teatro, y, como en el teatro, todo es fantasía que no lleva a ninguna parte.

La dramatización puede llegar a un punto en el cual las personas pierden la objetividad de la vida y quedan atrapadas en la fantasía de una realidad que no existe.

Cuando las personas no son capaces de enfrentar la vida tienden a dramatizar las cosas y a evadirse de su responsabilidad.

Es importante entender que la vida es como es, la gente es como es y la realidad es como es. En esta situación podemos actuar de forma inteligente y evitar que nada nos cause daño, lo cual supone que debemos prepararnos para triunfar a pesar de la adversidad. También podemos dramatizar la situación; es decir, quejarnos, culpar, hacernos la víctima, buscar mil excusas traídas por los cabellos, inventarnos nuestras propias mentiras, etc.

Es fundamental entender que la Ley que rige la vida es drástica: "Adaptarse o morir" y, en vez de perder el tiempo y las oportunidades, pensando en problemas, angustiados por todo lo que nos ocurre y por lo que no logramos alcanzar, lo más inteligente es comenzar a construir el futuro sin esperar nada de los demás.

Deja de compadecerte, de lamentarte o de culparte. Deja de esperar que las cosas cambien. Deja las fantasías, los temores y los dramas y comienza a caminar hacia el futuro, antes de que el mundo se te venga encima.

Es bueno tener sentimientos pero es negativo ser muy sentimental. Es bueno tener imaginación y fantasía, pero sólo si la inviertes de forma creativa. La dramatización te puede llevar a aterrizar en el país de la nada.

La lógica, la objetividad y el sentido común ayudan a comprender la realidad de la vida y a actuar de forma efectiva, y, cierto grado de sensibilidad ayuda a sentir la vida con intensidad y a implicarte en tu propio desarrollo y en el desarrollo de la sociedad.

Las personas exitosas son objetivas y proactivas; mientras que, las personas no exitosas tienden a dramatizar todo y a evadirse de la realidad.

Importancia de la autodisciplina

La finalidad de la disciplina no es reprimir sino encauzar. La finalidad de las leyes es hacer que las cosas funcionen. A nivel del universo todo está regido por leyes. Existe muchas leyes: Leyes físicas que rigen la materia en general. Leyes biológicas que rigen la materia viva. Leyes morales que rigen la conducta de las personas. Leyes espirituales, etc. Estas leyes se imponen porque son lógicas y necesarias.

Existen otras leyes "menores" creadas por los seres humanos, que también son o deben ser, lógicas y necesarias, las cuales se aplican a ámbitos específicos, y, puesto que todo se rige por leyes, es fundamental conocer y cumplir estas leyes para lograr el éxito.

Estas leyes civiles rigen la política, la economía, el aprendizaje, el comercio, las finanzas, la educación de los hijos, etc. Se basan en conocimientos y experiencias adquiridos a través de los siglos. Estas leyes indican el camino a seguir para lograr el éxito.

Cuando nace un hijo se rige como cualquier animal por el instinto de supervivencia, pero pertenece a una sociedad evolucionada que ha desarrollado la conciencia y se gobierna por la razón. Para integrarse en ella necesita socializarse, es decir, aprender las "reglas de juego" de la sociedad. Esta labor sólo puede realizarse por medio de una disciplina.

La disciplina externa es necesaria pero no suficiente; sólo funciona mientras el hijo es presionado, pero la presión genera resentimiento y rebeldía. Es necesario internalizarla. El hijo internaliza la disciplina cuando comprende que es necesaria para triunfar en la vida. La disciplina debe convertirse en un hábito interno.

La disciplina no es un fin en sí, es un medio para... Por tanto, antes de implantarla es necesario establecer objetivos y metas importantes que respondan a las necesidades del hijo de modo que tenga interés y razones para actuar. Como podemos observar, la disciplina es parte de un proyecto educativo integral; si no existe el proyecto, carece de sentido.

Existe una disciplina externa basada en normas, premios y castigos. Esta disciplina es necesaria sobre todo en los primeros años. Sin embargo, la verdadera disciplina es interna y se llama "autodisciplina". Nace de la motivación, de la convicción y del espíritu de superación.

La mayoría de las personas adultas no han internalizado la disciplina, necesitan ser mandadas, controladas y exigidas, lo cual indica alto grado de inmadurez e irresponsabilidad. Esta situación es un grave obstáculo para el desarrollo y el éxito.

La disciplina exige cumplir ciertas reglas que ayudan a encauzar la vida. Las reglas son como el cauce del río que permite canalizar el agua y utilizarla para el riego o para la producción de energía eléctrica. Cuando se rompe el dique el agua se sale de madre y destruye todo lo que encuentra a su paso.

Todas las leyes del mundo resultan insuficientes para controlar el instinto, la violencia y la corrupción, pero si logramos despertar el interés por el desarrollo y por los valores

importantes, entonces actuarán las leyes internas de desarrollo y no serán necesarias tantas normas externas, ni premios, ni castigos.

La disciplina es una conducta aprendida, para que se internalice y se convierta en hábito es necesario un entrenamiento, una razón y un beneficio.

La disciplina, más que el cumplimiento de unas leyes, es una actitud, una forma de ser, de pensar y de actuar.

¿Dónde está el problema real de la disciplina?

Tenemos una idea equivocada de la disciplina al concebirla como exigencia y represión. El objeto de la disciplina es el desarrollo y la libertad. Pero somos hijos de una educación represiva y fuimos programados para ser los represores de las futuras generaciones. Como no sabemos estimular recurrimos al temor, al castigo o bien a comprar la sumisión por medio de premios, pero ninguna de estas conductas es eficaz.

La disciplina no puede basarse en recompensas, en amenazas ni en castigos, porque estas conductas hacen depender la disciplina del control externo.

El objeto de la disciplina es el desarrollo y la libertad pero los padres, con la mejor intención, sin duda, controlan a sus hijos por medio de estrategias de sometimiento.

Los hijos aprenden a aceptar esta disciplina porque necesitan sobrevivir, pero el precio que tienen que pagar es muy alto; deben renunciar a su iniciativa, a sus intereses, a su libertad y a su desarrollo. Al actuar en contra de su impulso vital, se reprime en su interior la frustración, que luego se convierte en resentimiento y hasta en odio.

Pasan los años y los hijos se hacen hombres. En cada adulto vive un niño reprimido, lleno de temores, de frustración y de culpas que tiene muchas dificultades para decidir, debido a que su conducta obedece a pautas externas y no a criterios propios.

¿Qué hacer?

La disciplina es un hábito que es necesario aprender desde niño, porque, como todas las conductas, tiene su proceso y debe ser asimilado de forma progresiva. Cuando un niño o un adulto, experimentan el libertinaje, después, como el potro salvaje, se resisten a la brida.

La disciplina se internaliza cuando se comprende que es necesaria para triunfar en la vida.

Es necesario establecer objetivos y metas importantes que respondan a las verdaderas necesidades de modo que exista interés y razones para actuar.

La disciplina es el resultado de una vida organizada. La finalidad de la disciplina es liberar la mente, establecer prioridades, ser consciente y responsable, lo cual se traduce en éxito.

No debemos ver la disciplina como una exigencia o una privación de libertad, sino como una aliada para alcanzar el éxito. En la base de todo fracaso existe alto índice de indisciplina y de irresponsabilidad.

Para los filósofos griegos sólo el hombre sabio podía ser libre y feliz, porque sólo él conocía la verdad y el bien, lo que le permitía cumplir con una misión importante en la vida.

Sin duda, una filosofía correcta de la vida es la base de la motivación y de la autodisciplina.

Conductas erróneas

El ser humano posee mecanismos internos de desarrollo que obedecen a leyes genéticas de evolución; estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano. Impulsan al desarrollo, a la creatividad, a la expansión y a la sociabilidad

Los mecanismos de defensa son conductas instintivas, su objeto es la supervivencia; proceden de la mente reactiva. La mente reactiva es instintiva, ante cualquier amenaza tiende a actuar en forma violenta y desadaptada. Es anacrónica, obedece a viejos mensajes provenientes del Padre y del Niño. Se expresa en forma compulsiva, generando conductas desadaptadas, ineficaces y conflictivas.

Estos mecanismos son ciertas estrategias que utiliza la mente para proteger el equilibrio psíquico y la autoestima. Estas estrategias permiten sobrevivir temporalmente, pero no resuelven el problema real y un problema psicológico no resuelto, tiende a agravarse.

Cuanto menos evolucionado está la persona, más depende de estos mecanismos.

En general, todos los seres humanos tendemos a utilizar mecanismos de defensa; ellos nos protegen de ciertos temores, de angustias, de frustraciones y mantienen a flote la autoestima; pero, el uso habitual de mecanismos de defensa conduce a la desadaptación.

Las personas que poseen una mente reactiva tienen poco poder analítico y perciben el mundo a su modo, resistiéndose a aceptar cualquier otra interpretación que no coincida con la suya. Reaccionan en forma violenta contra toda crítica o idea de cambio. Son muy susceptibles. Sus relaciones humanas son conflictivas; tienden a ser autoritarias, intransigentes y manipuladoras. Como no invierten la energía en forma natural y constructiva, la invierten en forma agresiva o la inhiben, debido a sentimientos de culpa, dando origen a numerosas enfermedades de tipo somático.

Las personas que recurren frecuentemente a mecanismos de defensa son inmaduras, inseguras, tienen bloqueados los mecanismos de desarrollo y están incapacitadas para enfrentarse a la vida.

Los mecanismos de defensa son conductas anacrónicas e insuficientes para vivir en una sociedad que exige capacidad, madurez, responsabilidad y eficacia.

En la sociedad actual a causa de las mil razones que todos conocemos: (ignorancia, pobreza, injusticia, incompetencia) se están incrementando las mentes reactivas.

Las mentes reactivas no tienen caminos que conduzcan al éxito, en consecuencia, carecen de esperanza y su espíritu está dominado por muchos temores.

La mente reactiva es sinónimo de falta de madurez psíquica, moral y espiritual.

Evita toda actitud reactiva (agresiva o cobarde) y utiliza la fuerza de la razón.

Aléjate de las mentes reactivas, porque sus actitudes son contagiosas.

Todo en la naturaleza se rige por leyes sabias y perfectas. El cosmos funciona con una sincronización perfecta. Las plantas siguen su proceso biológico natural y los animales se guían por un instinto perfecto, pero el destino de los seres humanos depende de su libre albedrío

La evolución nos ha liberado de la tiranía de los instintos, pero también nos ha privado de la capacidad de supervivencia que proporcionaban los instintos. Los instintos han perdido fuerza en beneficio de la inteligencia, pero la inteligencia es una capacidad que necesita ser desarrollada y programada correctamente a través de la educación familiar, escolar y social.

En este proceso los seres humanos cometemos muchos errores por ignorancia, por temor, etc. Las programaciones inadecuadas dan origen a conductas erróneas, las cuales causan consecuencias negativas.

Las personas bien educadas tienen buenas programaciones y saben actuar correctamente; mientras que las personas mal programadas, utilizan mecanismos de defensa (conductas erróneas) para poder sobrevivir.

Los mecanismos de defensa son "conductas de emergencia" que utilizan las personas cuando no encuentran otra salida para mantener en pie su autoestima o su dignidad; pero estas conductas no pueden ser frecuentes y menos aún habituales, porque lejos de resolver los problemas, los van represando, creando una deuda con la vida difícil de saldar.

Existen numerosas conductas erróneas, tales como: Llamar la atención, luchar por el poder, causar compasión, justificar los errores, evadir las responsabilidades.

Hoy son muchos los jóvenes que tratan de compensar su falta de personalidad identificándose de forma fanática con artistas de la pantalla, con deportistas, cantantes, etc.

Estas conductas generan problemas a nivel personal y a nivel social. Son conductas propias de personas inmaduras e inseguras; pueden perpetuarse a lo largo de la vida.

Muchas personas adultas necesitan imperiosamente ser el centro de atención, como si su valor dependiera de la atención que le brindan los demás. Otras necesitan hacerse las víctimas y otras necesitan discutir y pelear, etc.

La sociedad utiliza numerosas conductas erróneas, absurdas e inútiles, de las cuales no nos damos cuenta porque las consideramos normales.

Elabora una lista de tus conductas erróneas. Con un poco de análisis te sorprenderás de cómo crece esta lista. Este mismo ejercicio puedes realizarlo con las conductas erróneas de la sociedad.

Efectos de las conductas erróneas

Toda conducta errónea es causada por un error en el enfoque de la vida; por tanto, la solución está en rectificar, en cambiar los criterios. Al cambiar los criterios, cambiarán estímulos y cambiarán las respuestas.

Existen numerosas conductas erróneas como resultado de una educación deficiente, caracterizada por la ignorancia y la represión. Estas conductas erróneas forman parte de nuestra vida diaria y las repetimos, a nivel personal y a nivel social, sin alcanzar a comprender lo absurdo de las mismas.

Todos los seres humanos recurrimos, de vez en cuando, a mecanismos de defensa, pero las personas que los utilizan con frecuencia son reactivas; tienen una mente poco analítica; perciben el mundo a su modo a través de sus temores, prejuicios y frustraciones. Estas personas se resisten a aceptar cualquier otra interpretación que no coincida con la suya, aunque ésta sea muy lógica; actúan en forma violenta contra toda crítica o idea de cambio; son muy susceptibles y poseen una personalidad autoritaria, impulsiva y neurótica.

Estas personas no saben invertir la energía en forma constructiva; la invierten en forma agresiva o bien la inhiben, dando origen a distintas enfermedades somáticas.

Se cree que el 90% de las enfermedades son de origen somático. Este dato pone de manifiesto el conflicto interno de cada persona, el sufrimiento y la frustración que vive cada ser humano. De aquí la importancia de controlar la propia vida para sustraerse de la dinámica de la sociedad.

Muchas de las adicciones (alcohol, drogas, juego, sexo, etc.) son mecanismos de compensación. Tienen como función "satisfacer" distintas formas de carencias.

Cómo eliminar las conductas erróneas

Todo se inicia en la mente, por lo cual, la solución está en cambiar la percepción que tenemos de las cosas.

Toda conducta errónea se debe a una percepción falsa sobre algún aspecto importante de la realidad; de aquí la importancia de adquirir ideas claras sobre los aspectos importantes de la vida, tales como el trabajo, el dinero, la libertad, la familia, el sexo, la disciplina, etc. lo cual no resulta fácil, debido a que las personas están atrapadas en sus propias ideas. Ocurre algo así como cuando una persona pisa terreno pantanoso, al levantar un pie se le hunde más el otro pie. Para salir necesita alguna forma de ayuda.

Muchas personas desarrollan conductas erróneas de forma casi inconsciente y terminan por creer que sus conductas son normales y que los equivocados son los demás. Aunque nos parezca absurdo, utilizan esas conductas erróneas, porque son las que predominan en su mente y les permiten sobrevivir.

Para cambiar es necesario encontrar una razón importante. Las personas sólo cambian cuando comprenden el daño que se causan a sí mismas y el daño que causan a los demás y cuando experimentan los beneficios del cambio.

En realidad, todas las personas desean cambiar algunas conductas erróneas, pero en muchos casos resulta difícil o imposible porque tienen raíces profundas, sin embargo, el poder de la mente es misterioso, y, cuando se descubre una razón importante todo es posible. "Denme un punto de apoyo y levantaré el mundo" Arquímedes.

Tus peores enemigos

En el camino hacia el éxito y la felicidad existen muchos enemigos que acechan sin cesar, tratando de dar al traste con nuestros proyectos e ilusiones.

En realidad, estos enemigos no tienen existencia propia, viven encarnados en las personas. Cada persona los crea y los alimenta. Con el tiempo echan raíces y crecen, y, si la persona se descuida, terminan por destruirla.

Estos enemigos representan la parte oscura de cada persona. Sus nombres son: ignorancia, egoísmo, pereza, envidia...

Estos enemigos debilitan las estructuras mentales y nos hacen débiles y vulnerables a la hora de competir en la vida. Ellos ocupan el espacio que deberían llenar el conocimiento, la bondad, la autoestima, el espíritu de superación, la honestidad, etc.

Nuestro sistema inmunológico es una red de células, tejidos y órganos repartidos por todo el cuerpo que tienen como función defender al cuerpo contra invasores "extraños".

Los glóbulos blancos son una especie de guerreros que viajan por la sangre, atentos para detectar y atacar a los virus y bacterias que logran introducirse en el organismo. Existen varios tipos de glóbulos blancos y cada uno tiene una función específica en la lucha contra diferentes tipos de gérmenes.

Cuando los linfocitos (una clase de glóbulos blancos que son los agentes claves del sistema inmunológico) aprenden a fabricar un anticuerpo (cosa que les lleva unos cuantos días) ya no lo olvidan jamás. De modo que, si vuelve a aparecer el microorganismo se ponen inmediatamente a fabricar anticuerpos y aquel es rápidamente eliminado. Por esta razón, una persona que ha padecido el sarampión ya no lo volverá a padecer.

Cómo mantener las defensas altas

Para disfrutar de buena salud es necesario mantener las defensas altas mediante una alimentación sana, ejercicio y descanso suficiente; además, es fundamental la salud mental (paz interior, optimismo y buena relación con las personas)

Para vencer a los enemigos internos, como son: la ignorancia, el egoísmo, la pereza, el temor, la envidia... la única solución es desarrollar anticuerpos que ataquen y destruyan a cada uno de los enemigos internos.

¿Cómo derrotar a los enemigos internos?

La mente, al igual que el cuerpo tiene mecanismos de defensa.

Los enemigos internos se asocian para tener más poder. Normalmente, la ignorancia, el temor, la pobreza, la frustración, la envidia, el resentimiento y la violencia, suelen convivir juntos.

La ignorancia es la raíz de todos los males. Al hablar de ignorancia no nos referimos únicamente a la falta de estudio, nos referimos también a la falta de conocimiento de los principios y valores.

Por tanto, para vencer a los enemigos internos necesitamos comenzar por el desarrollo personal y por mejorar la capacitación. El conocimiento da poder.

Sólo cuando las personas adquieren una conciencia clara de su propio valor y del valor real de las cosas, tienen capacidad para derrotar a sus enemigos internos.

¿Cómo derrotar a los enemigos externos?

Vivimos en una sociedad variopinta, habitada por personas de distinta clase social, condición, temperamento, actitud emocional, nivel de educación, etc. Todas las personas están obligadas a convivir en un mismo espacio y a competir para satisfacer sus necesidades. Como es lógico, domina el interés y el egoísmo, encubiertos bajo un barniz de educación. Lo cierto es que, bajo la apariencia de un mundo amable y solidario los seres humanos están solos, y, a la hora de las chiquitas cada uno cuenta con su familia o con nadie.

Pero las personas no son los enemigos externos a vencer. Las personas luchan por lo suyo, como tú luchas por lo tuyo. Nadie quita nada a nadie. Quienes logran más, se debe a que son más inteligentes, esforzados, astutos o corruptos.

Lo correcto es que las personas logren las cosas respetando la ley, pero la vida es así. Los corruptos tendrán su castigo, pues, la vida hace justicia de muchas formas, aunque las personas no se enteren de cuándo o cómo hace justicia.

Esta realidad nos obliga a capacitarnos, a ser prudentes y previsores y a controlar todo lo que se relaciona con nuestra vida. Hecho esto, estamos blindados contra los enemigos externos. Al no tener enemigos internos, somos inmunes a los enemigos externos.

Es importante reemplazar la idea de competencia por el espíritu de superación. La competencia significa luchar contra alguien, lo cual genera angustia y desgaste, pues, en la competencia siempre existe alguien que nos pueda superar. El espíritu de superación es proactivo. No es necesario competir ni preocuparse, lo único necesario es hacer las cosas lo mejor que podemos hacerlas, seguros de que este camino conduce al éxito.

La mejor forma de controlar las emociones consiste en funcionar bien. Al funcionar bien no surgirán emociones negativas.

Las emociones más dolorosas no son las que nos causan los demás, son las que proceden de la propia incapacidad para resolver la vida. Los demás nos hieren en la medida en que somos débiles por dentro.

Existen técnicas de programación mental y de desprogramación mental que ayudan a superar cualquier situación por difícil que sea.

Las culpas del pasado

Cada uno de nosotros recibimos un código moral a través de la educación. Se trata de una serie de reglas que debemos cumplir para ser aceptados en la sociedad y para lograr objetivos importantes. Este código moral sirve de poco si cada persona no lo internaliza.

Cada persona posee un código moral propio, de acuerdo a los criterios, principios y valores que ha recibido de sus padres y de acuerdo a la forma en que los ha cultivado a lo largo de los años.

Es importante que el código moral sea el correcto, pues, un código moral represivo y rígido, oprime a la persona y la vuelve insegura y cobarde, y, un código moral débil, la convierte en libertina, incapaz de controlar sus instintos y pasiones y de asumir sus responsabilidades.

El código moral se impone como algo indiscutible y obligatorio, y, cuando la persona lo quebranta surge el remordimiento. El remordimiento es una señal de alarma, algo así como la fiebre y el dolor, que advierten de que algo no funciona bien y es necesario rectificar.

El remordimiento en sí es bueno, porque no nos deja en paz hasta que se rectifica. El remordimiento es el último recurso que tiene la conciencia para evitar que las personas se autodestruyan.

Muchas personas lanzan la moral por la borda y acallan la conciencia para vivir a sus anchas y sin remordimiento. Este error es el mayor crimen que puede cometer una persona contra sí misma, pues el remordimiento es el último sistema de defensa con que cuenta la persona; una vez quebrado este sistema, la persona queda a la deriva, sin ley y sin control.

Algunos piensan que es preferible vivir sin ley y sin control a vivir con remordimientos. El problema está en que, nadie puede acallar su conciencia. Podemos evadirnos y aturdirnos de muchas formas, pero la conciencia que antes nos advertía a través del remordimiento, ahora lo hace a través de un vacío existencial insoportable, por medio del cual nos invita a rectificar. Pero muchas personas son tan inconscientes y absurdas que, a pesar de que, cada día se hunden más en el fracaso y en la frustración, siguen adelante en vez de rectificar.

Cómo vivir sin remordimientos

El deseo de todo ser humano es triunfar y ser feliz, para lo cual es necesario hacer bien las cosas. Esto lo sabe todo el mundo. Es algo tan lógico que no necesita explicación.

Entonces, ¿Por qué hay personas que triunfan y son felices y otras que fracasan y son infelices?

Con excepción de un porcentaje mínimo de personas especiales, todos los demás llegamos a esta vida con un código genético similar y con un cerebro similar, la diferencia está en la programación que recibimos en el hogar y en el uso que hacemos del libre albedrío.

Las personas que triunfan, no son necesariamente más inteligentes que los demás, ni las personas que son felices nacieron con dotes especiales. Son las actitudes y las decisiones que tomamos las que nos definen como personas.

No hay que lamentarse, ni culparse, ni tener remordimientos por lo que hemos hecho en el pasado. En cada momento hemos hecho las cosas lo mejor que hemos podido, dadas las circunstancias, inclusive cuando las hemos hecho mal. Lo bueno y lo malo que hemos hecho, forma parte de nuestra vida y debemos asumirlo y seguir adelante.

Lo mejor que podemos hacer, en vista de la experiencia que hemos adquirido, es programar mejor el futuro y convertir nuestros sueños en realidad.

No te juzgues severamente. Perdónate y perdona a quienes te han causado daño, y nunca es tarde para pedir perdón a quienes has ofendido y para agradecer a quienes te han ayudado.

Temor al futuro

¿Cómo superar el temor al futuro?

El futuro no existe; hay que soñarlo, diseñarlo, planificarlo

El futuro ofrecerá más oportunidades para crecer, pero también tendrá más riesgo de fracaso y de frustración. Esto significa que cada día el ser humano debe ser más consecuente, porque la irresponsabilidad traerá consecuencias más dolorosas.

La pregunta que se hacen todos es: ¿Cómo me irá en el futuro?

Cuenta una leyenda persa que a la orilla del camino que conducía de Nínive a Arbela vivía un anciano cuya fama se extendía por todo el reino. Unos decían que era un santo, otros que era un sabio y otros que era adivino.

Acertó a pasar por el camino un joven. Su caminar era lento y su mirada triste.

- _ Dime anciano, ¿Cuál será mi futuro?
 - _ Dime joven, ¿Cómo te ha ido en Nínive?
 - _ Mal. La gente es egoísta, poco amistosa...
 - _ Amigo. En la ciudad de Arbela te irá mal, porque la gente es egoísta.
- En efecto, todo ocurrió como el anciano le había dicho.

Poco después llegó otro joven. Era un joven de paso ágil y mirada alegre.

- _ Dígame señor. ¿Cuál será mi futuro?
 - _ Respóndeme joven. ¿Cómo te trató la gente de Nínive?
 - _ La gente ha sido amable, hospitalaria...
 - _ Amigo, en Arbela y en las demás ciudades que visites, la gente te tratará bien y encontrarás trabajo y amigos. Y ocurrió exactamente como dijo el anciano.
- ¿Qué piensas del anciano? ¿Era un sabio, un santo o un adivino?

