

El Poder de estar

B & B
DE
Bien www.angynewman.com **Buenas**

Angy Newman

Ediciones NWMN

El Poder de estar Bien y de Buenas

Angy Newman

Ediciones NWMN

El Poder de estar ¡BIEN Y DE BUENAS! Angy Newman Todos los derechos reservados. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del <<Copyright>>, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendiendo la reprografía y el tratamiento informático.

De esta edición: 2016 NWMN Consultores, S.C. ISBN: 983-325-851-567-8
ISBN: E Book: 983-325-851-567-8

Equipo Editorial, diseño, fotocomposición, producción y cubierta: **NWMN Editores, S.C.** D.R. 2016

Notas sobre enlaces a páginas Web ajenas. Este libro puede incluir enlaces a sitios web gestionados por terceros y ajenos a NWMN Editores, S.C. que se incluyen sólo con finalidad informativa. NWMN Editores, S.C. no asume ningún tipo de responsabilidad por daños y perjuicios derivados del uso de los datos personales que pueda hacer un tercero encargado del mantenimiento de las páginas web ajenas a NWMN Editores, S.C, y del funcionamiento, accesibilidad o mantenimiento de los sitios web no gestionados por NWMN Editores, S.C. Las referencias se proporcionan en el estado que se encuentran en el momento de la publicación sin garantías, expresas o implícitas sobre la información que se proporcionan en ellas.

Agradecimientos

En cada instante de mi vida siempre aplaudo, abrazo y agradezco por permitirme rodearme de personas que en sintonía conmigo trabajamos a través de la creencia, exigencia, constancia y preparación para convertirnos en mejores personas.

Muchas gracias a mi Coach, Juan Fernando Campos, quien tiene la habilidad, emoción, compromiso, sensibilidad, innovación, imaginación y pasión por convertir cada una de mis capacidades en oportunidad de ayuda hacia los demás.

A mi amada hermana Vero, la mujer más importante de mi vida, sencillamente la mujer más noble, auténtica, prudente y educada que he conocido, quien siempre me escucha con paciencia y me responde con enorme amor para seguir adelante.

Gracias a todas las personas que a través de su plataforma de comunicación me permiten estar cerca de más personas, abriendo camino junto con ustedes la mejora de los individuos.

Y gracias a ti, por permitirte tener este libro en tus manos, el cual deseo te ayude a reflexionar, pero sobre todo, a comprometerte a mejorar, tan fácil como comenzar a pensar, actuar y responder:

¡Yo tengo el Poder de estar Bien y de Buenas!

Angy Newman

Prólogo

Desde hace varios años, **Angy Newman** además de ser una persona sonriente y cálida que “seduce y fascina” dicho por una de sus admiradoras, y también por sus detractoras ya que se ha caracterizado además de su extraordinario positivismo y gran actitud hacia la vida y hacia la gente, a ser franca y una persona que ve de frente, por una frase que la acompaña todos los días.

Al entrar a una oficina, una estación de radio, de televisión o simplemente a una reunión, un curso, un taller o una conferencia siempre se le ha escuchado decir la frase que la ha acompañado ya durante tiempo cuando le preguntan “¿Cómo estás?” ella invariablemente contesta: ¡BIEN Y DE BUENAS!

Esta frase que podría tomarse como un simple saludo como existen muchos otros, se podría tomar como eso, como un simple saludo; pero atrás existen muchas razones que sólo eso.

Atrás existe **El Poder** que ella ha adquirido al iniciar una plática, una conversación o simplemente como lo mencionamos: un saludo. Atrás de todo esto hay una filosofía que ahora sorprendentemente comparte con nosotros y que es **El Poder** que puedes tener de ti mismo, para obtener al éxito y alcanzar todos los sueños, metas y objetivos que te propongas.

Este es un libro diferente, es la experiencia que ha desarrollado Angy a través de sus estudios, lecturas y sus relaciones con personas que siempre le han aportado conocimiento y sabiduría, y ella lo ha aplicado en forma precisa para volverse en una gran conferencista, una gran

escritora (ha escrito antes de este libro otros 6 y uno considerado “Best Seller”) en además “La Asesora de Vida No. 1 de Latinoamérica” basado en las consultas y búsquedas que realizan las personas para conocerla, leerla o contratarla para una conferencia, curso, taller, diplomado y “coaching”. Basta que con en el URL de su computadora y vean la cantidad de búsquedas que tiene y además es la No.1 como Asesora de vida.

Lo grandioso de lo anterior es que ella descubrió su verdadero talento apenas hace 9 años en que comenzó a dedicarse a escribir y que ha sido la base de todo su éxito en otras disciplinas.

Para mí, un honor escribir este prólogo porque conozco como nadie a Angy y considero que soy una pequeña parte de su gran éxito y desarrollo como persona.

Ahora se darán cuenta de todo lo que hay cuando Angy llega y contesta a la pregunta de ¿cómo estás? Con un simple ¡BIEN Y DE BUENAS!

Juan Fernando Campos N.

Índice

El Poder del Bien y de Buenas

Nacer, vivir y morir

Todo, absolutamente todo, depende de Ti.

¿Por qué siempre te consideras perdedor en lugar de ser un ganador?

La clave del progreso, es la esperanza, no la decepción

¿Por qué te molestas o desconfías de Ti?

Las cosas que nunca suceden

El Valor del Perdón

Somos producto de nuestros pensamientos

Sé humilde y agradecido

Aceptemos lo que somos y vivamos con dignidad

Tú no necesitas la aprobación de los demás

Las manipulaciones a través de nuestra vida

Vive

Una breve plática contigo mismo

Diversiones y distracciones

La ética y la sociedad

Una mujer con actitud

Cómo vives y actúas, es consecuencia de con quién vives

¿Cuál es tú barrera?

Encuentra tu inspiración

Cree en Ti

Por favor, la llave.

Manos a la obra

El problema es...

Sólo esto necesitamos...

Tú y el vago de la calle

El carnicero entusiasta

Cómo llevarnos bien unos y otros

La Trampa.

El Poder de estar ¡Bien y de Buenas!

Uno de los principios menos comprendidos por una enorme mayoría de la gente es el principio del PODER saludar con un ¡BIEN Y DE BUENAS! Existe una percepción confusa, y en ocasiones equivocada de este principio primario debido a que resulta común que se le asocie con conceptos como poder político, poder económico, incluso con el poder sobre las personas, los cuales tienen algunas veces entre la gente una connotación negativa.

Sin embargo, el PODER de estar ¡BIEN Y DE BUENAS! es un principio esencialmente positivo y está mucho más al alcance de las personas de lo que se puede percibir y más si va acompañado en el saludo con una sonrisa. Este verdadero PODER es el PODER sobre Ti mismo y no sobre la voluntad de otras personas, es el PODER para controlar los propios pensamientos, impulsos y comportamientos con el fin de potenciar el crecimiento integral de la persona.

Para que el PODER sea realmente efectivo debe estar alineado con los otros dos principios primarios: la verdad y el amor.

El único PODER del estar ¡BIEN Y DE BUENAS! Sobre otras personas que se puede concebir es la capacidad de influir en otros de forma positiva a través del ejemplo personal, pero nunca mediante el hostigamiento, la represión y otras formas equivocadas de lograr que las personas hagan cosas. Por otro lado, este PODER más importante con el que cuenta una persona, es el PODER para controlar su propia vida, de forma tal que cada una de las decisiones que tome, o al menos, la mayor parte sean de forma inteligente, es decir, alineadas con los principios del desarrollo personal. EL PODER SOBRE TI MISMO te permitirá controlar mejor tus pensamientos, tomar mejores decisiones, establecer hábitos más eficaces, mejorar cada una de las

áreas de tu vida logrando un desarrollo integral y desarrollar la capacidad de influencia sobre otras personas contribuyendo así con el desarrollo de tu comunidad y de la humanidad.

En la esclavitud no existe la dignidad. Un ser humano libre y soberano encarna la dignidad. Y el hombre soberano es aquel que vive esa dignidad al máximo grado en su pequeño, íntimo mundo por toda la eternidad. Nadie nos metió en este aprieto. Nadie obligó a la humanidad a llegar a esta condición. Más bien nos deslizamos hacia una zona de confort que facilitaba todo. Fue un engaño que creó un disfraz de seguridad. La humanidad olvidó la responsabilidad de manejar su propia vida y se la entregó a los gobiernos, a la iglesia, a la familia, a la pareja, a los hijos y a todas las instituciones forjadas en el sistema que nosotros mismos levantamos. Les entregamos el poder para tomar decisiones y para crear un mundo como ellos quisieran. Y si nos parece malo, ¡podemos echarles la culpa! Pero todo empezó con nosotros y aquello que somos. Comenzar a tomar responsabilidad de esta realidad, se iguala a comenzar a recuperar nuestro PODER.

Si quieres algo diferente en la vida, seguramente debes hacer cambios y el cambio se inicia en Ti. Al hablar de que El Poder está en Ti es la posibilidad de explorar opciones y la libertad de tomar decisiones, aceptando los resultados no esperados reconvirtiéndolos en aprendizaje. Es poner nuestra energía en el presente, es ir más allá del miedo asumiendo la responsabilidad y valorar El Poder de La verdad y el amor.

La verdad es uno de los principios primarios en los que se basa el desarrollo personal. Las personas que alinean su vida con la verdad comúnmente tienen una vida mucho más equilibrada y satisfactoria. La

verdad no es necesariamente un camino hacia un destino determinado, pero es una excelente herramienta que nos ayuda a orientarnos para llegar al lugar correcto. Desde el punto de vista personal, comprometernos con la verdad significa apegarnos a nuestras creencias y convicciones más profundas completamente convencidos de que se está actuando de forma correcta, con sinceridad, honestidad y buena fe.

En ocasiones, nuestra verdad sobre algo (verdad subjetiva) puede ser diferente o ser completamente opuesta a la verdad asumida por otras personas ya que esta define nuestra forma de interpretar la realidad, por ejemplo, Rosa puede estar convencida de que Juan es una persona agradable, mientras que María pudiera pensar que Juan es una persona nefasta. La Verdad subjetiva se va construyendo con base en las experiencias vividas por una persona, por ejemplo, es posible que Juan se haya comportado de forma amable con Rosa, mientras que con María probablemente se portó de forma grosera o poco amable.

La verdad puede ser a su vez relativa y por lo tanto diferente si se observa desde distintos puntos de vista.

“La verdad es totalmente interior. No hay que buscarla fuera de nosotros ni querer descubrirla luchando con violencia con enemigos exteriores.”

Mahatma Gandhi

El Amor: más allá del sentimiento romántico con el que normalmente se identifica, es un concepto mucho más complejo e integral que

consiste en desear, procurar y sentirse bien por el bienestar de uno mismo y de otras personas o seres vivos. El Amor lleva implícitos una serie de valores como el respeto, bondad, empatía, pasión, optimismo, justicia, equidad, dignidad, etc. Por otro lado, El Amor además de un buen concepto o un bello sentimiento, es también un verbo, lo cual implica acciones de parte de una persona que desea expresar amor a alguien o a algo. Estas acciones en ocasiones incluyen ciertos sacrificios o decisiones complicadas que deben tomarse para buscar el bienestar de otros.

“Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal”.

Madre Teresa de Calcuta

Nacer, Vivir y Morir

Para el ser humano solo hay tres sucesos importantes: nacer, vivir y morir, sin darnos cuenta jamás de cuándo o cómo nacimos, nos espanta la muerte y nos olvidamos vivir. Si tuviéramos la conciencia de que somos más de un inicio y final de nuestro cuerpo que es de pies a cabeza y que en medio de nosotros está la energía del Poder de controlar y empoderar absolutamente cualquier cosa que deseemos, entonces ese Poder nos llevaría a comprender la creación, estimulación y pasión de una especie humana más gozosa y comprometida tanto para su desarrollo personal, como el sublime efecto de una grandiosa especie humana.

