

David Angulo de Haro

Proyecto de Vida

(0212) 986 90 64 y 0414. 287 35 12

www.aprendizajealfa.com.ve

Este material es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

Introducción

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

Las ideas son la raíz de toda conducta superior.

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

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

El núcleo de la mente es la inteligencia, la conciencia y los sentimientos. Las personas desarrolladas poseen una *mente analítica* que funcionan en positivo; mientras que, las personas poco desarrollada poseen una *mente reactiva* que les lleva a vivir a la defensiva. De aquí la importancia de elaborar un proyecto de vida en positivo.

Al funcionar en positivo adquirimos una *super conciencia* que nos ayuda a conocer el verdadero sentido de la vida, de las personas y de las cosas; nos volvemos sabios y tenemos respuestas efectivas para las cosas importantes de la vida; por lo cual, la clave del éxito está en conocer y en aprender a manejar este poder mental que todos tenemos oculto en el subconsciente

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

La mente produce energía psíquica. *Esta* energía es tan poderosa que ningún obstáculo puede impedir que llegue a su destino.

Todo se rige por la "Ley de Atracción". 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.

La programación de la mente y el control de los sentimientos son la clave del éxito, y, por tanto, el objetivo fundamental del Proyecto de Vida.

ESQUEMA DE UN PROYECTO DE VIDA

1. PROYECTO DE VIDA	4
2. SALUD FISICA.	7
Alimentación. (Plan detallado)	
Ejercicio físico. Plan detallado).	
Descanso. (Plan detallado).	
3. SALUD MENTAL.	11
Selecciona entorno.	
Selecciona personas.	
Selecciona sentimientos.	
Selecciona decisiones.	
Plan de lecturas estimulantes que te ayuden a crecer como persona.	
4. CAPACITACIÓN.	17
Este plan debe abarcar:	
La capacitación específica, propia de tu profesión, la cual debe ser excelente. (Plan detallado)	
Una cultura general, que sirva de soporte a tu personalidad. (Plan de estudio y de lectura)	
5. PRINCIPIOS y VALORES	20
¿Qué principios y valores Religiosos, Morales y Sociales , van a regir tu vida en el futuro?	
Define cada uno de estos principios con precisión y sinceridad, porque una vez definidos, comenzarán a actuar y a modelar tu personalidad. (Plan detallado sobre cada principio).	
6. CRITERIOS.	22
Los criterios, junto con los principios y valores, constituyen tu “filosofía” ; es decir, lo que piensas y crees sobre los aspectos más importantes de la vida, tales como el trabajo, el dinero, la amistad, etc. Estos criterios determinan la dirección y el sentido de tu vida.	
7. METAS	23
Son aquellos objetivos por los que usted crees que vale la pena vivir y luchar. Identifica las metas de tu vida en orden de prioridad. (Plan)	
8. HABITOS.	24
9. ECONOMIA.	25
La libertad económica es condición indispensable para liberar el cerebro de angustias y de preocupaciones y así trabajar con más eficacia en el proyecto de vida.	
Para funcionar a nivel económico hay que planificar los tres aspectos fundamentales de la economía:	
Producción, Administración e Inversión.	

1

Proyecto de Vida

El universo está regido por leyes sabias que se cumplen de forma inexorable. El desarrollo de los seres vivos es el producto de una programación genética y su conducta obedece a un instinto perfecto; mientras que, las conductas las humanas superiores son el producto del pensamiento.

Todo lo que dices o haces es el resultado de una programación mental previa, consciente o inconsciente, pero real. Por tanto, el ser humano es el resultado de sus propias ideas, de sus propios sentimientos y de sus decisiones; es decir, de lo que piensa y siente de sí mismo y de lo que decide ser; de aquí, la importancia de un proyecto de vida: simple, claro y valioso, que se convierta en reto e integre todas las energías mentales y las oriente hacia objetivos importantes.

Si queremos construir un edificio, necesitamos obtener la autorización de la oficina de ingeniería municipal, la cual nos exige un proyecto detallado y numerosos permisos de otras instituciones gubernamentales (bomberos...).

Para graduarnos en la universidad nos exigen varios años de estudio y superar numerosos exámenes; sin embargo, cuando se trata de lo más importante, como es la vida humana; a nadie le exigen un proyecto de vida. _ ¿Por qué?

Las personas que poseen un proyecto de vida, se sienten seguras y libres, porque saben que dependen más de ellas mismas, que de las circunstancias externas.

El entorno familiar, social, cultural y moral, determina las actitudes básicas de las personas, por tanto, necesitamos aprender a seleccionar personas, ideas y sentimientos, pues son ellos los que nos modelan, poco a poco, pero profundamente.

Según Tolman, lo que más define al ser humano son sus metas. En realidad, lo que somos, ha dependido mucho de etapas anteriores (infancia, adolescencia, juventud) en las cuales no poseíamos el conocimiento, ni la experiencia, ni la madurez necesarias, como para decidir con libertad; pero de hoy en adelante, conscientes de nuestra situación, somos plenamente responsables de nuestro futuro.

El anhelo de todo ser humano es triunfar y ser feliz, pero la mayoría de las personas están tan confundidas y desorientadas, que no saben en qué consiste el éxito, ni en qué consiste la felicidad. Pasan la vida, persiguiendo el éxito y la felicidad por caminos errados y al final sólo les queda cansancio y frustración. Para que no te ocurra lo mismo, necesitas comenzar por establecer metas claras y valiosas; luego, definir las con precisión, y, finalmente, mentalizarte y trabajar con emoción y constancia, en el mayor proyecto de tu vida.

Cuanto más claro e interiorizado tengas el proyecto, mejor se cumplirá la "Ley de Atracción" ", según la cual, todos los poderes mentales trabajarán unidos en la realización del proyecto.

El ser humano posee un reloj biológico que regula los procesos vitales. Este reloj es adaptable. Cuando cambias tus hábitos de vida u horario de trabajo, se produce un desajuste que causa malestar y desadaptación, pero en poco tiempo el cuerpo se adapta a la nueva situación y le resultará habitual lo que antes era extraño. Del mismo modo, los seres humanos poseemos un reloj mental, cuyo objeto es encauzar la acción del cuerpo y de la mente para que trabajen unidos en la tarea de la adaptación y del desarrollo.

Una brújula desimantada se mueve a la deriva, lo mismo que una mente sin proyecto. Lo que hace que la brújula se oriente hacia el norte es el poder de atracción que ejerce el polo norte. El proyecto de vida te ayudará a orientar todas sus energías hacia la meta de sus ilusiones.

Al programar la mente, el cerebro se pone en acción y comienza a trabajar sin descanso a nivel subconsciente, para crear las condiciones físicas y mentales, de modo que se den los hechos en el tiempo programado.