A decir verdad era un anciano con gran sentido común, para quien la vida es como un espejo que nos devuelve nuestra propia imagen. Cada uno recibe lo que siembra.

Las personas reaccionan hacia nosotros de acuerdo a como las tratamos; por tanto, cada uno es la causa de sí mismo, porque en última instancia, cada uno es responsable de lo que le ocurre.

La vida es un gran teatro y cada persona está obligada a desempeñar un papel. Puedes elegir el papel de rey, de villano o de bufón. Muchos, abrumados por sentimientos de indignidad eligen papeles irrelevantes, de modo que pasan la vida sin pena y sin gloria.

Otros eligen un papel protagónico y triunfan a lo grande. Para triunfar en el teatro de la vida no se necesitan cualidades especiales, lo importante es identificarse con el personaje elegido; luego, la mente se programa para actuar con éxito.

Elabora un proyecto de vida valioso y motivador, piensa en él con fe y con amor y tu cerebro encontrará la forma de llevarlo a feliz término.

El futuro es la casa de los sueños y de la esperanza. El temor al futuro mata los sueños y la esperanza y sin ellos, el hombre es un barco a la deriva. Así que, visualiza un futuro exitoso, luego sueña, trabaja y espera, seguro de que te acontecerá lo mejor.

Es maravilloso levantarse cada día y ver que la vida nos ofrece otra oportunidad. Vive intensamente cada día como si fuera el último de tu vida. Ama, ayuda, perdona y disfruta cada día, porque mañana tal vez sea tarde.

Sé feliz. Si no eres feliz, algo anda mal. Necesitas rectificar.

Te recomiendo leer todos los días algún tema de desarrollo humano, pues, la sociedad genera mucho desgaste moral y espiritual. Cuando te sientas fortalecido por dentro se reducirán o desaparecerán los remordimientos y los temores. Vivirás emocionado, porque te sentirás un pequeño dios, protagonista de tu propia vida. Para el filósofo Platón, cada ser humano es un *demiurgo*, un pequeño dios, que ha venido a la tierra para convertir sus ideas y sueños en realidad.

Las preocupaciones

La preocupación al igual que los temores, el estrés o la autoestima son conductas aprendidas y pueden ser rectificadas.

Una cosa es prever y adelantarse al futuro con el fin de estar preparado y otra cosa es preocuparse o angustiarse pensando que las cosas pueden salir mal. La mente condiciona las cosas y la preocupación crea las condiciones mentales negativas que influyen en la dinámica de los hechos. Ley de atracción

Cómo liberarse de las preocupaciones

Las preocupaciones están relacionadas con la satisfacción de las necesidades, con el nivel de expectativas, con los temores, con las responsabilidades, etc. Por tanto, se trata de reducir al mínimo las necesidades, establecer unas expectativas lógicas y alcanzables, aprender a manejar los temores y asumir sólo una responsabilidad prudente. El deber, el perfeccionismo, la responsabilidad y la necesidad de triunfar, son trampas que generan preocupación y complican la vida.

Esfuézate por ser mejor persona, prepárate responsablemente y trata de hacer las cosas lo mejor que puedas hacerlas; luego acepta las cosas como vienen y recuerda que tú único deber es: dar un paso adelante cada día.

¿Hasta dónde podrás llegar?

Hasta donde te lleve la vida. Lo importante es que en cada paso que das sientas que has hecho lo mejor que has podido hacer y lo disfrutes como un triunfo tuyo. No importa si a veces las cosas no te salen bien. Los errores son necesarios para aprender y funcionar a nivel superior.

Tampoco importa lo que hagan, digan o piensen los demás.

No te compares con nadie. Hay muchas personas a quienes admiras o envidias porque las ves como triunfadoras, porque tienen...pero si estuvieras en su piel es muy probable que desearas salir corriendo.

Aprende a ser feliz con lo que tienes, porque esa es tu única opción. Recuerda siempre que lo verdaderamente importante de la vida no se mide por lo que tenemos fuera sino por lo que somos por dentro

Apacigua tu conciencia y libérate de culpas y de remordimientos absurdos que no responden a verdaderos principios ni valores. Sé honesto contigo mismo y escucha la voz profunda de tu conciencia porque ella es tu única y verdadera amiga.

Cómo controlar las preocupaciones

1. No te preocupes
De todas las actividades humanas, la preocupación es la menos productiva
2. Que no te venza el miedo.
La mayor parte de las cosas a las que tememos nunca suceden.
3. No guardes rencor.
El rencor es la carga más pesadas de la vida.
4. Enfrenta cada problema según va llegando.
De todas maneras sólo puedes manejarlos uno a uno.
5. No te lles los problemas a la cama.
Son malos compañeros del sueño.
6. No tomes prestado los problemas de los demás.
Ellos pueden manejarlos mejor que tú.
7. No revivas el ayer.
Él ayer se ha ido para siempre. Recuerda en tu memoria sólo los buenos momentos y concéntrate en lo que está pasando en tu vida y sé feliz ahora.
8. Sé un buen oyente.
Sólo cuando escuchas, obtienes ideas diferentes a las que tienes.
9. No te dejes abatir por la frustración.
La autocompasión sólo interfiere con las acciones positivas.
10. Cuenta tus bendiciones.
Cuenta todo lo bueno que tienes y las infinitas oportunidades que te ofrece la vida cada día.
11. No te preocupes por el mañana.
Mañana tendrás más experiencia y sabiduría para enfrentar problemas mayores.
12. No te preocupes por lo que hagan o dejen de hacer los demás.
A ti sólo te sirve lo que haces tú, y, eso puedes controlarlo.
13. Haz el bien a pesar de que mucha gente sea desagradecida.
Al hacer el bien, te haces bien a ti mismo.
14. No te angusties porque el mundo cambia con rapidez.
Tú sólo necesitas hacer unos retoques para vivir actualizado

Higiene mental

La higiene mental tiene por objeto liberar la mente de ideas y de sentimientos negativos, pero, sobre todo, prevenir, para que no sea necesario curar. Se trata de crear las condiciones ambientales y mentales que favorezcan el buen funcionamiento de la mente y también del cuerpo.

Las conductas humanas están determinadas por hábitos. Los hábitos son estructuras mentales profundas, consolidadas a lo largo de los años. Las personas tienden a aferrarse a los hábitos, porque son las únicas formas de conducta que conocen para sobrevivir, pero la vida evoluciona y se impone una rectificación constante para adaptarse a los nuevos ritmos.

La higiene mental tiene como objetivo purgar la mente de contenidos obsoletos y adelantarse al futuro mediante la previsión.

La previsión supone un análisis de situación; se trata de tomar conciencia de lo que está ocurriendo en el mundo, de evitar lo que nos perjudica y descubrir mejores opciones y planificar el futuro.

La sociedad evoluciona de forma rápida; se supone que en los próximos 20 años evolucionará más que en el siglo pasado, por lo cual, es fundamental vivir en actitud de cambio y adelantarse al futuro."Para triunfar es necesario saber por donde pasará el futuro y estar allí primero que nadie"

La higiene mental debe estar dirigida a seleccionar ideas, sentimientos, lenguaje, conductas y calidad de vida, pues ellos son los principales agentes que modelan nuestra personalidad, poco a poco, pero de forma profunda y determinante; por lo cual, debemos estar atentos para controlar todos los factores que influyen en nuestra vida.

¿Cómo nos modelan las ideas y sentimientos?

Nuestro cerebro vive en actividad permanente, no descansa de día ni de noche. Vive procesando la información que hay en la mente. Esta actividad la realiza a nivel subconsciente, es decir, sin que las personas tengan conciencia de lo que ocurre en su mente. Los contenidos mentales, al igual que todo lo que existe, tienden a asociarse de acuerdo a sus características (+ ó -) para incrementar su poder y tomar el control de la mente.

Las ideas y sentimientos positivos generan ideas, sentimientos y conductas positivas; mientras que, las ideas y sentimientos negativos, generan ideas y sentimientos negativos, y, en consecuencia, conductas negativas.

Esta dinámica del cerebro es muy poderosa y, una vez establecidas las premisas, se desencadena el proceso mental correspondiente. Esta es la razón por la cual, muchas personas quieren cambiar y no pueden o les cuesta mucho; se debe a que tienen grabadas programaciones negativas que desconocen, las cuales dificultan el cambio. Pero el ser humano es siempre libre y tiene poder para introducir programaciones positivas que vayan tomando el control de la mente.

La mejor forma de mantener limpia la mente consiste en ser una persona asertiva; en tomar sólo lo bueno de la vida; entender que el mundo está bien hecho; que las personas son como son y que todo sucede por una razón; lo único que podemos hacer es tratar de cambiar las circunstancias para que ocurra lo mejor, y, la primera de las circunstancias que debemos cambiar es nuestra propia persona. Se trata de tener principios y valores sólidos y ser creativo y fluido en la acción.

En medio del desorden y de la confusión que reina en este mundo convulsionado, existen unas constantes (principios, valores y conductas) que han sobrevivido a lo largo de la historia y se imponen como claves del éxito y nos indican las pautas a seguir.

Muchas personas pasan la vida entera tratando de eliminar defectos y ocurre que, cuanto más los combaten, más se afianzan, por la sencilla razón de que se convierten en centro de atención. La forma más eficaz de limpiar la mente consiste en ser proactivos; es decir, en trabajar siempre en positivo y aceptar las cosas como vienen, cambiando lo que se puede cambiar y aceptando lo que es inevitable.

Es importante entender que todo se rige por leyes, y, por ley de Causa y Efecto, somos el resultado de lo que hemos pensado, de lo que hemos amado u odiado y de lo que hemos decidido durante toda la vida. Dentro de unos años seremos el resultado de lo que hagamos en adelante.

Según la ley de Acción y Reacción, lo que llamamos suerte o desgracia, no es más que la reacción del mundo a la acción de uno; por lo que, a nadie debemos culpar de nuestras desdichas. Somos lo que hemos hecho de nosotros y tenemos lo que nos merecemos. Si no estás satisfecho con tu suerte, revisa tus ideas, sentimientos, actitudes y decisiones u omisiones y pon las bases para que las cosas cambien.

Esta ley de Causa y Efecto o Acción y Reacción es equitativa; es la justicia de la Naturaleza, la cual hace que cada quien reciba aquello que sus actos han provocado.

Esta ley es un llamado a la honestidad y a la responsabilidad porque, en definitiva, cada persona depende de la calidad de lo que hace

¿De qué debemos purgar la mente?

De las ideas, temores, complejos, culpas y prejuicios que paralizan. Esta carga de "desechos mentales" se convierte en un peso muerto que nos impide avanzar. Como es

lógico, resulta difícil desembarazarse de estos contenidos porque se apoyan en principios y valores aceptados como absolutos e indiscutibles y en costumbres consolidadas. Esta es la razón por la cual la gente se resiste al cambio. Sin embargo, la ley de la vida es: "Adaptarse o morir"; de modo que, la higiene mental es una necesidad de supervivencia que exige liberarse constantemente de lo negativo; pero nadie puede liberarse de los contenidos negativos si no introduce otros contenidos superiores que tomen el control de la mente.

Las ideas por sí solas no cambian la historia ni la vida de las personas; es necesario convertirlas en acción. La acción exitosa va abriendo de forma progresiva un camino nuevo hacia el éxito. Para lograr una acción exitosa se necesita buena información, planificación, métodos eficaces y perseverancia.

El Proyecto Alfa está diseñado para realizar los cambios mentales necesarios para garantizar el desarrollo, el éxito y la felicidad.

Vivimos en una sociedad mediocre y bastante enferma desde el punto de vista mental, y, como lo malo se pega con mayor facilidad que lo bueno, es conveniente elegir las mejores circunstancias a nivel de ideas, valores, personas, sentimientos y decisiones.

La falta de higiene mental hace que acumulemos problemas y tensiones, que luego desencadenan un sinnúmero de emociones negativas que nos agobian. De modo que, la mejor forma de controlar las emociones y de vivir felices, acompañados de un estado emocional agradable y permanente consiste en purgar la mente de contenidos indeseables.

La mejor forma de no tener que limpiar es no ensuciar. La mejor forma de resolver los problemas es evitarlos. La mejor forma de controlar las emociones es funcionar bien.

Test de Higiene mental

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes las ideas claras respecto de tu futuro?			S
2	¿Te encuentras muy enredado en lo emocional?			N
3	¿Te esfuerzas por ser honesto?			S
4	¿Lees habitualmente algo sobre desarrollo humano?			S
5	¿Utilizas alguna técnica de relajación?			S
6	¿Eres optimista?			S
7	¿Te relacionas bien con las personas?			S
8	¿Eres feliz con tu realidad?			S
9	¿Tienes buen carácter?			S
10	¿Te esfuerzas por ser buena persona?			S
11	¿Acostumbras a ayudar a los demás?			S
12	¿Llevas una vida desordenada?			N
13	¿Tienes suficiente tiempo de descanso y esparcimiento?			S
14	¿Guardas rencor cuando alguien te perjudica?			N
15	¿Vives a la defensiva?			N
16	¿Disfrutas de tu trabajo?			S
17	¿Sabes ser feliz con lo que tienes?			S
18	¿Tiendes a envidiar la suerte de los demás?			N
19	¿Te esfuerzas por superarte en todos los aspectos?			S
20	¿Eres una persona reflexiva?			
21	¿Sabes protegerte de las personas negativas?			
22	¿Te culpas por todo?			
23	¿Eres habitualmente feliz?			
24	¿Te consideras una persona privilegiada?			

Conoce a las personas

Los niños son espontáneos y sinceros pero pronto los padres les enseñan a ser prudentes y a ocultar sus ideas y sentimientos con el fin de "adaptarse" y expresar sólo lo que es bien visto por la sociedad. De esta forma las personas van creando numerosas máscaras para utilizar en cada momento la que es más conveniente. De tanto fingir y aparentar las personas terminan por desconocer su imagen verdadera. Terminan por perder su verdadera identidad. En la naturaleza todo a se expresa tal como es, sólo el hombre miente, engaña y traiciona.

¿Por qué los seres humanos creamos máscaras?

La intención es protegernos de la curiosidad de los demás, ocultar nuestras debilidades y mantener nuestra privacidad e independencia respecto de los demás. En el fondo las máscaras son propias de una sociedad insegura y temerosa que vive a la defensiva. Cuanto más hipócrita es la gente, más sofisticadas son las máscaras que utiliza. Hay personas que desarrollan una habilidad increíble para mentir y engañar.

La hipocresía y la honestidad son conductas aprendidas en el hogar. Los niños observan a sus padres y aprenden de ellos las conductas a seguir por considerar que son buenas y ayudan a triunfar.

Muchos padres enseñan a sus hijos a fingir sin darse cuenta del daño que les causan a futuro. A los niños hay que enseñarles a ser prudentes y a callar muchas cosas, pero no a fingir, porque la hipocresía genera otros muchos defectos como son la desconfianza, el engaño, la traición y distintas formas de corrupción, debido a que, la falta de honestidad revela carencia de principios y de valores sólidos. El hipócrita es deshonesto y adapta la moral a su conveniencia.

Las personas honestas tienen credibilidad, la gente confía en ellas. La honestidad es fundamental, a nivel personal, para el desarrollo de la autoestima y de la dignidad y a nivel social, para la confianza, la amistad, el respeto y el apoyo de la gente. La imagen es fundamental para triunfar en cualquier aspecto.

Cada día la sociedad es más ajena y más extraña. La globalización nos agrupa físicamente pero nos distancia humanamente. La competencia y la prisa hacen las relaciones más frías y distantes...Queda poco tiempo para la intimidad, para la amistad y para el reconocimiento mutuo de las personas.

Cada día somos más extraños para los demás y desconfiamos de la sinceridad de las palabras y de los sentimientos de la gente. En esta situación la honestidad adquiere un valor especial. La honestidad consiste en comportarse con coherencia de acuerdo con los valores de verdad y justicia. La honestidad significa que no hay contradicciones entre los pensamientos, las palabras y las acciones.

El mayor problema para el entendimiento humano es la desconfianza porque dificulta el diálogo, el entendimiento, la colaboración y la convivencia, porque nunca podremos estar cerca de los demás y los demás no querrán estar cerca de nosotros, debido a que la falta de honestidad está asociada a la traición. Nadie oculta sus intenciones si no es para traicionar.

¿Cómo conocer a las personas?

Todo lo que sentimos o pensamos produce vibraciones positivas o negativas que se irradian en todas direcciones y producen efecto, comenzando por la persona que las produce. Las vibraciones llevan mensajes que son percibidos por las demás personas. Estos mensajes son percibidos básicamente a nivel subconsciente; pero hay algo en las vibraciones es captado a nivel consciente, lo cual les permite sentir si existe coherencia o no, entre lo que dice la persona y lo que siente y piensa.

La coherencia entre los mensajes y la expresión corporal 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 corporal porque depende básicamente del hemisferio derecho (intuitivo) el cual escapa al control humano.

De aquí la importancia de ser honesto no sólo por razones éticas sino por interés. La honestidad es la garantía del matrimonio, de la amistad y del éxito profesional. Nada importante se puede construir sobre la mentira porque tarde o temprano se viene abajo como un castillo de naipes.

Hay mucha gente deshonesto que logra "sobrevivir y triunfar" pero su vida es una farsa. Una de las cosas más tristes de esta vida es no poder ser lo que se aparenta y vivir siempre con la angustia de ser descubierto.

Cada quién piensa de los demás de acuerdo a la clase de persona que es. "El ladrón piensa que todos son de su condición" Las personas honestas piensan que los demás son honestos...Debemos estar conscientes de la realidad y aprender a distinguir quién es quién, sobre todo si establecemos una relación en la que se juegan intereses. Debemos analizar el lenguaje, el cual expresa mucho más de lo que dicen las palabras. A veces es suficiente una palabra para darse cuenta de los verdaderos sentimientos de las personas. Es también importante aprender a percibir detalles de su expresión corporal, sus gestos, su mirada. Como ya indicamos la expresión corporal delata a las personas.

Resulta muy útil, una vez terminado el encuentro, visualizar con calma los hechos y analizar las palabras, actitudes, gestos...Te sorprenderás de las cosas que puedes descubrir.

Todo lo dicho no debe llevarnos a desconfiar por sistema. Es preferible confiar aunque a veces nos engañen, pero también se trata de ser objetivo, prudente y astuto, sobre todo cuando están en juego intereses importantes. La ingenuidad se paga cara.

Es importante conocer el esquema mental de las personas, es decir, su filosofía de la vida para evitar entrar en confrontaciones inútiles y para saber qué podemos esperar de cada persona.

El conocimiento de la estructura de la mente humana te ayudará a conocer mejor a las personas y a manejar la relación con ellas.

Como consecuencia de la situación que vivimos, las personas sufren mucho a nivel emocional, por causa de temores, angustia y estrés, etc. Y tienen serias dificultades para controlar sus emociones, lo cual genera conflictos a nivel personal, matrimonial, familiar y social.

Es importante conocer la propia estructura mental para controlar las propias emociones y es importante conocer a las personas, especialmente a las que conviven con nosotros para protegernos de su agresividad y para que la relación sea nutritiva.

Evita las discusiones porque son una lucha de sentimientos y emociones que sólo sirven para empeorar las cosas. Cuando entras en una discusión la culpa es tuya, porque, como dice un sabio refrán: "Dos no discuten si uno no quiere"

Mantente siempre en el Adulto y triunfarás.

Lo que no se resuelve a través del diálogo, no se resuelve de ninguna otra forma.

Ubícate

Este tema lo ha motivado un sueño que tuve una de estas noches. Llegué como turista a una ciudad y me hospedé en un hotel, luego comencé a recorrer la ciudad sin mapa de ruta. Llegó un momento en el que quise regresar al hotel pero no sabía cómo. No me acordaba del nombre del hotel, ni de su ubicación, sólo recordaba algunas características del entorno, las cuales no servían de referencia, de modo que nadie podía orientarme. Estaba perdido. Intenté encontrar el camino de regreso, pero resultó inútil. Pensé llamar por teléfono al hotel pero no recordaba el nombre del hotel. Pensé tomar un taxi pero ¿A dónde podría llevarme? Era uno de esos sueños en donde, lo mires por donde lo mires, no hay salida. Pudieron haberme invadido emociones de angustia, sin embargo, me sentía muy tranquilo y seguro.

Cuántas personas viven la vida como un sueño sin salida, desubicadas, desorientadas, perdidas, sin saber qué hacer ni hacia dónde caminar. Todos necesitamos un punto de apoyo para evolucionar. El punto de apoyo fundamental es la educación recibida, puede ser también un estímulo, una idea, una oportunidad que alguien nos da, etc.

Las grúas más poderosas no sirven para nada si no pueden apoyarse en piso firme. Arquímedes sólo pedía un punto de apoyo para levantar el mundo. "Denme un punto de apoyo y levantaré el mundo"

El punto de apoyo son las coordenadas de la vida. Las coordenadas son un sistema de referencia que utiliza dos líneas o coordenadas: latitud (norte o sur) y longitud (este u oeste) El sistema de coordenadas nos permite saber dónde estamos y conocer el camino a seguir para llegar a cualquier destino.

El sistema de coordenadas tiene muchos significados y muchas aplicaciones. Para ubicarnos en la vida y lograr los éxitos que deseamos, necesitamos conocer nuestras coordenadas mentales; en este caso las coordenadas son: ¿Quién soy?, es decir, ¿Qué capacidades tengo? ¿Para qué soy bueno?, ¿A dónde quiero llegar?, ¿Cuáles son mis objetivos?

Si vas a realizar un viaje largo, como es el viaje de la vida, necesitas tener un medio de transporte adecuado, suficiente gasolina, el mapa de ruta y provisiones suficientes de todo lo que vas a necesitar en el camino. Además necesitas conocer el punto exacto al cuál quieres llegar. En pocas palabras, necesitas previsión y planificación, de modo que puedas tener control sobre los pasos que das.

La mayoría de las personas no están bien ubicadas por diversas razones:

- No tienen suficientes conocimientos, capacidades, ni habilidades para manejar con eficacia las diversas situaciones que se presentan a lo largo de la vida.
- No tienen criterios claros sobre las cosas, lo cual les lleva a cometer muchos errores y a desaprovechar oportunidades.

- Tampoco tienen idea clara de los objetivos por los cuales vale la pena vivir y luchar, lo que les lleva a perseguir objetivos que al final dejan poco o ningún beneficio.

- Carecen de un mapa de ruta claro, lo cual hace que vivan a la deriva, siguiendo caminos que no conducen a ninguna parte.

Estas y otras situaciones hacen que no tengan los éxitos esperados y se sientan frustradas, desubicadas y perdidas en la vida.

Desgraciadamente ésta es la situación de muchas personas, que viven sin pena y sin gloria, aceptando de forma resignada pequeñas migajas del banquete de la vida.

La ubicación es la clave para triunfar.

Los animales más capaces se ubican en las mejores zonas de caza o de pesca, relegando a los animales inferiores, los cuales se ven obligados a sobrevivir con los despojos que dejan los animales poderosos.

Las empresas poderosas controlan los mercados más importantes.

Las personas más capacitadas ocupan los cargos mejor remunerados.

Cómo ubicarse en la vida

La ignorancia, la pobreza, el temor, la irresponsabilidad, significan desubicación, desadaptación, fracaso y frustración. La falta de ubicación en la vida es una desgracia muy grande, de la cual es difícil salir, porque indica muchas carencias y fracasos en el proceso educativo. Hoy, son muchas las personas que no saben por dónde comenzar. Se sienten atrapadas en mil dificultades que no saben cómo resolver. Sin embargo, nunca es tarde para aprender y enmendar las cosas y ubicarse en la vida.

La palabra ubicarse significa adaptarse a la realidad, funcionar a la altura de las exigencias de la sociedad, capacitarse, ser creativo y eficaz en la acción, tener buena autoestima, criterios y valores, tener actitud positiva ante la vida y expresar personalidad y liderazgo.

Para mantenerse ubicado en un lugar preferencial que nos garantice el éxito, la libertad y la felicidad, es necesario mantener vivo el espíritu de superación.

Los títulos universitarios, por sí solos, no significan buena ubicación, a no ser que vayan acompañados de otros desarrollos humanos, morales y espirituales.

Estar bien ubicado en la vida es ser y sentirse capaz, exitoso y feliz.

La incertidumbre

La incertidumbre es un concepto relacionado con la teoría cuántica, según la cual: es imposible efectuar mediciones con precisión infinita y de forma simultánea de la posición y la velocidad de una partícula.

A escala atómica, ningún aparato puede decirnos al mismo tiempo dónde está exactamente una partícula y a qué velocidad se está moviendo.

En nuestro caso vamos a analizar el significado de la incertidumbre en la vida humana. Las dos únicas certidumbres absolutas e importantes que tenemos son: Estamos vivos y un día moriremos inevitablemente. Todo lo demás son probabilidades a futuro.

