

*Angy Newman*

**La Mejor Defensa...  
¡El Ataque!**



**Las 5 Táctica Infalibles para Lograr lo que  
te Propones  
Autoestima – Pasión - Ambición –  
Seducción y Poder**

**Angy Newman**

**La Mejor Defensa ...  
¡El Ataque!**

**Las Cinco Tácticas Infalibles  
Para lograr lo que te Propones**

**Autoestima, Pasión, Ambición,  
Seducción y Poder**

**La Mejor Defensa... ¡El Ataque!**

**Las Cinco Tácticas Infalibles Para Lograr Lo Que Te Propones**

**Autoestima, Pasión, Ambición, Seducción y Poder**

**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:

2015 Newmanía, S.A. de C.V.

Homero 530  
Colonia Polanco Reforma  
C.P. 11550 México, D.F.

ISBN: 978-607-952-687-4

ISBN: E Book: 978-607-410-303-4

Equipo Editorial, diseño, fotocomposición, producción y cubierta: **Grupo Gonzka, S.A. de C.V.**

D.R. 2015 por La Newmanía, S.A. de C.V.

**Notas sobre enlaces a páginas Web ajenas.** Este libro puede incluir enlaces a sitios web gestionados por terceros y ajenos a Newmanía, S.A. de C.V. que se incluyen sólo con finalidad informativa.

Newmanía, S.A. de C.V. 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 Newmanía, S.A. de C.V. y del funcionamiento, accesibilidad o mantenimiento de los sitios web no gestionados por Newmanía, S.A. de C.V. 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**

Los personajes de mi vida han sido un valioso aprendizaje, los cuales, me han permitido esforzarme y confirmar lo importante que soy, lo inteligente y capaz de lograr lo que me propongo. Lo fuerte, intuitiva y persistente al conectar mente y alma, son la combinación perfecta para luchar y ganar por lo más importante que puedo amar en la vida, mi libertad.

Napoleón Bonaparte, Winston Churchill, John F. Kennedy, Franklin Roosevelt, Genghis kan, Mao Tse Tung, Isabel I, Alfred Hitchcock, Los Romanos, Julio César, Sócrates, Ts'ao, Tallegand, Casanova, Nicolás Maquiavelo y Los Borgia, gracias; sin ustedes no hubiera logrado tan profundo libro, lástima que en la actualidad no existan líderes, busco y no encuentro a nadie... Mi agradecimiento por su incondicional apoyo a mi querido amigo Carlos Alazraki el mejor publicista de México a Francisco Martín Moreno extraordinario escritor a quien admiro por su gran talento literario, pero más, como ser humano y a Pedro Ferríz de Con por su claridad de sus conceptos y congruencia en sus actos que me inspiran día a día.

Las personas acostumbramos a mencionar los duros golpes de la vida, mi carácter y fuerza interior jamás pensó en sentir el dolor más profundo que la vida me podía dar... mis hijos Robin, de 12 años, murió el 9 de diciembre del 2011 y Puppy de 14 años, murió el 2 de enero del 2014. Amar y desear tenerlos nuevamente en mis brazos a los seres más hermosos, tiernos, amables y educados que la vida me dio, me aseguró que nada es eterno y que jamás volvería a lamentarme.

Robin y Puppy, ejemplos de persistencia, nobleza y corazón, serán mis guías por el resto de mi vida, deseo verlos muy pronto, mirarlos a los ojos y encontrarnos en el puente del arcoíris para caminar juntos, madre e hijos, rumbo a la eternidad... los extraño tanto, gracias hijos.

Robin y Puppy, mis hijos fueron y son mi fuerza los últimos años. Los amo. Woby, tu ahora, eres mi fuerza presente y futura

Mi formación cotidiana en la incondicionalidad y generosidad de una figura discreta que me sostiene, exige y cimienta. Gracias a mi esposo, Juan Fernando Campos, porque no hay alguien verdaderamente grande que esté sólo, ni hay quien se sienta sólo de contribuir a la grandeza de los demás como lo has hecho conmigo. Gracias por todo. Vamos juntos a la cumbre.

Gracias Dios, porque sigues a mi lado, siendo tu hija preferida.

Gracias a ti por darte permiso de cambiar el día de hoy.

Que Dios los bendiga.

*Angy Newman*

## Prólogo

Un libro como este no se encuentra todos los días. Esta obra es más que un libro porque con sólo tenerlo en tus manos ya puedes sentir una energía especial que te adelanta lo que vas a encontrar en él. Vas a experimentar experiencias “poderosas” a la vez que cuenta con una cualidad única: que puede cambiar tu vida a mejor.

El libro hace que sea consciente de que en cada momento de mi vida “yo tengo el poder” de elección, de decisión, que todo lo que necesito no se encuentra fuera de mí, sino que está en un lugar, para muchos desconocido pero muy cercano.

Angy Newman, con un estilo fresco, original, directo te lleva de la mano a ese lugar en donde tú y yo somos “poderosos”.

Tenga la dicha de conocer personalmente a Angy Newman y he de decir que a través de los años he ido descubriendo su gran capacidad creadora y el potencial que tiene de hacer que las cosas sucedan. He de decir que en algún momento he sentido envidia por su fuerza, vitalidad y ese poder que transmite a todos los seres que toca. Un día le pregunté: Angy, ¿Cuál es tu secreto?