El hombre moderno es un viajero que ha olvidado el nombre de su destino y que ha de volver al lugar de donde viene para saber a dónde va, sin darse tiempo en conciencia que camina por rumbos perdidos originados por la falta o nula pasión de comprensión de lo que hay dentro de sí. Pasar por la vida de forma inadvertida lo fuerza a creer que su vida es sólo una ironía.

De todas las pasiones del alma del hombre la más difícil de dominar es la ira, porque estalla en un instante, impulsándolo a cometer actos de los que después se arrepentirá. El hombre colérico suele actuar impulsado por su enojo. Es la obligación de cada uno de nosotros si queremos comprender y entender la magnificencia de nuestro Ser el reconocer que el Poder está en nosotros mismos. Antes que cualquier otra cosa, debes aprender a dominar tú cólera, controlar tú carácter para evitar esas explosiones violentas que culminan en verdaderas tragedias, que solo te arrastraran a perder el control de tú Poder.

Cuando la ira trasciende y hay suficientes motivos de enojo, ponle punto final antes de que el coraje te aniquile. La idea de que tus sueños u objetivos de vida sean basados con emociones equivocadas, te arrebatara de forma abrupta y aniquiladora toda capacidad de concentración para centrar tus energías positivas en el Poder interno, que sin él, estarás perdido tus objetivos.

Actúa como Sócrates, él era un hombre que se encolerizaba muy rápido por la falta de pasión e ignorancia de la gente, cuando hablaba y veía la displicencia o arrogancia de sus oyentes, trabajaba desde su interior el poder de su sabiduría y belleza, se concentraba y expresaba las palabras con dulzura, aunque se veía enfurecido, se veía también que se adueñaba de su pasión y poder.

El Poder y la Pasión que hay dentro de ti, no están basados solamente en las buenas intenciones ni acciones, es mucho más allá de eso: es el profundo andar de tus pensamientos, sentimientos y emociones que durante los años de tú vida han forjado la naturaleza de tú Ser. La incomprensión, cobardía, pereza y conformismo de pensar que no tienes la capacidad de recrearte y generar contenido de tú vida provienen de la aceptación de lo que eres por permitir que otros y las circunstancias manipulen la creación de todo, absolutamente todo lo que eres. Recuerda, EL PODER está en TI, en el poder de estar ¡BIEN Y DE BUENAS!

Todo, absolutamente todo, depende de Ti.

Nuestra cultura concede un valor muy elevado al hecho de ganar a costa de que otros pierdan. En el mundo de los negocios, esto se llama movilidad ascendente, y hay que estar siempre al pendiente del individuo que intenta conseguir el trabajo que uno quiere. En las competiciones atléticas los jóvenes se someten a la dieta de ganar a toda costa, y a la persona que no gana se le considera un fracasado. Las Universidades, con su insistencia en las notas y los exámenes, etiquetan a los estudiantes como ganadores y perdedores. Se escriben libros que explican el modo de triunfar, de vender más que el otro, de ser el “número uno, de derrotar psicológicamente al adversario y muchos otros temas que se centran en la idea externa de ser un ganador”.

El individuo con Poder sabe perfectamente que todo depende de él, de sus señales internas basadas en el aprendizaje de su vida y la capacidad de elegir lo mejor para él con base a tres cualidades: persistencia, paciencia y prudencia.

Un individuo que sabe que la lucha por la vida plena requiere de altos estándares de valores e integridad, le permitirán concentrarse de forma eficiente y eficaz lo que desea. Piensa en competir y exigirse para demostrarse lo que es y lo que vale, dejando aún lado, de forma sincera y real la competencia basada en los intereses sociales de otras personas, no piensa en la aniquilación de sus competidores como enemigos, sino en individuos en busca de la plenitud.

La idea de tener que derrotar a otro, o tener que compararse con otro, es una contradicción para el individuo que este estructurado en principios de Desarrollo Personal, y que trabaja para recordar o recuperar su confianza. La confianza que seguramente fue arrebatada en la infancia, en la adolescencia o más lamentable, ahora en la

madurez. Cuando trabajamos en recuperar nuestra confianza estamos armando la base de nuestra vida interna, es decir, quiénes somos y hacia dónde vamos, empoderando y en conciencia que el Poder está definitivamente en ti, no en los demás.

En consecuencia, el individuo con Poder mira hacia sí mismo para determinar si es o no un triunfador en la vida. El ganar no tiene nada que ver con derrotar a otro, vender más, compararse con otros, con la movilidad ascendente, la competitividad o cualquier otro medio externo para valorarse.

El individuo con Poder comprende lo absurdo que es utilizar a otro como índice para determinar su propio estatus. Puede emprender por ello cualquier actividad y salir de la experiencia como ganador. Esto sucede porque el individuo, en vez de basarse en un criterio externo, decide por SI MISMO SI HA GANADO o no. Para ganar casi todas las batallas hay que aprender a mantener una actitud ganadora en todo lo que emprendas en la vida, en lugar de basar tu valor por las opiniones externas. Podrás tener a personas que te amen y que deseen lo mejor para ti, pero nadie, enténdelo, jamás podrán imaginar lo que realmente deseas y harás por lograr tus objetivos.

¿Por qué siempre te consideras perdedor en lugar de ser un ganador?

Porque no tienes PASIÓN. Si utilizamos una pauta concreta de comparación, todos los habitantes de este planeta son perdedores, casi siempre. Mayormente el individuo se etiqueta como un perdedor, de aspecto desagradable y hasta humillante y qué decir si intentas compararte con alguien más, el solo hecho de pensarlo, te hace sentir un gran temor.

Realiza el siguiente ejercicio, pero concéntrate: piensa que eres el único Ser en el mundo, que no hay otra persona que te vea, que puedes actuar, pensar y sentir lo que desees, estas en total libertad de experimentar todo aquello que desees. Si tienes esa capacidad de razonar, te darás cuenta que no hay nadie parecido a ti, porque eres capaz de visualizar tu bienestar.

Aprender a ganar la confianza que hay dentro de ti mismo, te convierte en una persona triunfadora. Aunque vivimos en un entorno competitivo, no debes convertirte en esclavo para ser el mejor ante los demás, si así fuera, sería un mundo de perfección en donde no habría sentimientos y emociones internas, que te permitieran soñar y desear vivir al máximo cada instante de tú vida. Definitivamente, cuando se trabaja con la absoluta confianza interna se descubre el inmenso Poder de actuar para beneficio personal como social.

Nos han educado a competir sin importar que la competencia y el contrincante sean de nuestro interés. Ahora, tal vez has perdido, porque tú contrincante fue mejor, posiblemente, y si así sucedió, ¡no pasa nada! Cuántas veces te has sentido inferior ante una situación que ni tú mismo habías planeado. Reflexiona, ¿quién te provoco ser

competitivo ante tú contrincante?... ¿tú?... ¿o fue tu esposa, tu compañero de trabajo, tus padres...quién decide contra quien competir...?

El control de nuestras decisiones mayormente son manipuladas por el entorno con quienes vivimos, veamos un ejemplo del día a día: la mujer que no trabaja y espera que el marido le resuelva toda su vida económica y social. La mujer sin importarle si el marido está harto del trabajo, si las cuentas lo están agobiando, la colegiatura este año ha subido, etc., insiste en presionarlo, manipularlo que a su amiga del club su esposo le comprará esa bolsa de marca, ¡es absurdo! Y es más absurdo cuando el marido logra complacerla, y créanme, eso tiene otro nombre, y no precisamente el de “buena gente”.

La conclusión del mismo es que ella decide quién es su objeto manipulador y cómo obtenerlo, ganando finalmente ella, y él, actuando con base a los intereses de los demás.

El proceso de etiquetarte como un fracasado te impide crecer y madurar.

En una ocasión le preguntaron a Thomas Edison que significaba para él ser un fracasado después de veinticinco mil tentativas fallidas de inventar una batería. Su respuesta tiene un interés significativo entre nosotros, realmente era una persona que sabía que la única manera de saber que el resultado final dependía de su capacidad de conocerse y saber que el Poder estaba en él. Su respuesta fue sencilla: ¿fracasado? ¡Jamás, de ninguna manera! Ahora estoy en

ventaja de los demás, soy un ganador porque entendí veinticinco mil formas de cómo no hacer una batería.

“Si te consideras un perdedor solo porque no has conseguido algo, nunca podrás inventar nada”.

La clave del progreso, es la esperanza, no la decepción

La cooperación, no la rivalidad, es lo que incrementa los índices de eficacia en la vida de las personas. Comprender nuestro estado de Poder en el ¡BIEN Y DE BUENAS! es la clave más importante para entender el cambio y para alcanzar la excelencia. Nuestra conducta es el resultado del estado en que nos encontramos. Siempre procuramos hacer lo mejor con los recursos de que disponemos, pero, a veces, somos nosotros mismos los que nos hallamos carentes de recursos.

Cuantas veces en nuestra vida dependiendo de un estado de ánimo determinado, hemos dicho o hecho cosas que luego hemos de lamentar, o de las que nos avergonzamos. Conviene recordar esas ocasiones cuando alguien nos ofende, así evocamos, aunque te parezca muy difícil de aceptar, una sensación de condolencia, en vez de rabia hacia los demás. Al fin y al cabo, como suele decirse, el que vive bajo tejado de vidrio no debe arrojar piedras. Sin embargo, somos nosotros quienes hacemos lo humanamente posible por aventarnos piedras y todo artículo destructible para flagelar nuestra mente y cuerpo.

La clave del progreso, que es la esperanza, no la decepción, es empezar por comprender la importancia del Poder, es hacernos dueños de nuestro estado de Poder y, por tanto, de nuestro comportamiento... ¿qué tal si en este momento bastara con chasquear los dedos para ponerte de inmediato es un estado dinámico y genial, un estado en el que te hallaras estimulado, convencido del éxito, vibrante de energía y con la mente creativa? Pues bien, tú puedes vivir así.

La clave del Poder es la Acción. Mi objetivo en todo este proceso dedicado al Poder consiste en participarte cómo se utilizan los estados que te llevaran a la acción decisiva, congruente y responsable de cada acto que realices, es decir, vivir en conciencia.

El estado de nuestro poder interno es la suma de millones de neuronas que se producen en nuestro interior o, en otras palabras, la suma total de nuestras experiencias en cualquier momento dado.

Muchos de nuestros estados ocurren sin ser dirigidos conscientemente por nosotros.

La diferencia entre los que fracasan en sus objetivos vitales y los que triunfan, es la que hay entre los que no saben colocarse en un estado afirmativo y los que habitualmente consiguen un estado que contribuye a sus logros.

Pongo un ejemplo: ¿Quieres tener amor? Pues bien, el amor es un estado, un sentimiento que nos comunica a nosotros mismos nuestros deseos e inquietudes y lo percibimos como resultado de ciertos estímulos exteriores: seguridad, ser aceptado, ser considerado, ser requerido, etc. Todos estos tipos de expresiones somos nosotros mismos los creadores, estados, sentimientos o emociones que producimos en nuestro interior.

La llave del amor, la alegría, de ese Poder que el hombre siempre ha buscado, la “enorme posibilidad de ser dueño de tu propia vida” estriba en saber cómo dirigir tus estados de ánimo y cómo usarlos. Y a eso se le llama, esperanza.

La clave de tú éxito interno y externo es el orgullo interior y no la mortificación o decepción. Aprende a estar relajado, en paz contigo mismo, seguro, emotivo, equilibrado, libre y suelto. Aprende a ganar por ti, El Poder está en Ti en el Poder de estar ¡BIEN Y DE BUENAS!

¿Por qué te molestas o desconfías de Ti?

Desde hace siglos, al hombre le han fascinado los medios capaces de alterar cualquier razón o justificación que altere su estado óptimo de vida, como estar en ayuno, las drogas, las religiones extremistas, determinados alimentos, la hipnosis, etc., todas estas cosas tienen su utilidad y limitaciones siempre y cuando logren un efecto de bienestar en la persona y se mantenga y mejore a través de sus experiencias una calidad de vida óptima. Todos tenemos derecho de elegir lo mejor para nosotros, por supuesto que así debe de ser, siempre y cuando seas Tú quien decida qué es lo mejor.