El objetivo de la vida de todo ser humano es conservar la identidad que le es propia, a pesar de las fluctuaciones del resto del mundo. Y, como el entorno cambia, al ser humano sólo le quedan dos opciones: adaptarse a los cambios o resistir a los cambios. Para ello existen tres alternativas

1. La independencia pasiva. La manera más simple y banal de ser independiente es aislarse. Consiste en hacerse impermeable a todo intercambio de información. Es la peor manera de ser independiente, porque se aplica automáticamente el Segundo Principio de la Termodinámica, según el cual: El "sistema" (persona) que se aísla queda reducido a un único estado posible, el de equilibrio absoluto, que equivale a la inactividad, lo cual conduce inevitablemente a la muerte. Hay muchas maneras de estar vivo, pero sólo una de estar muerto

2. La independencia activa, mediante la cual, el individuo se abre al mundo. Si la incertidumbre del entorno aumenta, se puede mantener la independencia respecto del mismo:

- a) Aumentando la resistencia (mejor capacitación y planificación),
- b) Cambiando de entorno
- c) Con más tecnología (capacidad para cambiar el entorno)

Si la independencia activa fracasa, debido a que los cambios del entorno son profundos y rápidos, todavía queda la posibilidad de una independencia nueva: La evolución.

3. La evolución, la cual supone un aumento de la creatividad en todos los aspectos.

Para progresar en un entorno (sociedad) es necesario ganar independencia respecto de él. El progreso se produce bajo la presión de la incertidumbre.

Cuando la incertidumbre aprieta, el ser vivo afina dos grandes funciones: la capacidad de anticipación (previsión) y la acción.

Las principales estrategias para anticiparse a la incertidumbre y superarla son:

La percepción del mundo exterior (estar al tanto de lo que ocurre),

La inteligencia (preparación y capacidad para resolver)

El sistema inmunológico, (salud y energía).

Para actuar en consecuencia, existen dos grandes alternativas, cambiar el entorno (la tecnología) o cambiar de entorno (la movilidad: migrar o emigrar).

Necesitamos aprender a manejar la incertidumbre a través de la previsión, de la capacitación, de la adaptación activa, de la selección de estrategias eficaces y de la evolución.

Observa a tu alrededor ¿Qué ves? La mayoría de la humanidad vive en la ignorancia y en la pobreza, en más de 50 países hay alguna forma de guerra, desastres naturales (terremotos, tsunamis, tornados, etc.) Estos fenómenos escapan al control del hombre y son causa de incertidumbre universal. Existe también la incertidumbre económica y laboral. Luego está la incertidumbre familiar y personal que afecta nuestra seguridad en muchos aspectos.

Las personas tratan de controlar esta incertidumbre, para lo cual, estudian, trabajan y ahorran, con el fin de crear un entorno propio en el cual vivir protegidas

La angustia y el estrés son señales de alarma, causadas por la incertidumbre. Existe una incertidumbre natural, pero la sociedad ha creado numerosas incertidumbres, como consecuencia de una vida planificada en términos de competencia y consumismo.

Un poco de incertidumbre es buena porque estimula, pero, mucha incertidumbre genera angustia y atenta contra la calidad de vida.

No podemos predecir el futuro y la incertidumbre será nuestra compañera inseparable de viaje, pero, podemos poner las premisas del éxito y de la felicidad y esperar lo mejor.

Existen leyes y situaciones que se imponen de forma inevitable, ante las cuales nada podemos hacer, pero el éxito y la felicidad de cada día dependen de nuestras propias decisiones.

Necesitamos aprender a manejar la incertidumbre a través de la previsión, de la capacitación constante, de estrategias eficaces, de la acción y de la evolución.

Cuando las cosas van mal

A veces parece que el mundo se hunde bajo nuestros pies. Las cosas van de mal en peor y no se vislumbra una luz al final del camino. En estos casos hay que tener fe en la capacidad de reacción del organismo y de la mente. La Segunda Guerra Mundial extendió el caos por Europa desde el año 1914 al 1945. Sesenta millones de muertos, ciudades destruidas, etc. etc. Al final, como siempre, se impuso lo positivo y surgió la paz y el progreso.

No importa cuál sea el caos de tu vida. Dentro de ti hay reservas ocultas que puedes poner a funcionar, y, poco a poco, reconstruir tu vida y aprender a prever y planificar el futuro. Lo importante, en adelante, es capacitarte más y mejor y desarrollarte como persona para ser más eficaz y de esta forma estar protegido contra muchos imprevistos de la vida.

Existe la Ley de Causa y Efecto y existen las leyes que rigen la historia. Estas leyes dependen de un proceso de evolución que escapa al control de las personas, pero nuestro éxito o nuestro fracaso no dependen de estas leyes en sí, sino de las decisiones que tomamos.

Previendo que en la vida ocurren muchas desgracias e imprevistos graves relacionados con el amor, con la salud y con la fortuna, necesitamos estar preparados para asimilar lo inevitable y para reaccionar de forma positiva y rápida.

En realidad, cada persona programa su vida para el éxito o para el fracaso, de acuerdo a las decisiones que va tomando. La educación recibida en la infancia nos condiciona mucho. También nos condicionan las circunstancias sociales que nos toca vivir, pero el ser humano posee el libre albedrío y siempre tiene la libertad de elegir.

El éxito o el fracaso no ocurren por hechos circunstanciales; son el resultado de largos procesos en los cuales se ha venido actuando bien o mal.

Los caminos de la vida son sinuosos y están llenos de baches y de trampas, por lo cual, no podemos caminar por la vida de forma inconsciente e irresponsable. Necesitamos vivir muy despiertos y alerta y ser honestos con nosotros mismos y con los demás, porque, nada duradero se puede construir sobre la mentira y el engaño.

El dicho popular: "Todos los males viene juntos" es muy cierto. Se basa en la experiencia y también en la lógica. El universo funciona como un todo, la naturaleza, la sociedad, el cuerpo humano y la mente funcionan como un todo, por lo que, cualquier desperfecto

repercute en el todo. Una crisis económica en un país importante afecta a la economía del mundo entero. Un dolor de muelas afecta al cuerpo y a la mente...

De aquí el antiguo proverbio chino, conocido como efecto mariposa, dice así: "El aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo"

Todo lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos o dejamos de hacer, genera consecuencias. Nosotros sólo tenemos un poco de conciencia de los efectos de nuestras acciones, debido a que la dinámica de la vida humana es básicamente subconsciente. La vida humana es como un iceberg sólo vemos una pequeña parte, el resto ocurre a nivel subconsciente.

Las personas acumulan muchas deudas con la vida, desde niños, en forma de ignorancia, temor, falta de disciplina, de responsabilidad, etc. lo cual las hace débiles y cuando las cosas se complican, no tienen capacidad para reaccionar, de modo que las desgracias se desencadenan por efecto dominó.

Pero, así como todos los males vienen juntos, también vienen juntos todos los bienes. Un bien viene a nosotros porque hemos creado las condiciones que atraen ese bien. Estas condiciones sirven de base para crecer y crear condiciones superiores para que lleguen otros bienes.

Por tanto, la lógica es que, si las bases son firmes, el edificio entero resistirá, pero si las bases son débiles, el edificio entero se vendrá abajo.

Cuando las cosas van mal, no se debe a la mala suerte ni a capricho del destino, se debe a que la persona ha creado las condiciones internas para que las cosas le vayan mal. Lo que nos ocurre en la vida es reflejo de lo que ocurre en nuestra mente.

Antes indicamos que la dinámica de nuestra mente es básicamente subconsciente, por lo cual, ni la conocemos ni la controlamos. Sin embargo, esta dinámica la crea cada uno a través de las decisiones que toma a lo largo de su vida; por lo que, cada uno es responsable de sí y tiene lo que merece.

Si las cosas te van bien, se debe a que tu mente funciona bien a nivel consciente y a nivel subconsciente. Estás en el camino correcto. . Si las cosas te van mal, se debe a que hay algo en ti que no funciona bien. No busques culpables, necesitas rectificar.

Observa a las personas exitosas y toma nota de su actitud, lenguaje, etc.

Decepciones

La palabra decepción significa desilusión, desengaño. El desengaño viene porque lo que pensamos o creemos no tiene nada que ver con la realidad.

Los seres humanos nos engañamos y nos dejamos engañar. Construimos proyectos, amistades, ilusiones, esperanzas y expectativas, sin bases reales, de modo que, cuando se vienen abajo nos sentimos decepcionados.

Una decepción es la pérdida de una ilusión, de una esperanza o de un amor. Las decepciones desencadenan emociones fuertes, que trastornan la vida.

Ciertas decepciones son parte normal de la vida, pero muchas personas sufren decepciones profundas y frecuentes, por diversas razones.

Todos hemos sufrido a lo largo de la vida muchas decepciones por confiar y por esperar ayudas y soluciones que nunca llegaron o llegaron tarde.

Es importante entender que, así como cada árbol procesa la sabia y produce sus propios nutrientes, así las personas deben procesar su vida y producir sus propias soluciones. El conocimiento, el éxito, la libertad y la felicidad nadie nos los puede dar porque son una conquista personal.

Cuando sufrimos decepciones por parte de las personas, nos sentimos traicionados, pero, más bien, deberíamos sentirnos molestos con nosotros mismos, por ingenuos, por ilusos, por faltos de prudencia y de astucia. Es bueno confiar, pero también es bueno analizar y someter a prueba el valor de las personas. Si para construir tu casa, antes pruebas la consistencia del suelo, ¿Por qué para construir una amistad o un matrimonio no pruebas la consistencia de las personas?

No se trata de desconfiar, se trata de conocer el terreno por donde caminas. El conocimiento te alejará de lo falso y te ayudará a tener amistades verdaderas. No puedes dejar tu destino en manos de nadie.

Cuando sufrimos decepciones por causa de nuestros propios fracasos, se debe a que construimos castillos en el aire. La falta de bases reales nos lleva a vivir de falsas expectativas. Resulta absurdo pensar que podemos lograr grandes éxitos sin preparación, sin disciplina, sin responsabilidad y sin perseverancia. Cuando entendamos esta realidad nos pondremos en acción y se reducirán las decepciones.

El fracaso es doloroso y para soportarlo las personas recurren a distintos mecanismos, uno de ellos es la fantasía, a través de la cual se crean falsas expectativas e ilusiones. La televisión vende ilusiones a granel. Lo más grave de esta situación es que las personas terminan por creer en sus falsas expectativas y se quedan a la espera de que se conviertan en realidad, en vez de capacitarse y crear las condiciones para que se den las cosas.

Otro mecanismo es la esperanza, la cual nos mantiene vivos, pues, aunque las cosas vayan mal, siempre existe la esperanza de que puede haber una solución. Y, cuando se pierde totalmente la esperanza, queda el instinto de vida. Si no fuera por la esperanza y por el instinto de vida, muchas personas se suicidarían. Sólo en Francia, el año pasado se suicidaron más de veinte mil personas por no saber superar las decepciones.

Todo se rige por la Ley de Causa y Efecto. Cada persona es causa de sí misma, a través de lo que hace y de la forma en que lo hace, y, a la vez, es efecto de sus propias acciones. Por tanto, cada persona es lo que hace de sí. Tiene lo que logra por su propio esfuerzo y sufre las consecuencias de lo que hace mal o de lo que deja de hacer.

Muchas personas buenas y responsables creen que hacen bien las cosas, hasta que, llega un día en que quedan decepcionadas. Entonces reflexionan y se repiten: "Si hubiera sabido. Si hubiera pensado. Si hubiera..."

Todos sabemos por experiencia propia y ajena, las decepciones que se dan todos los días, por lo cual, es nuestro deber: prever y protegernos de los posibles riesgos, mediante la capacitación y el control real de los aspectos fundamentales de nuestra vida; de modo que, a pesar de lo que nos hagan los demás, tengamos siempre una salida airosa.

Al final, las decepciones son lecciones que da la vida por delegar responsabilidades que no se deben delegar, por confiar en quien no hay que confiar, por esperar de las personas lo que hay que esperar de sí mismo, por no prever ni planificar las cosas como es debido, por engañarse a sí mismo o por dejarse engañar. Al final, no importan las razones, las consecuencias son las mismas.

Podemos encontrar muchas razones para justificar las decepciones, podemos culpar a los demás, pero la culpa es nuestra por no prever, por no analizar las cosas, por dejar en manos de los demás nuestros intereses. En realidad la vida se rige por leyes y no le interesan justificaciones, simplemente, saca de circulación todo lo que no funciona bien.

La intensidad de la decepción depende

De la repercusión que tiene en la vida de quien la sufre. Hasta cierto punto todo es relativo. No es lo mismo que le roben el vehículo a una persona rica que tiene la posibilidad de comprar otro de forma inmediata, a que le roben a una persona humilde que no tiene posibilidad de comprar otro vehículo.

No es lo mismo la frustración de una persona que se divorcia pero está preparada para enfrentar la vida, a la frustración de una persona sin preparación y con hijos pequeños.

Ni es lo mismo la frustración de perder unas elecciones en las que no se juega nada importante, que perder unas elecciones en las que se juega el futuro del país.

De todos modos, es fundamental la actitud positiva de las personas, su fortaleza mental y su resistencia a las frustraciones.

Las personas débiles y emocionales sufren más, debido a que, mentalmente están más desprotegidas y sienten la decepción como un desastre. Por suerte, la mente cuenta con mecanismos que le ayudan a recuperarse y a sanar las heridas.

Cómo lograr que no nos causen daños importantes

Lo grave no son las cosas que nos ocurren sino la forma en que reaccionamos antes ellas.

Las personas inseguras tienden a dramatizar las cosas y a ver sólo el aspecto trágico; mientras que, las personas seguras y asertivas reflexionan y encuentran otras alternativas que compensan la frustración sufrida. Es importante ver el aspecto positivo de las cosas. Si nos traiciona un amigo, podemos valorar el tiempo que hemos disfrutado de su amistad. Si nos chocan el carro, podemos pensar que es un mal menor comparado con el robo del mismo o con un accidente grave. No se trata de evadir las cosas, se trata de no sufrir por lo que no tiene remedio.

Cultiva el sentido de la realidad.

Si quieres aprender, necesitas estudiar.

Si quieres vivir bien, necesitas trabajar con inteligencia y perseverancia.

Si quieres ser libre, necesitas ser autosuficiente.

Si quieres ser feliz, necesitas producir tu felicidad.

Cuando no esperes nada de las personas, todo lo que te den lo sentirás como un gran regalo. De aquí el sabio refrán: "Haz bien y no mires a quién" Lo que significa: Da sin esperar recompensa.

Lo peor que puede hacer una persona es depender de los demás en cualquier aspecto, porque, tarde o temprano ese apoyo desaparece y todo se viene abajo.

El egoísmo, la envidia y la ambición son causa de muchas decepciones.

Entiende que las personas no son malas, pero son débiles e inconsistentes y tienen sus propios problemas, de modo que, comprendelas y sigue adelante.

Teniendo en cuenta que la incertidumbre es compañera inseparable de camino y que las decepciones están a la orden del día, es conveniente tener distintas alternativas de trabajo, de amistad y de supervivencia.

Cuando las personas se sienten capaces y seguras, dependen poco de los demás y están curadas contra las decepciones.

Es importante aprender a ver el lado positivo de las cosas, de las personas y de las decepciones. Toda decepción te indica que habías construido sobre falso. No te culpes, sólo saca la lección y sigue adelante.

Las decepciones pueden ayudarnos a ser más objetivos, a planificar mejor la vida y a crecer, o bien, pueden hundirnos, si somos inmaduros e inconscientes.

La única decepción que puede hundirnos es la decepción de uno mismo. Esta decepción se produce cuando las personas pierden la dignidad, la autoestima, los valores y la razón de ser, de luchar y de vivir.

Finalmente, no culpes a los demás por las decepciones que te causan. La culpa es tuya por no saber elegir, por no estar atento, por no hacerte respetar...

Actitud

Las actitudes son formas habituales de reaccionar ante la vida. Las actitudes, como toda conducta superior, son aprendidas en la primera infancia, en respuesta a los estímulos del medio ambiente. Con los años estas actitudes tienden a consolidarse

Las actitudes son básicamente la expresión del inconsciente, de lo que la persona es y siente en lo profundo de su ser. Es producto de la filosofía de la vida, de los principios, valores, criterios y creencias; así como de las vivencias, del temperamento y del carácter. Existen personas muy inteligentes desde el punto de vista profesional pero con actitudes desadaptadas a la realidad de la vida, lo cual les dificulta la relación con las personas y pierden la oportunidad de triunfar y de ser felices.

Las actitudes determinan la forma en que los seres humanos se relacionan entre sí.

El éxito y la felicidad del ser humano dependen más de su actitud ante la vida que de las cosas que le ocurren. En las mismas circunstancias unas personas triunfan y son felices y otras fracasan y son infelices.

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen; de modo que, lo que nos ocurre y la forma en que nos sentimos habitualmente es producto de nuestra actitud ante la vida.

Existen actitudes externas que son la forma de reaccionar ante los estímulos o acontecimientos externos. Las actitudes externas determinan la forma en que nos relacionamos con los demás y, en consecuencia, favorecen o perjudican la convivencia y el éxito. Existen también actitudes internas, que son la forma de reaccionar frente a los estímulos que vienen de dentro (ideas, sentimientos, temores y recuerdos...). Las reacciones internas son más profundas e instintivas y cuesta más controlarlas. Estas reacciones son las que más influyen en nuestra vida, por lo cual, es fundamental aprender a manejarlas.

Un signo de madurez y de equilibrio mental es el control de las emociones y de las actitudes.

Las personas positivas tienen actitudes positivas y emiten energía positiva que llega a las personas y estimula su parte positiva de las mismas, lo cual hace que las personas reaccionen de forma positiva. Por el contrario, las personas negativas (pesimistas, desconfiadas...) emiten energía negativa que llega a las personas y hace que éstas reaccionen de forma defensiva; lo que dificulta cualquier relación o negociación, porque nadie quiere nada con perdedores.

En la vida todos necesitamos adquirir un trabajo o vender algo (ideas, servicios, cosas...) para adquirir dinero y sobrevivir. Hoy sabemos, a través de muchos estudios realizados, que no es suficiente con tener capacidad, un título o buenos productos para triunfar, es necesario también tener una imagen agradable. Necesitamos hacernos querer y respetar, lo cual supone que debemos conocer más a fondo los aspectos negativos de nuestro carácter para erradicarlos y hacernos personas más cálidas, más humanas, más capaces de sintonizar con los demás

Observa cuáles son las actitudes fundamentales de aquellas personas que "triunfan de verdad" y trata de hacerlas tuyas.

A través del Proyecto Alfa, no te limites a superarte académicamente, trabaja en mejorar tu personalidad. "Es bueno ser importante, pero es más importante ser bueno"

Las actitudes agresivas o temerosas impiden la conexión con la gente y lo que es peor, son causa de rechazo, lo cual genera frustración y en consecuencia, mayor agresividad o mayor timidez.

En una sociedad tan crítica, represiva y agresiva como la que nos toca vivir, necesitamos cultivar actitudes positivas y emitir vibraciones amistosas que aplaquen la agresividad y estimulen la confianza, de modo que todos nos aporten la parte buena de sí.

El ser humano puede tomar conciencia de sus actitudes y controlarlas con el fin de sentirse bien y evitar confrontaciones inútiles. Para ello, es necesario conocer un poco sobre la estructura de la mente humana. Cómo somos. Qué fuerzas internas nos impulsan a reaccionar, etc.

Cuando te sientes bien, tu cuerpo y tu mente emiten señales de satisfacción, de plenitud y de felicidad. Estas señales te protegen de las vibraciones negativas, te ayudan a llegar a los demás y logras que te tomen en cuenta, te valoren y te apoyen de muchas formas. Como puedes ver, necesitas ponerte a valer en todos los aspectos; pues nadie puede transmitir lo que no es.

¿Qué significa tener actitudes positivas?

Significa pensar, hablar y actuar de forma positiva.

- ✓ Si quieres ser inteligente, debes actuar de forma inteligente y creativa
- ✓ Si quieres tener amigos, debes ser buen amigo y cultivar la amistad como un valor importante.
- ✓ Si quieres ser rico, debes saber producir, administrar e invertir de forma inteligente

- ✓ Si quieres triunfar en un negocio o en un asunto, debes conocer las leyes que rigen ese negocio, porque todo en la vida se rige por leyes. Además necesitas experiencia y habilidad en el negocio.
- ✓ Si quieres ser respetado, debes comenzar por respetarte a ti mismo, por ser una persona digna
- ✓ Si quieres ser tomado en cuenta, debes ser educado, respetuoso, sociable...
- ✓ Si quieres ser libre, debes comenzar por liberarte de tus enemigos internos: de la ignorancia, de los temores, del egoísmo, de la pereza, de la ira, de la envidia, etc.
- ✓ Si quieres cosechar amor, éxito y felicidad, debes sembrarlos y cultivarlos.
- ✓ Si quieres controlar las emociones, debes tener control sobre tu vida.
- ✓ Si quieres conocerte y conocer a las personas, necesitas conocer el funcionamiento de la mente humana.
- ✓ Si quieres atraer hacia ti lo bueno de la vida, debes emitir vibraciones positivas.
- ✓ Si quieres sentirte bien, necesitas estar en paz con tu conciencia.
- ✓ Si quieres que la vida te sonría, debes sonreírle tu primero.

Prever

La palabra previsión significa: Pre-ver, ver con anterioridad, mirar adelante, adelantarse al futuro

El ser humano, apoyándose en la imaginación y en la experiencia, puede visualizar el futuro, crear las condiciones y tener preparadas respuestas para los sucesos que están por venir. El hecho de prever hace que el cerebro permanezca alerta y vaya tomando posiciones y creando alternativas para las distintas situaciones que puedan presentarse.

La mayoría de las personas no prevé el futuro. Aún estamos condicionados por una mentalidad del pasado en el cual no había grandes cambios, por lo cual, no era necesario prever el futuro, pues las personas no sentían agobio sobre cómo sería su vida al cabo de varios años, porque imaginaban que sería como la de sus padres y como la de sus abuelos y así hasta perderse en la memoria. Pero la vida se acelera y las cosas cambian con tanta rapidez que nadie puede prever ni siquiera el futuro inmediato.

La inmensa mayoría de las personas están desadaptadas en lo intelectual, profesional, económico, etc. porque en su infancia y en su juventud no fueron educadas para la autonomía sino para la dependencia y el sometimiento.

Si supiéramos lo que va a ocurrir en el futuro, tomaríamos las previsiones del caso pero, en vista de que no lo sabemos, debemos tomar más previsiones aún.

¿Cuáles podrían ser las previsiones?

La fortuna es caprichosa, viene y luego se va, con la misma rapidez con que llegó, por lo cual, hay que prever y programar el futuro en todos los aspectos.

Espera que ocurra lo mejor pero prepárate para lo peor. Como reza el adagio latino: "Si quieres la paz, prepara la guerra".

Hay que adelantarse a los acontecimientos. Si deseas producir manzanas, antes debes sembrar los árboles, abonarlos, regarlos y luego esperar algún año hasta que la planta crezca y sea capaz de dar fruto. La cantidad y la calidad de las manzanas dependerán de la calidad de las semillas plantadas y del cuidado que reciban.

Si deseas ser una persona saludable que desborde vitalidad, necesitas de una alimentación sana, ejercicio y descanso.

Si quieres tener salud mental, debes seleccionar ideas, sentimientos, personas, lenguaje y decisiones.

Si deseas ser inteligente, culto y sabio, debes adquirir el hábito de la lectura y de la reflexión.

Y, si deseas lograr solvencia y estabilidad económica, necesitas producir riqueza y administrarla e invertirla de forma inteligente. La riqueza no es sólo el dinero, contante y

sonante; el mayor activo es la capacidad de producir riqueza. Ahora bien, como la riqueza está sujeta a los vaivenes de la economía, es conveniente disponer de varias fuentes de producción.

La mayoría de las personas viven de un empleo que sólo da para sobrevivir. Estas personas fueron programadas para ser fieles servidoras de un sistema social y económico, caracterizado por el sometimiento y la explotación. Se aferran a su trabajo, porque tienen miedo al riesgo.

Pero, ¿Qué ocurriría si un día no encontrarán empleo?

La gente evita hacerse esta pregunta porque causa terror: Es más fácil dejar pasar las cosas, por eso de: "Ojos que no ven, corazón que no siente".

Hoy, millones de personas se lamentan por no haber tomado decisiones valientes a tiempo. El riesgo está ahí, amenazante como la espada de Damocles y lo más sensato es enfrentarlo, sobre todo, si tenemos en cuenta que las empresas actuales tienden a desaparecer y a ser reemplazadas por otras empresas automatizadas o virtuales, lo cual presagia grandes cambios en el mundo laboral

Estudios realizados en Estados Unidos indican que para el año 2020 el 80 por ciento de sus habitantes estarán dedicados a trabajo de tipo creativo e intelectual y únicamente el 20 por ciento a trabajos no calificados. Este anuncio es una advertencia y una invitación a capacitarse.

¿Qué hacer?