En tus manos tienes el “secreto” de Angy Newman.

Desde la primera página de esta obra es notable que Angy Newman sea una maestra de vida. Las enseñanzas que transmite en este libro se dirigen al corazón y son parte de nuestra esencia. Te enseña en un lenguaje simple, claro y directo que el camino, la verdad y la luz están dentro de nosotros.

Mucho se ha hablado y se habla sobre el “poder”. Pero pocos conocen realmente el significado.

Muchas vidas frustradas, malogradas, sin sentido, toleradas en pos de algo que en muchas ocasiones se disfrazan de amor; son los ingredientes cotidianos de muchas personas que viven su día a día en automático. Llevan por compañeros de viaje la queja, la resistencia, la lástima, los pretextos, centrados en lo que no tienen y olvidando el tesoro que se encuentra en su interior.

Angy Newman nos enseña insistentemente a conectar con esa parte interior en donde nace realmente la capacidad de control de nuestra vida, recordándonos que la suerte no existe, son las circunstancias las que realmente son reales.

Es casi imposible leer *La Mejor Defensa...es el Ataque* de un “tirón”; la lectura de sus capítulos requiere pausas de reflexión e interiorización sobre sus palabras para poderlas aplicar a nuestra propia experiencia de vida.

Un libro que por sí sólo te hace releer cada capítulo porque cuando vuelves a él encuentras nuevos significados.

Aprovecha, amigo lector, esta oportunidad que Angy nos ofrece y aprendamos de su mano el poder de cambiar nuestras vidas, partiendo de un principio de vida muy promulgado por ella y es que tú y yo somos lo más importante.

Desde ahí, de ti mismo podrás despertar el poder que está en ti para llegar a tu plena realización personal.

**Francisco José Morales**  
**Coach de Vida.**  
**Madrid, España.**

## Venganza

¿Qué esperas acobardado y triste, que no levantas la mano para pegar? ¿La ofensa que hiere tu sensibilidad y que te lastima será más fuerte que tú? ¿Dejas que te peguen golpe tras golpe y tú con la calma del borrico inclinas la cabeza para amortiguar la rudeza del destino? ¡Cobarde entre los cobardes! ¡Ni siquiera protestas contra la injusticia, ni siquiera respondes mostrando tu virilidad! ¿Crees que el que pega deserta cuando encuentra facilidad donde golpea? ¿Crees en el milagro, en la ilusión, en la mentira?

¡No! ¡Levanta la cabeza! ¡Yérguete grande que naciste grande! ¡La chispa de luz que hay en ti es un océano que puede inundar el infinito! ¡La potencia de tu ser no debe ser superada por los obstáculos! ¡Despiértate y véngate que sólo la venganza puede balancear tus fuerzas!

Vengarse es recuperar lo perdido, es probar nuestra fuerza ante las fuerzas que nos acometen, es evolucionar hacia la luz y convertirnos en luz, es sacar de una derrota la victoria poderosa que nos consuela y nos satisface cuando nos baña con su cantar de gloria soberbio y orgulloso. Es escalar, es subir, es triunfar sobre lo malo para colocar nuestra mínima luz ardiendo en vida y en entusiasmo sobre la cumbre de la montaña de la ambición. Vengarse es la lucha y la lucha es el triunfo.

Si atrevido pasas por el mundo y en la lucha escabrosa de la vida lanzas tu brazo en una dirección determinada y el golpe falla, tus energías se opacan, tu fuerza cede, tus reservas entran en juego y si son pocas, a la mañana siguiente pareces triste, meditabundo y quizás decepcionado. No camina mucho el día cuando un golpe viene a quitarte las pocas fuerzas que te hayan quedado, y así caído sobre el camino de la vida yaces descorazonado presentando un cuadro sublime ¡el crisol del alma para pasar la prueba!

Cuando te lanzaste en una dirección para dar un golpe, la naturaleza desató sus fuerzas y sólo aprovecho la reacción de aquel esfuerzo perdido para devolverte el golpe que tratabas de asestarle. La naturaleza se venga siempre, se balancea en sus esfuerzos y vuelve golpe por golpe, lucha por lucha, esfuerzo por esfuerzo, mientras más rudo es el golpe que lanzas, más fuerte es la respuesta con que acomete. La venganza es la ley sublime de la reacción. ¿Qué te asombra pues? ¿Qué te amilana si bien sabes que cuando vas a luchar vas a pegar si puedes? Si eres hábil, si eres activo, si logras encauzar las fuerzas naturales por un sendero que te empujen y te ayuden; pero si un error haz cometido, las mismas fuerzas que te ayudaban se volverán contra y te arrollarán. ¿Qué esperas ahora que no piensas y buscas, y vuelves a la lucha con nuevo poder, y más que todo con mayor caudal de experiencia para que puedas dar el golpe que te ha de vengar, que te ha de levantar arrogante sobre los obstáculos?

¡A la venganza! ¡Reconcéntrate un momento y asesta otro golpe que hay que vengar el primero que salió fallido! A la venganza que en la lucha sólo vencen los vengadores de los días de derrota que son los más, porque de muchas derrotas se compone el sacrificio colosal del éxito.