¿Por qué razón unas personas ven las cosas en un estado de preocupación, mientras otras se sumergen en la desconfianza o en la molestia? Son mucho los factores que intervienen en ello. Es muy posible que hayas modelado tus reacciones a imitaciones de tus padres u otros prototipos, observados en experiencias similares. Por ejemplo, si cuando eras niño tu madre se angustiaba siempre que tu padre volvía tarde a la casa, quizá ahora en ti represente una manera similar y caer en un estado de aprensión o enfado.

Tus creencias y actitudes, tus valores y tus experiencias pasadas con una persona determinada en tu vida, afecta al tipo de representaciones e imitaciones que hagas con las personas de tú vida diaria.

La tensión muscular, lo que comemos, cómo respiramos, nuestras posturas, etc. influyen grandemente en la confianza interna de nuestro Poder, ¿no es verdad que cuando está físicamente boyante y fuerte percibes al mundo de otra manera que cuando estas cansado y enfermo? Las condiciones y herramientas con las que te vayas

fortaleciendo física y emocionalmente te alimenta la esperanza ante cualquier situación difícil o molesta, ¿no es verdad que tú cuerpo reacciona en consonancia, poniéndose tenso si estás débil o molesto? Entonces, practicar y conocer la capacidad mental y física de tu Ser te conlleva a mayor sabiduría, mayor Poder.

Detente un momento y recuerda algún acontecimiento de tu vida en que estabas lleno de energía y dueño de tus facultades... ¿te sientes igual, mejor o no queda nada de ese individuo capaz de recordar su esencia? Si actualmente has perdido energía quién te la arrebató, quién ha sido capaz de controlar tú vida, quién...

Yo hablo del Poder de forma honesta y natural, porque siempre ha existido en cada uno de nosotros, no hablo del paseo sobre las brasas para que “despiertes o descubras tu fortaleza” porque seguramente te vas a quemar tanto que entonces te vas a enojar, yo no creo en esos ejercicios, creo en la capacidad y la confianza que tienen los seres vivos para hacer y ser todo lo que quieren, ¿cómo?, ¡poniéndose en acción!

Una de las constantes de la vida es que los resultados se están produciendo siempre. Si no eres tú quien decide conscientemente qué resultados quieres obtener y no representar las cosas en consonancia, otros seguirán condicionando tus estados y darás lugar a comportamientos que quizá no te convengan.

La vida es como un río, el fluir de nuestro Ser no se detiene, puedes verte a merced de la corriente sino aprendes acciones deliberadas y conscientes para nadar en la dirección que juzgues más apropiada a

tus intereses. Si no siembras las semillas mentales y fisiológicas de lo que deseas cosechar, automáticamente todo se llenará de malas hierbas. Es decir, si no diriges de manera consciente tu mente, el medio que te rodea obstruirá el control de tu estado de acción. Las consecuencias podrían ser desastrosas.

Por eso, es importante que permanezcas atento, día tras día, como guardianes ante las puertas de nuestro cerebro para saber cómo nos representamos habitualmente las cosas a nosotros mismos. Cultiva diariamente tú jardín.

Recupera Tú Poder, si es que lo has perdido. El Poder es algo con lo que nacimos y es nuestra responsabilidad más grande e importante del ser humano mantenerlo y cultivarlo. Si no estás dispuesto a ponerte en acción y trabajar sobre cada idea de lo que eres y buscas en la vida, definitivamente tú no naciste con Poder.

Sin acción, no hay Poder. Si no te mueves, si piensas que los astros se pondrán a tú favor o tus padres o familiares decidan lo que es mejor para ti, entonces, estarás labrando una vida sin sentido. Por tal motivo, estás muy lejos de saber lo que es tener éxito.

“Las personas con éxito no son personas sin problemas, son simplemente personas sencillas que han aprendido a resolver sus problemas, así es, vivir prósperamente, obtener las cosas que quieres en la vida, es cuestión de resolver los problemas que se interponen entre donde estas ahora y el lugar que deseas alcanzar. No existe nadie que no tenga problemas, son parte de la vida. Permítete

demostrarte cuánto tiempo malgastas en preocuparte respecto a los problemas erróneos.

He aquí un cálculo digno de confianza de las cosas por las cuales las personas se preocupan.”

Las cosas que nunca suceden:

- 40% Cosas ya concluidas y del pasado que no pueden ser cambiadas ni con todas las angustias del mundo.
- 30% Preocupaciones inútiles acerca de nuestra salud.
- 12% Diversas e insignificantes preocupaciones.
- 10% Auténticas y verdaderas preocupaciones.

Sólo el 8% de las cosas sí suceden

Existen millones de personas hoy en día que creen que han sido excluidas del género de vida que ellas desean, porque consideran los problemas no como desafíos que pueden ser resueltos, sino como dilatados abismos que están más allá de nuestra capacidad para salvarlos. Una breve investigación comprueba que las personas que tienen éxito en su vida personal y profesional tienen “la misma clase de problemas que cualquier ser humano”, la diferencia estriba en la capacidad de resolver los mismos, aprendiendo y conocer su mente, controlar, y decidir lo que es mejor para ellos mismos. Ellos son quienes deciden qué o quiénes controlan su vida.

El Valor del Perdón

Este es, sin duda, uno de los temas duros de la vida. A su alrededor se han creado catedrales de malentendidos y no pocas enfermedades asociadas a la necedad de continuar siendo víctimas de quienes nos han herido.

Perdonar es la experiencia de paz y comprensión que se siente en el presente. Se perdona al confrontar las reglas rígidas que uno ha trazado para el comportamiento de los demás, y enfocar la atención en las cosas buenas de la vida, no en las malas.

Perdonar no significa olvidar o negar las cosas dolorosas ocurridas. Perdonar es la poderosa afirmación de que las cosas malas no arruinarán nuestro presente, aun cuando hayan arruinado nuestro pasado.

Hay tres componentes principales que motivan la creación de largos y dolorosos resentimientos:

- Tomar la ofensa exageradamente personal
- Culpar al ofensor por nuestros sentimientos
- Crear una historia de rencor

Debe quedar claro que los rencores no son señal de enfermedad mental.

Sentirse herido tampoco es indicio de ser tontos, debilidad o falta de autoestima.

Sencillamente significa que no se está preparado para afrontar las cosas de otra manera.

Sentirte herido en la vida es normal pero difícil, ya que casi todos creamos rencores en algún momento. Sin embargo, que sean comunes no significa que sean saludables.

Por más preparación que se tenga para perdonar, hay momentos en que es útil, hasta necesario, sentirse molesto. Puede ser que algún límite personal haya sido violado; podemos hallarnos en peligro o haber sido maltratados.

Aun así, las situaciones que exigen reaccionar con molestia son muy pocas.

Sentirnos mal cada vez que pensamos en la persona que nos lastima se vuelve costumbre y nos hace sentir víctimas de alguien más poderoso.

Responsabilizar a las personas por sus acciones no es lo mismo que culparlas por nuestros sentimientos. El error más grande que se comete bajo el efecto de las sustancias estresantes es culpar de nuestra molestia a la persona que nos lastimó. Al culpar a otros por nuestros sentimientos, les cedemos el poder de controlar nuestras emociones. Seguramente tal poder será mal usado y seguiremos heridos. Es alarmantemente la alta cantidad de personas que le ceden poder a aquellos que nos los quieren. “Muchas veces a la persona que tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron de la manera que pensabas”.

Entre más te conozcas y aceptes tanto tus errores como tus aciertos, mejor calidad de vida tendrás.

Somos producto de nuestros pensamientos

Tus pensamientos, conceptos e imágenes personales te guiarán hacia el triunfo o el fracaso. Si te sientes pequeño, insignificante, derrotado, perdido, impotente y fracasado, es sólo porque tú quieres que así sea. Aun cuando en algunas ocasiones eso pudiera ser verídico, nunca es verdaderamente cierta. Es posible que hayas perdido una batalla o fracasado en alguna obra y te sientas momentáneamente incapacitado o sin esperanza.

Todo mundo hemos experimentado estos sentimientos y otros similares, y cuando no se pueden descartar durante un periodo prolongado, ejercen un efecto negativo en tu autoimagen. Si este es tu caso, estás cometiendo una tremenda injusticia contigo mismo.

¿Por qué no pruebas en pensar en que las cosas te resultarán más aceptables?

Repasemos algunas ideas que pueden acrecentar los aspectos positivos de tu autoimagen: piensa en las cosas gratas, encuentra las imágenes que te den confianza y te llevarán a crear imágenes apegadas a la realidad, de acuerdo a tu propia personalidad, y que estarán en armonía en todo lo que has aprendido en tu vida. Asegúrate que tus imágenes sean con las que puedas actuar en consecuencia; es decir, sentirte a gusto con ellas.

Crear una autoimagen ficticia, que sea arrogante, egoísta y vanidosa, sería tan malo como poseer una autoimagen pobre, porque tendrías características negativas sobre ti mismo y sin duda, estarías orillándote hacia el desastre. **DEBES SER FIEL A TI MISMO.**

¿Cómo se construye una nueva autoimagen? Para desarrollarla, debes de alimentar tu imaginación con pensamientos que surjan de una personalidad progresista, positiva y encaminada al triunfo. Recuerda: nadie nace con estas características: se desarrollan. Es tu responsabilidad desarrollarlas para tu provecho, como lo han podido hacer otras personas. Con cada pensamiento que tu mente acoja, pregúntate si es algo positivo o negativo con relación a tus intereses; y si es un pensamiento negativo, ¡destrúyelo, pulverízalo, elimínalo! No permitas que entre a tu cerebro. Si, en cambio, es un pensamiento positivo, apropiado para ti, que habrá de mejorar tu autoimagen o acercarte más al éxito, acéptalo. Recuerda, eres el producto de tus pensamientos.

Toda persona que conoces te ve en forma ligeramente distinta. Si cada uno de nuestros conocidos nos expresara por escrito lo que opinan de nosotros, reuniríamos una diversidad de criterios. Esto se debe a que proyectamos imágenes levemente distintas que se dirigen a un número variado de personas.

¿Qué tipo de imagen proyectas? Piensa en todas las personas que conoces y trata de imaginarte lo que cada una opina de ti. El concepto en que ellos te tengan es básicamente el resultado de lo que piensas de ellos y de ti mismo. Si deseas tener pensamientos positivos para fortalecer tu autoimagen interna, también deberás tener pensamientos positivos en relación a los otros, con el fin de vitalizar la cara exterior de tu autoimagen.

Tus actitudes y sentimientos se encuentran íntimamente relacionados, ya que a través de tus actitudes se manifiestan tus sentimientos, son integrantes básicos para tu personalidad.

Sé humilde y agradecido

Tener confianza en ti mismo y una alta autoestima por supuesto que son rasgos saludables de una personalidad confiable, pero en ocasiones, puede haber un punto en que dejas tus virtudes porque te sientes más importante que otra persona.

La humildad, por otra parte, da crecimiento y amistad. Se podría argumentar que uno de los mejores campos de aprendizaje de la humildad es la capacidad de amar y amar a los demás. Reflexiona con la siguiente historia:

Un día llevaron a un hombre consumido por el cáncer al primer hogar que la Madre Teresa estableció para enfermos incurables. Un asistente fue dominado por el hedor y se apartó, a punto de vomitar. La propia Madre Teresa se hizo cargo de la tarea. El abatido paciente la insultó y le dijo:

-¿Cómo puede usted soportar el olor? –exigió saber.

-No es nada –contestó ella-, comparado con el dolor que usted debe sentir.