El cerebro permanece en estado de alerta permanente, como un radar, atento a todo lo que de alguna forma puede servir para llevar a feliz término el proyecto.

El proyecto debe ser amado y deseado intensamente. Debe convertirse en una ilusión y en un reto, pero no en obsesión.

Cuanto más mentalizado esté, más trabajará el subconsciente.

Recuerda que, *el mayor proyecto de tu vida eres tú*. Todos los demás proyectos sólo tienen sentido en la medida en que contribuyen a tu verdadero desarrollo y felicidad.

Una encuesta realizada en la universidad de Yale, indica que sólo el 3% de los universitarios tenían un proyecto de vida con metas definidas. Veinte años después comprobaron que ese 3% de alumnos que habían diseñado un plan de vida *por escrito* eran los más estables a nivel familiar y los más exitosos a nivel profesional y económico.

Había un denominador común, que se repetía en cada uno de esos ex-alumnos que habían alcanzado el éxito. ¿Sabes lo que tenían en común todos esos ex-alumnos exitosos? "Todos habían puesto *por escrito* sus objetivos y habían establecido un plan de acción, un plan de batalla a corto, mediano y largo plazo. Habían elaborado un mapa de ruta que revisaban con frecuencia..."

En el teatro de la vida cada individuo elige el personaje que desea representar. Una vez elegido el personaje, el cerebro se programa para hacer tuyas las cualidades del personaje. Tú puedes elegir ser un esclavo, un bufón o un rey. La mayoría de las personas se deciden por papeles insignificantes, debido a su baja autoestima; pasados los años se sienten

frustradas y culpan a la vida de su ignorancia y de su pobreza, cuando en realidad, la culpa es suya.

El teatro aún no ha terminado y la vida te permite rectificar. No seas cobarde elije un papel digno y dale a tu vida un sentido y un valor que te llene de plenitud y felicidad.

La naturaleza te ha dotado de todo lo necesario. Tu verdadero tesoro está dentro de ti: Tu inteligencia y capacidad para crear y para amar. “El reino de los cielos, dentro de vosotros está”. Las respuestas para realizar tu proyecto de vida, las encontrarás dentro de ti. Entra en tu interior, haz silencio y aprende a escuchar las voces de tu conciencia.

El proyecto debe abarcar e integrar todos los niveles de la persona: Salud, afectividad, inteligencia, principios, valores, metas, criterios y economía.

A continuación le ofrecemos un esquema básico, que puedes ampliar, de acuerdo a sus intereses.

Es conveniente establecer objetivos a 1, 5, 10 ó más años, de lo contrario, quedarás atrapado en los compromisos cotidianos de supervivencia y el proyecto de vida pasará a segundo plano.

Mi proyecto personal llega hasta los cien años. Tal vez no llegue al final, pero hacia allá vamos.

Este proyecto no es estático ni definitivo; es flexible y debe mejorar, a medida que te enriqueces con nuevas experiencias.

El proyecto es una semilla, necesita abono y riego de por vida. Para asegurar y acelerar el éxito, es conveniente dedicar todos los días unos minutos para pensar, analizar, visualizar, mentalizarse y crear respuestas cada vez más eficaces.

En la medida en que creas, desees y ames los objetivos del proyecto, tu subconsciente comenzará a trabajar para ti y no descansará de día ni de noche, aportando la energía y las ideas necesarias para llevar a feliz término el proyecto.

Resulta muy efectivo el programar, antes de acostarse, las actividades del día siguiente, con el fin de que el cerebro las vaya trabajando durante el sueño.

Como el ser humano tiende a olvidar, es conveniente llevar un diario personal y anotar en él las experiencias más importantes, tanto las positivas como las negativas y sobre todo, señalar las razones por las que ocurrieron. Este diario es una forma de auto examen permanente. Te ayudará a conocerte, a rectificar y a mantener la visión centrada en las metas.

Trata de ser lógico, constante y paciente. ¡Ah!, diseña un proyecto que alcance hasta los cien años; no importa si no llegas a culminarlo; lo importante es “morir con las botas puestas”.

No seas cobarde. Haz de su vida un proyecto realmente valioso. Recuerda que la naturaleza es inmensamente rica, que tú eres inmensamente sabio y que “el límite es el cielo”

2

SALUD FISICA

Al principio hemos presentado el esquema de un proyecto de vida. Ahora vamos a darle cuerpo para comprender mejor el alcance del mismo.

La salud física se apoya en tres columnas: La *alimentación*, *el ejercicio* y *el descanso*.

1. Alimentación.

La sociedad avanza hacia la “comida chatarra” Es urgente hacer un alto en el camino y programar el cerebro para consumir comida sana, pues, así como a nivel mental somos lo que sentimos y pensamos, a nivel biológico somos lo que comemos.

Una vez que determines qué alimentos consumir y cuáles no, se producirá una programación mental, y, en adelante, tu cerebro te impulsará a desear sólo los alimentos que has seleccionado.

Plan detallado

El ser humano produce *energía biológica* a través del metabolismo de los alimentos. Esta energía necesita ser administrada por medio del ejercicio, de los buenos hábitos y del descanso. La mente utiliza esta energía, transformándola en energía mental, necesaria para los procesos mentales superiores (pensar, imaginar, crear, etc.) De aquí la importancia de cuidar la buena alimentación, el ejercicio y el descanso para mantener el cuerpo y la mente en estado de perfecto funcionamiento.

La alimentación es la gasolina, generadora de la energía que necesitan el cuerpo y la mente para realizar sus funciones. Una buena alimentación proporciona el impulso necesario mientras que una alimentación deficiente es causa de pereza física y mental.

“Mente sana en cuerpo sano”. La salud corporal repercute en la salud de la mente y la salud mental repercute en el funcionamiento del cuerpo.

Somos lo que comemos.

El cuerpo es el vehículo en el que vas a viajar hasta el final de tu vida. Cuídalo, porque la sensación de bienestar corporal es la base de la felicidad.

Los niños son felices, en parte, porque tienen un cuerpo nuevo que funciona a la perfección.

En la actualidad las personas tienden a ser obesas debido a una vida sedentaria y a una "alimentación chatarra". Este tipo de vida y de alimentación es generadora de futuras enfermedades.

Programa tu mente para que desee alimentos sanos y nutritivos.

La sabiduría popular nos regala el secreto de la buena alimentación: "Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo".

El desayuno debe ser consistente y completo para así tener la energía y la vitalidad física y mental necesarias para trabajar sin cansarse.

El almuerzo debe ser moderado, con el fin de recuperar la energía gastada y mantenerse despierto y activo, y, finalmente, la cena debe ser frugal, porque ya se acabó la acción y no necesitas energía.