Nunca levantes la mano contra un hermano para vengar una ofensa: ofende porque reniega por la lucha, porque quiere desertar: pero nunca bajes tus manos y te cruces de brazos, cuando la naturaleza te someta, cuando la mala suerte te pegue, cuando el destino te azote. Véngate, sí, pero véngate de lo grande, de lo noble, de lo poderoso, véngate luchando a brazo partido contra los obstáculos insuperables, y no bebiendo la sangre de un ser humano que quizá sea un factor muy importante en tu carrera por el mundo.

Sé tú el luchador orgulloso de tus esfuerzos, digno de tus luchas, noble por tus empresas.

Conviértete en vengador de los débiles y cuando veas que alguno cae porque el trabajo se lo niegue, redobla tus esfuerzos para que muestres al mundo que donde cae uno, otro y otros muchos se levantan, y así haces renacer en él la idea de la venganza contra la naturaleza ruda que nos acomete, y al alcanzar tu triunfo, los débiles entusiasmados cantaran tu victoria y seguirán tu camino.

¡Adelante! A la venganza que es la victoria, la fuerza colosal que enardece al vengador y le empuja hasta superarlo todo para colocar su bandera triunfante sobre la naturaleza vencida.

Si recibes un golpe, vuelve otro, dos más; pero nunca dejes de contestar la ley sublime de la acción y la reacción, para que tus esfuerzos y energías queden vencidos si dan el falso.

**Vengarse es vivir cantando el himno magistral de la victoria.**

Juan T. González

## Índice

- Introducción

### **De la Crisis a la Autoestima**

- ¿Qué es una crisis personal y cómo puedo entenderla?
- ¿Como Termina Nuestra Crisis de la Edad Madura?
- De la Crisis al Poder Interior
- El Amor Propio o Autoestima
- Todo Depende de Nuestro Prestigio
- El Mejor Consejo: Hacer Alianzas
- Tú Eres lo Más Importante
- El Problema es Tuyo, Deja de Culpar a los Demás
- Leyes para Mantener tu Trabajo
- No temas, a Pesar de lo Incierto Aprenderás a Estabilizarte
- Controla tu Tiempo y Logra Oportunidades
- La Esperanza es con lo que Nacemos y Debemos Morir
- Cuidado Siempre Existen Enemigos
- Aprende a Negociar lo que Vales
- Actúa como un Rey
- Conócete a Ti Mismo
- Controla La Ira
- Mantente por Encima del Común de los Demás
- Cerebro antes que Corazón
- El Manejo Adecuado del Ego
- Sabio o Tonto, Tu Decide

- Vive con Alguien que te Haga Sentir Grande
- Todo pasado es una enseñanza
- Las Maletas hacia el Presente
- Competencia Interna
- Sin Limitaciones de tu Sexualidad
- El Autoengaño
- Con el Tiempo Aprenderás...
- Respétate por encima de Todo
- Las Nueve Preguntas que Cambiarán Tu vida

### **Ambición y Seducción**

- El Poder de la Seducción
- Descubre el Talón de Aquiles de tus Amigos y Adversarios
- Debilita y derrota a tus adversarios
- Decide: Libertad o Esclavitud.
- Sé un Sabio y Sagaz Zorro
- Muerde Poco a Poco
- Teje una Mezcla de Realidad y Ficción
- Las Seis Estrategias Militares del Engaño
- Domina con Paciencia y Confianza
- Me Envidias por mi Osadía, Talento y Belleza
- La Envidia y sus Consecuencias
- No Supongas, No Ofendas
- Actúa con Clase y Prudencia ante los Problemas o Chismes
- Amigos o Enemigos, Quién Disfruta Más Nuestra Derrota.

- Crea Tentación y Seduce
- El Efecto de la Pasión
- Amar sin condición
- Envuelve a tu atacante
- El Cuerpo de Nuestro Lenguaje
- La Anti Seducción
- Las Ocho Personalidades del Enemigo
- Habla, Escucha y Escribe
- Penetra el Espíritu de Alguien
- Realidad o Apariencia
- Emociones Adultas del Presente al Pasado
- Fantasea y Poetiza
- Deseo Social

## **El Poder Interior**

- El Poder de la Especie Humana
- El Poder de tu Grandeza
- El Poder Interior
- El Poder del Efecto Espejo
- El Poder de la Audacia
- El Poder de Innovarte
- El Poder de esforzarte y ganar por ti mismo
- El Poder de la Acción
- El Poder de la Mente
- El Poder del conocimiento

- TU Poder Interior
- El Poder de la Humildad
- El Poder de Vivir Plenamente
- El Poder de las Decisiones
- El Poder Equivocado: la Envidia
- El Poder de la Libertad y la Disciplina
- El Poder de la Sabiduría
- Los Mitos del Poder Interior

**La Mejor Defensa... ¡El Ataque!**

- Este libro no pretende un Cambio de Actitud, sino un Cambio de Esencia

## Introducción

Una mente fácilmente agobiada por la emoción, enraizada en el pasado, en vez del presente, y que no puede ver su vida con claridad y rapidez, le producirá una conciencia de debilidades y trastornos que aquejaran su mente, declarándole una guerra abierta en su interior evitándole avanzar.

En este mundo en donde se juega con dados cargados, un hombre debe poseer temple de hierro, armadura a prueba de los golpes del destino y armas para abrirse camino contra los demás. Entendamos que la vida es una larga batalla, donde tenemos que luchar a cada paso. Voltaire decía muy atinadamente que si triunfamos, será a punta de espada, y que moriremos con las armas en la mano.