Cada uno de nosotros somos un actor que intenta impresionar a una audiencia para tratar de obtener el papel principal, pero si a la vez deseas prestar mucha atención a otro ser humano debes de entrenar a tu ego sediento de atención para que dejes de luchar por el ser el centro de atracción y dejar que la otra persona lo sea.

Sabemos que en ocasiones esta petición puede ser difícil, todo es cuestión de estar consciente y dar siempre un esfuerzo para equilibrar

lo que queremos que los demás sepan de nosotros, como también, involucrarnos en lo que muchos necesitan de nosotros: tiempo y consejo. Los verdaderos individuos humildes que logran cualquier clase de éxito en su vida reconocen que no llegaron a la cumbre por sí solos, de buen agrado dan el mérito a quienes los ayudaron a lo largo del camino.

La gratitud es compañera cercana tanto de la integridad como de la humildad. Se puede expresar gratitud de muchas maneras: un elogio, la capacidad de dar y recibir, etc. Sabemos que abundan los motivos y ocasiones para expresar gratitud, incluso en un mundo cruel. Sin embargo, es muy fácil dar por sentadas las cosas buenas de la vida.

Muchas personas llegan a estar tan absortas en una abundancia de bendiciones y oportunidades, que no son conscientes de ellas hasta que hacen una pausa, reflexionan y dejan que brote la gratitud. Lamentablemente, muy a menudo se necesita la fuerza de la circunstancia en vez de la fuerza de la conciencia para despertar nuestra gratitud.

Nuestras vidas viajan a tal velocidad que a menudo fallamos en detenernos lo suficiente como para contar nuestras bendiciones.

Cuando tomamos en cuenta la energía y la destreza requerida en ciertos actos de nuestra vida, la gratitud es, entre todos, uno de los principios más fáciles de aplicar. Aunque por lo general da abundantes dividendos, se utiliza demasiado poco, ¿por qué? Quizá debido a una falta de humildad: puede ser difícil reconocer la necesidad de recibir ayuda. O una falta de valor: una persona podría ser demasiado tímida

para decirle a otro lo mucho que representa en su vida. Sin embargo, las personas de corazón cada día muestran una gratitud cotidiana.

Aceptemos lo que somos y vivamos con dignidad

La debilidad no es pecado, hasta puede convertirse en un punto a favor si aprendes a manejarla de la manera adecuada. En algún momento de nuestras vidas somos débiles, pero sería penoso que nos ganáramos el título de mártir cuando lo menos que queremos es la lástima de las personas.

Conserva tus fuerzas y energía concentradas en tu punto más fuerte, la intensidad de tus actos y pensamientos siempre triunfarán sobre la dispersión, como la historia del Ganso y el Caballo, es muy interesante, y nos sirve de ejemplo:

Un ganso que estaba comiendo pasto en un prado se sintió molesto por un caballo que pastaba cerca de él, en tono agresivo el ganso le dijo:

-No cabe duda de que soy un animal más noble y perfecto que tu, dado que la extensión y el espectro de tus facultades está limitado a un solo elemento. Yo puedo caminar sobre el suelo tan bien como tú, y además tengo alas para elevarme por los aires, y cuando lo deseo puedo nadar en lagos y estanques y refrescarme en la frescura de las aguas. Disfruto del poder de las aves, de los peces y de los cuadrúpedos.

El caballo resopló de forma un tanto desdeñosa y replicó:

-Es verdad que habitas los tres elementos, pero no haces un papel muy distinguido en ninguno de ellos. Vuelas, es verdad, pero tu vuelo es tan torpe y pesado que no tienes derecho alguno a compararte con las golondrinas o las alondras. Puedes nadar sobre las superficies de

las aguas, pero no puedes vivir debajo y dentro de ellas, como los peces; no puedes alimentarte en ese elemento ni hundirte hasta el fondo de las olas. Y cuando caminas sobre el suelo con tus anchas patas, estirando tu largo cuello y agrediendo con tu grito silbante a quien quiera que pase cerca de ti, solo atraes la burla y el desprecio de quien te ven.

Confieso que solo estoy hecho para moverme únicamente sobre la tierra, pero... ¡cuánta gracia hay en mis movimientos! ¡Qué elegantes son las líneas de mi cuerpo! ¡Cuán gráciles mis miembros! ¡Cuán grande mi fuerza! ¡Cuán sorprendente mi velocidad! Prefiero hallarme limitado a un solo elemento y ser admirado en él, que ser un ganso en todos.

Mi sugerencia es que te cuides de dispersar tus fuerzas; por el contrario, procura siempre concentrarlas. Tu ingenio debe de crearte poder, hacer todas cuantas ves hacer a los demás, pero tu compromiso es que jamás te arrepientas de cada intento malogrado, en síntesis: actúa con la máxima concentración.

Por supuesto que es más fácil rendirte y luchar, cuando te ves frente a un adversario fuerte y poderoso ante una derrota segura. Posiblemente te puedes rendir y no huir. Tu huída te podrá salvar momentáneamente, pero a la larga, el agresor te dará alcance. En las crisis emocionales, de baja autoestima tienes la obligación de ser estratega, cauto, analítico y demasiado observador, recuerda, no tengas miedo, no pasa nada, lo que deseo transmitirte es una confianza absoluta, en donde te sientas siempre capacitado de tomar las mejores decisiones para TU VIDA.

Tú no necesitas la aprobación de los demás

La necesidad de aprobación de los demás equivale a decir: “Lo que tú piensas de mi es más importante que la opinión que tengo de mí mismo”. La necesidad de aprobación se fundamenta en una sola suposición: “No confíes en ti mismo; confirma todo con otra persona primero” Nuestro ambiente cultural refuerza este comportamiento de búsqueda de aprobación como norma de vida. Si dejas que la opinión de los demás sea más importante que la tuya propia, tendrás toda la razón para sentirte deprimido y culpable puesto que ellos son más importantes que tú.

Es posible que pierdas demasiados momentos presentes esforzándote por lograr la aprobación de los demás o preocupándote por alguna contrariedad que te haya acaecido. Si el deseo de aprobación externa se ha convertido en una verdadera necesidad en tu vida, quiere decir que tienes mucho que hacer en pro de ti mismo.

Puedes empezar tratando de comprender que la búsqueda de la aprobación externa es un deseo más que una necesidad.

A todos nos gustan que nos aplaudan, que nos hagan cumplidos y nos alaben.

Nos sentimos bien cuando nos acarician mentalmente. ¿Quién va querer a renunciar a todo esto? Bueno, no hay ninguna necesidad de hacerlo. La aprobación no es un mal en sí misma, en realidad, la adulación es deliciosamente agradable. La búsqueda de la aprobación se convierte en una necesidad equivocada sólo cuando se convierte en una necesidad en vez de un deseo. Si sólo deseas la aprobación simplemente porque te sientes feliz con el apoyo y la aceptación de la

demás gente. Pero si la necesitas, te puede derrumbar en caso de no conseguirla. Es entonces, cuando aparecen como por “arte de magia” todas las fuerzas internas emocionales para destruirte. Del mismo modo, cuando la búsqueda de aprobación se convierte en una necesidad, tú entregas una parte de ti mismo a la “persona exterior” cuyo apoyo es imprescindible para ti. Solamente te sientes bien en tu interior si aquella o aquellas personas deciden darte una dosis de alabanza hacia tú persona.

La necesidad de la aprobación de otra persona está equivocada si este es tú objetivo final, ya que se convierte en un problema cuando esta necesidad de apoyo la requieres para acción que emprendas o hayas cumplido. Si sufres este tipo de necesidad te expones a sobrellevar muchas miserias y frustraciones en la vida. Y lo que es más fuerte aún, estarás incorporando una imagen de persona sin dignidad y con valor propio en la cual las otras personas te verán débil, no darás confianza y mayormente no tendrás credibilidad.

Estar en contacto contigo mismo y usando una imagen positiva de ti mismo como consejero, recibirás mucho más aprobación. Por supuesto que nunca recibirás aprobación de todo el mundo por todo lo que haces, pero cuando te consideres a ti mismo como una persona valiosa no te deprimirás cuando te la niegan. Considerarás que la desaprobación en es una consecuencia natural de la vida en este planeta donde la gente es individualista en sus percepciones.

Las manipulaciones a través de nuestra vida

Una de las maneras que hemos vivido desde pequeños es la manipulación por medio de la “culpa” para que hagamos algo, por ejemplo:

Madre: Juan, trae las sillas del jardín porque vamos a comer en un momento.

Niño: Está bien mamá, en un momento voy; estoy viendo el partido de fútbol y prometo hacerlo cuando termine este tiempo.

Mensaje materno producto de culpa: No importa, está bien. Yo lo haré...con lo que me duele la espalda. Tú sigue disfrutando el partido.

En ese momento Juan se imaginaba a su madre cayéndose por las escaleras con seis sillas sobre la espalda. Y por supuesto el único responsable es él. El tipo de mentalidad de “Yo me sacrifique por ti” es un productor de culpa sumamente eficiente en toda nuestra vida. Seguramente el padre y la madre pueden recordar los momentos difíciles cuando sacrificaron su propia felicidad a fin de que tuvieras algo. Cuando te recuerdan las deudas que tienes hacia con ellos y el gran dolor que tuvieron que pasar para educarte y mantenerte te preguntas: ¿cómo puedo ser tan egoísta con ellos?

Las referencias constantes a los dolores de parto son uno de los ejemplos de esta actitud productora de culpa: “sufrí veinte horas seguidas sólo para traerte a este mundo”, otra frase muy eficiente es: “si seguí casada con tu padre, fue por ti”. Está tratando de hacerte sentir culpable por la infelicidad matrimonial de tu madre. La culpa es uno de los métodos más eficientes que tienen los padres para

manipular las acciones de los niños: “Está bien, nosotros nos quedamos aquí solos, tú ve y diviértete como siempre lo has hecho”.

Existe una lista muy considerable de ejemplos que hemos vivido con nuestros padres o como padres, y actualmente se siguen utilizando con los hijos. Es de gran importancia estas experiencias a través de nuestra vida ya que nos crea un gran impacto emocional y social, convirtiéndonos en personas con baja autoestima y con gran dificultad en poder relacionarnos con otras más. Simplemente echa un vistazo en tu vida: cómo te sientes, qué te atemoriza, quién te controla, cuándo fue la última vez que te resististe a hacer algo que no deseabas, te gusta cómo vives, cómo vistes, quién controla tus decisiones, acciones, pensamientos, etc.

El sólo hecho de alcanzar la madurez no “siempre” se logra al poner fin a la manipulación por medio de la culpa. Conozco a personas mayores de 50 años que viven con sus padres porque no “les han permitido” tener una relación afectiva y efectiva que los desarrolle como individuos felices y libres de cuerpo y pensamiento.

Los valores, principios y ética los recibimos gracias a la educación de casa, sin embargo, en menester tener el carácter y valentía de ser auto suficiente y hablar de frente con tus padres y entre tú y ellos tener un lazo de confianza y comunicación, no un puente de silencio y miedo.

Vive

Una de las maneras de combatir la inmovilización por más pequeña que sea es aprendiendo a vivir en el momento presente. Vivir el momento presente, ponerte en contacto con tu “ahora” constituye el punto de una vida positiva. Si lo piensas, te darás cuenta de que en realidad no existe otro momento que puedas vivir.

El ahora es todo lo que hay, y el futuro es simplemente otro momento presente para ser vivido cuando llegue. Una cosa es segura, que no puedes vivirlo hasta que aparezca realmente. El problema reside en el hecho de que vivimos en una cultura que quita importancia al presente, al ahora. Por ejemplo: ¡Ahorra para el futuro! ¡Piensa en el mañana! ¡Prepárate para la jubilación! Por supuesto que es importante planear, pero sin dejar de perder la intención del hoy.

Evitar el momento presente es casi una enfermedad en nuestra cultura, y continuamente se nos condiciona a sacrificar el presente por el futuro. Si llevamos esta actitud a sus conclusiones lógicas, nos daremos cuenta de que se trata no sólo de evitar el goce de ahora, sino de evadir para siempre la felicidad. Cuando llega el futuro, este se convierte en presente y debemos usarlo para preparar el futuro.