Si invierte esta fórmula, los alimentos se acumularán en forma de grasa y te sentirás cansado durante el día.

2. Ejercicio.

Plan detallado

El ejercicio físico habitual ayuda a drenar toxinas, relaja la mente y estimula la inteligencia y la creatividad y nos hace más resistentes al cansancio físico y mental. Con el tiempo, el ejercicio físico se convierte en una necesidad y en un hábito placentero.

Toda máquina inactiva se oxida. Del mismo modo, un organismo que no se ejercita tiende a deteriorarse y a perder su funcionalidad.

El ejercicio físico es indispensable para la salud. En épocas pasadas la actividad era básicamente física; pero este tipo de actividad ha sido relegado a la máquina. La sociedad es cada día más sedentaria.

El ser humano necesita ejercicio metódico para mantener el cuerpo saludable, para drenar las toxinas y la angustia y para adquirir la fortaleza y el relax necesarios, de modo que, la energía fluya con facilidad.

Una alternativa son los gimnasios. Abundan por todas partes y están dotados de aparatos sofisticados que permiten ejercitar todas las partes del cuerpo. Personalmente los percibo como algo artificial y pasajero, por lo que es conveniente encontrar otras formas de ejercicio más a la mano que puedan convertirse en hábitos permanentes, como pasear...

Está demostrado que el deporte, la gimnasia, etc. ayudan a que la inteligencia funcione a niveles más altos.

3. Descanso.

Plan detallado

La dinámica de la vida y las urgencias, son la causa de que las personas no tengan hábitos relacionados con el descanso y el sueño. El cuerpo y la mente se acostumbran al reloj interno. Si una persona se levanta todos los días a las seis de la mañana, lo normal es que se despierte, de forma casi automática, a las seis de la mañana, pero si se levanta una o dos horas antes o después, se siente como desorientada y cansada durante todo el día.

No podemos ser esclavos de los hábitos y tampoco podemos llevar una vida desordenada en relación con el descanso, porque, además de deteriorar la salud, debilita la capacidad de la inteligencia y la eficacia en la acción.

El descanso permite al cuerpo recuperar la energía gastada y poder iniciar cada día con fuerte motivación. El sueño también proporciona descanso al cerebro. Es el momento en el cual el cerebro, liberado de las exigencias del día, se dedica a organizar la mente y a buscar soluciones para resolver los retos que la persona tiene planteados.

Después de la vida, lo más importante es la salud física y la salud mental. El cuerpo es el vehículo en el que viajamos hasta el final de la vida y quien produce la energía que necesitamos para triunfar; por lo cual, es necesario cuidarlo. Un descuido en cualquiera de los siguientes planes, repercutirá seriamente en tu vida. Recuerda que todo lo que haces te marca de alguna forma para siempre.

El cuerpo posee un reloj biológico que informa de las necesidades que debe satisfacer en cada momento. Una de ellas es el descanso. La finalidad del descanso es recuperar la energía, reducir la tensión de los órganos y de la mente.

Cada día son más las personas que viven angustiadas y estresadas, lo cual les impide conciliar el sueño. Para “resolver” este problema, recurren a somníferos; sin embargo se levantan cansadas. El cansancio debilita los reflejos físicos y mentales, reduce la capacidad de concentración, el interés, la comprensión, la memoria y la creatividad. Además repercute en el estado de ánimo, generando comportamientos agresivos.

Como la vida es competencia, muchas personas se ven obligadas a realizar un sobre esfuerzo para mantener los niveles de exigencia, lo cual acentúa el cansancio y hace más difícil cada vez conciliar el sueño. Este círculo vicioso puede terminar en un agotamiento físico y mental, conocido como *surmenage*, que hace necesaria la ayuda médica.

Para evitar esta situación hay que comenzar por tomar conciencia de la importancia que tiene el descanso y entender que no es una conducta aislada sino que está conectada con la alimentación, el ejercicio físico, la higiene mental y con todos los puntos señalados en el proyecto de vida.

La competencia y el estrés son las principales causas de tensión. Las personas consumen la mayor parte de su energía en controlar los temores, la angustia y la frustración.

Conclusiones

Cuida tu alimentación

Somos lo que comemos. La comida es mucho más que alimento para el cuerpo. Es salud y vitalidad. El alimento te proporciona la energía que necesitas para realizar el proyecto de vida.

Realiza ejercicio.

Conviértelo en un hábito de todos los días y en un deber ineludible. El ejercicio ayuda a drenar las toxinas del cuerpo y de la mente y libera de tensiones, de modo que la energía física y mental puede fluir con facilidad y generar ideas y creatividad.

Con el tiempo, el ejercicio físico se convierte en un hábito y en un placer.

Descansa. El descanso ayuda a que el cuerpo y la mente recuperen el equilibrio y energía que necesitan.

Las cosas importantes no pueden ser realizadas a media marcha; exigen alto nivel de concentración, de energía y de fluidez mental.

Tu cuerpo, tu palabra y tu acción deben expresar energía, seguridad y decisión.

La gente dedica muchas horas al estudio, al trabajo..., Sería más productivo, trabajar menos tiempo pero realizarlo a alto nivel de energía, de concentración y de motivación.

El cerebro no descansa nunca. Mientras dormimos trabaja dirigiendo las funciones del cuerpo y procesando la información contenida en la mente. Los estudios indican que soñamos durante casi toda la noche aunque no tengamos conciencia de haber soñado.

En los sueños el cerebro procesa los contenidos mentales, relaciona ideas, crea nuevas conexiones, drena las tensiones, recupera la energía gastada y crea las condiciones para funcionar de forma más eficaz.

Conocemos infinidad de casos de personas que, durante el día no lograban resolver ciertos problemas, a pesar del inmenso esfuerzo realizado, sin embargo, al día siguiente, de repente vieron clara la solución.

¿Qué ocurrió? Durante la noche, el cerebro trabajó a nivel subconsciente y encontró la solución. El cerebro tiene acceso al inconsciente de las personas. El inconsciente es sabio, se acuerda de todo "*pantomnesia*" Tiene grabados todos los billones de datos percibidos a lo largo de la vida y el cerebro tiene acceso a ese caudal de información; pero el cerebro sólo busca información cuando necesita resolver algo importante.

Las últimas ideas y sentimientos de la noche tienden a permanecer en la mente y pueden convertirse en el centro, al rededor del cual surjan los sueños; por lo cual, es conveniente dormirse con las ideas y sentimientos positivos que se relacionan con los objetivos que deseas lograr.

Por todo lo expuesto, el dormir bien y dormir lo necesario es una buena inversión que produce grandes dividendos.