Los hechos de nuestra vida no significarían nada sino reflexionamos en ellos a profundidad. Las ideas u opiniones que yo les pueda compartir no tendrán ninguna aplicación sino decides en reconocer que tienes un problema, y deseas, de forma racional, resolverlo.

La vida es un juego en el que todos participamos, este juego es muy emocionante, pero se requiere de una profunda y seria atención. Sabemos hoy por hoy todo lo que está en disputa en nuestras vidas, pero debemos de recordar que en nuestro crecimiento personal hemos tenido valiosos conocimientos, desafíos significantes. Ahora, de aquí en adelante, debemos de tener una estrategia que emane una fuente de constante placeres ante nuestras dificultades y la resolución de los problemas sean oportunidades y crecimiento para la vida.

Como especialista en el tema *“La Crisis de la Edad Madura”* por supuesto sigo descubriendo y reforzando mi idea, de que nuestra educación familiar tiene las bases primordiales para ser personas activas, pacíficas, honestas, leales, aguerridas, débiles, nobles, sutiles, enérgicas, soberbias, vengativas, dulces, tiernas, vulnerables, combativas, agresivas; todos los adjetivos que deseas para pagar un precio social y emocional.

El problema es que nos educan y preparan para la paz, y no se nos prepara en absoluto para lo que enfrentamos en el mundo real: la guerra. Entiéndase de que al hablar de paz es manejar nuestras emociones y decisiones con base a obedecer lo que nuestros mayores dicen, en el suponer que todo es correcto y que sólo se vive feliz haciendo felices a los demás y jamás a nosotros mismos, por ejemplo: no le hables así a tu hermana, no le grites, tu como hombre debes de hablarle con cariño, jamás permitas que nadie le haga daño a tu hermana, como mujer, debes de atender a tu hermano, darle de comer, no le digas que “no” porque se enoja, recuerda, es tu papá y lo que diga él está bien, en tu trabajo como mujer “no te enfrentes a tu jefe, no lo molestes, deja que te diga cómo debes de hacer las cosas, eres una mujer para recibir órdenes, tú, como hombre, no te dejes si es mujer la que te de

órdenes, aunque si es hombre tu jefe, mejor no le digas nada, “no sea que te vaya a despedir”, etc.

La razón de nuestra falta de carácter para enfrentar nuestras crisis actuales es que seguimos siendo sumisos y temerosos ante nuestras acciones y decisiones, sin importar lo que deseemos o sintamos. Permanentemente está en nuestra memoria la frase nacionalmente conocida: lleva la fiesta en paz, no estás para estar perdiendo oportunidades. Me pregunto, las oportunidades de quién, porque parece que siempre estamos cubriendo las expectativas de los demás y al paso de los años nos vemos imposibilitados de salir adelante ante las crisis personales y las que demanda el mundo actual, el cual exige de nosotros respuestas claras y contundentes, carácter resuelto y directo para afrontar una vida muy diferente a hace unos veinte años.

Si nos educaran a defender nuestras ideas, nuestras decisiones, nuestro cuerpo, darle el valor a los sentimientos de acuerdo a lo que nuestro corazón desee expresar, que nos enseñaran a aprender a levantarnos, a enseñarnos por qué creen que las adversidades se deben de enfrentar de cierto modo y no con base a lo que creemos o vemos las cosas impuestos por otros, a no tener temor, y si así fuera, nos defenderíamos con claridad, conocimiento, valentía y ahínco, sin bajar la cara a ser juzgados cuando nuestros valores y principios demuestran otra cosa. Si nos educaran así, seríamos personas ¡aguerridas! seríamos más prácticas en resolver nuestros problemas, estaríamos preparados para vencer de manera natural y sabia tal o cual decisión, es ahora en la “*Crisis de la Edad Madura*” cuando nos encontramos de manera pavorosa y sin carácter de sacar adelante nuestra personalidad.

Cuando trabajo con personas en edades entre los 35 y 65 años les da miedo la toma de decisiones urgentes porque tienen temor a equivocarse, porque al final del día, recuerdan como eran desde pequeños con una mente educada para no tomar el arma de guerra para defender su integridad, su esencia. Recuerden, vivimos en un mundo crecientemente competitivo en todos los aspectos, tener que sostener las batallas con quienes supuestamente están de nuestro lado, porque al parecer juegan en nuestro equipo y actúan de forma amigable y complaciente, pero nos sabotean tras bastidores y nos usan para promover sus propios intereses y devoran toda la energía que necesitamos para enfrentarnos a ellos y al mundo entero, debemos de darle vuelta a la página y empezar a escribir nuestra propia historia.

Debemos de recomponer nuestro carácter, si es que lo consideras necesario, recuerda que estamos en el proceso de aceptar nuestras debilidades y reconocer que estamos en crisis, y hacerlo es partiendo de lo más importante, que es la base para salir adelante, aunque te sientas incómodo o creas que no eres justo, ¡olvida eso! Empieza por reconocer que en este

mundo desvalido tenemos que pensar primero y principalmente en nosotros mismos y en nuestros intereses.