La felicidad es algo que sucede en el mañana, así es, nos siguen enseñando finalmente que la “felicidad nunca llega” y es porque nunca podremos alcanzarla. Puedes disfrutar maravillosamente del momento presente, ese tiempo en el que huyes pero que siempre está contigo, si te entregas completamente a él, si te “pierdes” en él. Absorbe todo lo que te brinda el momento presente y desconéctate del pasado que ya no existe; y del futuro, que llegará a su tiempo. Aférrate al momento presente como si fuera el único que tienes. Y piensa que recordar,

desear, esperar, lamentar y arrepentirse son las tácticas más usuales y más peligrosas para evadir el presente.

En 1903 Henry James dio estos consejos en su novela “Los Embajadores”:

“Vive todo lo que puedas; no hacerlo es una equivocación. No importa mucho lo que hagas, siempre que tengas tu vida. Si no has tenido eso, ¿qué has tenido?...el momento apropiado es cualquier momento que aun tienes la suerte de tener... ¡VIVE!”

Dale importancia, valoriza tus momentos presentes. Piensa que si los desperdicias con actitudes auto frustrante, los habrás perdido para siempre. El presente nadie te lo quita, partiendo que si así fuera es porque alguien controla tú vida, el cual seguramente es una persona infeliz y dispuesta a convertirte en un ser igual que él. Pero aquí la culpa sería tuya, si lo permites. Las personas que saben tomar vuelo en el momento presente y sacar de él todo el provecho posible, “empoderarlo”, es la persona que ha escogido vivir una vida libre, eficiente, efectiva y plena. Y esa es una elección que todos y cada uno de ustedes pueden hacer.

Una breve plática contigo mismo

Frecuentemente aceptamos los primeros mensajes que nuestros padres nos dieron, escuchábamos frases así: “come la verdura”, “no hables con la boca llena”. “no le hables así a tu padre”; “limpia tu cuarto”, etc. como condiciones para poder ser amados. Teníamos, o muchos todavía tienen la idea, de que uno solo era amado si hacíamos o aceptábamos determinadas cosas., finalmente hemos sido educados con un acierto muy importante “que la aceptación y el amor eran condicionales para vivir dentro de la estructura familiar y social”, pero ¿la emocional dónde quedo? Sin embargo, eso era de acuerdo con la idea de alguien de lo que valía la pena, pero nada tenía que ver con la propia valía profunda interna. Se tenía la idea de que solo podíamos existir si hacíamos estas cosas para complacer a los demás; de lo contrario, no se tenía ni siquiera permiso para existir.

Los primeros mensajes que recibimos en nuestra etapa de conciencia es lo que se le conoce como “plática con nosotros mismos”. El monólogo interior es muy importante, porque se convierte en la base de nuestras palabras habladas. Estable la atmósfera mental en que operamos y que atrae nuestras experiencia. Si nos menospreciamos, la vida tendrá muy poco significado para nosotros. Si nos amamos y nos apreciamos, entonces la vida puede ser un don maravilloso lleno de gozo.

Si nuestras vidas son infelices o nosotros nos sentimos insatisfechos, resulta muy sencillo culpar a nuestros padres o a los otros y declarar que todo es su culpa. Sin embargo, si procedemos de este modo, permanecemos encadenados a nuestras condiciones, a nuestros problemas y a nuestras frustraciones. Las experiencias de culpa no nos darán la libertad. Recuerda que hay Poder en nuestras palabras y,

de nuevo, nuestro Poder proviene de aceptar la responsabilidad de nuestras vidas.

Sé que resulta un tanto atemorizante responsabilizarnos de nuestras vidas; pero en realidad lo hacemos, ya sea que lo aceptemos o no, así es la vida, todo depende de nosotros, no de los demás. Si queremos ser responsables de nuestras vidas, tenemos que serlo también con nuestras palabras. Las palabras y las frases que pronunciamos son extensiones de nuestro pensamiento.

A menudo, escucho a personas hacer uso de mínimo una docena de veces al día de repetir la palabra “deberías”. Estas mismas personas se preguntan por qué sus vidas son tan rígidas o por qué no pueden aceptar determinadas situaciones. Quieren tener un gran control sobre cosas que no pueden dominar y luego se preguntan por qué no viven sus vidas de libertad. Mi sugerencia es que a partir de hoy emplees la palabra “tengo que” en tus pensamientos y vocabulario.

Todos los días logra una breve plática contigo mismo y analiza lo que está sucediendo actualmente en tu vida, sin miedo a descubrir tus aciertos como tus errores, cuanto más experimentes cómo funciona este sencillo proceso en tu vida más control de tus pensamientos y palabras tendrás y constantemente te perdonaras por no ser perfecto.

Diversiones y distracciones

Seguramente piensas que ciertas personas que conoces han tenido una vida muy fecunda y positiva durante largos periodos de tiempo, y te preguntarás cómo lo logran y si será cierto. Cuando nos hacemos estas preguntas es porque seguramente no aceptamos o creemos que existan personas capaces de tener frecuentemente controladas sus necesidades superiores de auto renovación, restauración y un fresco espíritu que les nace de la diversión que le tienen a la vida.

Por ejemplo, Winston Churchill encontraba en la pintura el camino perfecto para volver la espalda a los problemas del mundo por un rato. Woody Allen tocaba el clarinete en un club de la ciudad de Nueva York una vez por semana. Muchos académicos prestigiosos son, por alguna razón, voraces devoradores de novelas de misterio. Sea cual sea la forma de distracción que elijas, ya sea ir a caminar, jugar cartas, mirar la noche, las excursiones, escribir, etc., es esencial que satisfagas tus necesidades biológicas en una distracción permanente.

Existen personas que no tienen ni idea o tiempo en pensar tan solo un momento en distraerse para “sí mismos”, el solo hecho de hacerlo les atemoriza o les causa angustia. De no darte un descanso o de no entender la importancia del mismo, día con día irás resintiendo lo que inevitablemente sucederá, tu calidad de vida en todos los aspectos mermará tanto tu concentración como tu conciencia de estar alerta de lo que está sucediendo a tu alrededor.

Si trabajas demasiado y no tienes tus alimentos a la hora indicada, si te la pasas mucho tiempo sentado o crees que el comprarte algo te distrae, estarás perdiendo momentos significativos de regocijo y gratitud en tu vida.

Descubrirás luego que tu pensamiento empieza a vagar y a desvariar, intentando tomarte ese descanso que te niegas. Te sorprenderás mirando la ventana con los ojos en blanco, te dirás: “Vamos, basta ya”, ¡a trabajar!, pero minutos después volverás a sorprenderte mirando de nuevo fijamente la ventana.

Puedes tener una conexión mucho más perfecta si aceptas la necesidad de divertirte y relajarte si confías en tu instinto cuando percibes sencillamente que estas demasiado cansado. Hagas lo que hagas, aunque lo rechaces e ignores, tu instinto de relajación nunca te abandonará.

Si crees que tu trabajo mejora negándote cualquier distracción, medítalo detenidamente. Sea cual sea tu trabajo, ama de casa o un obrero obsesionados con la idea de que no dejarás pasar ningún minuto “por adelantar tu trabajo”, te aseguro que tu cuerpo y tu mente se rebelaran si no les concedes oportunidad de “dar la espalda” por completo a los problemas y actividades a los que siempre estás entregado.

Pasar a la diversión te convertirá en una persona triste y sola sí lo haces por presión. Los tiempos tienen su orden, la vida está en armonía y conectada con nuestro corazón, mente y espíritu, para que funcione de forma efectiva debemos ayudarlos para lograr una vida equilibrada.

La ética y la sociedad

Llevar una vida verdaderamente ética, según la cual anteponemos las necesidades de los demás a las nuestras y tratamos de hacer posible su felicidad, es algo que tiene impactantes implicaciones en nuestra sociedad. Si obramos un camino interno, si procedemos a desarmarnos tras abordar de modo constructivo nuestros pensamientos y emociones negativas, podemos cambiar literalmente el mundo entero.

Disponemos de muchas herramientas de enorme poderío para crear una sociedad ética y pacífica. Sin embargo, algunas de estas herramientas todavía no están siendo empleadas de acuerdo con su máximo potencial. Considero que la amabilidad, la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón y la humildad son valores fundamentales en nuestra sociedad.

Si decidimos comprometernos con el ideal de preocuparnos por los demás, ese compromiso debería impregnar nuestros planteamientos políticos y sociales. Por supuesto que se requiere de un proceso, pero tengo la convicción de que, a menos que la compasión, entendida en ese sentido amplio de que la humanidad, en su conjunto, se verá beneficiada en los ámbitos importantes del ser humano: trabajo, salud, casa, alimento, educación y bienestar familiar y personal.

Creo que debemos avanzar en el reconocimiento de nuestra responsabilidad con respecto a todo los demás, tanto en la actualidad como en el futuro.

No me cabe la menor duda de que este mundo sería mucho más amable y más pacífico si se pusiera en práctica de modo generalizado todas las propuestas que existen en la humanidad y que cada día

solicitamos y creemos que son la base para una humanidad más plena: compasión, disciplina interior, sabiduría, culto a la verdad y congruencia.

El mundo cambiaría cuando cada individuo haga un esfuerzo por contrarrestar sus pensamientos y emociones negativas, y cuando la práctica de la compasión para todos los habitantes de este mundo se

lleva a cabo al margen de que tengamos o no una relación directa con ellos.

Creo que hay una serie de terrenos a los que necesitamos prestar especial atención, sobre todo a la luz de la responsabilidad universal. Entre ellos están la educación, los medios de comunicación, el medio ambiente, la política y la economía, la paz y la armonía entre las distintas religiones. Cada uno de ellos tiene un papel crucial en la conformación del mundo en que vivimos.

Para que vivamos en ética en nuestra sociedad debemos de partir en qué estamos haciendo desde nuestra trinchera y cómo educamos a los hijos, que tendrán un gran impacto en los años venideros.

Una mujer con actitud

La mayor parte de las personas suelen equivocarse al creer que lo que vuelve deseable y seductor a una persona es su belleza física, elegancia o franca sexualidad. Por ejemplo, como Cora Pearl, quien su nombre original era Emma Crouch, nacida en 1842 en Inglaterra, procedente de una respetable familia de clase media, no era excepcionalmente bella, pero sabía conocerse, y sabía que un hombre podría sacar de ella lo mejor. Jamás dudo en invertir tiempo en ella, se convirtió en una mujer culta, apasionada, frecuentaba los lugares indicados, vestía con colores alegres (sugerencia a las mujeres, no vistan con tantos colores oscuros, sobre todo café y negro se opaca su belleza y su energía), tenía conversaciones alegres y amables, era educada y demostraba mucha seguridad.

Cora Pearl no era excepcionalmente bella, tenía cuerpo de muchacho, lo que cautivaba era su espíritu y actitud. Cora Pearl fue una niña consentida, al momento de perder a sus padres dependía totalmente de ella para que alguien la amara y la hiciera sentir grande, solo tenía que recordar que su buena ACTITUD es lo que le atraería las miradas y las atenciones de las personas que ella deseaba. Cora Pearl como cualquiera de nosotros, tenía temores y a la vez, era conformista, sin embargo, su feroz deseo de que alguien explotara sus talentos era su principal reto.

Si quieres vivir con alguien que te haga sentir grande utiliza la seducción que incite que los deseos de los dos se vuelvan llenos de alegría, oportunidad y deseo. Los seres humanos somos muy sugestionables, transmitimos fácilmente nuestro estado de ánimo a quienes nos rodean. De hecho, aquí la seducción depende del

mimetismo, de la creación consiente de un estado anímico o sentimiento luego reproducido por la otra persona.