3

SALUD MENTAL

Los niños nacen con un cuerpo y una mente nuevos, sanos y en perfectas condiciones, pero, la sociedad represiva lo programa con angustia y con temor. Se cree que el 90 % de las enfermedades se deben a un proceso de somatización, es decir, que una energía psíquica reprimida, al no poder expresarse, trastorna el buen funcionamiento del organismo.

La mente y el cuerpo forman un todo, de modo que, cada uno repercute en el otro.

La salud física y mental es el mayor bien de la vida, sin embargo los consultorios y hospitales están llenos de personas aquejadas de enfermedades físicas, pero tras la enfermedad física se oculta una causa de tipo psíquico (baja autoestima, inseguridad, temor, frustración)

Cada día se incrementan el número de enfermedades mentales como consecuencia de una forma de vida que no responde a las verdaderas necesidades ni intereses del ser humano.

La humanidad está más enferma del alma que del cuerpo.

En el ser humano existe una lucha interna entre las *fuerzas del desarrollo* que le impulsan a la supervivencia, a la expansión, a la solidaridad y entre los *mecanismos de defensa* que se alimentan de la ignorancia, del egoísmo y del temor y le impulsan a la agresividad. Esta lucha se intensifica en tiempo de crisis generando conductas desadaptadas e incrementando las enfermedades.

Necesitamos protegernos, en primer lugar, de nuestros enemigos internos (los temores, la ignorancia, la pereza, la dependencia y el egoísmo) Sólo si logramos controlar a estos enemigos, estaremos protegidos contra los enemigos exteriores.

1. Selecciona las personas.

Necesitamos rodearnos de personas positivas y alejarnos de las personas negativas. Recuerda, tus amigos y tus enemigos están muy cerca de ti.

¿Cómo distinguirlos?

Quienes te estimulan al desarrollo y te proporcionan paz y alegría, son tus amigos y quienes te causan angustia y desaliento, esos son tus enemigos. Atento, porque tus mayores enemigos pueden ser tus padres, tu cónyuge, tu "mejor amigo". Cuídate de ellos. Su influencia puede ser muy dañina, pues, como son seres queridos, confías en ellos y estás desprotegido contra sus mensajes, los cuales entran en tu mente sin ser analizados, y, una vez que están dentro, escapan a tu control y actúan libremente. Estos seres cercanos no actúan con mala intención, lo hacen inconscientemente, pero el efecto es pernicioso

Cada persona necesita aprender a defender su espacio físico y mental. Psicólogos americanos afirman que el 90% de los mensajes que recibimos son negativos.

Lo expuesto no es para angustiarte, sólo es un llamado de atención para que te mantenga despierto y te protejas de los mensajes negativos.

En una sociedad que se anuncia cada día más conflictiva y ambigua es necesario estar claro en los principios y valores y seguir tu camino sin preocuparte mucho de lo que dicen o hacen los demás.

2. Selecciona tu entorno social

Había una caja llena de manzanas maduras y sabrosas. Entre ellas había una manzana que comenzó a pudrirse. Todas las manzanas se preocuparon por su compañera pero no pudieron hacer nada para salvarla. La manzana dañada comenzó a contaminar a las manzanas más cercanas y estas contaminaron a las otras, hasta que, al final, todas las manzanas se pudrieron.

Moraleja: Muchas manzanas sanas no pudieron salvar a la manzana enferma, pero una sola manzana enferma destruyó a todas las manzanas.

No te creas invulnerable, aléjate a tiempo de las personas mediocres y conflictivas, porque una vez que entres en su radio de acción quedarás atrapado en su dinámica de muchas formas. Posiblemente, nunca te des cuenta del daño que te causan, pero, inevitablemente sufrirás las consecuencias.

Las personas que se superan están siempre en la mira de los demás y son causa de envidia y de crítica perenne; la sociedad no les perdona, porque su actitud positiva es una crítica a su ignorancia, a su pereza y a su mediocridad.

La salud mental es el resultado de una filosofía correcta de la vida y de una conducta que respeta los principios morales, psicológicos y sociales. Si deseas triunfar no puedes tomar como modelo los parámetros establecidos por la sociedad.

Así como el cuerpo necesita nutrirse todos los días, porque de lo contrario muere; por la misma razón, la mente también necesita alimentarse *todos los días, pues*, la sociedad produce mucho desgaste psicológico y moral que es necesario recuperar por medio de lecturas, programación mental, reflexión, meditación, oración, etc.

3. Controla tus emociones y tus sentimientos

Este tema es fundamental por lo cual nos vamos a explayar un poco

Las emociones son reacciones instintivas. Son un mecanismo de supervivencia. Nacen del instinto de conservación y aparecen cuando la persona percibe algo que puede repercutir en su vida.

La palabra *e-moción* significa impulso que induce a la acción. Cuando una persona actúa bajo el influjo de una emoción posee una fuerza increíble y es capaz de realizar cosas que jamás imaginó. El problema de las emociones radica en que reducen el nivel de conciencia, y, si la emoción es muy intensa la persona puede perder totalmente la conciencia de la realidad y actuar de forma impulsiva y descontrolada y cometer errores que le pueden acarrear graves consecuencias. Las emociones son un arma de doble filo, pueden impulsarnos al éxito o pueden hundirnos en el fracaso.

Muchas personas creen, erróneamente, que hay que vivir la vida intensamente y para ello es necesario tener emociones fuertes. Quienes buscan emociones fuertes tratan de compensar alguna forma de frustración. Creen que enfrentándose a retos pueden demostrar a los demás y a sí mismos su valor. El verdadero valor está en asumir las responsabilidades de cada día. Lo ideal es llevar una vida emocional serena.

Los sentimientos son estados de ánimo de menor intensidad. Son más controlables.

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.

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.

Las personas temerosas e inseguras tienden a dramatizar las cosas y a exagerar las consecuencias, lo cual genera emociones intensas, generalmente negativas. Esta situación les lleva a vivir una vida angustiada; mientras que, las personas que tienen autoestima, se sienten seguras, son más realistas y asimilan mejor las cosas. Su vida emocional es serena.

Para desarrollar una afectividad positiva y sentimientos agradables es necesario desarrollar una filosofía positiva y alegre de la vida y *programarse* constantemente para el éxito y la felicidad. Es fundamental desarrollar buenos principios y valores y fortalecer la autoestima.

De poco sirve un proyecto teórico de vida si no logras una estructura mental sólida que te ayude a controlar tus emociones y sentimientos. Las emociones y los sentimientos son una energía muy poderosa que pueden llevarnos a la cima o hundirnos en el abismo.