Tal vez tu cerebro está condicionado por viejos hábitos físicos y mentales que te impiden ver infinidad de oportunidades que desfilan ante tus ojos, pero, si comienzas a pensar y a prever tu futuro, poco a poco, tu cerebro irá abriendo caminos hacia la libertad económica,...y, te aseguro que, dentro de unos años, serás una persona solvente y estable. Recuerda, la pobreza de la gente es mental; no piensa ni es creativa, en consecuencia, no es productiva.

No dejes que las circunstancias programen tu vida; crea las circunstancias para que trabajen a tu favor.

Las cosas cambian con rapidez y lo que hoy es de actualidad, mañana será obsoleto, de modo que, una forma de prever y de adelantarte al futuro consiste en cultivar una mente flexible, creativa y en actitud de cambio.

El éxito no es el resultado de hechos aislados, ni de la suerte, sino de una vida bien organizada. El fracaso tampoco es producto de la mala suerte, ni de circunstancias adversas, sino de la incapacidad.

En conclusión: Prever es crear las condiciones que garanticen el éxito sostenido, independientemente de cómo funcione la sociedad. Sin embargo, el destino y el azar son caprichosos e impredecibles, de modo que, el riesgo y la incertidumbre serán tus compañeros inseparables de camino.

Seleccionar

La cibernética ha abierto caminos insospechados que conducen al conocimiento de la naturaleza y al dominio de la energía. Sin la ayuda de la cibernética, el hombre jamás habría llegado a la luna, ni habría creado máquinas tan sofisticadas que han hecho posible el progreso actual.

En las últimas décadas, la especie humana, ha "progresado" más que en toda su historia. Este desarrollo se está incrementando en progresión geométrica y el futuro se abre ante el hombre como una tentación sin fronteras. Pero en medio de este desarrollo ¿En dónde te encuentras tú?, ¿Cuáles son tus expectativas?, ¿Qué piensas hacer para no perder el tren del futuro?

Necesitas incrementar tu inteligencia para estar a la altura de las exigencias de la vida y necesitas fortalecer tus valores para estar protegido contra tus propios instintos y contra la mediocridad y agresividad de la sociedad.

Un estudio realizado por Ashby indica que el camino más eficaz, para el desarrollo de la inteligencia puede resumirse en dos palabras: "Capacidad selectiva".

Una industria posee un modelo biológico constituido por las personas que laboran en ella y un modelo cibernético, constituido por los mecanismos de control, de información y de comunicación.

La supervivencia de dicha industria depende de la capacidad de adaptación del modelo humano y del modelo cibernético, a situaciones múltiples y complejas.

La supervivencia de una especie biológica depende de su capacidad para desarrollar mecanismos eficaces de adaptación a situaciones nuevas. La principal ley de la evolución es la selección natural.

El problema del ser humano también es de adaptación, pero el ser humano es más racional que instintivo, por lo cual, su posibilidad de sobrevivir y de triunfar, dependen de su capacidad de prever y de seleccionar entre varias alternativas, la que conduce a la "mutación", es decir, al desarrollo.

Las personas que triunfan son las que tienen un proyecto de vida valioso y viven mirando al futuro tratando de cambiar las cosas en vez de esperar que las cosas cambien

En la vida hay cosas importantes y hay cosas que son aparentemente importantes. El problema de muchas personas es que no saben distinguir entre unas y otras y pierden la vida haciendo mil cosas inútiles que al final no sirven para nada.

La vida es corta y la capacidad limitada, por lo cual, es fundamental saber seleccionar los objetivos por los cuales vale la pena luchar para que no nos ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que consideran valiosos y al final sólo les queda cansancio y frustración.

A medida que las personas maduran se dan cuenta de los errores cometidos y de las oportunidades perdidas, lo cual debería impulsarles a cambiar para adaptarse a la realidad; sin embargo, suele ocurrir lo contrario. ¿Por qué?

Las personas se acostumbran a una forma de ser, de pensar y de actuar que dificulta el cambio. De aquí la importancia de vivir en actitud de cambio, de ser creativo y de seleccionar siempre las opciones que conducen al cambio y a la mutación.

La dinámica de la vida se acelera. Crecen la competencia y los compromisos. Crecen también la angustia y el estrés, debido a que las personas se sienten desbordadas por las exigencias de la vida.

¿Qué hacer?

Si quieres triunfar es necesario que grabes en tu mente las palabras prever y seleccionar. Abre los ojos a tiempo. Adelántate al futuro. Diseña un proyecto de vida valioso. Establece prioridades y actúan antes de que sea tarde, pues, el tiempo y las oportunidades pasan y no regresan más.

¿Qué es para ti lo más importante?

Imagina que estás en el último día de tu existencia y desde esa perspectiva, respóndete a ti mismo:

¿Qué desearías haber hecho?

¿Qué sería verdaderamente importante?

¿De qué te arrepentirías?

¿Cómo desearías haber sido como personas?

¿Cómo te habría gustado tratar a las personas?

Ahora estás a tiempo para lograr estos objetivos y para evitar los errores y así no tener que arrepentirte.

Test - Selección

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes metas e ideales importantes?			S
2	¿Tienes una dieta saludable, balanceada y nutritiva?			S
3	¿Nutres todos los días tu mente con ideas de calidad?			S
4	¿Tienes una visión clara de lo que deseas llegar a ser?			S
5	¿Aspiras a ser un gran líder por lo menos de tu propia vida?			S
6	¿Eres educado y respetuoso?			S
7	¿Transmites confianza?			S
8	¿Crees que el mayor bien de la humanidad es la cultura?			S
9	¿Tienes diseñado un plan de capacitación?			S
10	¿Trabajas en simplificar tu vida y estableces prioridades?			S
11	¿Tienes buena capacidad para aprender?			S
12	¿Eres una persona bastante espiritual?			S
13	¿Te preparas para sobrevivir en las crisis que vendrán?			S
14	¿Sabes reacciona bien ante los fracasos y frustraciones?			S
15	¿Esperas mucho de los demás?			N
16	¿Sabes ganarte el respeto de los demás?			S
17	¿Las personas cercanas cuentan contigo?			S
18	¿Lo que haces te genera mucha satisfacción?			S
19	¿Tienes buena calidad de vida?			S
20	¿Sacrificas salud y tiempo por hacer dinero?			N
21	¿Dedicas suficiente tiempo para compartir con tu familia?			S
22	¿Dejarías de trabajar si fueras rico?			N
23	¿Estás haciendo el trabajo que te gusta?			S
24	Entre ser sabio y rico, ¿Elegirías ser sabio?			S
25	¿Tienes como prioridad tu desarrollo como persona?			S

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.

La autoestima debe venir de dentro

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.

Test - Autoestima

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		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

Enfrenta las cosas

En la vida hay dos tipos de personas; las que luchan, enfrentan las cosas y asumen las consecuencias de sus actos, y, las personas que eluden sus responsabilidades y se esconden o huyen. Son dos actitudes opuestas. La primera conduce al éxito y la segunda al fracaso.

Quienes enfrentan las cosas terminan por aprender a ganar, mientras que, quienes rehúyen la pelea están condenadas a esconderse o huir por el resto de su vida. El problema está en que no existe lugar en el cual esconderse del propio fracaso, ni existe lugar al cual huir porque el fracaso les sigue como sombra pegada a la espalda.

Las personas son educadas para el sometimiento y la supervivencia en vez de ser educadas para el desarrollo, la libertad y la excelencia. Sus esquemas mentales son pobres e inconsistentes, en consecuencia, su autoestima es baja. Esta imagen pobre de sí, hace a las personas inseguras y cobardes. Casi todas las personas viven a la defensiva. Esta situación inhibe el impulso instintivo a crecer, a aprender, a ser libre.

Lo más común es evadir las responsabilidades, funcionar al mínimo, postergar las cosas y esperar que las cosas cambien en vez de luchar para que cambien.

La ignorancia, la pobreza y todas las lacras e injusticias que afectan a la sociedad no son conceptos abstractos, son realidades con nombre y apellido, encarnadas en las personas.

En realidad, quienes echan adelante el mundo son el 20% de las personas más evolucionadas, el resto es muy poco lo que aporta.

La humanidad vive constantemente en proceso de crisis, a nivel social y personal, debido a que no se enfrentan los problemas a tiempo, por falta de previsión, de planificación y de acción, en consecuencia se acumulan deudas con la vida y la vida no perdona.

Los problemas personales y sociales son el resultado de falta de desarrollo, lo cual trae como consecuencia fracaso y frustración.

Cómo enfrentar la vida

"Si vis pacem para bellum"

Si quieres la paz prepara la guerra".

Así reza un antiguo dicho latino.

La vida por naturaleza es lucha. Luchan las plantas por el espacio, el sol y los nutrientes, luchan los animales y luchan los hombres.

Si lees con atención la historia universal, verás que es una serie ininterrumpida de guerras, y, los escasos momentos de paz servían para rearmar los ejércitos y planificar futuras guerras.

El ser humano es guerrero por naturaleza, sin embargo, gracias a la evolución se va imponiendo el poder de la inteligencia y los seres humanos están aprendiendo a dirimir sus diferencias a través del diálogo. Pero la vida sigue siendo una competencia por el control y el dominio de los demás.

Ahora bien.

¿De qué lucha se trata?

¿Qué cosas debemos enfrentar y cómo debemos enfrentarlas?

Tus peores enemigos están dentro de ti. Se llaman ignorancia, pereza, temor, egoísmo, indisciplina, irresponsabilidad y deshonestidad. Estos son tus verdaderos enemigos que pueden llevarte al fracaso. Si logras enfrentarlos con éxito, tendrás libre el camino para lograr todo lo que te propongas, porque al vencer a tus enemigos internos serás sabio, esforzado, seguro, generoso, disciplinado, responsable, honesto... y con estas cualidades ¿Quién no triunfa en la vida?

Muchas personas aceptan la pobreza y el sufrimiento como situaciones naturales de la vida, lo cual es absurdo, pero su pobre desarrollo mental no les permite ver más allá de su mundo sórdido.

A medida que las personas se superan no quieren regresar a situaciones pasadas. Hace poco me contaba la mamá de un joven que asistió a un taller de Súper Aprendizaje Alfa que su hijo le había dicho: "Mamá me siento tan bien que no quiero regresar a como me sentía antes"

Prepárate. Toma el control de tu vida y aspira a lo más alto que puedas llegar. Comienza por ser la mejor persona que puedas llegar a ser. Esta es la mejor forma de enfrentar las cosas y de dar la cara en la vida.

Manejo de 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.

No postergues las decisiones

La vida es un tiempo muy breve que Dios nos da para convertir nuestros sueños y deseos en realidad. Desde que nacemos el tiempo comienza a correr y el reloj no se detiene, por lo cual, hay que tomar en cada momento la decisión justa y lograr lo que podemos lograr, porque después no podemos regresar para recuperarlo. Lo que no hacemos en el momento indicado queda sin hacer, porque el tiempo futuro está destinado a otras acciones.

El filósofo Heráclito, siglo IV antes de Cristo, preocupado por el rápido fluir del tiempo y por el devenir de las cosas, decía "Nadie se baña dos veces en el mismo río", como recordándonos que, las cosas pasan y no vuelven más.

No se trata de vivir angustiados por el paso del tiempo que se va, llevándose consigo todo lo que amamos. Se trata de vivir de forma consciente y de aprovechar todas las oportunidades que nos da la vida para crecer y ser felices, porque, en definitiva, podemos tener muchas cosas externas, pero, en realidad, sólo somos lo que hacemos de nosotros a través de las decisiones que tomamos.

Todos somos iguales por fuera pero no somos iguales por dentro.

Hay personas que son infelices, porque eso es lo que han hecho de sí mismas con sus actitudes y con las decisiones equivocadas que han tomado, con las decisiones que no han tomado a tiempo y con las decisiones que han dejado de tomar. Las razones y las excusas pueden ser muchas, pero no sirven de nada ni cambian la situación. No se trata de juzgar a nadie, sólo se trata de entender que hay conductas que conducen al fracaso y debemos evitarlas, porque nada justifica que una persona sea infeliz.

También hay personas que son felices. Nadie nace feliz ni desgraciado. Hay circunstancias que favorecen o perjudican, pero cada ser humano tienen una inteligencia, una conciencia, el libre albedrío y numerosas oportunidades, a partir de aquí, cada quién es artífice de su suerte.

No podemos regresar al pasado para rectificar, pero, sí podemos hacer una reflexión y encontrar, dentro de nosotros, las razones de nuestro éxito o de nuestro fracaso para seguir adelante o para rectificar.

Nadie puede darnos el éxito y la felicidad, porque son una conquista personal.

Hay que tener presente que cada cosa tiene su tiempo, y, cuando no se resuelven a tiempo, se va acumulando tensión hasta que, al final, llegan los problemas. Así surgen las crisis personales y sociales y así surgen las guerras. Todo problema o crisis es el resultado de una falta de lógica en el manejo de la vida, y toda crisis social es el resultado de injusticia acumulada. De modo que, la mejor forma de controlar la vida y las emociones consiste en funcionar en positivo, lo cual exige hacer ajustes cada día y evitar acumular deudas con la vida.

Es necesario prever con tiempo y preparar las condiciones para que se den las cosas, porque nada surge por generación espontánea

Lo que más daño causa no son las malas decisiones sino las decisiones no tomadas o tomadas a destiempo.

La tendencia del ser humano es la comodidad y la pereza, de aquí la importancia de una educación que desarrolle el hábito de prever, planificar, prepararse con tiempo y adelantarse a los hechos, entendiendo que "La mejor defensa es el ataque" el general Escipión.

Las personas funcionan por hábitos adquiridos. Los hábitos desarrollan una disciplina mental que impulsa a hacer las cosas de forma fácil, eficaz y casi automática.

- Cuanto mayor es la necesidad más intensa y rápida es la reacción de la persona, pero, en la medida en que puede sobrevivir sin actuar, evita tomar decisiones que suponen esfuerzo.

- Cuanto mayor es el interés, mayor es la diligencia para decidir. Las personas tienen mucho interés por lo que les agrada y por lo que les reporta grandes beneficios.

- El temor también es un gran acicate. Las personas toman decisiones para alejarse de todo lo que les causa temor, como son: es el fracaso, la pobreza, etc. pero el temor es una motivación muy pobre.

Puesto que nuestra vida se rige por hábitos, es importante desarrollar hábitos:

Físicos (amor al trabajo, habilidades...)

Intelectuales (lectura, reflexión, creatividad...)

Sociales (amistad, comprensión, tolerancia, solidaridad...)

Morales (honestidad, prudencia, dignidad, humildad...)

Espirituales (fe, religiosidad...)

Quienes carecen de hábitos de calidad están incapacitados para triunfar en la vida. Como es lógico, viven con angustia, tienen dificultad para controlar sus emociones y su vida está llena de conflictos y frustraciones.

Las personas exitosas viven proyectadas hacia el futuro, madurando proyectos y tomando decisiones de forma diligente. Han desarrollado un impulso interno que les empuja en dirección a la meta. Por el contrario, las personas que tienden a postergar las soluciones, se debe a que esa es su forma habitual de ser y de enfrentar la vida. Carecen de hábitos mentales, de seguridad, de proyectos interesantes y de excesivo temor a enfrentar las situaciones, porque sienten que carecen de capacidad para resolverlas; por tanto, la tendencia a postergar las decisiones es un síntoma de falta de desarrollo y falta de personalidad.

Muchas personas consciente del daño que se causan por no tomar decisiones a tiempo desean cambiar y ser más diligentes, pero, como ya hemos mencionado, nuestra conductas externas son la expresión de nuestra actitud interna; de modo que, si queremos que las cosas nos vayan mejor, no lo vamos a lograr con sólo esfuerzo y buenas intenciones sino con una reprogramación de la mente.

La decisión nace de la convicción. Cuando una persona tiene razones importantes no hay nada en el mundo que pueda detenerle en su marcha hacia la meta.

Rompe las cadenas

Las peores cadenas son las que oprimen la mente

Los seres humanos nacemos para ser libres y protagonistas de nuestra vida, pero estamos atrapados en una red invisible que teje la sociedad sobre nosotros desde el día en que nacemos.

Nos educan unos padres que nos aman y desean lo mejor para nosotros, pero nunca hicieron un curso de psicología para conocer cómo éramos por dentro, ni cuáles eran nuestros intereses y necesidades. Así las cosas, nos educaron de forma represiva, nos quitaron lo mejor de nosotros: la creatividad y la espontaneidad y nos enseñaron normas, muchas normas y tabúes, muchos temores y sentimientos de culpa, con el fin de controlarnos. La intención era buena pero la forma incorrecta.

Poco a poco nos fuimos "adaptando" o mejor, sometiendo a las exigencias de la sociedad y nos convertimos en seres tímidos, inseguros y cobardes. Nos cortaron las alas para que nunca pudiéramos volar hacia la libertad.

En cada adulto hay un niño sumiso, tímido, inseguro y cobarde. Esta es la razón fundamental por la cual la sociedad es mediocre.

A través de la educación la sociedad controla a las futuras generaciones para que sean fieles servidoras del orden establecido. En esta tarea represiva colaboramos todos, porque todos somos represores de alguna forma.

Nuestros padres fueron educados para ser los represores de sus hijos y a nosotros nos educaron para ser los represores de nuestros hijos. De esta forma, cada generación reprime a la siguiente y la sociedad se asegura el control.

Las personas no tienen conciencia de estas cadenas invisibles que oprimen su mente, por lo cual, nunca podrán liberarse de ellas. Sólo unas pocas personas, emprendedoras y creativas, logran liberarse y salirse de los parámetros establecidos por la sociedad.

¡Hasta dónde podrían llegar los seres humanos si en vez de educarles para el sometimiento les educaran para la libertad!

Existen muchas clases de cadenas que nos impiden ser libres

1. La ignorancia y la pobreza son formas de esclavitud.
2. Los temores, los complejos y las culpas, son cadenas que oprimen la mente y ahogan todo deseo de superación y de libertad.
3. El deber puede convertirse en cadena, cuando no es administrado con criterio.
4. Muchos compromisos sociales son formas de esclavitud, formas de perder el tiempo, formas de depender de los demás.
5. La competencia laboral hace que las personas se sometan pasivamente a trabajos excesivos y a sueldos injustos.

6. La riqueza material, la fama, el poder y el estatus pueden ser cadenas cuando se convierten en objetivos prioritarios de la vida.
7. Las necesidades creadas, cuando se imponen de forma impulsiva.
8. Los hábitos negativos que nos tienen encadenados a conductas que impiden triunfar.

Cómo liberarse de las cadenas

Antiguamente las cadenas eran de hierro, hoy son mentales; por tanto, el trabajo hay que realizarlo a nivel mental.

Es importante entender que la sociedad (la sociedad somos todos) no permite que nadie vuele alto, que triunfe, que se salga de lo establecido, que sea creativo e independiente en sus ideas y en su vida. Por esta razón hay que admirar y felicitar a las personas emprendedoras que se atreven a abrir nuevos caminos por su cuenta y riesgo.

Sin embargo, el problema fundamental para liberarse de las cadenas no es la sociedad sino la mediocridad de las personas. Lo ideal sería que no nos hubieran puesto cadenas y que hubiéramos desarrollado el espíritu de libertad desde niños, pero, tal como están las cosas, la única solución está en desarrollar capacidades que nos permitan volar alto.

Para liberarse de las cadenas es necesario adquirir un poder superior a través del desarrollo de la inteligencia, de la autoestima y de la creatividad. Piensa en el alcance de cada una de estas palabras: inteligencia, autoestima y creatividad, para que centres tu esfuerzo en la dirección correcta.

1. Elabora una lista de las cadenas que te impiden alcanzar los objetivos que deseas.
2. Establece una estrategia para superarte.
3. Toma decisiones concretas que te lleven a la libertad.

Lo importante es que tomes conciencia de las cosas que te perjudican y comiences a controlar tu vida.

Existen muchas formas de esclavitud: La ignorancia, la pobreza, la dependencia, la pereza, la envidia, el egoísmo. Son distintas forma de encadenarnos al fracaso. Si deseas mantener tu libertad, necesitas alimentarla cada día, porque la sociedad genera mucho desgaste psicológico y espiritual.

Los mayores enemigos de tu libertad están dentro de ti, sus nombres son: ignorancia, egoísmo y pereza.

La libertad no se pierde en un instante; se va perdiendo poco a poco, a medida que se debilitan las defensas internas. Tampoco se logra en un instante, se logra a medida que se fortalecen las defensas internas.

La mayoría de las personas no tienen conciencia del daño que les causa la pérdida de la libertad, debido a que el primer efecto de la pérdida de la libertad es la pérdida de la conciencia.

La libertad está hecha de pequeñas decisiones que aunadas se convierten en una fuerza incontenible que rompe las cadenas.

Disciplina mental

La finalidad de la disciplina no es reprimir sino encauzar. La finalidad de las leyes es hacer que las cosas funcionen. A nivel del universo todo está regido por leyes. Existe muchas leyes: Leyes físicas que rigen la materia en general. Leyes biológicas que rigen la materia viva. Leyes morales que rigen la conducta de las personas. Leyes espirituales, etc. Estas leyes se imponen porque son lógicas y necesarias.

Existen otras leyes "menores" creadas por los seres humanos, que también son o deben ser, lógicas y necesarias, las cuales se aplican a ámbitos específicos, y, puesto que todo se rige por leyes, es fundamental conocer y cumplir estas leyes para lograr el éxito.

Estas leyes civiles rigen la política, la economía, el aprendizaje, el comercio, las finanzas, la educación de los hijos, etc. Se basan en conocimientos y experiencias adquiridos a través de los siglos. Estas leyes indican el camino a seguir para lograr el éxito.

Cuando nace un hijo se rige como cualquier animal por el instinto de supervivencia, pero pertenece a una sociedad evolucionada que ha desarrollado la conciencia y se gobierna por la razón. Para integrarse en ella necesita socializarse, es decir, aprender las "reglas de juego" de la sociedad. Esta labor sólo puede realizarse por medio de una disciplina.

La disciplina externa es necesaria pero no suficiente; sólo funciona mientras el hijo es presionado, pero la presión genera resentimiento y rebeldía. Es necesario internalizarla. El hijo internaliza la disciplina cuando comprende que es necesaria para triunfar en la vida. La disciplina debe convertirse en un hábito interno.

La disciplina no es un fin en sí, es un medio para... Por tanto, antes de implantarla es necesario establecer objetivos y metas importantes que respondan a las necesidades del hijo de modo que tenga interés y razones para actuar. Como podemos observar, la disciplina es parte de un proyecto educativo integral; si no existe el proyecto, carece de sentido.

Existe una disciplina externa basada en normas, premios y castigos. Esta disciplina es necesaria sobre todo en los primeros años. Sin embargo, la verdadera disciplina es interna y se llama "autodisciplina". Nace de la motivación, de la convicción y del espíritu de superación.

La mayoría de las personas adultas no han internalizado la disciplina, necesitan ser mandadas, controladas y exigidas, lo cual indica alto grado de inmadurez e irresponsabilidad. Esta situación es un grave obstáculo para el desarrollo y el éxito.

La disciplina exige cumplir ciertas reglas que ayudan a encauzar la vida. Las reglas son como el cauce del río que permite canalizar el agua y utilizarla para el riego o para la producción de energía eléctrica. Cuando se rompe el dique el agua se sale de madre y destruye todo lo que encuentra a su paso.

Todas las leyes del mundo resultan insuficientes para controlar el instinto, la violencia y la corrupción, pero si logramos despertar el interés por el desarrollo y por los valores importantes, entonces actuarán las leyes internas de desarrollo y no serán necesarias tantas normas externas, ni premios, ni castigos.

La disciplina es una conducta aprendida, para que se internalice y se convierta en hábito es necesario un entrenamiento, una razón y un beneficio.

La disciplina, más que el cumplimiento de unas leyes, es una actitud, una forma de ser, de pensar y de actuar.

Hace años, la universidad de Harvard realizó la siguiente prueba. Reunió a varios niños de cuatro y cinco años y colocó frente a cada niño un trozo de pastel muy provocativo. Como es de suponer, los niños se emocionaron con tan formidable obsequio.

La persona encargada del experimento les dijo: Voy a salir por un instante y nadie debe comer el pastel hasta que yo regrese. Cuando regrese regalaré otro trozo de pastel a quienes hayan obedecido la orden y no hayan comido el pastel.

La persona salió, después de comprobar que todos los niños habían entendido las indicaciones, pero, en vez de regresar al momento, como les había prometido, tardó más de quince minutos, con el fin de probar la paciencia y la resistencia mental de los niños.

Hay que señalar que había varias cámaras grabando las actitudes y expresiones corporales de cada niño.

Cuando regresó, encontró que algunos niños no habían podido resistir la tentación y habían comido el pastel, otros supieron resistir y perseveraron hasta el final.

La universidad siguió la pista de estos niños. Hoy son personas maduras y el resultado es el siguiente: Los niños que sucumbieron a la tentación, son personas del montón. No son exitosos en ningún aspecto. Por el contrario, los niños que resistieron la tentación y perseveraron hasta el final, hoy son hombres exitosos a nivel personal, intelectual, familiar y profesional.