Deja de sentirte atrapado en los limitados papeles que el mundo espera que actuemos. Deja de titubear o sentirte torpe, ya que te cerrarás las puertas para que alguien mire más lo que hay dentro de ti. Si pareces indeciso o inhibido la otra persona sentirá que solo piensas en ti, en lugar de sentirte abrumado por sus encantos. Para poder Vivir con alguien que te haga sentir grande es necesario que tú también la hagas sentir grande. Si tu objetivo es indeciso, pero tú te muestras seguro y natural, forjarán un estado de ánimo ideal: los dos se conocen, se respetan y saberse de sus cualidades y talentos, crearán una alianza espiritual, emocional y laboral exitosa.

Atención, para que eso suceda debes de olvidarte de ser soberbio y presumido, la grandeza de una pareja triunfa “cuando corres el riesgo de contagiarlo con tu optimismo y actitud” Grandeza, igual que compartir.

Cómo vives y actúas, es consecuencia de con quien vives

“Bueno hoy, mejor mañana”

Veamos el caso de una madre que se pregunta constantemente: ¿Cómo fijarme una serie de objetivos? Primero que todo, una madre debe de tener un objetivo grande. Uno de los más grandes que puede tener cualquier madre es enseñar a sus hijos a vivir en una sociedad compleja y a ganarse la vida. Criar a sus hijos como hijos felices y sanos al igual de fuerza moral y emocional es un objetivo grande para cualquier madre. Un objetivo a largo plazo podría ser enseñar a sus hijos a ser miembros contribuyentes de la sociedad.

También se les debe enseñar bastante por medio de la palabra y la acción, para que tengan buenas probabilidades de pasar la eternidad con su Dios. Uno de los mejores objetivos cotidianos que podemos fijarnos es enseñar a los hijos a hacer las cosas por sí mismos. Los chinos lo expresan bien: “Si das un pescado a un hombre, lo alimentarás durante un día, pero si le enseñas a pescar, lo alimentarás de por vida”.

Enséñales a tus hijos a hacer las cosas, a sostenerse por sí mismos. ¿Cuál puede ser un mejor objetivo cotidiano para una madre que ese? Los objetivos cotidianos de todo mundo deben de ser lo mejor posible hoy mientras se preparan para un mejor mañana. El futuro es el lugar donde pasarás el resto de tu vida, ayudando que sea de igual manera para tus hijos. Los logros cotidianos son como tabiques que llevan a ese lugar.

Si coloca tabiques en forma regular y firme en su lugar con procedimientos adecuados de fijación de objetivos, con el tiempo construirás su escalera hacia la cumbre, para que pueda fijar apropiadamente sus objetivos de por vida. No hay elevador que nos lleve a nuestros objetivos, porque siempre cabe la posibilidad de que no sirva. Tendrá que subir por las escaleras, y tendrá que subir un escalón a la vez. Por fortuna los escalones están marcados claramente: salud, amistades, respeto, paz, seguridad, economía, tiempo libre, oportunidad, amor, trabajo, actitud, objetivos claros y alcanzables, imagen propia, etc. Lo cual lo invitan a subirlos sin detenerse jamás.

Puedes ir a donde quieras, hacer lo que desees, tener lo que quieras y ser lo que desees ser, por supuesto que para ser todo esto debes de ser honesto contigo mismo. Todos a través de nuestra vida comenzamos a escribir un libro, escalar una montaña, romper una marca o hacer una contribución. Inicialmente, tus sueños, ambiciones u objetivos no tienen límites, pero mientras recorres el camino de la vida, golpeas tu cabeza y lastimas tus pies unas cuantas veces.

Mucho de ello sucede por la influencia negativa de las personas con quienes te relacionas. Estas experiencias deben de convertirte en una persona fuerte y ver hacia adelante, por supuesto que debes lograrlo ya que eres el mejor ejemplo que pueden tener tus hijos. Tú eres su fortaleza y lo ayudarás a construir una escalera sólida y plena.

¿Cuál es tú barrera?

El gran Houdini era un mago maestro al igual que un fabuloso cerrajero. Presumía que podría escaparse de cualquier celda de cárcel del mundo en menos de una hora, condicionado a que se le permitiera entrar a la celda vestido en su ropa de calle. Un pequeño poblado en las islas británicas construyó una nueva cárcel de la que estaban sumamente orgullosos. Enviaron un reto a Houdini: “Venga a probarse con nosotros”. Houdini adoraba la publicidad y el dinero, por lo que aceptó. Para cuando llegó, la emoción alcanzaba niveles de fiebre. Llegó triunfante al poblado y caminó hasta la celda. Sudaba confianza por los poros cuando se cerró la puerta. Houdini se quitó su saco y comenzó a trabajar. Escondida en su cinturón, había una pieza de acero flexible, fuerte y durable de 25 centímetros que utilizó para trabajar en la cerradura. Al término de treinta minutos había desaparecido su expresión de confianza. Al final de una hora estaba empapado de sudor. Después de dos horas, Houdini literalmente se desplomó contra la puerta que estaba abierta y se dio cuenta que la “puerta jamás había estado cerrada”, excepto en su propia mente, lo que significaba que estaba cerrada tan firmemente como si un millar de cerrajeros le hubieran puesto sus mejores cerraduras.

Conforme fijes tus objetivos y quites las cerraduras a tu propia mente en el juego de la vida, descubrirás que el mundo quita las cerraduras a sus tesoros y te recompensa. En forma realista, la mayoría de las puertas con cerradura están en tu mente. ¡Perdón!, debí decir que “estaban en tu mente”, debido a que estás abriendo las tuyas cada vez más ampliamente conforme lees estas líneas ¿Verdad que es así?

Para lograr cada objetivo en nuestra vida se requiere enfrentar varias facetas, pero debemos de entender que la primera y la más importante es La Actitud. Después una de ellas se refiere al optimismo. Como probablemente sabes, un optimista es la persona que cuando

desgasta sus zapatos, se da cuenta de que acaba de volver a pararse en sus propios pies. Es por eso que para identificar cuál o cuáles son tus barreras debes preguntarte si eres optimista o pesimista, y es muy fácil saber qué eres. Si eres pesimista te preguntarás así: “Creeré cuando lo vea”. Si eres optimista, te preguntarás así: “Lo veré cuando lo crea”. El optimista emprende la acción; el pesimista, busca un asiento.

Casi es una verdad universal que la persona que toma de la sociedad sin esfuerzo real por contribuir a ella es pesimista y con frecuencia fatalista debido a que teme que no habrá suficiente para ella. Quien realiza su mejor esfuerzo y contribuye es optimista y confiado, debido a que personalmente está trabajando en la solución.

“Las barreras personales se resuelven con la actitud y el optimismo de cómo ves la vida, no hay más, siempre comenzando con un ¡BIEN Y DE BUENAS!”

Encuentra tu inspiración

Muchas personas en la actualidad no lo comprenden pero con anterioridad los abogados, los médicos y otros profesionales aprendían sus destrezas estudiando con un mentor. Por ejemplo, los abogados entraban de aprendices con abogados practicantes hasta saber suficiente acerca de las leyes de su comunidad o estado como para considerarse calificados para practicar. El hecho de que los aprendices hayan dejado de existir es uno de los tristes resultados en los sistemas educativos modernos, basados mayormente en la instrucción en el salón de clases.

¿Deseas mantener viva tu pasión? Encuentra un mentor, alguien que tenga la misma pasión y hagas con él algún tipo de arreglo para verlo de forma regular y obtener inspiración. Para mí no hay nada más inspirador que conversar con alguien que ha alcanzado el éxito en algo que a mí me apasiona. La inspiración se contagia mejor de lo que se enseña.

Por ejemplo, ¿qué podría ser más inspirador y por supuesto provocador de temor para los inmigrantes ingleses que salieron de Inglaterra a comienzos de la década de 1600, que la idea de llegar a un continente escasamente poblado para iniciar una nueva vida? En ocasiones tenemos que ponernos de pie e involucrarnos para encontrar inspiración y mantener viva la pasión. Y a medida que el movimiento en el cual elijamos participar sea mayor, obtendremos más inspiración.

¿Qué te produce más inspiración, ser la única persona sentada en un estadio de fútbol o estar con setenta mil fanáticos que se desgañitan y se encuentran igual de emocionados que tu acerca del equipo preferido? Doy pláticas a muchas personas semana a semana y

puedo decirte por experiencia propia que siempre me siento más inspirada después de haber hablado, que antes. A medida que la multitud es mayor, obtengo más inspiración de ella.

Si tu pasión es escribir, asiste a conferencias de escritores y a las grandes ferias en las cuales siempre se presentan nuevos libros. Unete a algún grupo de escritores o bien, inícialo tú, colabora como voluntario en algún festival literario o en la biblioteca que más necesite personas como tú.

Recurre a la imaginación para obtener inspiración. Y hablo de una imaginación como fuente de inspiración y motivación. Considero que como veas la vida es como determinarás el estado óptimo de la misma. Pienso que los cuadros que pintamos para nosotros mismos sobre el tipo de cosas que nos gustaría lograr pueden ser estimulantes muy poderosos. Sin importar cuál sea tu pasión, deja libre tu imaginación y permite que la inspiración trabaje junto contigo con el fin de que tus sueños se hagan realidad.

Cree en Ti

El punto inicial para la felicidad y para el éxito es tener una imagen sana de ti mismo. El concepto propio de un individuo es la médula de su personalidad.

Afecta todos los aspectos del comportamiento humano: la habilidad para aprender, la capacidad de crecer y cambiar, la selección de los amigos, parejas y carreras.

No es ninguna exageración al decir que una fuerte imagen propia positiva es la mejor preparación posible para tener éxito en la vida.

Es necesario que te aceptes a ti mismo antes de que puedas querer realmente a alguien más y antes de que puedas aceptar el hecho de merecer la felicidad y el éxito. La motivación, los claros objetivos, razonamiento positivo, etc., no te servirán sino hasta que te aceptes a ti mismo. Debes de sentir que mereces la felicidad, el éxito, la seguridad, etc. antes de cualquier otra cosa. Las personas con una imagen propia pobre pueden ver fácilmente la manera en que el pensamiento positivo, fijación de objetivos, etc. funcionarían para otros, pero no para sí mismo.

Debo enfatizar que hablo de una aceptación “sana” no de un ego del tipo “yo soy lo máximo”. De todos los males conocidos para el hombre, el engreimiento es el más extraño de todos, a la vez el que más rechazan las personas “sanas”. Hace que todos los demás estén enfermos, excepto quien lo padece. En realidad, la persona con un problema serio de “Yo” sufre físicamente de una imagen propia en extremo pobre.

Recuerdo que escuché una historia de un profesor que relata que le dio un “aventón” en su coche a una persona que llevaba gorra, tan pronto como se sentó en el auto del profesor supo que había cometido un error debido a que esa persona estaba tomada y pronto le reveló que acababa de salir de prisión, donde había purgado una condena de dieciocho meses y que durante ese tiempo aprendió mucho de la historia de nuestro país y a pesar de su condición le platico historias que realmente fueron verdaderas, ya que el profesor era maestro de Historia de México.

El punto aquí es que aunque esta persona formalmente no estaba educada, su mente fue capaz de adquirir y almacenar una considerable cantidad de información. Igual pasa contigo y conmigo, aunque nuestro objetivo inicial es concentrarnos para aprender y luego aplicar la información útil a las oportunidades cotidianas de la vida. Conocemos a muchas personas que pudieran estar educadas y jamás tienen éxito en la vida debido a que no están motivadas para hacer trabajar su imaginación y utilizar su conocimiento. Para creer en ti debes liberarte de las excusas del fracaso y proporcionarte razones y métodos para alcanzar la felicidad y el éxito.

Por favor, la llave.

En esta historia son evidentes tanto la oportunidad como la responsabilidad.