Todo tiene un proceso que es necesario respetar. Así como primero hay que sembrar la semilla y abonarla hasta que al final da frutos; de forma similar el Proyecto de Vida es un proceso que es necesario alimentar para que se vayan dando las condiciones que permitan avanzar con éxito. Las gavetas de los escritorios y los cerebros humanos están repletos de proyectos que nunca verán la luz; de aquí la importancia de ser consecuente.

Qué hacer para controlar las emociones y los sentimientos.

1. Familiarízate con los contenidos y funcionamiento de de la estructura mental para así tener control de las emociones y de los sentimientos.
2. Conoce el funcionamiento y los efectos de las emociones.
3. Logra equilibrio y armonía entre la parte cognitiva y la emotiva (razonamiento y afectividad. Inteligencia racional e inteligencia emocional).
4. Sé consciente de que la sociedad ejerce presión de tipo psicológico y manipula a las personas. Necesitas estar atento para mantenerte en tus objetivos, pues, existen muchas tentaciones que te pueden poner a prueba.
5. Desarrolla una filosofía correcta de la vida que te proporcione paz y seguridad. Esta es la mejor forma de controlar las emociones.
6. Capacítate, prevé y planifica para tener control sobre los acontecimientos que dependen de ti mismo.
7. Utiliza un lenguaje asertivo. Las palabras y los pensamientos tienen carga emocional que activa los sentimientos y las emociones.
8. Cultiva la comprensión, la tolerancia y el perdón. Entiende que hay muchas personas con problemas emocionales que necesitan de nuestra comprensión; pero sé firme ante la hipocresía, la mentira, la injusticia y la traición.
9. Prográmate todos los días en positivo. Sé humilde y agradecido.
10. Ten expectativas reales sobre las personas y sobre los acontecimientos y entiende que lo importante es la actitud que tomamos ante la cosas.
11. Ten siempre presente que somos privilegiados y que los problemas y dificultades son oportunidades para aprender.

Aunque las emociones son reacciones instintivas pueden ser educadas y controladas. Uno de los mayores logros de la evolución es el control de las emociones y de los sentimientos.

Existen leyes naturales que rigen la naturaleza y existen leyes psicológicas que rigen la mente de las personas. El conocimiento y cumplimiento de estas leyes garantiza el desarrollo y el éxito; así como el incumplimiento de las mismas, sea por ignorancia o por otras razones, conduce inevitablemente al fracaso; por lo cual, el primer paso para controlar las emociones y los sentimientos es conocer cómo funciona la mente humana. Conocer cómo somos por dentro. Cuáles son nuestros contenidos mentales fundamentales. Cómo se activan y cómo inciden en nuestra vida, etc.

Las ideas son la luz que ilumina el camino y las emociones y los sentimientos son la fuerza que impulsa a la acción.

En cada ser humano existen fuerzas ocultas muy poderosas llamadas emociones y sentimientos. Las emociones son reacciones fuertes debidas a estímulos que la persona percibe como peligrosos. Los sentimientos pueden ser positivos o negativos. Los sentimientos positivos ayudan a crecer mientras que los sentimientos negativos son autodestructivos. Cada persona, por el hecho de ser libre, tiene el poder y la responsabilidad de controlar sus sentimientos, pues de ello depende su salud mental.

Las emociones y los sentimientos son maravillosos como fuerza impulsora de la acción pero son ciegos y por tanto no puede guiar la acción. Establece un plan de acción lógico y viable y no te dejes deslumbrar por el espejismo de la emoción ni caigas en la trampa de lo fácil. Elije lo auténtico y lo duradero.

Muchas personas viven "rumiando" sentimientos negativos de envidia, odio o rencor, lo cual produce un gasto inmenso de energía, deterioro de la mente y frustración.

Los sentimientos positivos constituyen la esencia de la inteligencia emocional. Hoy sabemos que la inteligencia emocional es muy importante. Es la inteligencia de la imaginación y de la creatividad. Einstein decía. "Vale más un gramo de imaginación que una tonelada de inteligencia".

El 90% de las creaciones se deben a la inspiración, a la imaginación, al amor, los cuales constituyen la base de inteligencia emocional, y, el 10% se debe a la inteligencia racional que se encarga de organizar en forma lógica lo creado por la mente.

La inteligencia emocional se alimenta del subconsciente. Por tanto, el éxito en el proyecto de vida depende de una actitud emocional positiva, es decir, de la correcta selección de sentimientos. Cuando las cosas y las personas son marcadas por el amor, adquieren un poder increíble, debido a que absorben en beneficio propio la energía de la mente.

Para tener éxito es necesario hacer lo que amamos o, si no, aprender a amar lo que hacemos. Sin amor, no existe fuerza capaz de realizar cambios importantes.

4. Selecciona tus decisiones

Todo lo que pensamos y sentimos es importante, pero, al final, lo que marca nuestra vida son las decisiones que tomamos.

En el fondo, todas las personas desean alcanzar la cúspide de la pirámide. Todos seamos ser buenas personas, triunfar y ser felices; tenemos capacidad para lograrlo, pero las cosas son muy distintas. ¿Qué ocurre?

Todo funciona de acuerdo a leyes establecidas. Las leyes rigen la naturaleza, el instinto rige la vida de los animales y las programaciones recibidas a través de la educación, rigen la vida de las personas.

Nuestra mente funciona de acuerdo a las programaciones recibidas en la infancia y de acuerdo a las programaciones que hemos ido introduciendo día a día. Estas programaciones son las premisas que determinan nuestra forma de percibir las cosas, de reaccionar ante ellas y de actuar.

Cada vez que decidimos o actuamos, alimentamos unas u otras programaciones mentales, las cuales darán más adelante origen a determinadas conductas o decisiones. A medida que decidimos nos vamos modelando. Hoy somos el resultado de las decisiones que hemos tomado hasta el momento. Como somos libres, somos responsables de lo que somos y de lo que hemos logrado. Podemos culpar a muchas personas de nuestros fracasos y desgracias, pero, en realidad a cada quien le va en la vida como merece, porque, por encima de todos los condicionantes externos, siempre hay un momento de lucidez en el que las personas tienen conciencia de su situación y del camino a seguir para salir del laberinto, pero, muchos no lo hacen por pereza, temor, comodidad, duda, etc. Lo cierto es que, cada persona debe aprender a decidir mejor, porque, de lo contrario, sufrirá las consecuencias.

La vida de la vida es dura” Adaptarse o morir”

Como todo en la vida se rige por la Ley de Causa - Efecto. Cada persona es causa de su propio desarrollo y efecto de sus propias decisiones.

La decisión, más que un acto de voluntad es un producto de la mente. 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 de que el cerebro decide, 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.

Aunque el cerebro es quien decide, lo hace de acuerdo a programaciones internas desarrolladas por la persona; de modo que, cada quien decide de acuerdo a la clase de persona que es.