Sin duda, los padres programan a sus hijos a temprana edad y queda definida su actitud y la dirección que tomarán en la vida, a no ser que se generen cambios importantes, lo cual es difícil, debido a que los hábitos adquiridos impulsan en la dirección establecida.

Parece que la fortaleza mental, la disciplina mental, la resistencia a las frustraciones y la perseverancia, son factores fundamentales para lograr el éxito; lo cual nos indica que, analizando las actitudes de las personas, su fortaleza mental y su perseverancia, podemos determinar cómo les irá en la vida.

Ahora bien, conscientes de esta realidad, deberíamos dedicar tiempo y esfuerzo a fortalecer estos aspectos de la personalidad, en vez de perder tiempo en el logro de cosas superfluas.

¿Dónde está el problema real de la disciplina?

Tenemos una idea equivocada de la disciplina al concebirla como exigencia y represión. El objeto de la disciplina es el desarrollo y la libertad. Pero somos hijos de una educación represiva y fuimos programados para ser los represores de las futuras generaciones. Como no sabemos estimular recurrimos al temor, al castigo o bien a comprar la sumisión por medio de premios, pero ninguna de estas conductas es eficaz.

La disciplina no puede basarse en recompensas, en amenazas ni en castigos, porque estas conductas hacen depender la disciplina del control externo.

El objeto de la disciplina es el desarrollo y la libertad pero los padres, con la mejor intención, sin duda, controlan a sus hijos por medio de estrategias de sometimiento.

Los hijos aprenden a aceptar esta disciplina porque necesitan sobrevivir, pero el precio que tienen que pagar es muy alto; deben renunciar a su iniciativa, a sus intereses, a su libertad y a su desarrollo. Al actuar en contra de su impulso vital, se reprisa en su interior la frustración, que luego se convierte en resentimiento y hasta en odio.

Pasan los años y los hijos se hacen hombres. En cada adulto vive un niño reprimido, lleno de temores, de frustración y de culpas que tiene muchas dificultades para decidir, debido a que su conducta obedece a pautas externas y no a criterios propios.

¿Qué hacer?

La disciplina es un hábito que es necesario aprender desde niño, porque, como todas las conductas, tiene su proceso y debe ser asimilado de forma progresiva. Cuando un niño o un adulto, experimentan el libertinaje, después, como el potro salvaje, se resisten a la brida.

La disciplina se internaliza cuando se comprende que es necesaria para triunfar en la vida.

Es necesario establecer objetivos y metas importantes que respondan a las verdaderas necesidades de modo que exista interés y razones para actuar.

La disciplina es el resultado de una vida organizada.

La finalidad de la disciplina es liberar la mente, establecer prioridades, ser consciente y responsable, lo cual se traduce en éxito.

No debemos ver la disciplina como una exigencia o una privación de libertad, sino como una aliada para alcanzar el éxito. En la base de todo fracaso existe alto índice de indisciplina y de irresponsabilidad.

Para los filósofos griegos sólo el hombre sabio podía ser libre y feliz, porque sólo él conocía la verdad y el bien, lo que le permitía cumplir con una misión importante en la vida.

Sin duda, una filosofía correcta de la vida es la base de la motivación y de la autodisciplina.

Test - Disciplina

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Tienes un proyecto de vida y trabajas sobre él?			S
2	¿Te consideras una persona responsable?			S
3	¿Vives en actitud constante de aprender cosas nuevas?			S
4	¿Tienes principios y valores sólidos?			S
5	¿Tienes ideas claras sobre lo que vas a hacer con tu vida?			S
6	¿Eres emocionalmente inestable?			N
7	¿Sabes perseverar en tus objetivos?			S
8	¿Eres exigente contigo mismo?			S
9	¿Pierdes mucho tiempo hablando de tonterías?			N
10	¿Planificas con tiempo las cosas?			S
11	¿Eres consecuente con los compromisos contraídos?			S
12	¿Te cuesta mucho concentrarte en la lectura?			N
13	¿Eres puntual?			S
14	¿Dejas tus deberes para el último momento?			N
15	¿Realizas tus trabajos como retos que hay que superar?			S
16	¿Adminstras e inviertes bien tu dinero?			S
17	¿Tienes un plan habitual de capacitación?			S
18	¿Tienes disciplina física? ¿Haces ejercicio?			S
19	¿Te saltas muchas veces las normas?			N
20	¿Cambias frecuentemente de planes?			N
21	¿Te dejas llevar por la ira?			N
22	¿Eres eficaz en lo que haces?			S
23	¿Te limitas a hacer únicamente lo que te piden?			N
24	¿Quieres hacer muchas cosas a la vez?			N
25	¿Cuidas la calidad de lo que haces?			S

Controla la emoción de la agresividad

El ser humano posee dos mecanismos. El mecanismo de desarrollo que le impulsa a salir de sí y a relacionarse en positivo con los demás y el mecanismo de defensa, el cual, como el nombre indica, sirve para protegerse de la agresividad de los demás. Ambos mecanismos son necesarios para sobrevivir y desarrollarse.

El hombre primitivo estaba dotado de un instinto fuerte de agresividad, necesario para sobrevivir en un mundo terriblemente hostil. La agresividad es un mecanismo de defensa que sirvió en tiempos pasados, pero la sociedad ha evolucionado y hoy es una conducta irracional, arcaica y desadaptada que, lejos de resolver, complica las cosas.

Un niño o un adulto, cuando se sienten amenazados, recurren instintivamente a la agresividad. Hasta cierto punto, la agresividad es una señal de salud. Es una reacción de supervivencia en contra de un estímulo percibido como peligroso. El error está en querer resolver los problemas en base a agresividad y en vivir a la defensiva.

El impulso de agresividad nace del instinto de supervivencia, lo cual es bueno; pero la supervivencia en la actualidad depende de la capacidad para producir soluciones; por tanto, se trata de sublimar el impulso agresivo y dirigirlo hacia la superación.

La agresividad es una conducta aprendida en el hogar. Se aprende a reaccionar de forma violenta contra los estímulos percibidos como peligrosos. Es muy importante cuidar la forma de hablar, de expresarse. A veces, los estímulos son agresivos, no tanto por el contenido en sí, sino por la forma de decir o hacer las cosas. Todo estímulo positivo genera conductas positivas y todo estímulo negativo genera conductas negativas. Con el tiempo estas conductas se convierten en habituales.

Muchos padres se preguntan: ¿Por qué mi hijo es agresivo, si en casa ha recibido mensajes de respeto y de paz?

Hay que tener en cuenta que existen muchas formas de agresividad, tales como el consentimiento, la sobreprotección, la dependencia, la ignorancia, etc. Estos errores de educación pasan desapercibidos pero surgen a lo largo de la vida, cuando las personas tienen dificultades.

En la raíz de toda agresividad hay mucha ignorancia, inmadurez, incapacidad, temor, rabia, complejos y frustración.

¿Cómo enseñar a los hijos a controlar la agresividad?

- La agresividad es una conducta irracional y arcaica propia de personas mentalmente poco desarrolladas. Pueden tener títulos, estatus...pero en su interior no han evolucionado.

- La agresividad expresa el fracaso y frustración de las personas. Las personas agresivas demuestran que tienen problemas de personalidad; en el fondo son cobardes; lo aconsejable es alejarse de ellas.

- La forma más eficaz para controlar la agresividad consiste en desarrollar un Yo (Adulto) seguro, capaz, reflexivo, comprensivo y tolerante. Es la mejor forma de estar protegido contra la propia agresividad y contra la agresividad de la gente.

- Muchos padres, cansados de reprimir la agresividad de sus hijos, terminan por tirar la toalla. La agresividad es un S.O.S. que advierte de que algo no funciona y es necesario rectificar. Los primeros que tienen que rectificar son los padres.

- El primer paso para controlar la agresividad está en eliminar la causa. A medida que la persona se siente querida, comprendida y apoyada, comienza a ceder la tensión interna y a disminuir la agresividad; pero nadie puede ser querido y apoyado si no se hace querer; por tanto, necesitamos cambiar nuestra actitud hacia los demás y los demás cambiarán su actitud hacia nosotros.

- Hay padres que enseñan a sus hijos a ser agresivos, en la creencia de que esta conducta les ayudará a imponerse sobre los demás. Es un grave error, porque esta actitud desata la ira de la gente quien le responderá con la misma moneda.

- Los padres deben enseñar a sus hijos a través del ejemplo y a través de tantas experiencias que ofrece la vida, los daños irreversibles que causa la agresividad, de modo que los hijos nunca tengan la tentación de recurrir a ella.

- Y, ¿Cómo se puede ser pacífico en una sociedad agresiva y competitiva?

Nadie puede ser pacífico si no tiene paz en su espíritu y nadie puede tener paz en su espíritu si no cultiva los valores del desarrollo.

Las personas pacíficas desarrollan poderes superiores a la agresividad, por lo cual, aunque parezca contradictorio, la paz es más poderosa que la agresividad y que la guerra. Esto sólo lo entienden las personas pacíficas.

- La televisión, el cine y la sociedad, ofrecen demasiados ejemplos de agresividad que se imponen con fuerza sugestiva en la mente de las jóvenes, quienes terminan por creer que son conductas eficaces que ayudan a salir airoso en la vida.

Es importante tener presente que nadie tiene control absoluto de su agresividad. En todo ser humano existe una agresividad latente, que puede explotar en un momento de crisis y producir una tragedia o un desastre; por lo cual, es necesario vivir atentos, para apagar los fuegos apenas se inician, porque una vez que toman fuerza, pueden escapar a nuestro control.

La sociedad avanza hacia una agresividad creciente como consecuencia de la pérdida de valores religiosos, morales y sociales. La agresividad se expresa de muchas formas, se expresa a través de la (indiferencia, irrespeto, mala educación, irresponsabilidad, deshonestidad...) Estas conductas van en contra de las leyes naturales y, en consecuencia, van en contra de la sociedad y de las mismas personas que las producen.

Es importante construir la paz en sí y en los demás pero en algunas ocasiones es necesario un toque de agresividad para hacerse respetar por ciertas personas habituadas a ganar en base a agresividad.

Test - Agresividad

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres tolerante?			S
2	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
3	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
4	¿Acostumbras a guardar rencor?			N
5	¿Tienes suficiente paciencia?			S
6	¿Eres humilde?			S
7	¿Te llevas mal con quienes no piensan como tú?			N
8	¿Acostumbras a reaccionar de forma impulsiva?			N
9	¿Te molestan por cualquier cosa?			N
10	¿Crees que los daños morales son formas de agresividad?			S
11	Las conductas agresivas expresan inseguridad y frustración.			S
12	La indiferencia es una forma de agresividad.			S
13	¿Es correcto el mensaje: "Ojo por ojo y diente por diente"?			N
14	¿Te sientes generalmente molesto?			N
15	Las guerras son necesarias para eliminar a los débiles.			N
16	Las personas agresivas tienen problemas emocionales.			S
17	Las personas agresivas triunfan más que las pacíficas.			N
18	La agresividad en que vive la sociedad es normal.			N
19	El diálogo es la mejor forma de resolver las cosas.			S
20	Las personas agresivas tienen problemas de personalidad.			S
21	A quien más daño causa la agresividad es a quien la produce.			S
22	La mala educación, son formas de agresividad.			S
23	Las personas pacíficas son más felices que las agresivas.			S
24	Las personas exitosas resuelven las cosas de forma pacífica.			S
25	La deshonestidad es una forma de agresividad.			S

Controla la emoción del odio

El odio es un sentimiento de aversión hacia una persona. El odio va acompañado del deseo de evitarla, perjudicarla o destruirla.

El odio no es necesariamente irracional. Es razonable odiar a gente u organizaciones que amenazan la existencia o hacen sufrir, o cuya supervivencia se opone a la propia. La gente suele odiar a lo que se opone a su salud y bienestar. Entre las cosas odiosas para mucha gente están el capitalismo, el socialismo, el nazismo, el comunismo, la guerra, el terrorismo, la esclavitud, las religiones, el genocidio y el autoritarismo, porque son percibidos como enemigos del bienestar y de la paz.

Muchos odian de forma espontánea, sin procesar las razones de su odio, sin embargo, sienten que el odio les produce un estado placentero.

El odio es con frecuencia el preludio de la violencia. Antes de la guerra se enseña a la población a odiar al enemigo o régimen político. Es común inculcar en los soldados, el odio hacia el enemigo. El racismo, el terrorismo y la xenofobia estimulan el odio

El odio sigue siendo el principal motivo de los conflictos armados como la guerra y el terrorismo. No es fácil saber cuándo el odio tiene una base lógica y cuándo el odio se contagia emocionalmente y se convierte en algo visceral.

¿Cómo se genera el odio?

El ser humano posee mecanismos internos de desarrollo que obedecen a leyes genéticas de evolución; estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano. Impulsan al desarrollo, a la creatividad, a la expansión y a la sociabilidad. Gracias a estos mecanismos, la naturaleza humana se ha abierto camino a lo largo de la historia y ha sobrevivido a situaciones a veces insostenibles.

El ser humano también posee mecanismos de defensa; son lo opuesto a los mecanismos de desarrollo. Son conductas instintivas, su objeto es la supervivencia. Proceden de la mente reactiva. La mente reactiva es instintiva. Ante cualquier amenaza el ser humano tiende a actuar de forma violenta. La mente reactiva se expresa en forma compulsiva, generando conductas desadaptadas, ineficaces y conflictivas. Estos mecanismos son ciertas estrategias que utiliza la mente para proteger el equilibrio psíquico y la autoestima. Estas estrategias permiten sobrevivir temporalmente, pero no resuelven el problema real y un problema psicológico no resuelto, tiende a agravarse.

Nadie nace con amor ni con odio. El amor y el odio son conductas aprendidas en respuesta a estímulos provenientes del medio ambiente. Son los padres quienes programan a sus hijos para el amor o para el odio, a través de sus mensajes, actitudes y

comportamientos. Esta programación se realiza en la primera infancia, que es cuando el niño pone las bases de sus estructuras intelectual y afectiva.

Esta programación se realiza de forma inconsciente y tiende a funcionar de forma automática a lo largo de la vida; sin embargo, el ser humano tiene una conciencia, es inteligente y libre y puede controlar esta programación, por lo cual, el desarrollo del odio depende de sus decisiones personales.

Cada persona decide qué ideas, valores, sentimientos y conductas desarrolla a lo largo de su vida.

El odio se alimenta de la envidia, del temor, del fracaso, de la frustración, de la ignorancia, de los prejuicios, del resentimiento, de la falta de valores.

Cada persona de forma individual tiene conciencia y capacidad para reflexionar sobre su comportamiento, pero cuando está en grupo se impone la dinámica de la masa social y es suficiente un líder poderoso para reducir la capacidad de análisis y decisión de todo un grupo y arrastrarlo en la dirección que desea. De esta forma Hitler sembró en el pueblo alemán el odio a los judíos y condujo al país al desastre.

El terrorismo siembra el odio y el fanatismo en muchos jóvenes y los implica en una lucha sin fin. De la misma forma, muchos dictadores inculcan el odio en sus secuaces y los fanatizan para que actúen de forma radical y defiendan su proyecto, si es necesario a costa de su vida. El odio hace que las personas pierdan toda capacidad de reflexión y que justifiquen todo lo que hacen, convirtiéndose en actores o cómplices de barbaridades y, hasta de crímenes de lesa humanidad.

El odio es considerado como un sentimiento natural en contra de todo lo que nos perjudica, pero en el fondo indica falta de evolución. No podemos vivir odiando o combatiendo a quienes no son o no piensan como nosotros.

Las personas evolucionadas no odian; entienden que existen personas distintas, que piensan y actúan de otra forma y tienen derecho a ser como son, a pensar como piensan y a actuar como actúan.

Por último debemos admitir que el odio es un sentimiento tan válido como cualquier otro que pueda expresar el ser humano, y que toda persona lo experimenta en algún momento; pero existen odios que son inmorales.

Tú tienes derecho a ser como eres y a pensar como piensas. De la misma forma y por las mismas razones, los demás tienen derecho a ser como son y a pensar como piensan. La regla que debe regir las relaciones humanas es el respeto a los derechos de los demás "No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti" y "Trata a los demás como quieres que te traten a ti"

El odio es causa de fracaso y frustración porque la persona en vez de actuar en base a mecanismos de desarrollo se deja manejar por las fuerzas instintivas y llega a cometer muchos errores.

Controla la emoción del resentimiento

El resentimiento nace de las expectativas frustradas. Cuando las personas no cumplen con lo que esperamos de ellas, nos sentimos frustrados. Así comienzan los resentimientos.

Una persona resentida desea vengarse. Quiere que el otro sufra el mismo dolor que está sintiendo, y, por lo tanto, lo primero que se le ocurre es retirarle su amor, su afecto y su amistad. Esta venganza le hace sentir bien, sólo de forma momentánea, porque el problema sigue latente.

El resentimiento cambia la perspectiva de la relación. La persona resentida comienza a ser menos benévola con el otro; algunas cosas que antes no le molestaban ahora las encuentra insoportables y, aún más, lo que todavía funciona bien entre los dos, empieza a parecerle falso o sin sentido.

Esto lo aplica no sólo al presente y al futuro sino también al pasado, y allí encuentra muchos motivos de queja de los que “no se había dado cuenta antes”

Cuando las cosas llegan a este punto, lo único que parecería aceptable sería que el otro se diera cuenta de “lo que hizo” y ofreciera disculpas. Pero puede ocurrir que el otro no tenga idea del daño que ha causado.

Nadie puede leer tus pensamientos ni saber lo que quieres o esperas. Si quieres relaciones claras debes establecer acuerdos claros.

Cuando no se expresan claramente las expectativas entre las partes, a veces es difícil obrar como el otro espera, aún teniendo la mejor disposición para hacerlo.

Las expectativas no expresadas son una fuente potencial de malos entendidos, de frustraciones y de heridas. Aún cuando la otra persona (jefe, compañero de trabajo, vecino, amigo, empleado, hijo, pareja o familiar) trate de hacer bien las cosas.

El más perjudicado con el resentimiento es el que lo produce, debido a que el resentimiento es una conducta muy elaborada y para producirlo se necesita movilizar gran cantidad de energía. El resentimiento genera un estado mental tenso que tiende a invadir otros espacios mentales. Esta energía actúa como búmeran y se vuelve contra sí mismo. Las personas resentidas suelen ser muy infelices porque viven rumiando habitualmente las frustraciones y el resentimiento.

Es necesario hablar, dialogar, llegar a acuerdos, entender, comprender y perdonar. Puedes elegir perdonar. Siempre hay razones para perdonar, sin embargo, no es fácil perdonar porque somos hijos de la cultura del "diente por diente" pero si no perdonas, además de tener un problema con los demás, tendrás un problema contigo mismo que te corroerá la mente.

Necesitamos hacer un esfuerzo todos los días para comprender a los demás y perdonar muchas cosas.

El perdón es una virtud y también una señal de salud mental y de inteligencia

Controla la emoción de la envidia

La envidia es un sentimiento de tristeza o disgusto por el bien ajeno o por el cariño o estimación que otros disfrutan. Surge también por la comparación o emulación de alguna cualidad o algún bien que otro posee. Pero, ¿por qué? ¿Es normal entristecerse porque otros son más privilegiados?

Caín es el prototipo de la envidia. Caín amaba a Dios, pero su amor no era tan generoso como el de Abel, por lo cual Dios prefirió a su hermano Abel, lo que hizo que Caín se enfureciera y ciego de envidia, lo matara.

Causas de la envidia

En opinión de Vicente Madoz: "El origen profundo de la envidia suele ser la insatisfacción de sí mismo, el no gustarse ni aceptarse y no haberse perdonado ni haber hecho las paces consigo mismo"

En realidad el envidioso no ha entendido la realidad de la vida. No tiene conciencia de los grandes bienes que le ha dado la vida. La envidia es un grave problema porque, no importa todo lo que el envidioso tenga, siempre envidiará y deseará lo que tienen los demás, lo cual le hará infeliz.

Según María José Díaz-Aguado, catedrática de Psicología Evolutiva y de la Educación, la envidia es universal y viene dada por el contexto cultural. Nada tiene que ver con los genes. Por lo general, se produce hacia personas muy cercanas. Además, en los ambientes en los que existe una fuerte tendencia a evaluar el rendimiento de forma individualista y competitiva hay más riesgo de suscitar envidia.

También es necesario destacar la influencia que ejercen en la actualidad los medios de comunicación. Se utiliza la envidia como motivador para potenciar el consumo. "No es casualidad que en muchos anuncios de automóviles se use la envidia de forma explícita. Los medios de comunicación nos transmiten multitud de estereotipos relacionados con la felicidad. Por eso envidiamos lo que no tenemos y pensamos que si lo conseguimos nos envidiarán", asegura María José Aibar.

Quiénes envidian

La envidia se manifiesta con personas próximas, amigos, compañeros de trabajo... entre los cuales se da alguna forma de competencia. Es fácil que un futbolista envidie a otro futbolista pero no a un médico y que un médico envidie a otro médico pero no a un empresario, etc.

El envidioso se compara para valorarse a sí mismo y envidia cuando siente que ocupa una posición inferior que no acepta.

Tal y como dice el sociólogo Francesco Alberoni: "Se envidia a alguien que, siendo al principio como nosotros, se transforma en lo que hubiéramos querido ser" Este tipo de envidia origina malestar emocional, sentimiento que, en lugar de ayudar a conseguir lo que envidiamos, lo dificulta.

Es fácil aceptar como jefe a una persona desconocida pero resulta difícil aceptarlo cuando proviene del mismo grupo de trabajo, porque los demás piensan que tienen el mismo derecho.

La envidia es una característica de todos los seres humanos; pero hay personas más propensas a envidiar, además existen factores educativos, culturales y sociales que ejercen gran influencia. Aunque la envidia es una tendencia natural puede controlarse.

Existe una envidia sana cuando las personas admiran y desean tener las cualidades o cosas que tienen otras personas y existe una envidia perniciosa que hace que las personas se sientan molestas e infelices a causa de las cualidades o bienes que tienen otros.

Cómo saber cuándo una persona es envidiosa

Las personas tratan de ocultar la envidia porque es mal vista y porque indica inferioridad, pero tarde o temprano afloran los sentimientos de envidia. Pueden expresarse de forma directa a través de palabras que expresan crítica o descalificación o bien de forma sutil, a través de palabras aparentemente inofensivas pero cargadas de mala intención.

Las palabras pueden ser manipuladas porque dependen de un proceso racional que la persona puede controlar, de modo que podemos estar ante una persona cuyo lenguaje expresa envidia y no enterarnos; pero también existe una expresión corporal que escapa al control de la mente, dando origen a actitudes, gestos, miradas...que dejan al descubierto los sentimientos verdaderos de la persona.

Deberíamos desarrollar la capacidad intuitiva, llamada sexto sentido, para interpretar la expresión corporal de las personas y descubrir sus intenciones pues la ingenuidad a veces se paga cara.

Con frecuencia es suficiente analizar una palabra, una actitud, un gesto o una mirada para descubrir la estima en que nos tienen las personas.

Como la vida fluye con rapidez, no tenemos tiempo para analizar sobre la marcha las palabras o conductas de las personas, por lo cual, es conveniente volver sobre los hechos, con tiempo y tranquilidad, para visualizar como en una película, las palabras, gestos, mirada...Te aseguro que descubrirás cosas que habías pasado por alto.

Cuando se trate de personas que pueden influir mucho en nuestra vida es importante conocerlas utilizando este método. Poco a poco irás atando cabos y comprenderás hasta dónde te estiman y qué puedes esperar.

Todo lo dicho no es para vivir en estado de alerta. Hay que aprender a vivir la propia vida independientemente de lo que piensen, digan o hagan los demás, pero es mejor estar apercebido que caer por ingenuo.

Las personas envidiosas son peligrosas porque de muchas formas tratan de descalificar o destruir a quienes envidian. Piensan que al descalificarlo o destruirlo dejará de ser envidiable y se sentirán mejor.

De todas formas es bueno saber que la indiferencia, la envidia y la crítica son parte natural de la vida y que la mejor forma de superarlas es "volar alto"

Algunos rasgos característicos de las personas envidiosas

1. Una de las características del envidioso es su incapacidad para la espontaneidad y para la creatividad. La verdadera creación surge de uno mismo. Por tanto, en una persona cuya meta es ser como otro, la consecuencia es la imitación y la negación de la originalidad.
2. El envidioso es un ser frustrado por no poder conseguir lo que anhela. Ansía ser como otro, algo que nunca podrá alcanzar; por ello, su sentimiento de tristeza es muy intenso.
3. El envidioso es suspicaz y desconfiado. Aunque trate de ocultarlo, tarde o temprano queda al descubierto. Su actitud de acecho hacia los demás y de control de sí mismo para no ser descubierto, le convierten en un sujeto receloso y suspicaz.
4. En la envidia se mezclan emociones de naturaleza contradictoria, como, por ejemplo, el deseo de tener lo que otro tiene, la admiración por lo que el otro ha conseguido, el dolor por no tenerlo, la indignación por no lograr lo que otros logran. Se trata de personas.
5. Tiene baja autoestima física, intelectual...
6. Son egocéntricas.
7. Antisociales
8. Mediocres, poco maduras y bastante neuróticas.
9. Temerosas, inseguras, acomplexadas e incapaces.
10. Conflictivas.
11. Con pocos valores morales.