Un anciano estaba sentado en una catedral tocando el órgano. Era el final del día y el sol del atardecer que alumbraba a través de los hermosos emplomados le daba al anciano una apariencia angelical. Era un organista hábil, pero en este día especial las canciones que tocaba eran tristes y melancólicas. Este sería su último día, debido a que lo sustituiría un individuo más joven. En el ocaso, él joven entró bastante bruscamente por la puerta trasera de la catedral.

El anciano observó su entrada, sacó la llave del órgano, la puso en su bolsa y lentamente se dirigió hacia la parte de atrás de la catedral. Mientras el anciano caminaba por delante del joven, este último extendió su mano y le dijo: “por favor, la llave”. El anciano la sacó de su bolsillo y se la dio al joven, quien de prisa se dirigió al órgano. Hizo una breve pausa, se sentó en el banco, insertó la llave y comenzó a tocar.

El anciano había tocado hermosa y hábilmente pero el joven tocó con verdadero genio. Llenó la catedral, el poblado e incluso la campiña. Esta fue la primera exposición al mundo de la música de Johann Sebastián Bach. El anciano, con lágrimas que corrían por sus mejillas, dijo: “¿Y si no hubiera dado la llave al maestro?” es obvio que el anciano sí dio la llave al joven. También es obvio que el joven utilizó la llave completamente.

Esto constituye un pensamiento tranquilizador, debido a que cada uno de nosotros tiene la llave de otros. No vivimos solos. Nuestras acciones y hechos afectan a otras personas, muchas de la cuales

jamás conoceremos. Esa es la razón de que nuestra obligación y responsabilidad de hacer lo mejor que podamos con lo que tenemos va más allá de nuestras vidas personales. Es cierto, que sin importar tu campo de actividades, podrás obtener todo lo que quieras de la vida, si ayudas a un número suficiente de personas a obtener lo que desean.

Puedes afectar para bien o para mal a otras personas, positiva o negativamente. Por esa razón es tan importante mantener una perspectiva adecuada y una buena actitud hacia ellos.

Representamos un papel en la vida de cada persona que tocamos

Cuando se trata de una persona como si fuera quien debiera ser, le damos un considerable impulso hacia lo que puede ser.

Manos a la obra

Depende de nuestros valores, compromisos y honestidad.

Aceptar nuestras limitaciones y apoyándonos en los modelos de nuestro pasado, podemos iniciar mejor el proceso de nuestras acciones.

Tres fragmentos temporales inspiran a las acciones:

- El voy a hacer (planeo subir a la montaña),
- El estoy haciendo (estoy subiendo a la montaña)
- El he hecho (he subido a la montaña).

El voy a hacer es un proyecto, es la punta de la historia de nuestra vida, está formado por pensamientos y sentimientos. Imágenes de algo que todavía no es. Es un proyecto y un compromiso, es estar en acción. Aumentar nuestro acervo de experiencias y experimentar la satisfacción de la misión en nuestra vida es que hemos cumplido. Manos a la obra es comenzar de inmediato en lo que estamos buscando y deseando.

Con manos a la obra se construye el futuro, se han hecho los grandes imperios, se estudian carreras universitarias y se fundan empresas. Con manos a la obra se hace el presente hoy para sentirnos orgullosos en el mañana. El cambio se logra mediante acciones.

Después de la intervención de las acciones las cosas no quedaran como estaban, experimentarás cambios. Por supuesto que los cambios pueden ser positivos y negativos, siempre ayudará al crecimiento tanto personal, como de la sociedad.

Cuando pones manos a la obra tienes la obligación y el compromiso de continuar, sin mirar hacia atrás, sin pensar en que no lo podrás lograr y sobre todo, no hay miedos, lamentaciones o justificaciones para detener tu proceso de crecimiento. Si acaso lo hicieras, entonces, ¿cuándo comenzarás? Pensar y actuar en positivo es la primera razón por la cual tus acciones deben de iniciar y continuar, ser honesto

y consistente te deben orientar a aprovechar esos momentos de cambio satisfactoriamente.

El proceso de cambio o manos a la obra se quedará en sueños de niños si no hacemos acciones concretas para lograr lo que queremos con el compromiso de actuar consistentemente. El compromiso es resultado de un proceso de búsqueda interior de lo que uno quiere (de una vocación), lo que uno debe (valores) y una acción.

La congruencia entre nuestros valores y acciones crean un modelo de honestidad. Si conscientemente rompemos nuestros compromisos perdemos integridad. Todos podemos contribuir a lograr cambios mediante nuestras acciones dirigidas a un fin. Seremos sólo espectadores del cambio mientras no actuemos. Las acciones son parte terminal del cambio, es materializar las intenciones.

“Nada se logra sin acciones, responsabilidad, compromiso, lealtad, disciplina, paciencia, persistencia y fe de lo que deseamos sucederá en los tiempos indicados...Y esto solo lo logras si estás ¡BIEN Y DE BUENAS!”

El problema es...

Un vendedor leía una historia que tuvo una gran impresión en mi vida: Una pequeña de cinco años hizo su debut musical en una iglesia. Su voz era hermosa y desde el principio se le predijo una gran carrera. Al crecer, se le solicitaba más y más para funciones de la iglesia, escuela y sociales.

Al reconocer la necesidad de darle entrenamiento profesional a su voz, la familia la envió a un conocido profesor de canto. El profesor conocía su música tan bien como quizá pocos otros. Era un perfeccionista que en todo tiempo exigía el máximo rendimiento. En todo momento que la niña fallara un poquito o saliera de ritmo aunque fuera poco, cuidadosamente le señalaba sus errores. Durante cierto tiempo, la admiración de ella por el profesor se hizo mayor y a pesar de las diferencias de edades y de que él hacía más críticas que cumplidos, ella se enamoró de él y se casaron. Él siguió enseñándole, pero los amigos de ella comenzaron a detectar cambios en su hermosa voz natural. Adquirió una calidad forzada y ya no tenía la clara emoción que poseía anteriormente.

Gradualmente dejaron de recibirse invitaciones para que cantara, hasta que finalmente casi dejaron de sucederse. Entonces murió su esposo profesor y durante los años siguientes ella cantó poco o nada. Apenas utilizaba su talento y se mantuvo dormida hasta que un vendedor exuberante comenzó a cortejarla. A veces, cuando ella tarareaba una pequeña melodía, él se maravillaba de la belleza de su voz.

“Canta un poco más querida, tienes la voz más hermosa del mundo”, le decía. En realidad, no podría reconocer si ella era buena, mala o indiferente, pero lo que sí sabía era que le gustaba mucho su voz. Así

que la abrumó de alabanzas. No es de sorprenderse que retornara su confianza y nuevamente comenzó a recibir invitaciones para cantar. Más adelante se casó con el “buen descubridor” e inició una exitosa carrera.

Hay quienes dicen que los cumplidos solo son aire, pero quisiera enfatizar que la alabanza del vendedor y después su segundo esposo por ella era completamente honesta, sincera y muy necesitada.

En realidad, un cumplido sincero, es uno de los métodos más efectivos de enseñanza y motivación que existen. Podrán parecer solamente palabras vacías, pero como el aire que se necesita para llenar las llantas de los autos, realmente nos puede aliviar la carga por el camino de la vida. Que importante es saberse admirado y respetado, pero sobre todo “que estemos nosotros mismos convencidos de lo que valemos y podemos hacer con nuestros talentos”

“Jamás te detengas cuando hayas avanzado en lo que sabes que eres muy bueno y diferente, tú tienes el control”.

Sólo esto necesitamos...

La honestidad, el carácter, la fe, la integridad y la lealtad son las piedras angulares de un éxito balanceado que incluye la salud, riqueza y felicidad.

Al avanzar todos en el juego de la vida, descubrimos que si sacrificamos cualquiera de estos principios, obtendremos sólo una limosna de todo lo que la vida puede ofrecernos. Si nos sirviéramos de la deshonestidad, engaño o fraude, tal vez se podría tener dinero, pero en cambio, careceremos de verdaderos amigos y paz espiritual. Eso no es éxito.

Aquella persona que gana mucho dinero pero destruye su salud no representa un caso de éxito. El creador de grandes imperios o un ejecutivo de alguna corporación que enajena a su familia mientras escala la cúspide, tampoco es el representante del éxito.

Conforme vivo más tiempo y conozco gente de éxito, estoy más convencida de que esas piedras fundamentales son las armas más importantes que tenemos en nuestro arsenal para lograr el verdadero éxito. En toda crisis o emergencia, aquellos con quienes tratamos y de quienes dependen nuestra salud, riqueza y felicidad actuarán con más facilidad y cooperarán más efectivamente si nuestra credibilidad está más allá de toda duda.

Desearía poder presentarte a todas las personas bien parecidas, persuasivas, talentosas, incluso brillantes que he conocido en estos años y que por lo común van apenas un paso adelante del cobrador y con frecuencia, a solo dos pasos delante de la ley. Siempre están buscando una ventaja y el dinero fácil. Jamás construyen muy alto, debido a que carecen de cimientos que puedan utilizar. Jamás

parecen comprender que el uso adecuado del talento propio es lo que ayuda a avanzar más allá de sus socios.

Una vez que comprendas que la oportunidad real del éxito está en la persona y no en el trabajo, y que la mejor manera de llegar a la cima es partiendo del fondo de las cosas, habrás encontrado verdaderamente tu escalera personal hacia el éxito. Debes aprovechar al máximo toda tu capacidad en tus actividades diarias, solamente así podrás lograr el éxito de tu vida.

Tienes todas las características necesarias para alcanzar el éxito. Tienes objetivos, actitud mental, trabajo por cumplir, deseo, pasión y compromiso, ahora “cree en ti”. Entre más utilices lo que tienes, más podrás disponer de ello. No necesitas demasiado, sólo de ti mismo, comprendiendo lo importante es que estés comprometido y disciplinado para llevar a cabo tus objetivos automáticamente necesitaras a las personas correctas para que te apoyen, y claro, tú a ellos.

Tú y el vago de la calle

¿Cómo reaccionas ante la grosería, enojo, sarcasmo, rechazo o un mesero lento y agresivo? ¿Cómo respondes a una demora en el tráfico o un día caluroso y desagradable? Cuando alguien te acusa verbalmente de manera no merecida, ¿Respondes de igual manera? ¿Permites que otros te lleven hacia el nivel de ellos, de frustración, miedo, inseguridad o rabia, o reconoces que quizá el incidente no tiene nada que ver contigo? Cuando un chofer atrás de ti te destempla los oídos con la bocina del auto, a pesar de que la línea del tráfico está detenida por más de un kilómetro en cualquier dirección que mires ¿qué haces? Cuando día con día existen cientos de acontecimientos que te rebasan por la impotencia o conformismo de no desear o querer hacer más y lo único que escuchas y aceptas es la misma situación de inconformidad, dolencia, pesimismo e incertidumbre para un mejor mañana. ¿Te vuelves impaciente, consciente, pero a la vez renuente?

Cuando tu pareja descarga algo de frustración acumulada en ti, ¿Cómo reaccionas? ¿Cómo reaccionas al hecho de que se te ignore para un ascenso, al obtener resultados de excelencia en cada presentación y preparación de diez? ¿Al no cerrar una venta importante, a que no te elijan presidenta del Club, a que no te inviten a la graduación? Tu respuesta a las situaciones negativas determinará en forma principal y sencilla el éxito y la felicidad de tu vida. Así es la vida, sin más rodeos, reto tras reto, dilema tras dilema, justicia e injusticia, todo radica desde cómo decidas enfrentar tus batallas.

Definitivamente, no quejándote ni darle el poder o responsabilidad a otros, si acaso lo hicieras, estarías sellando tú boca y negándote a la posibilidad de que tú mismo encuentres desde el interior de tu ser

quién eres y qué necesitas hacer. No esperes que nadie haga las cosas por ti, estarás perdiendo siempre el tiempo.