Como la decisión nace de la mente, si tienes un proyecto valioso y lo amas de verdad, entonces, tu cerebro te proporcionará las ideas y la fuerza para tomar las decisiones correctas. De modo que, ponte a valer y lograrás convertir tu proyecto en realidad.

4

CAPACITACIÓN

El peor de todos los males es la ignorancia. En consecuencia, el mayor de todos los bienes es el conocimiento y mejor aún, la sabiduría.

El conocimiento es la base del desarrollo, de la conciencia y de la libertad. Hay una tendencia a confundir información con conocimiento. Existen personas muy informadas que conocen las características de todo pero la esencia de nada. No hay que confundir capacitación con información. Podemos tener mucha información y estar poco capacitados.

La información es sólo el primer paso hacia el conocimiento, nos dice cómo son las cosas; pero necesitamos un conocimiento más profundo, que trascienda lo simplemente material y nos proporcione información sobre el valor, el sentido y la importancia de las "cosas" para el desarrollo humano y para la construcción de un mundo más feliz.

Más importante que estudiar mucho es aprender a estudiar mejor; captar más rápido, simplificar, definir con rapidez y precisión, ser más profundo en el pensamiento, más creativo y más fluido en la palabra y en la acción. Un buen estudiante no es el que estudia mucho sino el que aprende con rapidez cosas importantes. Un buen trabajador no es el que trabaja mucho sino el que es productivo, etc.

La información se multiplica cada día, pero no ocurre lo mismo con el conocimiento y menos aún con la sabiduría.

Una verdadera capacitación supone el dominio de estas tres instancias:

1. Información,
2. Conocimiento
3. Sabiduría.

Nivel de información.

Las personas que viven en este nivel se limitan a un conocimiento externo de las cosas. Conocen el cómo son.

La sociedad actual tiende a ser superficial. Posee una información sin base, debido a que el agite de la vida no le deja tiempo para pensar. Los efectos de esta situación son graves, pues dificulta el desarrollo de la conciencia y en consecuencia de la creatividad y sin una conciencia clara y sin creatividad resulta difícil evolucionar y cada día las cosas se hacen más cuesta arriba.

Nivel del conocimiento.

El conocimiento supone la información iluminada por una mente que comprende el valor, aplicación y función de los conocimientos.

En este nivel se encuentran las personas reflexivas que además de aprender cómo son las cosas se interesan por comprender el por qué de las mismas.

Nivel de sabiduría.

En este nivel, el conocimiento es iluminado por los principios, valores e ideales y se convierte en luz y fuerza impulsora de la evolución, de la conciencia y de la libertad. Las personas que funcionan en este nivel pueden tener muchos defectos, de los cuales no pueden desembarazarse, mas, por encima de estas limitaciones, poseen una conciencia clara de su misión y de su responsabilidad. Estas personas están a la cabeza de la especie humana y son las que impulsan la evolución.

En la actualidad existe una tendencia hacia la especialización en detrimento del desarrollo integral. Previendo que esta tendencia es alimentada por la globalización y que no tiene marcha atrás, es necesario encontrar el equilibrio.

Las personas están atrapadas en el sistema y no tienen conciencia de la necesidad que tienen de un desarrollo integral. Están urgidas por la competencia y realizan cursos y más cursos para subsanar debilidades, y, en esto se les va la vida, tratando de resolver problemas en vez de avanzar en un proyecto que les conduzca al desarrollo y a la libertad.

Elabora un plan general y específico para tu capacitación y adelántate al futuro.

Por encima de todo, somos humanos y necesitamos desarrollar todo nuestro potencial para sentirnos completos y plenos.

Cómo adquirir una cultura general.

El pensamiento del hombre es verbalizado; pensamos, soñamos, imaginamos y creamos en base a palabras, por tanto, el lenguaje es el camino que conduce al conocimiento...De aquí la importancia de:

1. Adquirir un vocabulario amplio y de alto significado que permita condensar el pensamiento.
2. Desarrollar la habilidad para definir con claridad, precisión y fluidez los conceptos.
3. Organizar el conocimiento en esquemas mentales relacionados entre sí de modo que pueda darse una transferencia inmediata de información entre todos los circuitos cerebrales. Esta organización favorecerá la memoria, la creatividad, la improvisación, la capacidad de aprendizaje, y, proporcionará una sensación interna de capacidad, de autoestima y de motivación.
4. La oratoria es una asignatura obligada. Es la tarjeta de presentación. En la oratoria hay que tener en cuenta: *La claridad, la consistencia, la fluidez, la vibración y la calidez* de la voz. Si asignamos veinte puntos a cada una de estas características, el valor de la palabra es cien.

Si nos detenemos a evaluar la palabra de las personas nos sentiremos muy decepcionados debido a que la mayoría quedaría aplazada. Escucha a los buenos locutores, aprende de ellos y ponte a valer.

Recuerda que piensas, imaginas, sueñas, creas y te comunicas con palabras; si tu palabra posee claridad, consistencia, fluidez, vibración y

calidez, tendrás el poder de pensar, de soñar....a alto nivel y cuando hables, la gente sentirá que está ante una persona que sabe dónde está parada, que sabe a dónde va y sabe por qué va. Sentirás la admiración y el respeto de la gente, lo cual incrementará tu autoestima.

5. El campo del conocimiento es muy extenso y tiende a incrementarse en progresión geométrica. Ante esta situación el cerebro se siente desbordado por lo cual te recomendamos, que aprendas a seleccionar y simplificar al máximo.

Recuerda que, las especies animales que logran sobrevivir son las que saben elegir y adaptarse a las mejores condiciones de vida. Selección y adaptación son las palabras mágicas que te la ayudarán a triunfar.

6. Muchas personas estudian y leen mucho pero sin un plan determinado, de modo que lo aprendido tiende a diluirse. Carecen de estructura mental. Su cerebro es un simple conglomerado de datos.

Para construir un edificio es necesario diseñar la estructura y luego colocar las piezas en el lugar correcto. Del mismo modo, si posees un plan y una estructura mental bien organizada, cuando leas, las ideas se irán ubicando en el lugar correcto. De este modo tu desarrollo será consistente, equilibrado y fluido. Si careces de un plan claro, tú cerebro será un amasijo de datos inservibles. Elabora una lista de conocimientos importantes que debes adquirir a lo largo de tu vida y comienza por los que consideres prioritarios.

Algunos temas importantes para adquirir una cultura general son:

Filosofía (Ciencia que estudia la razón primera y última de las cosas)

Psicología (Estudia la mente humana).

Sociología (Estudia las leyes que rigen las relaciones sociales)

Historia (Es la madre de las ciencias. Da a conocer los hechos relevantes realizados por el hombre desde sus orígenes hasta el día de hoy). Importante conocer las leyes que rigen la historia.