Tenemos que ser racionales y guardar un equilibrio emocional, ser vencedores con un mínimo de derramamiento de dolor, frustración o decepción y jamás dejar que tus recursos, ya sean: carisma, lealtad, autoestima, fe, esperanza y valor se pierdan jamás.

En nuestra sociedad siempre habrá individuos más agresivos que nosotros, empeñados en lograr lo que quieren a toda costa, ahora, en este momento de Crisis, es cuando debes estar alerta y saber defenderte de esas personas en caso de que desearan lastimarte.

Nuestros valores civilizados no se fomentan si nos vemos obligados a rendirnos de los astutos y los fuertes, de hecho, ser pacifistas de cara a esos lobos es fuente de inagotables tragedias. Martin Luther King dijo: “de lo que habremos de arrepentirnos en esta generación, no solo es de las acciones perversas de la gente mala, sino del pasmoso silencio de la gente buena”.

Mahatma Gandhi quien elevo la no violencia a gran arma para el cambio social, tuvo una meta muy sencilla en las últimas etapas de su vida: librar a la India de los amos británicos que la habían sometido durante siglos. Los británicos eran hábiles gobernantes. Gandhi comprendió que para la no violencia surtiera efecto, tenía que ser extremadamente estratégico, lo que exigía mucha reflexión y planeación, así es, ahora en este momento de tu vida si estás en Crisis, tienes la absoluta capacidad y obligación de pensar estratégicamente. Gandhi, para promover cualquier valor, aun la paz y el pacifismo, estaba dispuesto a pelear y perseguir resultados, y no solo por la grata y cálida sensación que la expresión de esas ideas pueda brindar, sino que sabía perfectamente que si quería o deseaba algo, tenía que estar dispuesto y en condiciones de luchar por ello, y tu ¿estás dispuesto a luchar?

***“Olvídate ya de tu crisis, ahora... es tiempo de que tengas el poder”. Angy Newman***

## ¿Qué es una crisis personal y cómo puedo entenderla?

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

*Crisis significa al mismo tiempo la oportunidad para mejorar nuestra calidad de vida.*

Entender nuestra crisis es aceptar que hay momentos del ciclo de nuestra vida donde hay acontecimientos apacibles y estables y que son alterados cuando aparecen nuevas exigencias y demandas, exigiendo en nosotros un periodo de transición para poder adecuarnos a estos cambios. Se necesita de tiempo para desprendernos de una situación pasada y adaptarnos a otra nueva.

En otras ocasiones, esos cambios reflejan turbulencia emocional y psicológica marcando un periodo de crisis, ya sean internos y externos enfrentándonos a una estructura emocional y mental, a tal grado que esas exigencias de la crisis sobrepasan la capacidad de adecuarnos de forma natural.

Aparece en nuestra vida una ruptura en nuestro orden previo, lo que antes resolvíamos de manera natural ahora es ineficaz, y las nuevas alternativas nos llenan de temor y desconfianza. **Estamos en Crisis.**

En un sentido más amplio podría definir que la vida es un estado de crisis casi permanente interrumpido, necesariamente por lapsos de relativa inestabilidad. Las crisis aparecen en nuestra vida cuando un determinado suceso amenaza con alterar nuestro equilibrio personal, ya sea de forma positiva o negativa.

La situación de nuestra crisis personal depende de los recursos que tengamos en ese momento, lo que nos permite evolucionar o permanecer inmóviles ante acontecimientos que nos inhiban la capacidad de resolver actos importantes. Por ejemplo: una separación afectiva, la muerte de un ser querido, enfermedades corporales, un trabajo frustrante, etc.

Existen diferentes tipos de crisis a través de las etapas de nuestra vida:

- Del nacimiento a la infancia
- De la pubertad a la adolescencia
- De la primera juventud

- *De La Edad Madura\**
- De la tercera edad
- Circunstanciales

De las crisis circunstanciales se desprende de forma inesperada el descontrol de casi todos nuestros acontecimientos. De esta crisis se aprenden a conocer la capacidad que tenemos como individuos y poder fortalecer nuestro poder interior.

- Es repentina
- Aparece de pronto
- Es inesperada, no puede ser anticipada
- Es urgente, ya que amenaza nuestro bienestar físico y psicológico
- Es masiva.

Esta crisis circunstancial afecta a muchas personas al mismo tiempo, por ejemplo, un desastre natural, una epidemia.

Peligro y oportunidad, depende del carácter y educación de la persona, ya que esta crisis puede desembocar en un mejoramiento o empeoramiento en la persona.

Las crisis mencionadas son inevitables. Ninguno de nosotros podemos evitarlas. El objetivo de vivir en crisis es saber su manejo para ir enfrentando nuestra realidad. La parte medular de las crisis es entender que las circunstancias existen y son permanentes, lo que debemos aceptar y manejar de forma positiva y exitosa es que los imponderables están en la vida de cualquier ser humano, la eficacia con la que se enfrente cualquier crisis está enfocada en darte el valor y el conocimiento de lo que puedes, quieres y debes hacer.

Entiéndase que la crisis no es sinónimo de algo negativo, que si bien se presenta de golpe y directo, son estos los momentos que nos permiten crecer y desarrollar nuestro Poder Interior.