Comienza, por no quejarte, buscar y trazar soluciones que partan desde un esquema de ser tú mismo. En concordancia y armonía se buscan soluciones que primero te darán lo que buscas: tranquilidad, seguridad y felicidad. La diferencia en el logro es el resultado de una reacción distinta a los negativos de la vida. El vago y el que se queja reaccionan diciendo “pobre de mí” tratando de ahogar sus problemas bebiendo y quitando bienestar a las personas que lo rodean. Ni tú ni yo podemos ajustar las situaciones de la vida, pero si podemos ajustar nuestra actitud para que concuerde con ellas antes de que se planteen.

El Poder de estar ¡BIEN Y DE BUENAS! es el razonamiento diario que tienes que hacer para que las cosas sucedan, y en caso de que la historia que nos habíamos trazado tiene un final diferente, entonces, debemos de prepararnos para ser y hacer que nuestro camino en la vida sea de bienestar, dejando a un lado las justificaciones y culpas hacia los padres, jefes, hermanos, vecinos, amigos, gobierno. Ya basta de culpar, ya basta de quejarnos; mantengamos el control y armonía las batallas que tendremos que enfrentar, y que sólo tú y yo, debemos de ganar.

El carnicero entusiasta

Un soldado llamado Allan Bellamy regresó de la guerra de Corea y su madre lo invitó a unirse a ella en una tienda de víveres. Allan platica que la tienda era tan pequeña, que cuando se abría la puerta delantera golpeaba contra la vitrina de las carnes, misma que estaba junto a la puerta trasera.

El negocio iba bien, realmente bien para Allan y su madre en Arkansas, lo que no es de sorprender, debido a que cualquier madre que puede criar a su familia elevándola del piso de la tierra de una tienda de campaña, cuando quedó abandonada a sus propios recursos durante la represión, y le dio una educación, merecía mucho.

Ya que fue educado con base a la filosofía de “algún día la haremos en grande”. Allan no tuvo la menor pena de hablar con el banquero local acerca de un préstamo, uno grande para extender la tienda. Con capital limitado pero entusiasmo ilimitado, persuadió al banco para que le prestaran 95,000 dólares para construir un supermercado. El día de la inauguración fue caótico, (cayó mucha lluvia sobre el estacionamiento de piso de tierra) pero altamente exitoso. Su comercio creció y prosperó y luego se propagó la idea de que “Pine Bluff de Arkansas” era un buen lugar para construir un supermercado. Durante los meses siguientes, diez importantes cadenas de competidores abrieron una tienda en el área. Cada nueva inauguración quitó un poco al comercio del carnicero entusiasta. Recibió ese nombre cuando un vendedor le dijo que era una locura comprar hueso de pescuezo por 15 centavos la libra para venderlo a 10 centavos. Allan le aseguró que esto estaba bien, debido a que él era “el carnicero entusiasta”, y ahí nació el nombre.

Pronto Allan empezó a tener menos ventas en la tienda grande de lo que había tenido en la pequeña; las cosas comenzaron a verse demasiado deprimentes. Entonces Allan y cuatro de sus empleados se escribieron en un curso que cambió su vida. La quinta lección se refería al entusiasmo que, después de todo, es una actitud. Después de esa lección, Allan decidió que él y su grupo de gente sería cinco veces más entusiasta que nunca antes. Sus clientes eran recibidos a

la puerta con una bienvenida entusiasta y toda la actitud de arriba hacia abajo y de adelante hacia atrás cambió dramáticamente los resultados. En justo cuatro semanas cuando las ventas aumentaron desde 15 000 hasta 30 000 dólares semanales y así se mantuvo siendo hoy una de las mayores tiendas de supermercado en Estados Unidos.

Siete de sus competidores no continuaron en el mercado. El único cambio fue la adicción de entusiasmo. Allan decidió dejar permanentemente como estilo de vida en su tienda que todos y cada uno de los empleados siempre fueran entusiastas. El entusiasmo es tan contagioso que prácticamente la rotación de personal que tuvo fue cero. Ya que las personas son la razón principal del éxito o fracaso de cualquier empresa.

Cómo llevarnos bien unos y otros

“Los copos de nieve son una de las cosas más frágiles de la naturaleza, pero simplemente observa lo que pueden hacer cuando se juntan”

Vivimos en un mundo interdependiente. Aunque algunos somos más sociables y comunicativos que otros, ninguno es una isla en sí mismo. Por tanto, debemos aprender a vivir, trabajar y asociarnos con otros. Esto no siempre es fácil, debido a que las personas vienen en todas las formas, tamaños, colores, edades, géneros, y variedades sociales. Pero los individuos que parecen sacarle el mayor provecho a la vida, aquellos con deseos de vivir en plenitud para cada día, no solo toleran las diferentes naturalezas de las personas, sino que valoran, celebran y capitalizan la gran variedad de diferencias.

Entre los principios que resaltan la habilidad de alguien para llevarse bien con los demás están: el respeto, la empatía y la unidad.

El respeto siempre me despeja y hace humilde, quizás tanto como cualquier otro principio. El filósofo alemán Johann Goethe enseñó: “Trata a un hombre como es, y permanecerá como es, trata a un hombre como puede y debería ser, y llegará a ser como puede y debería ser”. La mayoría de las personas responden a ser tratados con respeto elevando sus pensamientos y acciones hasta el mismo nivel de respeto que les han dado...o más allá.

La empatía involucra entender el corazón, la mente y el espíritu de otra persona, e incluye sus motivos, orígenes y sentimientos. Mientras más empatía sentimos por los demás, más llegamos a apreciar y considerar quiénes son. Porque tocar los sentimientos internos y el alma de otro ser humano es caminar sobre terreno sagrado.

Para obtener empatía por otros debemos escucharlos con nuestros ojos, nuestros corazones, y también con nuestros oídos. Sin embargo, la mayoría de las personas no escuchan con la intención de entender sino con la intención de responder. Están ocupados filtrando todo a través de sus propias perspectivas en vez de tratar de entender el marco de referencia de los demás.

Mahatma Gandhi sugirió que uno de los mayores retos de nuestra época es encontrar unidad entre la diversidad. La unidad implica cualidad de ser uno. En otras palabras, todos podemos ser individuos diferentes y únicos, pero a través de la unidad de propósito podemos trabajar uniendo fuerzas y recursos para realizar grandes tareas.

Unidad no significa igualdad, la unidad se fortalece con la diversidad, siempre y cuando haya unidad de propósito. En nuestra sociedad actual urge trabajar juntos en grupo, trabajar en sinergia. No solo se goza con los triunfos de otros sino que también luchamos para hacer realidad esos triunfos.

La Trampa.

La espontaneidad planificada no existe. Son términos que se contradicen entre sí.

Todos conocemos a gente que va por la vida con un mapa de carreteras y una lista, incapaces de modificar su vida ni en una coma de su proyecto original. Hacer un proyecto no es necesariamente una mala actitud, pero mirar y vivir solo para ese proyecto puede convertirse en algo neurótico. Puede que tengas proyectado lo que harás a los 25, 30, 40, 50 y 70 años y así sucesivamente, y entonces simplemente consultas a tu agenda para ver dónde deberías estar, en vez de tomar una decisión cada día y creer lo suficiente en ti mismo como para poder cambiar tus planes.

“No dejes que los planes o proyectos sean más importantes que tú mismo”.

Tenía un “coacheado” de veintitantos años llamado Rafael. Sufría terriblemente de la neurosis de “hay que tener un plan” y en consecuencia, perdía muchísimas oportunidades estimulantes y divertidas. A los veintitrés años le ofrecieron un trabajo en otro estado. La idea del cambio le aterrorizó. ¿Podría arreglárselas en Guadalajara? ¿Dónde viviría? ¿Qué pasaría con sus padres y amigos? El miedo a lo desconocido inmovilizó literalmente a Rafael, y rechazó lo que podía haber sido una buena oportunidad de progresar haciendo un trabajo nuevo y estimulante y de vivir en un sitio nuevo, para quedarse en donde estaba, en la llamada zona de confort. Fue esta experiencia la que impulsó a Rafael a venir conmigo.

Sintió que la rigidez con que se sujetaba el plan de vida que se había hecho estaba anulando su crecimiento; sin embargo tenía miedo de romper con lo cotidiano y probar algo nuevo. Descubrimos que era obsesivo en llevar cada actividad de su vida planificando. Además imponía su estilo de vida a su familia.

Resumiendo, Rafael era un ser muy infeliz, aunque sumamente organizado. Le faltaba creatividad, sentido de innovación y calidez. En realidad, era un plan hecho persona y su meta en la vida era lograr que cada cosa estuviera en su sitio. Se dio cuenta de que sus planes eran formas de manipular a los demás y que le servían además para evitar la tentación de correr riesgos con lo desconocido. Muy pronto fue más relajado con su familia dejando que fueran diferentes de lo que él esperaba de ellos. Al cabo de varios meses, Rafael llegó a postularse para un cargo en una empresa que requería de viajes con frecuencia. Lo que él había temido se convirtió en algo apetecible. Aunque Rafael no es, ni mucho menos, una persona espontánea, ha logrado hacerle frente positivamente a una parte al menos de su pensamiento neurótico que fomentaba su antigua forma de existencia completamente planificada.

Cuando Martin Luther King, “el líder moral de nuestra nación”, como era reconocido en los Estados Unidos de Norteamérica, reunió a 250,000 personas en Washington en agosto de 1963 para dictar aquel memorable discurso sobre la igualdad de los Derechos Humanos no dijo: tengo un plan; dijo: “tengo un sueño...”

La trampa es permitir que las circunstancias y personas controlen tu vida.

“Recuerda, tú tienes el control, el PODER está en ti, practica desde el inicio del día el ¡BIEN Y DE BUENAS! y de esa forma, volverás a CREER”.

Angy Newman

Permanece siempre conectado con Angy Newman en:

En su Sitio: www.angynewman.com

En su correo: angy@angynewman.com

En Twitter: [@AngieNewman1](https://twitter.com/AngieNewman1)

En Facebook: [Angy Newman Mexico](#)

En LinkedIn: [Angy Newman](#)

El Poder del Bien y de Buenas nace de un simple saludo que **Angy Newman**, “La Asesora de Vida No. 1 de Latinoamérica” comenzó a utilizar hace unos años cuando saludaba a las personas y ha llegado a realizarse prácticamente en un “slogan” de ella en todos los medios de comunicación en que participa.

En esta pequeña obra de tamaño pero grande en enseñanza, Angy comparte con nosotros como se ha convertido para ella en un **Poder** su filosofía del **Bien y de Buenas** a tal grado que ya es también un negocio.

Angy tiene siete años escribiendo y este es su séptimo libro, prácticamente ha escrito un libro por año y además cuenta con más de mil artículos publicados en diversas revistas sobre comportamiento y desarrollo humano además de gestión de negocios, por su preparación académica y la experiencia que ha adquirido en 25 brillantes años de carrera, como comunicóloga, psicóloga y coach de vida tanto en forma personal como ejecutivo en empresas.

A través de su gran carrera ha interactuado e impactado más de **50,000 personas** en diversas áreas: coaching, conferencias, como escritora, diversas entrevistas en medios, internet y redes sociales.

Ha asistido a cientos de personas en asesorías personales a ejecutivos y equipos de trabajo.

Es creadora del “**Coaching Inverso**” y el “**Coaching Total**” en la educación, formación y desarrollo de las personas.

Es seguidora del proceso de coaching **IFD** (Idealización, Frustración y Desmoralización) y creadora del proceso **PPASTT** (Pareja, Proyectos, Preguntas, Amor, Sexo, Trabajo y Tu eres lo más Importante) con el cual analiza y diagnostica la razón por la cual la persona no llega a ser **lo más importante** y determinan soluciones conjuntas para lograrlo. Formadora y potencializadora de futuros y actuales líderes.

*“El primer regalo que Dios nos dio es el de vivir en gozo y conciencia. La vida ya la tenemos, ahora, es nuestra responsabilidad hacer de ella **un beneficio personal y social**. Nada complejo, eso se convierte en tu rebelión interna”*

Angy Newman.