Geografía (Describe las características de la tierra y da a conocer la distribución del clima, de las riquezas naturales, de las razas, de las lenguas, de las culturas...

Derecho: Establece los derechos y deberes legales de cada persona.

Literatura: Conocer la vida y las obras de los mayores literatos

Arquitectura: Conocer la vida y las obras de los mayores arquitectos

Escultura: Conocer la vida y las obras de los mayores escultores.

Pintura: Conocer la vida y las obras de los mayores pintores.

Música: Conocer la vida y las obras de los mayores músicos

Principios de Economía, de Administración, de Mercadeo...Computación.

Inglés y otras lenguas, como el chino...

Los conocimientos específicos de tu profesión.

Conocimientos científicos de avanzada, los cuales son un estímulo, un reto y una advertencia que te invita a actualizarte constantemente en vista de que el desarrollo y la evolución avanzan con pasos de gigante.

Se supone que en los próximos 20 años el mundo va a progresar más que en el siglo pasado.

Consulta a personas maduras y sabias y pídeles su opinión acerca de los conocimientos que consideran importantes para la vida.

5

PRINCIPIOS y VALORES

Un principio es una norma o regla fundamental que rige el pensamiento y la conducta.

Los principios no son de creación humana. Son intrínsecos a la misma realidad de las cosas; derivan de su naturaleza y se imponen porque son lógicos y necesarios.

Los principios constituyen el eje de todo. Sin principios nada tiene consistencia. Existen principios físicos (gravedad, cohesión, desintegración, etc.) que rigen el funcionamiento de la materia y del cosmos; pero aquí vamos a hablar de los principios que rigen la conducta humana (Principios *religiosos, morales y sociales*)

Según Heidegger: "La ética significa lugar interior que el hombre lleva en sí mismo y que encierra su actitud ante sí y ante el mundo". Por tanto, la ética es un llamado a la dignidad, a la autenticidad y a la responsabilidad respecto al desarrollo de sí mismo y a una participación eficaz en la construcción de un mundo mejor.

La ética es activa e imperativa; exige a cada uno el cumplimiento de su misión con autenticidad y eficacia; le dice al economista, al político, al médico y al orador...lo que deben y lo que no deben hacer. Cada uno en su profesión tiene el deber de lograr que las cosas sucedan y funcionen con eficacia. Y si las condiciones son adversas, debe luchar para cambiarlas.

Vivimos en una sociedad ignorante en la que no están claramente delimitados los caminos que conducen al éxito y a la felicidad. Esta situación hace que las personas elijan caminos fáciles que conducen al fracaso y a la frustración. Lo grave de equivocarse en los principios es que, por lo general, no hay marcha atrás, porque, cuando las personas se dan cuenta de su error, suele ser demasiado tarde y, además, carecen de una estructura mental adecuada en la cual apoyarse para rectificar.

Es responsabilidad de cada persona fijar posición y definir los principios y valores que van a regir su vida. Los principios y valores son exigentes e incompatibles con la mediocridad; de modo que, una vez definidos las personas están obligadas a ser consecuentes con su credo.

Estos principios son la roca sobre la que puedes construir un futuro seguro y feliz. Proporcionan fuerza y dignidad para enfrentar cualquier reto, y, hasta cierto punto, te hacen invulnerables a muchas tentaciones de la vida; pero vivimos en una sociedad en la que la mentira y la corrupción caminan impunemente, por lo cual, no debes ser ingenuo. Hay que ser "astuto como la serpiente y manso como la paloma".

La mejor de todas las protecciones consiste en funcionar tan alto que no pueda alcanzarte el mal.

Si eres débil, cualquiera podrá causarte daño; pero si eres fuerte, los enemigos caerán a tus pies.

La ética no perdona, ni excusa, ni exime. El hombre es siempre responsable, porque en última instancia es libre para decidir por encima de todos los condicionantes externos.

La ética es una condición para el éxito. Tú dependes de la calidad de tu trabajo. Nadie puede construir nada duradero sobre la mediocridad y sobre la mentira.

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

6

CRITERIOS

Criterion = juzgar

“El criterio es una adecuación entre el concepto y la realidad” Aristóteles

“Es la coherencia del pensamiento” Kant

“Es el sentido común de las cosas” Balmes

Los criterios, junto con los principios y valores, constituyen su “filosofía”; es decir, lo piensas y crees sobre los aspectos más importantes de la vida, tales como el trabajo, el dinero, la amistad, etc. Estos criterios determinan la dirección y el sentido de tu vida.

Los criterios claros ayudan a actuar en forma rápida y segura; mientras que, la falta de criterios nos hace vulnerables ante tantos mensajes ambiguos y falsos que recibimos cada día.

7

METAS

Una persona sin metas es un ser sin destino.

Al hablar de metas, no nos referimos a objetivos de supervivencia sino a objetivos que trascienden a la persona y se convierten en un reto.

Las metas activan el cerebro, el cual se tensa como un arco para impulsar la flecha hasta el objetivo deseado.

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 verdaderamente importantes. De aquí la importancia de un Proyecto de Vida que integre las ideas, la acción y la vida.

El poder motivador de la meta depende del valor que tiene para la persona; por tanto, el proyecto de vida debe ser valioso y emocionante para que tenga el poder de catalizar toda la energía mental.

Como el ser humano es perezoso e inconstante es conveniente establecer un cronograma, un horario y ser consecuente con él.

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.

Pero, ¿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 habían elegido una meta equivocada.

"Dos caminos se bifurcaban en un bosque amarillo,
y lamentablemente no podía recorrer ambos caminos
siendo un sólo viajero.

Dos caminos se bifurcan en un bosque
y yo tomé el menos transitado;
eso ha hecho toda la diferencia". del poeta Robert Frost

8

HABITOS EFICACES

Con el tiempo el hábito se convierte en conducta automática de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas.

Casi el 95 % de lo que hacemos todos los días responde a hábitos y a experiencias adquiridas.

Los hábitos son una forma de economizar energía para invertirla en nuevos proyectos.

El desarrollo y el éxito en toda actividad dependen de la adquisición de hábitos eficaces. Todo lo que realizas (moverte, caminar, hablar, leer, escribir, pensar, etc.), es el resultado de hábitos. Cuanto más perfectos son los hábitos, más fluidas y eficaces son las conductas y mayores las posibilidades de éxito.

Puesto que toda nuestra vida depende de hábitos, deberíamos aprender, desde niños, numerosos hábitos fluidos y eficaces, tales como: leer bien, pensar, hablar bien, escribir, relacionarnos, disciplina, alimentación, responsabilidad, ser felices, compartir, etc.)