*\*Libro: La Crisis de la Edad Madura, Angy Newman (Editorial Trillas)*

## ¿Como Termina Nuestra Crisis de la Edad Madura?

En primer lugar, debo de enfatizar que se trata en la mayoría de las instancias de un fenómeno temporáneo. El hombre siempre llega a una crisis. Desarrolla los síntomas y señales que he descrito en mi primer libro *“La Crisis de la Edad Madura”*. Tú pareja y tú, en el caso de existir, con y sin ayuda de los demás, hacen los ajustes apropiados durante los próximos seis meses a dos años. Luego, la vida continúa, no exactamente como era antes, pero sin cambios radicales. Para el 80% de las personas, este es el modo en que la crisis termina.

Para el restante 20%, la crisis si trae cambios radicales. Si estos cambios incluyen la disolución del matrimonio (si se trata de un hombre casado) depende de las variantes que mencioné en mi libro. Si el matrimonio se deshace a causa de las presiones que sufre el hombre en su época de crisis, la mujer ciertamente va a encontrarse más feliz de lo que era con el hombre en crisis.

Por supuesto, no estoy recomendándoles ni a mujeres ni a hombres que consideren la crisis de su pareja en su etapa de madurez como la oportunidad de encontrar una vida más feliz. Solo les estoy informando por experiencia profesional que esto puede suceder.

En lo que se refiere al hombre en crisis, merecen toda la ayuda y el apoyo que puedan encontrar. Sobre todo si se sienten inquietos, desdichados, frustrados o asustados. Pero él o ella deben darse cuenta de que, a pesar del apoyo que puedan o no recibir, es necesario que cada uno se responsabilice y que deben luchar para superar esa condición. Después de, por lo menos seis meses, y dos años como máximo, descubrirán que ese apoyo desaparecerá y tendrá que tomar el control de su vida.

*“La Crisis de la Edad Madura”* es un momento de prueba que todo hombre experimenta y en la cual son arrastrados todos aquellos que están cerca de él. Si se les trata apropiadamente pueden terminar con poco o ningún daño, puede aun finalizar con una vida o un matrimonio más sano que antes. Mal manejada, puede conducir a resultados desastrosos, particularmente para el hombre, pero él podrá herir sin intención a su esposa, hijos, familiares, amistades y compañeros de trabajo

El hombre que decide que su crisis de madurez es una licencia para comportarse de cualquier modo que desee indefinidamente, sin considerar el daño que puede causar en sus seres queridos, debe culparse a sí mismo de la desdicha que su conducta le ocasionará inevitablemente.

Si tienes una esposa o amante inteligente, debes de estar eternamente agradecido, y te lo digo, porque una experiencia con un hombre en crisis, es digna de reconocimiento y valor para quien justo contigo decidió pese y sobre las situaciones y personas salir juntos adelante. La vida como pareja tiene cada vez más responsabilidades. Es más allá del amor, es la comprensión, la capacidad de control y el perdón. Aceptar que a cierta edad nuestros cuerpos, necesidades, e inquietudes empiezan por causarnos un aceleramiento emocional, deseamos como los adolescentes comernos el mundo y hasta olvidar quiénes somos y cuáles son nuestras responsabilidades.

Los factores que se manifiestan en *la Crisis de la Edad Madura*, son cada vez más marcados, se identifican fácilmente, pero ¿qué tanto estás dispuesto a ayudar y trabajar en el problema hombro a hombro con tu pareja? ¿Lo suficiente para aceptar de “inmediato” su infidelidad?, ¿la nobleza, la paciencia y la inteligencia serán para ti las principales armas para protegerlo? Muchas preguntas, y tal vez, alguna sin resolver.

Hoy, están juntos, deseando intensamente que la vida los ayude a encontrar su camino, juntos o separados, pero mirando hacia adelante y con dignidad. No sabremos en un tiempo si fue la mejor decisión, pero empleaste empeño y apoyo para encaminarte hacia lo que mejor les convenía. El factor compromiso es elemental para tomar decisiones.

Recuerda, cuando se lucha desde tu interior, el resultado final será que tanto tu como tu pareja aprendieron, se conocieron y descubrieron que su vida es ahora una fuerza y energía para seguir enfrentando y luchando las adversidades. Tu *Crisis de la Edad Madura* termina cuando vibra en tu interior el deseo de convertirte en una mejor persona, en ser y hacer mejores cosas por ti y alimentar cada centímetro de tu piel con la pasión y el poder de hacer lo que desees.

***“Una vida buena es la que mejor a ti convenga, no hay más. Primero tu, luego los demás”. Angy Newman.***

## **De la Crisis al Poder Interior**

La presencia de mi ánimo en el 2011 fue un enorme motivo para realizar este libro ya que uno de los papeles más importantes de mi vida es escribir. Me apasiona, me transforma, me emociona. Batallas siempre por enfrentar, aprender a dominar lo inesperado, porque, en efecto, no es otra cosa que un ejemplo supremo de cada conquista que pareciera inesperada, las batallas de mi vida. Por eso respeto y cuido la presencia de mi ánimo, admiro la rapidez para encontrar siempre un recurso en momentos de peligro súbito. La expresión presencia de ánimo denota muy apropiadamente mi rapidez y prontitud de la ayuda más importante y valiosa en mi vida: la capacidad de ser cada día más inteligente y persistente.