Las personas envidiosas tienden a envidiar cualquier cosa por insignificante que sea. En cierta forma la envidia es como una enfermedad generalizada. "Si la envidia fuera tiña, cuántos tiñosos habría" Refrán.

Tradicionalmente ha sido considerada como uno de los siete pecados capitales, debido a que es cabeza de otros muchos pecados, tales como la crítica, la ira, el resentimiento, la mentira, la traición, el odio, la venganza.

La persona envidiosa no se conforma con envidiar, sino que critica. La crítica le produce un placer, siente que al criticar rebaja o destruye a la persona que es objeto de envidia. Es como si de esta forma devaluara el objeto de la envidia, lo cual le hace sentir que no pierde nada importante. Es un poco el cuento de la zorra que al no poder alcanzar las uvas se dijo: "Las uvas están verdes" Es una forma de racionalizar y de justificar su incapacidad y sus fracasos.

La envidia también genera ira y resentimiento hacia las personas que son objeto de envidia por considerarlas causantes de la frustración. Por lo cual es importante evitar generar envidia de forma gratuita porque va acompañada de odio y resentimiento y puede causarnos daño. Sin embargo, debemos estar conscientes de que la envidia y la crítica son conductas humanas habituales, de las cuales debemos aprender a protegernos.

Las personas mediocres no generan envidia sino desprecio, pero las personas buenas, educadas, capaces, exitosas y felices son objeto de la envidia porque representan los valores más importantes que todos desearían tener.

Miguel de Unamuno escribió la novela Abel Sánchez para ejemplarizar la envidia.

El verdadero protagonista, que significativamente no da título a la obra, vive preocupado por hacer el bien a la humanidad, pero sólo recibe desprecio y falta de afecto; mientras que, el falso protagonista, Abel Sánchez, recibe todo tipo de recompensas y afecto por cosas que no ha hecho, debido a que es el tipo de persona que cae bien a todo el mundo porque no vale para nada y puede ser despreciado en secreto y porque no hace sentir mal a la gente, debido a que su conducta no es una crítica a la mediocridad de las personas y no hiere a su inferioridad. En cambio, el verdadero protagonista que se preocupa por la humanidad es envidiado y odiado porque su ejemplo molesta a los mediocres.

La gente envidiosa no suele envidiar las cualidades humanas (bondad, sabiduría o virtud) aunque le molestan mucho, sino las cosas que tienen los demás (fama, poder, riqueza...)

Consejos para prevenir la envidia o superarla cuando ya nos domina:

1. Acepta la envidia como una emoción natural que nace de las necesidades humanas y despojarla de sus connotaciones negativas.
2. Conocernos mejor y aceptar nuestras carencias o miserias.
3. Perdona y acepta tus limitaciones y entiende que cada persona tiene sus limitaciones
4. Ajusta tus deseos a tus capacidades y posibilidades reales.
5. Acepta y disfruta lo que eres, lo que tienes y lo que puedes hacer
6. Reconoce que algunas situaciones o personas provocan envidia.
7. Evita las comparaciones.
8. Procura educar a los niños para que sean positivos y se alegren del bien ajeno
9. Comprende que la envidia es autodestructiva.
10. Aprende a reconocer las capacidades de los demás y felicítales por sus éxitos
11. Entiende que la envidia es enemigo mortal de la paz y de la felicidad personal y social.
12. Alégrate del éxito de los demás. Es una forma de hacerlo tuyo y de disfrutarlo. Agradece, felicita... y las personas te enviarán sus mejores vibraciones.

Controla los temores

El temor no existe como realidad. Es una "ilusión" que tú has creado; por lo cual, la solución está en cambiar de perspectiva.

El temor sólo existe en tu mente porque crees en él. Se disfraza de muchas formas y tiene muchos nombres.

Los temores son mensajeros de la mente que informan y advierte de que algo funciona mal. Lo que funciona mal son algunas ideas erróneas sobre la realidad de las cosas. Por ejemplo el miedo escénico se debe a la idea falsa de que, un error en público es fatal, porque desprestigia, cuando en realidad a nadie le interesa si nos equivocamos o no.

Los temores son sentimientos y contra ellos, poco pueden el razonamiento o la voluntad; más bien, cada vez que piensas en los temores, los conviertes en centro de atención, con lo cual, se fortalecen más. Por tanto, olvídate de tus temores; no pierdas tiempo en destruirlos, no los tomes en cuenta y morirán de inanición.

Los temores ocupan el lugar que debería llenar la autoestima. Construye una imagen de ti, clara, brillante, simpática y poderosa y comprobarás que ningún temor puede detenerte en el camino hacia el éxito.

Nadie puede hacerte daño si tú no lo permites.

Lo desconocido causa miedo. A medida que nos familiarizamos con los "objetos" del temor, estos se vuelven menos peligrosos; por tanto, no huyas de los temores, porque estarás condenado a huir por el resto de su vida. Enfréntelos. Acércate a ellos, de forma progresiva; es decir, sin forzar las cosas y descubrirás su inconsistencia.

Visualiza el temor como un gigante y luego, observa cómo se empequeñece hasta convertirse en un muñequito insignificante. Realiza este ejercicio cuantas veces quieras. Controla la imaginación porque tiende a magnificar y dramatizar las consecuencias negativas y a crear las condiciones propicias para el fracaso.

Mejora tu filosofía de la vida. Si concibes la vida como competencia; te sentirás obligado a ganar siempre y vivirás bajo el signo del riesgo y del peligro, y, por tanto, bajo muchas formas de temor. En cambio, si piensas que sólo estás obligado a hacer lo que puedes hacer, entonces, te aceptarás como eres; aceptarás tu situación y tus límites; aceptarás a la gente como es, con lo cual te liberarás de responsabilidades inútiles.

Sé humilde, comprensivo, tolerante y acepta la vida y las personas como son. Al concebir la vida en forma más simple y más humana, los temores pierden ese aspecto peligroso y trágico.

En realidad, el temor procede de la duda que tiene el ser humano de poder satisfacer las exigencias impuestas por el Súper yo (Padre). Cuando se descubre que esas exigencias impuestas no tienen que ver con la realidad de la vida, pierden validez. Al liberarse de esa responsabilidad inútil y dañina, desaparece el temor.

Por tanto, recomendamos profundizar en el conocimiento de la estructura psíquica y purgarla de muchas exigencias inútiles y absurdas que son la raíz de los temores. En el capítulo que habla sobre el temor a la conciencia encontrarás ideas para liberar tu mente de ideas y de responsabilidades que poco o nada tienen que ver con la realidad actual

No alimentes el temor

El poder del temor depende de la importancia que cada uno le da. Una conducta no alimentada tiende a desaparecer. El temor se alimenta cada vez que la persona piensa en él con angustia y preocupación. Cuanto más intensa es la angustia, más se fortalece el temor. Por tanto, comienza por descalificarlo, por verlo como algo irracional, inconsistente, carente de existencia propia, pues sólo existe en tu fantasía, porque tú lo has creado y lo alimentas, pero de la misma forma, puedes reducirlo a la nada.

Acción. Acción. Acción

Hay que reaccionar contra las programaciones represivas, tales como ¡cuidado!, ¡evita!, ¡qué dirán!; grabadas a través de la educación, las cuales han resultado ineficaces y son causa de tanto dolor y frustración.

Hay que actuar. La acción conlleva un riesgo, pero es la única forma de adquirir experiencia y capacidad para vencer las dificultades de la vida. No te preocupes si pierdes alguna batalla; lo importante es aprender cada día para al final ganar la guerra.

Es conveniente establecer un plan estratégico para reducir cada temor. Pero resulta más eficaz el trabajar en adquirir la cualidad opuesta al temor.

Condicionamiento verbal

El condicionamiento verbal consiste en repetirse mensajes con fe, relax y amor, con el fin de reducir el temor.

Todo cambio se inicia en la mente, por tanto hay que comenzar por elaborar una imagen, clara y valiosa de sí mismo, con el fin de elevar la autoestima.

Existen mensajes poderosos: Soy triunfador. Soy inteligente. Puedo lograr lo que me propongo, etc.

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

Elabora algún mensaje que te dé fuerza y repítelos con frecuencia. Estos mensajes están elaborados con “palabras fuerza”, así llamadas, porque están llenas de significado y de emotividad, debido a la importancia vital que tienen. Debes repetirlos constantemente,

hasta que se conviertan en convicción, es decir, en una forma habitual de ser, de sentir y de actuar.

Lo ideal es que elabores con cuidado tus propios mensajes, siempre en positivo. Deben significar mucho para ti y al pronunciarlos debes sentir su poder, como una fuerza que te llena de energía, de valor, de convicción y decisión. No te preocupes por el resultado inmediato; confía y deja que el tiempo haga su labor lenta, pero profunda y eficaz. Estos mensajes son decretos y por tanto, se harán realidad.

Si tienes fe en Dios, apóyate en Él y utiliza toda la fuerza espiritual para incrementar tu autoestima y tu dignidad; de modo que, nada ni nadie te detenga en el camino hacia el desarrollo y hacia el éxito final.

“No podemos resolver un problema desde el nivel en que se ha engendrado” Stephen Covey. Por tanto, no podemos enfrentar el miedo desde el miedo. Necesitamos salir de su radio de acción y construir una imagen nueva, basada en valores, creencias, metas y autoestima, que nos ayude a estar por encima de las contingencias.

Todo temor es el resultado de una idea errónea, de una incongruencia, de una falta de lógica. Por tanto, la solución está en cambiar la idea.

Antes de seguir adelante, haz una lista larga, de todas tus cualidades. No tengas prisa. Este ejercicio es demasiado importante para hacerlo a la ligera.

Ahora, reflexiona sobre todo lo que has anotado. Son tantos tus atributos y cualidades, que ante ellos, resultan insignificantes los errores que puedas cometer. ¿No te parece ridículo el preocuparte por el qué dirán, por...por...?

Tú valor está más allá de los errores pasajeros.

Acepta que nadie es más ni menos que tú. Si piensas que eres superior a los demás, estarás obligado a demostrar tu superioridad y vivirás con temor, porque es difícil mantener el reto. Y si crees que eres menos que los demás, de poco te servirá el esfuerzo que realices para superar el temor.

Acepta que todos somos iguales, que en cada momento corremos el riesgo de errar, pero ni el acierto ni el error, determinan el valor de una persona; estos son hechos circunstanciales. Una persona se define por sus valores, por sus actitudes y por sus metas. Estas son las verdaderas fuerzas, que modelan la personalidad y determinan su trayectoria en la vida.

La gente buena te comprende y te respeta; los demás no merecen tu atención y menos tu preocupación.

Haz con frecuencia una afirmación del derecho que tienes a ser como eres y a equivocarte en la vida. Libérate de la preocupación por agradar a los demás y de satisfacer sus expectativas. Sé consecuente y fiel a tu propia conciencia.

Recuerda que, la “responsabilidad”, “la imagen” y el “prestigio”, se convierten en trampas mortales, cuando permitimos que los demás nos evalúen.

Recuerda que el temor es utilizado por la sociedad como una forma de control.

Controla la emoción de la soberbia

La soberbia u orgullo consiste en una estima exagerada de sí mismo que busca la atención y el honor. Generalmente la soberbia parte de la idea de sentirse superior a los demás o lo que es lo mismo, considera a los demás inferiores. Esta visión genera conductas soberbias a través de las cuales se desconoce el valor y los derechos de los demás, se desprecia, humilla y utiliza a los demás sin consideración.

Donde hay soberbia, allí habrá ignorancia; pero, donde hay humildad, habrá sabiduría"
Salomón

"La soberbia nunca baja de donde sube, pero siempre cae de donde subió." Francisco de Quevedo

La soberbia es considerada como el primer pecado capital, del cual derivan lo demás pecados. Según la Biblia, la soberbia fue el primer pecado de la historia cometido por Lucifer cuando se reveló contra Dios y también fue el primer pecado cometido por la humanidad, representada en Adán, al desobedecer a Dios, creyendo en las palabras de la serpiente: "En el momento en que comáis se abrirán vuestros ojos y seréis como dioses, concedores del bien y del mal" Por supuesto, se trata de una alegoría, pero en el fondo expresan una realidad.

La gravedad de la soberbia radica en que es un pecado del espíritu. Los pecados del cuerpo, responden a debilidades humanas, pero la soberbia es un pecado del espíritu, es consciente y responde a una rebeldía intencional, por lo cual es más grave.

La sociedad admite cierto grado del orgullo como legítimo pero rechaza la presunción.

La sociedad acepta que los méritos de las personas sean reconocidos y premiados. También son admitidos los orgullos colectivos, como pertenecer a una familia famosa, a una clase superior de cualquier índole o a una gran nación. Estos orgullos colectivos ayudan a fortalecer la autoestima individual. De aquí la importancia de enseñar a los niños a valorar su familia, su país, su ciudad, su religión... y a sentirse orgullosos de lo que son.

Tanto la soberbia individual, como la colectiva, degeneran fácilmente en comportamientos conflictivos por la tendencia a imponerse a los demás y a despreciarlos. La soberbia personal impide ver los propios defectos, lo que hace que tengamos conductas inadecuadas que molestan a los demás, y la soberbia colectiva perjudica las relaciones con otros pueblos.

Avanzamos hacia la globalización y es necesaria una actitud abierta a lo bueno de todas las personas, de todos los pueblos, de todas las culturas y de todas las religiones. Se recomienda no discutir de patria, de familia o de religión porque estos temas constituyen la estructura de la personalidad y la gente es muy sensible a cualquier crítica.

La soberbia revela fallas importantes de la estructura mental.

La soberbia produce una sobrevaloración de las propias cualidades de modo que a la hora de la acción sobrevendrá el fracaso, pero la soberbia impedirá aceptar la realidad de los hechos y recurrirá a distintos subterfugios (mentira, corrupción, culpabilizar...) con el fin de no dejar al descubierto sus debilidades.

La soberbia exagerada puede conducir a una paranoia crónica (delirios) La persona tiene ideas y percepciones de la vida, de los hechos y de las personas que no corresponden con la realidad. La característica esencial del trastorno paranoide es la suspicacia y desconfianza general hacia los otros, de forma que las conductas de las personas son interpretadas como maliciosas.

Todos cometemos errores de valoración, pero no estamos en peligro de volvernos paranoicos si admitimos el error. El peligro surge cuando el ocultamiento y la evasión de la realidad se convierten en un hábito.

No hay que confundir soberbia con personalidad. Hay personas con carácter fuerte que defienden sus ideas con vehemencia, pero son capaces de reconocer sus errores y de respetar las ideas de los demás. Las personas soberbias no aceptan más razones que las suyas, son fanáticas, no escuchan razones...

La soberbia contamina todo

Donde hay un soberbio hay un conflicto: En la familia, entre los amigos o en el lugar donde trabaja. El soberbio exigirá un trato especial porque se cree superior.

Su actitud en las conversaciones será dogmática e intransigente y sus intervenciones irónicas.

Adopta posturas prepotentes o arrogantes en el trato con los demás.

Carece de sensibilidad humana, por lo que no le importa dejar en ridículo a los demás.

Usa a las personas mientras le son útiles y luego las desecha.

Como no tiene sentido de la dignidad no le importa la opinión de nadie, él tiene su propia opinión que es la única que vale.

Ésta y otras conductas son manifestaciones de algo más profundo: Su gran egoísmo que se apodera de su persona. El soberbio es un gran ególatra que no admite que nadie lo supere en ningún aspecto.

Una persona normal no puede entender el proceder del soberbio porque escapa a la lógica normal de la vida, pero el soberbio tiene su propia lógica mental. Se trata de una lógica distorsionada.

Causas de la soberbia

Nadie nace humilde o soberbio. Estas conductas son aprendidas y cultivadas conscientemente. Con el tiempo tienden a convertirse en hábitos que funcionan casi de forma automática. La educación juega un papel decisivo. Una educación que enseña a conocer los propios límites, los propios derechos y valores y los derechos y valores de los demás, favorece la objetividad, el sentido de la realidad y la humildad; mientras que una educación desadaptada a la realidad, que no enseña la disciplina, el auto respeto y el respeto a los demás, favorece la aparición de la soberbia.

La soberbia es un complejo de superioridad. Según la Psicología: Todo complejo de superioridad tiene como causa un complejo de inferioridad que se quiere compensar. Según Adler, el complejo de superioridad (soberbia) busca esconder la inferioridad pretendiendo ser superior a los demás. Quien no siente la "inferioridad", no necesita exhibir su "superioridad" De modo que, la mejor forma de evitar la soberbia es conocer los propios límites, aceptar a los demás como son y desarrollar una buena autoestima para sentirse bien consigo mismo.

Efectos de la soberbia

- La soberbia reduce la capacidad crítica. El soberbio, ante un hecho, claramente malo, se niega a aceptar que la acción haya sido real, y llega a pensar: "no puedo haberlo hecho", o bien "no es malo lo que hice", o incluso "la culpa es de los demás". Como es lógico no puede entenderse con la gente.

- El soberbio vive aferrado al propio juicio y a la propia voluntad hasta la tozudez, e ignora voluntariamente cualquier opinión o convicción que no sea la suya, por lo cual, es difícil que aprenda de sus errores y pueda rectificar; lo cual hará que su soberbia y su terquedad siga creciendo. Crecerá también la envidia y el odio hacia quienes le superan por cometer el delito de ser personas buenas o inteligentes o por haber trabajado mucho. Para el soberbio todo es lícito y bueno, por tanto: "El fin justifica los medios"

- Ya habéis oído decir que el mayor negocio del mundo sería comprar a los hombres por lo que realmente valen y venderlos por lo que creen que valen.

La soberbia ofusca la mente, la cual distorsiona los hechos y siempre se encontrará una justificación para cubrir de bondad el mal cometido.

"El soberbio necesita justificar su proceder para lo cual acumula argumentos y razones que van ahogando la voz de la conciencia, la cual se vuelve cada vez más débil y más confusa" Salvador Canals

Cómo evitar la soberbia

El humilde ve las cosas como son, lo bueno como bueno, lo malo como malo. En la medida en que un hombre es más humilde crece con una visión más correcta de la realidad.

Vivimos en una sociedad que tiende a atropellar a la gente humilde, educada y honesta. Parece que la barbarie, la vulgaridad y la soberbia están tomando el control de la historia; sin embargo, debemos confiar en las leyes de evolución que rigen la historia y debemos ser fieles a los valores humanos y espirituales, seguros de que, al final, siempre se imponen. Lo cual no significa esperar con los brazos cruzados. La educación y la humildad no significan aguantar. La educación y la humildad significan respeto a los demás pero también significan dignidad personal y valor para defender los principios y valores en contra de quienes pretendan irrespetarlos o destruirlos.

Activa la emoción del amor

El amor es una emoción, 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, la autoestima y el éxito son las mejores defensas para controlar las emociones negativas.

Donde imperan las emociones positivas no surgen emociones negativas.

Desarrolla la sensibilidad. Evita la robotización

La sensibilidad es la capacidad de sentir los estímulos y de reaccionar a ellos. Existe una sensibilidad biológica, afectiva, social, artística, moral y espiritual. La sensibilidad está muy relacionada con la evolución. No hay que confundir evolución con instrucción. Hay muchas personas muy capacitadas y progresistas pero con escasa sensibilidad social, afectiva, moral y espiritual, así como también hay personas con escasos conocimientos pero con grandes valores y con mucha sensibilidad humana.

La sensibilidad es fundamental para sentir la vida, para salir de sí y relacionarse con los demás, para amar, para convivir, para disfrutar de las cosas, para evolucionar.

La sensibilidad es una capacidad que necesita ser educada, al igual que la inteligencia o la conciencia. Es fundamental desarrollar esta capacidad desde niños a través de estímulos positivos que ayuden a valorar "afectivamente" las personas y las cosas. Si una persona aprende a valorar y disfrutar de la música, amará la música; si aprende a sentir la naturaleza, desarrollará el sentimiento de la naturaleza y disfrutará de ella; si se le enseña a amar a los amigos y a los animales, amará a los amigos y a los animales, etc. Pero, si no se le enseña a sentir la música, ni la naturaleza, ni los amigos, ni los animales, el día de mañana estará incapacitado para relacionarse con ellos y no tendrá ningún aprecio hacia ellos.

Hay muchos niños y adultos que rechazan el afecto y la amistad de los demás, debido a que, no fue activado en la infancia o bien fue traumatizado y bloqueado el impulso afectivo.

Los seres humanos aman, disfrutan y desean todo aquello que de alguna forma constituye una experiencia positiva de su vida y son insensibles a las cosas que no han experimentado. De aquí la importancia de desarrollar interés y sensibilidad por todas aquellas cosas que constituyen un valor importante, que puede enriquecernos y dar plenitud a nuestra vida.

Las personas sensibles pueden sufrir más que las personas insensibles, pero también disfrutan más de la vida; es cuestión de aprender a manejar los sentimientos y las emociones. Las personas insensibles están incapacitadas para disfrutar de la vida. Podemos decir que existen pero no viven.

Además, la sensibilidad es la base de la creatividad. Una persona con escasa sensibilidad será mediocre en todos los aspectos, tendrá una autoestima muy baja, será rígida, será bastante asocial o antisocial y sus relaciones serán frías y conflictivas.

Muchas personas, golpeadas por la vida, endurecen sus sentimientos para protegerse y evitar sufrir, sin darse cuenta que, al endurecerse pierden lo mejor de sí, lo más importante de la vida, como es la capacidad de sentir, de amar y de disfrutar. Si tienes dificultad para sentir ternura, humanidad, empatía o compasión, cuídate, porque estás en camino de convertirte en un "robot" frío y calculador. Necesitas comenzar por acciones simples que te ayuden a activar la sensibilidad. Sonríe, saluda, relaciónate, interésate por los demás, etc.

Lo que diferencia a los seres humanos de los animales es, sobre todo, la capacidad de amar. La falta de respeto, la indiferencia, la explotación, la crueldad, la corrupción y tantas otras lacras humanas se deben a la falta de sensibilidad humana, moral y espiritual.

El efecto robotización

Si nuestro cerebro funcionara en base a un código numérico seríamos robots, debido a que los números sólo tienen un significado lógico, no afectivo. Pero el cerebro humano funciona en base a un código verbal y las palabras están cargadas de significado lógico y también afectivo, social, moral y espiritual, por lo cual, cuando pensamos o hablamos se genera una reacción emocional que afecta la sensibilidad de la persona.

Si decimos: "Mañana salimos de vacaciones" transmitimos una información, pero además transmitimos una sensación de alegría. Si nos comunican que hemos pasado el examen o que nos dan un trabajo, etc. sentimos una satisfacción inmensa.

Los mensajes pueden ser tristes y causarnos dolor, pero ese dolor nos ayuda a madurar, a rectificar, a valorar más la vida, a sentir las cosas, a ser más humanos, más sabios y a disfrutar más de la vida.

Hasta hace unas décadas predominaba la cultura humanística en la vida de las personas, pero la ciencia y la técnica comenzaron a imponerse y el lenguaje humanístico ha ido perdiendo espacio en beneficio del lenguaje científico.

El lenguaje científico se refiere únicamente a aspectos de la materia, carece de significado afectivo, social, moral y espiritual; es decir, que carece de significado propiamente humano.

Si los científicos descuidan su desarrollo humano, pueden quedar atrapados en la pura ciencia y convertirse en "robots". Lo mismo puede ocurrir a quienes se dedican a la administración, ingeniería, mecánica, etc. pues, son muchas las horas que invierten al día en procesos básicamente abstractos y mecánicos.

La pérdida de la fe, de los principios y valores, se debe en gran medida al auge de la ciencia que ofrece una visión materialista de la vida; sin embargo, el problema no está en la ciencia ni en el progreso sino en la incapacidad del ser humano para armonizar el desarrollo humano y el desarrollo científico.

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.

Los video - juegos ejercen un poder fascinante y cautivador sobre las personas, especialmente sobre los niños. Este influjo se debe a varios factores:

- Son activos y permiten la participación creativa de las personas. Los niños quedan atrapados en una dinámica que les arrastra.

- Son un reto que estimula a probar las habilidades sin temor a equivocarse. Los éxitos obtenidos incrementan la necesidad de seguir intentando y no darse por vencido. Esta dinámica adquiere más fuerza cada vez y puede llegar a convertirse en adicción. Toda adicción es una conducta adquirida por repetición la cual esclaviza a la persona.

Akiyod Mori, ha realizado 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 video - juegos son verdaderos “reductores del cerebro”.

Internet ofrece infinidad de alternativas y de caminos a un mundo desconocido y con frecuencia peligroso. Todo este progreso es una oportunidad inmensa para quienes saben autogobernarse y seleccionar los aspectos positivo, pero también es un mundo plagado de mentiras, de trampas, de fantasías, de pérdida de tiempo que puede conducir al fracaso.