Imagina cómo sería nuestra vida si desde pequeños nos hubieran enseñado a ser inteligentes, responsables, libres y felices.

Lo expuesto nos enseña la necesidad que tenemos de leer, reflexionar y entrenarnos "todos los días" sobre temas relacionados con los objetivos que queremos lograr. Todo cambio se inicia en la mente y se consolida con la acción.

ECONOMÍA

La solvencia económica es indispensable para el desarrollo, para el conocimiento y para la libertad.

La solvencia económica libera la mente de la angustia y permite pensar en términos de desarrollo.

Las grandes culturas han florecido al amparo del poder y del bienestar económico (Egipto, Grecia, Roma).

La clave del éxito económico se resume en tres palabras: *Producción, Administración e Inversión.*

Producción.

Es necesario producir mucho y de calidad. Además hay que comercializar el producto en forma inteligente.

Administración.

Además de producir es necesario administrar de forma eficaz. La buena administración consiste en minimizar los gastos y en optimizar las ventas y la inversión.

Pero si tenemos en cuenta que nuestras mayores riquezas son la salud, la energía, el tiempo, la felicidad, etc. Debemos aprender a administrarlas de forma inteligente y a invertir en ellos para lograr una vida plena.

Inversión.

La inversión más importante es la efectuada en desarrollo humano. El desarrollo forma parte de uno, nos acompaña como fuerza, como inteligencia y como sensación de plenitud interna hasta el final de la vida.

Vivimos en un mundo dominado por el comercio. El trabajo sólo da para vivir. Para progresar es necesario producir de forma inteligente.

La gente se prepara para ganar dinero y así espantar al fantasma de la pobreza. Necesitamos reemplazar esta *mentalidad monetaria* por una *mentalidad de riqueza*.

¿Cual es la diferencia entre dinero y riqueza?

El dinero es sólo eso, "money". La riqueza es mucho más, es: salud, fe, ilusión, amistad, esperanza, eficacia, libertad, felicidad. Esta es la verdadera riqueza que puedes disfrutar cada día y que no depende del vaivén de las circunstancias.

La solvencia económica es indispensable para liberar la mente y poder dedicarse en cuerpo y alma a la profesión.

¿Cómo puede educar con eficacia un maestro a quien no le alcanza el sueldo?

¿Cómo puede curar con eficacia y honestidad un médico que depende de sus pocos pacientes habituales para sobrevivir?

¿Cómo puede ser honesto un abogado que depende de sus clientes para comer?

La necesidad económica tiende a reducir la conciencia, la honestidad y la calidad del trabajo.

Por esta y por otras razones, la solvencia económica es un objetivo obligado. El objetivo de la solvencia económica es alcanzar una *calidad de vida* que facilite el crecimiento personal y todos los demás beneficios que de ello se derivan.

Es necesario ganar para tener y para dar. Sin dinero es muy poco lo que se puede lograr en esta vida. Si estás leyendo este tema es porque tienes cierta solvencia económica y porque has podido invertir tiempo y dinero en capacitación.

El mayor obstáculo para el desarrollo de los pueblos y de las personas es la pobreza. Mientras luchan para sobrevivir no tienen tiempo, ni interés, ni energía para desear el conocimiento ni la libertad.

Una vez elaborado el proyecto de vida es necesario establecer el cronograma de acción: Qué hacer, Cómo, Cuándo... Estos puntos deben definirse con claridad y precisión. Deben ser lógicos y viables.

Debe haber cierta flexibilidad y una actitud permanente de cambio con el fin de crear alternativas más eficaces.

El proyecto debe estar siempre en el punto de mira; debe ser el *leif motiv*; pero no debe convertirse en obsesión.

Toda la programación anterior es la estructura material del proyecto y puede quedar en simple proyecto si no es activado por la motivación. La motivación nace del *por qué y para qué* realizar el proyecto. Son las razones que hacen que la persona esté dispuesta a entregarse al mismo.

Cada persona tiene un proyecto de acuerdo a su filosofía de la vida. La filosofía es una conducta aprendida; por tanto, es importante el adquirir un concepto correcto acerca del valor de las cosas, especialmente del éxito, de la felicidad y de la misión, pues estos conceptos determinan la dirección y el sentido de la vida.

En este aspecto, es importante escuchar con sinceridad a la propia conciencia. Su función es guiarnos hacia el éxito, hacia la felicidad y hacia la libertad, pero, muchas personas prefieren acallarla con el fin de evadir sus exigencias. Esta actitud se paga muy cara a lo largo de la vida. Nadie puede eludir la responsabilidad de su propio desarrollo y de la contribución que debe a la sociedad.

Con el fin de adquirir una filosofía correcta es conveniente observar a las personas realizadas que han triunfado y siguen triunfando y apropiarse de su espíritu, de sus actitudes, de sus estrategias. Además, es necesario estar

alerta pues, vivimos en una sociedad mediocre y si nos descuidamos podemos quedar atrapados en su mediocridad.

También es conveniente el reconocer los beneficios, en forma de logros y de satisfacción, alcanzados a medida que avanzamos en el proyecto, pues ésta es la mejor señal de que estamos en el camino correcto, lo cual se convierte en el mayor estímulo para seguir esforzándose.

El objetivo fundamental del proyecto es la libertad de acción. La libertad es condición para crecer. Aquí no hablamos sólo de la libertad externa; nos referimos especialmente a la libertad interna.

La mayoría de las personas pasan la vida controlando angustias y resolviendo problemas de ayer, lo que no les deja tiempo ni energía para avanzar.

Recomendamos la lectura de la vida de grandes personajes. En ellas encontrarás la inspiración, la convicción y la fuerza necesaria para llevar adelante tu proyecto.

Si prestas atención verás desfilar todos los días a través de la prensa o de la televisión infinidad de hechos impresionantes, heroicos... realizados por personas comunes, que serán como un aldabonazo en tu conciencia.

La sociedad, inventa cada día más cosas y necesidades superfluas que esclavizan de muchas formas. Simplifica tu vida y no te llenes de "cosas" que luego te impiden valorarte como persona. "Era una persona tan pobre que sólo tenía dinero"

El Proyecto de Vida es un mapa de ruta que debes revisar con frecuencia, porque las debilidades y la dinámica de la vida te pueden llevar a instalarte en la mediocridad y perder la perspectiva de la vida.

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.

"Dos caminos se bifurcaban en un bosque amarillo,
y lamentablemente no podía recorrer ambos caminos
siendo un sólo viajero.

Dos caminos se bifurcan en un bosque
y yo tomé el menos transitado;
eso ha hecho toda la diferencia". del poeta Robert Frost

El mejor regalo que puedes hacer a tu familia y a tus amigos es ayudarles a diseñar su proyecto de vida.