El calor de cada batalla durante ese año, en ocasiones tendía a perder el equilibrio de mi ánimo, demasiadas cosas se confrontaron en mi vida al mismo tiempo, reveses inesperados, dudas y críticas de cercanos como de lejanos. Correr el riesgo de reaccionar emocionalmente, con temor, depresión o frustración me llevaron a esforzarme mucho más invariablemente.

Era vital que conservara sin ningún obstáculo mi presencia de ánimo, manteniéndome por encima del común de las personas a través de mis facultades mentales en toda circunstancia. Deber y aprender a resistir activamente el impulso emocional de los momentos vulnerables era permanecer siempre decidida, segura y agresiva sin importar lo que pensarán.

Definitivamente fortalecí mi mente exponiéndola a la adversidad.

Aprendí a distanciarme del caos del campo de batallas innecesarias o perdedoras de tiempo, dejé que los demás perdieran la cabeza por mí, la capacidad, el ánimo y el amor hacia mi misma me libró de malas influencias y me mantenía siempre en marcha. Permití que se enamoraran de mi presencia, talento, virtudes, inteligencia y belleza más de lo que años anteriores hubiera aceptado.

Mis sentidos dejan impresos en mi inteligencia una huella mucho más profunda que cualquier pensamiento sistematizado...incluso, aquellos que tuvieron a su cargo la planeación de derrotarme, dejaron definitivamente de creer en ellos mismos, ya que en mi escenario de guerra contengo habitualmente un panorama que me despeja y aclara el horizonte, porque cada hecho, pensamiento, sentimiento y emoción que expreso me da la certeza de lo increíble que soy.

Esta es una de las mejores planeaciones y ejecuciones que he realizado en mi vida: ser yo lo más importante y no darles mi territorio y mi vida a contrincantes débiles e ignorantes. Ahora, los contrincantes los escojo yo.

Lo que necesitas no es ser más prudente, eso es solo una pantalla de miedo al conflicto y a cometer errores, necesitas duplicar tu resolución de intensificar tu seguridad. Reserva tu prudencia para las horas de preparación de ataque para el contrincante, una vez que has empezado el combate, vacía tu mente de dudas, ignora a quienes se acobardan ante cualquier revés, busca satisfacción en la condición de ataque, este impulso te llevará hasta el final.

Escribo esto para ustedes porque seguramente ya han empezado a aprender lo importante que es entender e identificar conflictos, aprender a ser autosuficientes, arrancar o hacer sufrir a los necios que insisten en hacerte padecer, a no intimidarte y finalmente, a desarrollar la sensibilidad en las yemas de los dedos. Quiere decir que si bien es importante tu estado de ánimo, debes de aprender a hacer las cosas con rapidez para que sucedan, ser lentos provoca perder oportunidades.

A todos los seres humanos nos agrada concebirnos como criaturas racionales. Imaginamos que lo que nos diferencia de los animales es la capacidad de razonar y pensar. Esto es solo parcialmente cierto. Lo que nos distingue de los animales es, en igual medida, nuestra capacidad de reír, llorar y sentir una amplia gama de sentimientos y emociones. De hecho, somos criaturas emocionales tanto como racionales. Por eso nuestra mente es más débil que nuestras emociones.

Si insistes en lo mismo, permanecer en crisis, tomarás solo conciencia de esta debilidad en momentos de adversidad, justo cuando más fuerza necesitas. Requieres de trabajo duro, dedicación, excelencia y perfección para comprender el valor del Poder. Adquirir hábitos de valentía, sacrificio, pasión, compromiso, disciplina y firmeza de pensamiento. Esta es la única manera para hacer la transformación *de la crisis al poder*, no pierdas el tiempo en tonterías y prepárate para las siguientes batallas de tu vida. Lo que mejor te “equipa” para hacer frente al calor de cada batalla de tu vida no es más conocimiento ni más intelecto. Lo que vuelve más fuerte a tu mente y más capaz de controlar tus emociones, es la disciplina y la reciedumbre interior.

El dominio de la presencia de ánimo, no se aprende leyendo, se llega a ella con el arte de la disciplina, práctica, experiencia, e incluso con un poco de sufrimiento. Tú buen ánimo debes de desearlo tanto para estar trabajando en ello siempre. El tan conocido prueba y error.

Sé que tengo un alto grado de fortaleza personal, la diferencia con muchas personas es que siempre he trabajado con ahínco para robustecerla y convertirme ahora en presencia de ánimo.

Durante mi Crisis siempre estaban presentes preguntas donde la mayoría de ellas eran las mismas, ¿Y si decido cambiar? ¿Qué haré si me equivoco?, ¿Cómo lograr empoderar los resultados a mi bienestar actual?

Estar circulando con base a lo que los demás pensarán de mí me colocaban automáticamente en dos tipos de desgastes: el físico y el emocional. He ahí las constantes preguntas. Permitir que las circunstancias externas manipularan mi carácter, el cual siempre había pensado que era por demás fuertes y diferentes; era ahora mi debilidad emocional una causa de perder de forma absurda lo que tantos años había manejado con libertad, sencillez y autenticidad, el darle el control de mi vida y de mis acontecimientos a los demás. Definitivamente me estaban arrebatando mi dignidad. Partiendo desde mi familia hasta la persona que no tuviera una conexión espiritual en mi vida.