Muchos niños, jóvenes y adultos, que tienen dificultades, en vez de enfrentarlas, tienden a refugiarse en el mundo virtual, lo cual les conduce a complicarse más la vida.

Algo similar podemos decir de quienes quedan atrapados en la dinámica del trabajo.

Saca tus propias conclusiones. Recuerda que todo lo que entra en tu mente, bueno o malo, queda grabado a nivel consciente y subconsciente y luego se activa e influye en tu vida.

Muchas personas, cuando se dan cuenta de la realidad de la vida desean cambiar pero no pueden porque tienen muchas grabaciones negativas que se lo impiden.

Conclusiones

La globalización y los avances científicos, la competencia, los problemas económicos, el escaso desarrollo humano, la pérdida de fe, de principios y valores y la dinámica estresante de la sociedad, hacen que las personas pierdan el control de su vida y se conviertan en simples piezas del gran robot económico y social.

Como la dinámica de la ciencia, de la economía y de la sociedad avanza de forma incontenible, la única solución inteligente es "adaptarse"

Adaptarse no significa someterse pasivamente o claudicar, sino desarrollar las capacidades necesarias para lograr cierta autonomía en diversos aspectos.

Para evitar la robotización es necesario amar la libertad, trabajar con cierta autonomía y vivir de forma creativa. Es necesario estar siempre atento para no quedar desconectado de la vida, de la naturaleza, de las personas y de los valores

Activa la comprensión, la tolerancia y el perdón

Vivimos en una sociedad formada por un mosaico de personas, razas, costumbres, creencias... Cada cual cree tener la razón y trata de imponer su estilo de vida.

La gente está saturada de angustia y prejuicios; en consecuencia, vive a la defensiva y reacciona en contra de todo lo que no coincide con su esquema mental, porque lo percibe como una amenaza.

La comprensión, la tolerancia y el perdón son conductas indispensables para convivir en paz en una sociedad que tiende a la globalización total, en la que todos estamos obligados a convivir en un mismo espacio.

Es necesario aceptar que cada persona es un mundo. Desde niños somos programados con principios y valores que constituyen la estructura de la personalidad, de la idiosincrasia, de la identidad. Estas estructuras se consolidan con los años, por lo cual las personas no pueden cambiar del día a la noche su forma de ser, de pensar y de actuar. Además ¿Cuál sería el modelo único a seguir?

La comprensión es el principio del entendimiento. Significa que entendemos y aceptamos que "los otros" tienen razones para pensar como piensan y actuar como actúan; aunque no compartamos su forma de pensar y de actuar. Así como "los otros" también deben entender nuestra forma de pensar y de actuar. La comprensión debe ser mutua.

La tolerancia supone un grado mayor de madurez. Exige respetar y compartir espacios comunes. Significa ceder ciertos derechos con el fin de salvar otros derechos más importantes.

Según ciertas teorías el miedo y la ignorancia son las raíces que causan la intolerancia y sus patrones pueden imprimirse en la psique humana desde muy temprana edad. La tolerancia está asociada al desarrollo del "Adulto" (razonamiento, experiencia y madurez), mientras que la intolerancia depende del "Padre" crítico y prejuiciado. La tolerancia y la intolerancia son actitudes que se aprenden básicamente en la infancia. Después, la persona tiende a ser automáticamente tolerante o intolerante. La intolerancia puede superarse cuando la persona entiende lo ilógico e injusto de su actitud.

La crisis de valores que afecta a la sociedad es la consecuencia del fracaso de la familia y de la escuela, pues, es ahí donde se programa a las personas para la convivencia.

Qué debemos tolerar y hasta dónde debemos tolerar.

Las personas merecen respeto, por tanto, no debemos combatir contra ellas, pero sí debemos denunciar y combatir sin tregua: la mentira, la injusticia y todas las lacras que dañan a la sociedad. Las conductas incorrectas no se eliminan con represión. Nacen de la mente, por lo cual, necesitamos producir cambios mentales en las personas que las producen, para ello, necesitamos encontrar la forma de implantar en la mente de las personas valores superiores. Pero nadie puede transmitir valores a los demás si antes no se ha ganado la confianza y el respeto y logra convencerles de que los valores superiores son un bien para su desarrollo, para su éxito y para su felicidad. Las personas sólo cambian cuando se dan cuenta de que el cambio les beneficia.

Hoy se habla mucho de tolerancia y en nombre de la tolerancia se permiten conductas que van contra la seguridad y la paz social.

Muchos gobiernos, instituciones, autoridades y familias, están claudicando y perdiendo autoridad. No son capaces de exigir la disciplina y responsabilidad necesarias para conservar el equilibrio, la armonía y el desarrollo personal y social; en consecuencia, se está imponiendo una anarquía en muchos aspectos, cuyas consecuencias nadie puede predecir. El efecto mariposa puede convertirse en realidad.

La humanidad ha luchado durante miles de años por ser "libre" y lograr una calidad de vida aceptable y en convivencia. Por lo cual, no es justo que unos cuantos locos (terroristas, dictadores, fanáticos, delincuentes, corruptos, mafiosos...) creen sus imperios al margen de la ley y se conviertan en problemas para la sociedad. Muchas de estas cosas existen debido a la comodidad y complicidad de los ciudadanos. La gente dice: "Ese no es mi problema" Así han dicho muchas personas, hasta que llega el día que les afecta gravemente.

Ni tú ni yo somos policías para perseguir a los ladrones pero sí podemos ser abanderados de la libertad, de la justicia y del respeto a la gente y a la ley. Y, por efecto mariposa, nuestro pequeño aporte puede llegar a ser gigante. Es suficiente un fósforo para incendiar un bosque.

El perdón

El perdón es una cualidad que poseen únicamente ciertas personas superadas. Significa que cuando alguien viola mis derechos, soy capaz de comprender que es una persona equivocada, que es víctima de sus temores, de sus prejuicios y de su frustración y por tanto, la perdono. La gente respeta y admira a quienes son capaces de perdonar.

Hay que comenzar por perdonarse a sí mismo; por ser humilde y aceptar que somos débiles y que cometemos muchos errores.

A medida que pasan los años se ven las cosas desde otra perspectiva y, liberados de la ira del momento, resulta más fácil comprender y perdonar.

La ira y el perdón se aprenden. La diferencia radica en que en la ira, la persona se deja llevar por un impulso irracional, mientras que, en el perdón, la persona controla la ira y en su lugar produce un sentimiento de perdón.

Un método que puede ayudarnos a comprender y perdonar, consiste en pensar lo mal que se sentirán las personas que nos hacen daño; pues, sólo una persona con serios problemas personales puede actuar de esta forma.

Todos necesitamos ser comprendidos, tolerados y perdonados muchas veces. “El que esté sin pecado que arroje la primera piedra”

Vivimos en una sociedad de competencia despiadada y el instinto nos lleva a reaccionar de forma agresiva. El “Ojo por ojo y diente por diente” es una conducta alienante, pues nos obliga a vivir constantemente en actitud de ataque – defensa y, si alguien no detiene esta guerra, al final, todos terminaremos, como mínimo, ciegos y desdentados.

Si tenemos en cuenta que la gente gasta el 70% de su energía física y mental en defenderse de sus propios temores, complejos, culpas y frustraciones. ¿Qué energía le puede quedar para avanzar en el proyecto de su propio desarrollo?

Los seres humanos tendemos a ser justicieros. Ignoramos que la comprensión, la tolerancia y el perdón son valores superiores a la justicia. La justicia es sólo una ley natural, mientras que, el perdón es una ley superior.

Tenemos que aceptar que, el otro, es una persona de carne y hueso, el cual, por circunstancias de la vida es distinto a nosotros y ponernos en sus zapatos para poder comprenderle.

Nos han enseñado a pensar que quienes no son como nosotros están equivocados (?) Es un error. Todos tenemos un poco de la verdad y es esa verdad la que podemos compartir.

El hecho de perdonar indica que eres capaz de dominar los instintos primitivos, como son: La ira, el odio, la venganza y el resentimiento, pero, aún queda un buen trecho por andar. Es necesario llegar un poco más lejos y ser capaz de amar. “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”.

Según la Ley de Correspondencia, cada uno recibe lo que da; de modo que: “No juzgues y no serás juzgado. No condenes y no serás condenado. Perdona y serás perdonado” Ama y serás amado.

¿Cuántas veces debo perdonar? –“Setenta veces siete” es decir, siempre.

Cuando alguien nos hiera o traicione, podemos pensar en lo mal que se sentirá, porque al traicionarnos, se traiciona a sí mismo.

Nos sentimos amenazados por los demás por la simple razón de que son distintos. En este caso, el problema no son ellos; el problema es nuestra estrechez mental.

El hecho de comprender, tolerar y perdonar, no significa ser complaciente con la mentira y con el mal. La mentira y la injusticia son males y, por tanto, deben ser combatidos; pero las personas que actúan en su nombre, están equivocadas y merecen el perdón.

En conclusión: Necesitamos comprender que cada persona es un mundo, con un esquema mental propio y con una forma particular de reaccionar; por lo cual, no intentes cambiar su rumbo, sólo ofrécele tu ejemplo, tu respeto y tu perdón.

El perdón es una decisión y también es un proceso.

Dicen que el perdón es propio de Dios y de los santos, en realidad es sólo una conducta de personas inteligentes.

Necesitamos perdonar y amar para conservar el equilibrio mental y para sobrevivir.

"Sé como el árbol de sándalo que perfuma el hacha que lo corta" Rabindranath Tagore

Activa la humildad

La humildad no tiene nada que ver con la cobardía o el sometimiento. Una persona verdaderamente humilde siempre es valiente y digna.

Es humilde porque reconoce sus límites, porque sabe que su vida es un préstamo y hoy puede estar viva y mañana no. Sabe que hay muchas personas, que bajo su apariencia insignificante, pueden ser sabias o santas. Está consciente de que una desgracia puede reducir su cuerpo a una silla de ruedas o inutilizar su mente.

La persona humilde es sabia y profunda y no se deja llevar por la ostentación ni por las apariencias. Es humilde porque tienen una visión sabia y correcta de la vida, pero a la vez posee alta autoestima, seguridad y personalidad

Nadie nace humilde o soberbio. Estas conductas son aprendidas y cultivadas. Con el tiempo tienden a convertirse en hábitos que funcionan casi de forma automática. La educación juega un papel decisivo. Una educación que enseña a conocer los propios límites, los propios derechos y valores y los derechos y valores de los demás, favorece la objetividad, el sentido de la realidad y la humildad; mientras que, una educación desadaptada a la realidad, que no enseña la disciplina, el auto respeto y el respeto a los demás, favorece la aparición de la cobardía, o bien, de la soberbia.

La humildad es una virtud de las personas grandes; supone un grado de evolución considerable, pues, el impulso natural de todo ser humano es buscar la gloria y la fama; por lo cual, resulta difícil renunciar a los méritos alcanzados con esfuerzo y luego pasar desapercibido. La humildad conduce a la caridad. Una persona humilde, al liberarse de las alucinaciones de la soberbia, es capaz de querer a los demás por sí mismos y no sólo por el provecho que pueda extraer del trato con ellos.

Las personas humildes están protegidas contra otros vicios como la avaricia, la ira o la envidia y contra los temores. La humildad proporciona una libertad de espíritu muy grande y una independencia respecto de las ideas, necesidades, conductas y compromisos impuestos por la sociedad, lo cual hace que las personas humildes se sientan verdaderamente libres por fuera y libres por dentro.

En el fondo, las personas humildes son las que viven más plenamente la vida, porque son auténticas. No temen, no envidian, ni ambicionan las glorias de este mundo que traen a todos de cabeza. Son felices con lo que son y con lo que tienen, porque por encima de las cosas se valoran a sí mismas.

Muchos pensarán que la vida de las personas humildes es gris y monótona, pero no es así. Ellas han logrado trascender el mundo pasajero y superficial que mantiene embelesada a la mayoría de la gente. Las personas humildes tienen una visión superior de la vida que hace que sus actos tengan un significado profundo y valioso, lo cual les llena de satisfacción. Por eso verás que las personas humildes son buenas y felices y tienen pleno control de sus emociones.

Fortalece tu autoestima

La autoestima es el mayor poder mental, por lo cual, este tema es demasiado importante para tu vida. Te recomiendo lo leas cuando estés descansado y tengas suficiente tiempo para analizarlo y para realizar el test que te presentamos al final.

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. Por lo cual, la autoestima es el mayor poder mental que poseen los seres humanos.

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 - Autoestima

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		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

Técnicas de respiración

El oxígeno es el elemento fundamental para la vida. Podemos pasar varios días sin comida y sin agua, pero si dejamos de respirar durante unos pocos minutos sobreviene el colapso del cerebro; es decir, la muerte.

Swami Sivananda dice de la respiración: "El cuerpo se vuelve fuerte y sano: Desaparece el exceso de grasa, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la personalidad. La voz se vuelve dulce y melodiosa. El que sabe respirar ya no es presa de la enfermedad. La digestión se hace con facilidad... Todo el cuerpo se purifica...."

Ejercicio:

Cuenta las veces que respiras en un minuto.

Se considera una respiración cada vez que inhalas el aire y lo exhalas.

Después, evalúa tu respiración

Total de respiraciones por minuto

Hasta 5, Excelente.

Tienes una respiración profunda y completa. Tus pulmones funcionan al cien por ciento. Tu cuerpo está bien oxigenado, hay buen metabolismo de los alimentos y relax físico y mental, lo cual no impide que tengas problemas como todo el mundo, pero sabes controlar las situaciones.

6 a 8, Aceptable.

Utilizas aproximadamente el 70% de tus pulmones

9 a 12, Deficiente.

Utilizas aproximadamente el 50 % de tus pulmones.

13 ó más, Muy deficiente.

Utilizas menos del 40 % de tus pulmones. Esta forma de respirar suele estar asociada a la angustia y al cansancio. Tal vez no percibas la angustia porque te acostumbraste a ella y forma parte natural de tu vida. Al mejorar la forma de respirar también cambiarán muchas cosas a nivel intelectual, emocional y social.

Respirar es vivir.

La oxidación es la esencia de los procesos vitales, por eso, respirar es vivir y saber respirar es saber vivir.

Los niños respiran correctamente. Si observa a un niño en su cuna, tendrá la oportunidad de ver cómo respira por la nariz y cómo levanta y reduce su barriguita. Su respiración es rítmica, relajada y abdominal y su comportamiento alegre, espontáneo y creativo. Pero a medida que se va integrando en la sociedad, siente la represión, la crítica y la competencia y su espíritu se llena de temor y de angustia. Ahora su respiración es rápida y superficial y su comportamiento nervioso e inseguro.

¿Por qué es tan importante la respiración correcta?

1. El oxígeno que entra en los pulmones se distribuye por vía sanguínea a todas las células del organismo, en donde se encuentra con las sustancias procedentes de la digestión, produciéndose una reacción química llamada oxidación, por la cual, las sustancias se transforman en energía, necesaria para los procesos vitales. Cada célula es un pequeño laboratorio que produce mayor cantidad de energía cuanto mejor sea la respiración.

2. La buena respiración mantiene el equilibrio ácido - base de la sangre, asegura las oxidaciones biológicas necesarias y facilita el metabolismo; lo cual genera, a nivel biológico: energía, salud y bienestar y a nivel psicológico: tranquilidad, concentración, capacidad de pensar, de crear y alegría de vivir.

3. La respiración tiene dos funciones. La primera es enviar oxígeno a las células para que cumplan sus funciones con eficacia, y, la segunda es eliminar el bióxido de carbono que producen las células al realizar los procesos vitales.

Una respiración profunda elimina el bióxido de carbono, mientras que, una respiración superficial no ventila la parte baja de los pulmones, en donde queda acumulado el bióxido de carbono, convertido en toxina que afecta de muchas formas el funcionamiento del cuerpo y de la mente.

4. Los pueblos orientales poseen una sabiduría milenaria. Sus principios fundamentales son: Respeto a sí mismo. Respeto a los demás y respeto a lo que nos rodea. Su mayor aspiración es alcanzar el control del cuerpo y de la mente por medio del yoga, de las artes marciales y de la meditación. Una de las claves para alcanzar el control es la respiración que proporciona relax, energía, concentración y sabiduría.

¿Cómo respirar correctamente?

1.-Inhala el aire lenta y profundamente a través de las fosas nasales y dirígelo hacia la parte baja de los pulmones. Imagina que son globos que comienzan a inflarse comenzando por abajo. Coloca la mano sobre el vientre y siente cómo aumenta. No levantes los hombros.

2.-Retén el aire unos instantes.

3.-Exhala lentamente hasta vaciar completamente los pulmones.

Para adquirir el hábito de la correcta respiración es conveniente practicarlo durante unos minutos al levantarte y al acostarte. También es muy efectivo hacer ejercicios cortos durante el día, sobre todo, antes de un compromiso o de una situación difícil o para descansar o relajarte.

Las personas que saben respirar, son tranquilas y seguras, son reflexivas y previsoras, sienten que pueden controlarse y que pueden controlar lo que les suceda en la vida.

Relajación mental

La relajación es una señal de salud física y mental. La relajación mental es el resultado del equilibrio y armonía mental y espiritual. La relajación hace que el cuerpo y el cerebro funcionen bien y que la energía fluya sin obstáculos.

A veces la tensión es parte natural de la vida; se produce cuando hay que resolver situaciones difíciles; en estos casos, el cuerpo y la mente concentran su energía para actuar con intensidad; pero estos momentos no pueden ser frecuentes ni de larga duración porque suponen un gasto grande de energía.

La fluidez, el ritmo y el control (relajación) son las características de todo lo que funciona bien. La finalidad es lograr el máximo rendimiento con el menor esfuerzo.

Se cree que las personas gastan el 70% de su energía en defensas; es decir, en controlar sus temores, angustias, estrés y preocupaciones....

Un poco de temor, de angustia y de estrés son buenos, porque estimulan a la acción, a la capacitación y a la responsabilidad, pero en la actualidad, los índices de temor, de angustia y de estrés son muy elevados y hacen que las personas vivan tensas y a la defensiva. La tensión inhibe las capacidades mentales (razonamiento, memoria, creatividad) hace conflictivas las relaciones, supone un gasto inmenso de energía y reduce la eficacia en todos los aspectos.

Cómo lograr relajación mental

La conducta humana depende de la programación mental y de los hábitos adquiridos. Los elementos esenciales de la programación son las ideas, principios, valores, creencias, hábitos, experiencias, éxitos, fracasos... Sobre todo, son importantes las grabaciones recibidas en la primera infancia.

La relajación mental depende también de la actitud que toma la persona ante los acontecimientos. El problema no está tanto en los acontecimientos que nos ocurren como en la actitud que tomamos ante ellos. Hay personas que tienden a dramatizar, a ser negativas, pesimistas e insatisfechas. Esta actitud hace que se activen en su mente las ideas y sentimientos negativos y, en consecuencia, vivan tensas.

La relajación nace de dentro, del correcto funcionamiento de la mente. Las personas tienen una sensación permanente o estado de ánimo, positivo o negativo. El estado de ánimo habitual depende de los mensajes que provienen del subconsciente. El subconsciente conoce la situación real de la persona y conoce también la forma en que se

desencadenarán los hechos. El subconsciente envía constantemente mensajes, en forma de sensaciones. Envía mensajes de bienestar, cuando las cosas funcionan bien y mensajes de angustia, cuando las cosas funcionan mal. Los mensajes de angustia alertan y estimulan a reaccionar y a rectificar.

La angustia, la incertidumbre y el estrés que vive la sociedad, son síntomas de una crisis profunda de principios, valores, conductas, metas, actitudes, relaciones y decisiones; es decir, de una filosofía errónea de la vida. Esta crisis es una advertencia para rectificar, porque, de lo contrario, se complicarán más las cosas.

En la actualidad existen numerosos medios y métodos para drenar la tensión (medicamentos, ejercicios, terapias...) Todo esto es bueno, pero se trata de remedios. Lo ideal es que la relajación sea el resultado de una forma de vida sana y equilibrada.

Pasos a seguir para lograr la relajación

1. Mejora tu filosofía de la vida (criterios, principios, valores, decisiones, autoestima y sentimientos) porque, así como piensas y actúas, así te suceden las cosas. Existen muchas circunstancias económicas, laborales, sociales... que atentan contra la armonía mental de las personas, pero, cada persona es libre y, por tanto, responsable de cómo le va en la vida.
2. Cuida tu actitud ante la vida y aprende a percibir lo bueno. Sé una persona asertiva. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.
3. Capacítate para estar a la altura de las exigencias, prevé, planifica y trata de tener control sobre lo que se relaciona con tu vida. Toda dependencia es causa de angustia.
4. Practica la reflexión, la meditación y la contemplación para que puedas sustraerte a la vorágine de la vida. Desarrolla y protege tu mundo interno.
5. Proponte la relajación y la paz como objetivos fundamentales de tu vida y aléjate de las personas y circunstancias conflictivas.
6. Sé la mejor persona que puedas ser y vive en paz contigo, con la vida, con la gente y con Dios.
7. Practica técnicas de relajación: Aprende a respirar, realiza paseos, conversa con gente positiva, etc.

Tú no decides, tu cerebro decide por ti

Las personas creen que deciden de acuerdo a su voluntad pero no es así, si así fuera, nos decidiríamos siempre por la verdad, por el bien y por el éxito, y jamás por la mentira, ni por la corrupción, ni por el fracaso, puesto que todos sabemos las consecuencias negativas que acarrearán.

Mucha gente miente, se corrompe y hace el mal, porque su estructura mental les impulsa a ello. Cuando una persona ha sido bien educada, posee criterios, valores y hábitos mentales positivos que se han consolidado a lo largo de la vida. Su mente está programada para hacer el bien, y, en consecuencia, su tendencia natural es hacer el bien. Sin embargo, nadie es perfecto y a pesar de la buena educación puede incurrir, de forma accidental, en el mal.

Pero, cuando una persona es "educada" sin principios, sin criterios, sin respeto a los derechos de los demás, sin responsabilidad y sin disciplina, no tiene estructura mental capaz de controlar los instintos y las pasiones. Estas personas creen que hacen lo que quieren, como quieren y cuando les place, pero, en realidad no es así. Lo único que hacen es seguir sus impulsos internos, pero, como viven en una sociedad que exige ciertas reglas, necesitan controlar algunos aspectos para no ser marginados.

La mayoría de las personas están mal programadas, por esta razón la sociedad tiene tantos problemas. Los problemas sociales son la expresión de los problemas internos de las personas. Si predominan las personas inteligentes, capaces y civilizadas, la sociedad funcionará de forma inteligente, será productiva y civilizada, pero, si predominan las personas problemáticas y mediocres, la sociedad será problemática y mediocre.

Todo cambio se inicia en la mente. Para cambiar la sociedad, antes hay que cambiar a las personas. Las leyes sirven de poco si no van acompañadas de un plan orientado a cambiar la actitud mental de las personas. Todas las leyes del mundo no sirven para controlar a una sola persona. La pueden reprimir y encarcelar, pero jamás controlar su mente. De aquí la importancia de orientar los esfuerzos al cambio de actitud mental, porque más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

Las personas creen que toman decisiones por voluntad propia pero estudios recientes indican otra cosa. Parece que es el cerebro el que toma las decisiones de acuerdo a la información que maneja y un segundo después la persona toma conciencia de la decisión tomada por el cerebro. Lo importante es que el cerebro actúa de acuerdo a los contenidos mentales (intelectuales, afectivos morales y espirituales) que rigen la vida de la persona. Por tanto, si quieres mejorar la calidad de tu vida, no lo vas a lograr sólo con planificaciones, necesitas ir directo a la estructura de tu personalidad y revisar principios, creencias y comportamientos laborales, sociales, morales y espirituales.

Aunque el cerebro es quien decide, no significa que la persona carezca de libre albedrío, pues el cerebro se limita a actuar de acuerdo a las programaciones internas desarrolladas por la persona; de modo que, cada quien decide de acuerdo a la clase de persona que es. Hay muchas cosas que las personas no desearían hacer porque tienen conciencia de que no son convenientes, pero a nivel subconsciente sí desean hacerlas porque esa es su dinámica profunda.

El que miente es porque tiene una estructura mental mentirosa. El que es corrupto lo es porque tiene una estructura mental básicamente corrupta y el que es honesto lo es porque tiene una estructura mental honesta. En definitiva, nuestras conductas importantes no son circunstanciales, son la expresión de lo que somos a nivel profundo.

Ahora bien, lo dicho no es absoluto ni para siempre. El malo puede convertirse y el bueno puede caer en la tentación.

Somos parte de una sociedad, que nos obliga a decidir constantemente, pero las decisiones verdaderamente importantes son las relacionadas con el propio desarrollo. Estas decisiones íntimas y personales son las que deciden nuestra vida; por tanto, son estas decisiones a las que debemos prestar mayor atención

Nadie puede decidir con libertad, si está condicionado internamente por la ignorancia, por el temor o por las pasiones. Este condicionamiento interno conduce al sometimiento externo. Si eres libre en tu mente y en tu corazón, nadie podrá someterte

La mayoría de las personas están atrapadas en costumbres, hábitos, creencias, prejuicios, temores, deberes y culpas, que tienen que ver muy poco con la realidad.

La conciencia, la dignidad, la libertad y la decisión, son personales, indeclinables e intransferibles.

Conclusiones

- La vida es una serie ininterrumpida de decisiones. Hoy somos el producto de las decisiones tomadas hasta ayer y mañana seremos el resultado de las decisiones que tomemos a partir de este momento.
- Cada persona es lo que decide ser, pero nadie puede ser aquello para lo que no está preparada.
- Cada uno es libre y responsable de su destino, sin importar las circunstancias en las que le toca vivir.
- La mayoría de los problemas personales y sociales se deben a decisiones no tomadas más que a errores cometidos.
- Cada decisión es una respuesta de toda la persona. Es el yo total quien ve, siente, piensa, vive y actúa. Por tanto, cada persona toma decisiones de acuerdo a la clase de persona que es. De aquí la importancia de trabajar en ser más auténtico, honesto, disciplinado y perseverante.

- La palabra, las ideas y los proyectos, tienen el valor y el poder de la persona que los produce; por tanto, no te preocupes por las decisiones que debes tomar; trabaja en superarte como persona, aclara tu mente, adquiere convicciones profundas y metas definidas y atractivas, porque cuando funciones a nivel superior tendrás la libertad, la inteligencia y la voluntad para convertir tus sueños en realidad.
- Las decisiones más difíciles son las que se relacionan con el propio desarrollo, debido a que suponen cambios profundos, a los cuales se resiste la naturaleza.
- No le exijas algo a las personas si antes no les has enseñado a estar a las alturas de las circunstancias, porque no se trata de querer, se trata de poder. Eso de que, "el que quiere todo lo puede es bastante relativo"
- No pierdas tiempo en cambiar las cosas, cambia tú y las cosas cambiarán fácilmente.
- No pierdas tiempo en cambiar a los demás, sé un ejemplo de educación, de éxito y de felicidad y los demás seguirán tus pasos.

Historia

Cuanta una historia que Confucio, angustiado por la corrupción en que vivía la gente en China, decidió dedicarse a moralizarla. Recorrió los pueblos enseñando el valor de la amistad, de la honradez y de la virtud, pero después de varios años se dio cuenta de que la gente no le había entendido. Entonces, regresó a su pueblo y trató de convencer a su familiares y amigos, pero tampoco le hicieron caso. Decepcionado, decidió dedicarse a su propia superación. Es por aquí por donde debió comenzar. Si quieres incendiar el bosque debes comenzar por encender un fósforo, después una hoguera y, al final, el bosque arderá por sí solo.

Confucio murió pero no sus principios, los cuales han guiado durante dos mil quinientos años la vida social, moral y espiritual del pueblo chino.

Ponte a valer en todos los aspectos y te sorprenderás del poder interno que desarrollas.

No tomes decisiones

cuando estás molesto, nervioso o inseguro

En este tema vamos a analizar la dinámica de la mente, pues, sólo conociendo el funcionamiento de la mente podemos controlar nuestra vida.

Aunque los seres humanos hemos evolucionado, nuestras raíces profundas son las de un animal salvaje. Todos llevamos dentro un salvaje que necesitamos controlar constantemente aplicando principios, valores, criterios, normas y disciplina.

Todos los seres humanos tenemos un fuerte impulso agresivo que se activa cada vez que alguien nos molesta, y, si no fuera por la educación recibida estaríamos agrediéndonos como fieras a cada instante.

Hace apenas unos años las personas eran más tranquilas, respetuosas y controladas, pero, el debilitamiento de los valores, la competencia, la prisa, la angustia y el estrés, hacen que las personas vivan a la defensiva y tengan poco control mental. En consecuencia, las personas son muy sensibles y reaccionan de forma impulsiva. Las reacciones impulsivas son instintivas, por tanto, inconscientes. Obedecen a mecanismos primarios de supervivencia, cuyo objetivo es someter o eliminar al agresor. Estos mecanismos sirvieron en tiempos prehistóricos, cuando el medio era hostil, pero hemos evolucionado y estos mecanismos no encajan en una sociedad civilizada en la que las cosas deben resolverse a través de la ley y del diálogo.

Los instintos persisten en el ser humano, pero no son los instintos salvajes de la prehistoria, pues, a lo largo de los años han perdido fuerza en beneficio de la inteligencia. Los instintos tienen un aspecto positivo, son fuerzas poderosas que impulsan a la acción contribuyendo al desarrollo de las personas. Ahora bien, necesitan ser controlados, de lo contrario son causa de conflictos.

Las guerras, la violencia, las crisis y la corrupción, se deben a la incapacidad de los seres humanos para controlar sus instintos.

Cuando se impone la inteligencia y la conciencia, todo marcha bien, pero, cuando se toman el control los instintos, se impone la irracionalidad y se produce el caos. En la medida en que las personas carecen de educación moral, tienen poco control sobre sus instintos y son propensas a los vicios, a la agresividad, a la corrupción y a distintas formas de libertinaje.

Teniendo en cuenta esta realidad, podemos predecir con tiempo muchas de las cosas que ocurrirán en el futuro, en el comportamiento de las personas y de la sociedad. De aquí también la importancia de conocer el perfil psicológico de las personas para saber cómo actuar; pues, somos dueños de lo que conocemos y esclavos de lo que ignoramos.

Los seres humanos somos sensibles a todo lo que nos ocurre, y reaccionamos de forma emocional, lo cual es normal. El problema surge cuando, en vez de racionalizar la situación y actuar de forma inteligente, nos dejamos llevar por el impulso emocional. Mientras nos mantengamos en el Adulto (lógica) llevamos la de ganar, pero, si entramos en el juego de los sentimientos cometeremos muchos errores que se volverán contra nosotros.

Teniendo en cuenta que los seres humanos somos muy inmaduros, que estamos saturados de temores y complejos, que tenemos poco control mental, que somos muy impulsivos y que vivimos a la defensiva, debemos estar atentos para no caer en la trampa que nos puedan tender los demás y para evitar herir los sentimientos de los demás. Podemos y debemos defender nuestros derechos y los derechos de los demás, pero con razones y con respeto.

Por qué no debemos tomar decisiones cuando estamos molestos

Porque la molestia, la ira o la rabia, bloquean la inteligencia analítica, es decir, la lógica y el sentido común y podemos cometer errores graves sin tener conciencia de ello.

Porque la molestia obedece a un sentimiento herido y un sentimiento herido genera una reacción de de venganza. De modo que, toda decisión que tomas cuando estás molestos, no tiene la intención resolver las cosas, sino de vengarte, con lo cual se complican las cosas, pues, la persona herida reaccionará y tratará de desquitarse, iniciándose de esta forma una espiral de violencia que nadie sabe cómo terminará.

Cuando las personas están molestas pierden los modales y escupen toda la inmundicia que llevan por dentro. Se vuelven soeces y vulgares. Ofenden y humillan sin piedad y crean las condiciones para futuros conflictos.

Estas situaciones son desastrosas cuando se dan entre seres que conviven (esposos, hijos, etc.) porque las palabras dichas, quedan clavadas como espinas en el corazón. Si existe amor, las heridas pueden curar pero siempre quedarán las cicatrices. El hecho se puede olvidar a nivel consciente pero el subconsciente no olvida y siempre quedará un poco de odio en contra de la persona que nos hirió, porque no somos santos.

Nada en esta vida vale una discusión. Simplemente porque con la discusión no se logra nada y se complica todo. Lo que no se resuelve a través del diálogo no se resuelve de ninguna otra forma

Cuando estés molesto lo mejor que puedes hacer es relajarte, respirar y esperar que regrese la luz a tu mente, porque todo lo que pienses o decidas en esta circunstancia se volverá contra ti.

Tienes derecho a estar molesto por causa de ti mismo o por causa de los demás, es algo normal. Lo que no es normal ni inteligente que tomes decisiones cuando estás molesto,

No hipoteques tu vida

Una hipoteca es un préstamo que se recibe de una entidad bancaria para comprar un inmueble (apartamento, finca, etc.) De esta forma la persona adquiere un bien, pero queda endeudada por muchos años. A veces, la hipoteca es la única forma de adquirir una vivienda, por lo cual está justificada. El asunto está en evaluar las posibilidades que tiene la persona para cumplir con sus compromisos adquiridos, porque, de lo contrario, podría perder la vivienda y los intereses pagados durante años. Además hay que tener en cuenta distintas vicisitudes de la vida (inflación, pérdida del trabajo, etc.), por estas y otras razones, la hipoteca significa un riesgo y supone una gran responsabilidad.

La hipoteca es una forma de esclavitud económica que no permite levantar cabeza. Los intereses y la deuda que hay que amortizar, significan una sangría permanente, por lo cual, es conveniente salir de la hipoteca cuanto antes, sobre todo, cuando los intereses son altos.

Las personas adquieren muchas deudas con la vida desde niños. Hay personas que quedan hipotecadas para toda la vida, a nivel intelectual, afectivo, social, moral y espiritual, debido a una educación deficiente. En adelante, estas personas deberán enfrentar la vida sin recursos intelectuales, afectivos, etc. por lo cual están condenadas a ser pobres y mediocres en todos los aspectos. Los padres programan a sus hijos para el éxito o para el fracaso.

Todos los seres humanos adquirimos muchas hipotecas en la infancia, debido a fallas graves en la educación recibida. La sociedad que exige título para todo, no exige nada a los padres para formar el matrimonio ni para educar a los hijos, lo cual es absurdo. De cada diez mensajes que recibimos de los padres y de la sociedad, nueve son represivos de alguna forma. Estos mensajes represivos son la causa de la ignorancia, de la mediocridad, de los temores, de los complejos y de la frustración que padece la sociedad. Esta hipoteca es universal y nos afecta a todos. Como es universal la consideramos normal y la aceptamos de forma pasiva, pero, en el fondo, es un absurdo inadmisibles en el siglo XXI. Y lo peor es que no se vislumbran cambios positivos en la educación académica ni en la educación familiar.

En vista de lo expuesto, es importante que cada persona tome nota y se esfuerce, desde joven, en saldar sus deudas con la vida; de lo contrario, las hipotecas contraídas a nivel intelectual, afectivo, social, moral y espiritual, le impedirán levantar cabeza. ¿Cómo pagar las hipotecas adquiridas desde niño?

A nivel intelectual

Capacitándose constantemente. Adquiriendo conocimientos, habilidades y formas más simples y eficaces de hacer las cosas.

Como las cosas cambian con rapidez es necesario desarrollar creatividad, vivir en actitud de cambio y adelantarse al futuro, lo cual supone un plan de lectura.

A nivel afectivo

Los seres humanos tenemos muchas carencias afectivas. Somos hijos de una sociedad poco amorosa que ha reprimido la expresión emocional. Necesitamos salir de nuestro temor y egoísmo y ser más amables, generosos y comprensivos. "Haz bien y no mires a quién" El bien que haces a los demás te lo haces a ti mismo. Por la misma razón, el mal que haces a los demás te lo haces a ti mismo.

A nivel social

La sociedad vive a la defensiva. Esta actitud inhibe las capacidades e impide crecer y adaptarse a la realidad positiva de la vida. De aquí la importancia de aprender a relacionarse bien con las personas y de resolver las cosas a través del diálogo. Lo que no se resuelve a través del diálogo no se resuelve de ninguna otra forma.

La fórmula correcta es ganar-ganar; es decir que, para que las relaciones funcionen bien, deben ser beneficiosas para todos. No se trata de ganar a costa del otro sino de ganar gracias al otro, lo cual significa que las relaciones humanas deben basarse en la verdad, en la justicia y en la colaboración.

Aunque los demás funcionen mal, si tú funcionas de acuerdo a estos principios, te irá bien, porque tendrás credibilidad y la gente te respetará y confiará en ti.

A nivel moral

Hoy está en boga el relativismo moral como consecuencia de la pérdida de muchos valores. El relativismo moral es la consecuencia de una filosofía materialista de la vida que exalta la libertad del hombre por encima de principios y normas.

En realidad todo parte de un concepto falso de la libertad, pues, la libertad no está en hacer lo que uno quiere, sino en conocer la verdad y el bien y ser consecuente con ellos. En el fondo, lo que pretende el relativismo moral es liberarse de los principios morales para vivir a sus anchas, sin conciencia, sin responsabilidad y sin remordimientos. No se trata de la defensa de la libertad del ser humano sino de libertinaje, de dar rienda suelta a los instintos. La consecuencia de esta filosofía de la vida es la corrupción, la irresponsabilidad, la alienación de las personas y la desintegración de la sociedad. "Moral y luces son nuestras primeras necesidades" Simón Bolívar.

Las leyes civiles y las leyes morales son la muralla que separa la civilización de la barbarie.

A nivel espiritual

Los seres humanos somos espirituales por naturaleza. Necesitamos trascender la realidad material y relacionarnos con un Dios que dé sentido y valor a nuestra vida. En lo íntimo de cada ser humano hay una fe, una ilusión, una esperanza y una necesidad de Dios y de todo lo que Él significa: Eternidad, Felicidad...

Todas las cosas de esta vida son efímeras. Vemos cómo el tiempo se lleva todo lo que amamos y cómo envejecemos, lo cual genera angustia. Necesitamos llenar con espiritualidad el vacío interno. Necesitamos liberarnos de la angustia existencial. Necesitamos de Dios.

La única forma de saldar nuestras hipotecas y deudas contraídas con la vida consiste en funcionar bien en cada uno de estos niveles.

No te crees falsas expectativas.

El éxito genera estados de ánimo positivo y emociones positivas, y, por consiguiente, la felicidad; mientras que, el fracaso genera emociones negativas y sentimientos de frustración

Ahora bien, los conceptos de éxito y de fracaso son muy relativos. Dependen en gran medida, de la forma de pensar de cada persona y de la actitud que tiene ante las cosas.

Las personas pesimistas se fijan en los aspectos negativos de la vida, (ven problemas por todas partes) por lo que su estado emocional es de angustia. Ven la vida en blanco y negro.

Las personas optimistas se fijan en lo positivo de la vida (ven soluciones y oportunidades), lo que hace que su estado emocional sea de alegría y esperanza. Ven la vida de colores.

Nadie nace optimista o pesimista. Ambas actitudes se adquieren a través de la educación. Son dos formas distintas de ver la vida. Una conduce al éxito y a la felicidad y la otra conduce al fracaso y a la frustración.

El optimismo y el pesimismo, no dependen del grado de inteligencia, ni de las circunstancias reales; dependen de la actitud de cada persona. Con frecuencia nos compadecemos de esos niños africanos que aparecen en medios audio visuales. No tienen nada de nada; sin embargo saben convivir y compartir. Su sonrisa franca nos dice que, en medio de su pobreza física, son felices.

El pesimista desconfía de sus capacidades y de las intenciones de los demás; vive a la defensiva y teme arriesgar. Jamás se siente satisfecho de sus logros porque siempre encuentra un pero, para confirmar su descontento; mientras que, el optimista siempre encuentra una razón para la esperanza.

Para el optimista, siempre existe una luz al final del camino. Como es lógico, piensa en positivo, actúa en positivo y le va bien.

El optimismo y las expectativas tienen unos límites. El excesivo optimismo y las expectativas exageradas pueden conducir al fracaso.

Según Tolman, las personas se definen por sus metas. Las metas dan valor y sentido a la acción y a la vida. Una vez establecidas las metas, el cerebro se encarga de encontrar el camino que conduce a ellas.

La meta se convierte en punto focal hacia el cual dirige el cerebro todo el esfuerzo. Al enfocar el interés en una sola dirección, la mente adquiere un poder increíble, capaz de lograr objetivos importantes. De aquí la importancia de un Proyecto de Vida que integre las ideas, la acción y la vida.

Cada persona tiene unas metas que responden a sus intereses profundos y a sus valores. La mayoría de las personas tiene metas de supervivencia. Viven de espaldas al futuro, obligadas a resolver cada día, con carácter de urgencia, problemas elementales. Mientras vivan resolviendo problemas de supervivencia no tendrán tiempo para pensar, para capacitarse, para planificar, para crear y para realizar un proyecto valioso. Están condenadas a ser mediocres por el resto de su vida y a ver, con envidia, cómo otros triunfan.

Necesitamos resolver los problemas de cada día, pero, por encima de todo, debemos avanzar hacia la meta, de lo contrario, cada día se acumularán más dificultades y quedará comprometido nuestro desarrollo y en consecuencia el éxito y la felicidad.

No seas cobarde; no aceptes límites. Aspira a ser un triunfador, y luego, acepta humildemente la realidad.

Todas las cosas grandes que ha realizado el ser humano han nacido de un sueño, de una ilusión, de una idea convertida en ideal.

¿Qué metas perseguir?

Unos buscan el dinero, otros la fama, otros el poder, otros el desarrollo integral. Existen infinidad de caminos. Lo importante es saber a dónde conducen, para que no te suceda como a tantas personas, que, después de luchar durante toda su vida, por algo que creían valioso, al final se dieron cuenta de que eligieron una meta equivocada.

Establece expectativas lógicas y alcanzables. Ten en cuenta que en la vida todo es progresivo y acumulativo, por lo cual, comienza poniendo una base sólida en todo aquello que deseas alcanzar. Poner base sólida significa: crear las condiciones para que se den las cosas.

Cuando las personas no obtienen los éxitos esperados se debe a que algo funciona mal, las expectativas son exageradas o no están haciendo bien las cosas. Se impone un análisis y una rectificación.

Conscientes de que la vida es competencia y de que el crecimiento y el éxito son una conquista personal, no podemos esperar a que la gente cambie o que las circunstancias nos favorezcan. Necesitamos cambiar nosotros.

En la naturaleza existe un determinismo, según el cual, todo se sucede como un encadenamiento de causa y efecto, pero en el caso de los seres humanos las cosas son distintas, debido al libre albedrío, que nos permite actuar por iniciativa propia; sin embargo, el libre albedrío sólo es una posibilidad. El libre albedrío tiene sus riesgos. Los animales no se equivocan porque son guiados por el instinto, pero los seres humanos pueden errar por muchas razones: Por ignorancia, por temor, por dejarse influenciar, por pereza, por egoísmo, por odio, por envidia, por imprudencia, etc.

La conducta humana está determinada por hábitos adquiridos, por lo cual, una de las tareas fundamentales es trabajar constantemente en programar la mente en positivo y desarrollar el mayor número posible de capacidades.

La salud física y mental son importantes, de aquí la conveniencia de diseñar un proyecto de vida que contemple el cuidado del cuerpo y de la mente.

La fe en Dios, en la bondad de las personas, en uno mismo y en el futuro son fuerzas poderosas que dan sentido a la vida e impulsan a la superación.

La esperanza en el logro de cosas mejores es un mecanismo que nos mantiene vivos y en acción. Aunque las cosas vayan mal, siempre existe la esperanza de que pueda haber una solución. Y, cuando se pierde totalmente la esperanza, queda el instinto de vida. Si no fuera por la esperanza y por el instinto de vida, muchas personas se suicidarían. Sin embargo, a pesar de la esperanza y del instinto de vida, más de un millón de personas se suicida cada año. (Una persona cada 40 segundos)

Lo más significativo es que el mayor porcentaje de suicidios se producen en países con mejor "calidad de vida".

Existen muchas clases de esperanza, unas se refieren al logro de cosas materiales necesarias para sobrevivir y mejorar la calidad de vida. Otras se refieren al logro de valores internos, como mejorar la autoestima, aprender, sentirse más seguro, más libre, triunfar.

Para quienes creen en Dios, existe la esperanza de un encuentro en el más allá con Dios y con los seres queridos que les han precedido. Todas estas esperanzas son fuente de energía, de alegría y de ilusión, pero la esperanza puede ser una trampa mortal cuando las expectativas son exageradas.

"Nadie puede hacer el trabajo por ti". Tú eres el constructor de tu propia vida. Es por esto que no podemos andar por la vida persiguiendo fantasmas y esperando que se cumplan nuestros deseos. Somos nosotros los que tenemos que trabajar para lograr nuestros objetivos.

A veces pareciera que la esperanza es la mejor forma de enfrentar la vida. Sin embargo, la esperanza puede convertirse en un recurso para evadir la realidad en lugar de luchar por hacer de la vida algo extraordinario.

Visto de esta forma, la esperanza puede ser un mal, que adormece la conciencia y debilita la voluntad.

Con frecuencia la esperanza convierte al hombre en niño al no dejarle que asuma el control de sus actos.

La vida nos ha dado todo lo que necesitamos para triunfar y ser felices. Las personas, a medida que maduran y adquieren experiencia real de la vida tienden a ser más objetivas y a esperar poco de la vida y de la gente, porque están conscientes de que existen leyes naturales que rigen todo y según estas leyes, cada uno es lo que hace de sí, tiene lo que produce, sabe lo que ha aprendido y sólo puede lograr lo que es capaz de lograr.

Las demás personas están fuera de nosotros, sólo son compañeras de camino a las cuales tenemos mucho que agradecer, pero la realidad verdadera es que, esperando que las cosas cambien no lograremos nada, necesitamos luchar para cambiarlas.

A lo largo de tu vida, cuántas oportunidades has perdido por esperar, por confiar... La dependencia hace que tengamos que esperar y confiar en que ellos decidan para comenzar a movilizarnos. Nuestra vida no puede depender de las decisiones de los demás. Necesitamos tener nuestros propios proyectos... Necesitamos tener varias alternativas.

Necesitamos cierto grado de esperanza para mantenernos en acción. Cuando se pierde la esperanza el cerebro se niega a luchar, pero una esperanza excesiva es propia de personas dependientes, inseguras, temerosas e indecisas.

Las personas emprendedoras son creativas y activas, no viven de la esperanza sino de la certeza que les da su capacidad y su eficacia.

Las personas emprendedoras no tienen paciencia para esperar, su impulso interno les impulsa a la acción.

Sin embargo, en esta vida complicada, en donde las cosas no siempre van bien, la esperanza es un mecanismo positivo que puede ayudarnos mientras encontramos la solución. Pero, resulta peligroso vivir habitualmente de la esperanza porque nos acostumbramos a ella y no actuamos.

Tener un **poco de esperanza** es bueno, porque proporciona seguridad y favorece la motivación y la salud mental. Tener **excesiva esperanza** puede ser peligroso, porque nos vuelve dependientes y cómodos, lo cual se paga caro, y, tener **expectativas exageradas**, es grave, porque nos hace perder la perspectiva de la vida, lo cual conduce a la desadaptación y al fracaso.

Es importante construir sobre base segura, de modo que estemos protegidos contra los avatares de la vida.

Todo en la vida tiene un proceso, por lo cual, hay que tener paciencia; saber cuándo hay que actuar y cuándo hay que esperar. Saber que no siempre se gana y que el fracaso es un gran maestro que enseña a ser más prudente.

Es fundamental prever las cosas, estar alerta y vivir en actitud de renovación; entonces, podrás esperar lo mejor.

El control de las emociones pasa por el control y buen funcionamiento de los aspectos fundamentales de la propia vida.

Desiderata

Documento encontrado en la vieja Iglesia de Saint Paul (Baltimore), en 1.693.

Condúctete plácidamente en medio del bullicio y la prisa y disfruta de la paz que hay en el silencio.

Hasta el punto en que sea posible, sin sometimientos, procura estar en armonía con tus semejantes. Expón tu parecer en forma reposada y clara y escucha a los demás; hasta los ignorantes tienen algo que decirte.

Evita a las personas ruidosas y agresivas, son vejaciones para el espíritu.

Si te comparas con otros, puedes volverte petulante y amargado, porque siempre hay personas que son superiores o inferiores a ti.

Disfruta tus triunfos así como tus proyectos. Mantente interesado en tu propia carrera u oficio, no importa lo humilde que sea; es una posesión de valor en esta cambiante vida.

Sé precavido en tus negocios porque el mundo está lleno de tramperías; pero que la precaución no te impida ver donde haya virtud, pues hay muchas personas que luchan por alcanzar elevados ideales y en todas partes la vida está llena de personas heroicas.

Sé tú mismo. Especialmente no finjas afecto cuando no lo sientes. Ni tampoco seas cínico en el amor, porque a pesar de todos los desencantos, es tan perenne como la hierba.

Toma con agrado el consejo de los años y aprende de la gente sabia el arte de vivir.

Fortalece tu espíritu para protegerte de las desgracias repentinas; pero no te preocupes por temores imaginarios. Muchos temores son el producto de la fatiga y la soledad.

Por ser una disciplina muy saludable, sé benévolo contigo mismo. Eres una criatura valiosa del universo y tienes derecho a estar aquí y ser feliz.

Y aunque lo entiendas o no, no hay duda de que el universo se está desarrollando como se debería desarrollar. Por lo tanto, ten paz con Dios, sea como sea la forma en que lo concibas; y cualesquiera que sean tus obras y aspiraciones en la ruidosa confusión de la vida, mantén paz con tu alma.

Con todos sus engaños, trabajos y sueños sin realizar, el mundo es, por encima de todo, bello. Ten cuidado. Esfuérzate por ser feliz.