Mi pasión y la aventura al poder social y económico estaban perfectamente dirigidos a mis objetivos, pero en mi Crisis, eso no era lo suficiente, ya que había perdido la esencia de mi ser, de mi eje central que movía lo más importante que tengo: El poder interior de conocer mis desventajas, miedos, frustraciones y desilusiones que si bien antes eran del todo manipuladas por mi estado social y económico, eran ahora rebasadas por no querer dar el paso más importante de mi vida: ser responsable de mi misma.

Mis principales valores siempre circulaban por la pasión y las constantes aventuras íntimas y otras, expuestas sin cuidar los detalles de mis palabras y actos. Valores como la seguridad, la comodidad, la intimidad y la salud estaban por demás bien fincados, pero el solo hecho de atreverme a dar un paso a mi libertad emocional me debilitaba, y a la vez; me retaba a salir de mi zona de comodidad.

Es así como en mi crisis se despertó mi poder interior, avanzar más allá de lo que yo misma pudiera imaginar. Dejar de señalar y creer que los demás eran los únicos responsables de mi apatía intelectual, espiritual y emocional.

A través de las experiencias de mi vida, y siendo muy honesta, siempre han sido placenteras, pero el solo hecho de ver el cambio de mi rostro y cuerpo que reflejaban mis años de desidia como resistirme a que la vejez me estaba alcanzando más de forma emocional que física, era un golpe a mi vanidad, no física, sino intelectual.

Mis preguntas nadie las resolvía, como mucho antes lo habían hecho otras personas, pero ahora, no hay nadie ni nada que pueda decirme ¡basta ya de lamentaciones e inmadurez!, el hecho de que no hubiera nadie cerca de mí no era porque me abandonaran o dejaran de amarme, la razón era otra: yo.

La clave consistía en desarrollar una pauta de preguntas bien consolidadas que me den lo más importante: el control de mi poder interior de conocer y manejar mis crisis existenciales.

Ese poder que para ser realista debería partir en no creer bajo ninguna circunstancia la absurda e ignorante idea de que las cosas suceden o se acomodan por el simple hecho de desearlo o pensarlo, ni la Ley de la Atracción, ni Las Leyes Universales, ni creyendo que soy un Imán para que todo se de en orden y abundancia las cosas se darán, así no es el mundo. Tan solo mencionar esa idea, me molesta.

El poder interior es el más profundo de la inteligencia humana, donde se desprenden todas las emociones vividas. Dirigirlas y encauzarlas bajo un orden de prioridades y necesidades, estudiando y preparándome cada día, sin excepción, me permitirá llegar cada año que tenga en esta tierra con una verdadera guerrera, que viví con la firme convicción de que Yo soy lo más importante y que merezco vivir con la intensidad, la pasión y la convicción de que el verdadero poder interior solo se da amando y aceptando lo que somos y si queremos más, hay que ser más.

Por el amor de Dios, cambien y no vean las cosas de forma tan pesimista: el primer paso hacia atrás causa mala impresión, el segundo es peligroso y el tercero es fatal.

Durante mi crisis siempre estaban presentes preguntas donde la mayoría de ellas eran las mismas, ¿Y si decido cambiar? ¿Qué haré si me equivoco?, ¿Cómo lograr empoderar los resultados a mi bienestar actual?

Estar circulando con base a lo que los demás pensarán de mí me colocaban automáticamente en dos tipos de desgastes: el físico y el emocional. He ahí las constantes preguntas. Permitir que las circunstancias externas manipularan mi carácter, el cual siempre había pensado que era por demás fuertes y diferentes; era ahora mi debilidad emocional una causa de perder de forma absurda lo que tantos años había manejado con libertad, sencillez y autenticidad, el darle el control de mi vida y de mis acontecimientos a los demás. Definitivamente me estaban arrebatando mi dignidad. Partiendo desde mi familia hasta la persona que no tuviera una conexión espiritual en mi vida.

Mi pasión y la aventura al poder social y económico estaban perfectamente dirigidos a mis objetivos, pero en mi Crisis, eso no era lo suficiente, ya que había perdido la esencia de mi ser, de mi eje central que movía lo más importante que tengo: El Poder Interior de conocer mis desventajas, miedos, frustraciones y desilusiones que si bien antes eran del todo manipuladas por mi estado social y económico, eran ahora rebasadas por no querer dar el paso más importante de mi vida: ser responsable de mi misma.

Mis principales valores siempre circulaban por la pasión y las constantes aventuras íntimas y otras, expuestas sin cuidar los detalles de mis palabras y actos. Valores como la seguridad, la comodidad, la intimidad y la salud estaban por demás bien fincados, pero el solo hecho de atreverme a dar un paso a mi libertad emocional me debilitaba, y a la vez; me retaba a salir de mi zona de comodidad.

Es así como en mi crisis se despertó mi poder interior, avanzar más allá de lo que yo misma pudiera imaginar. Dejar de señalar y creer que los demás eran los únicos responsables de mi apatía intelectual, espiritual y emocional.

A través de las experiencias de mi vida, y siendo muy honesta, siempre han sido placenteras, pero el solo hecho de ver el cambio de mi rostro y cuerpo que reflejaban mis años de desidia como resistirme a que la vejez me estaba alcanzando más de forma emocional que física, era un golpe a mi vanidad, no física, sino intelectual.

Mis preguntas nadie las resolvía, como mucho antes lo habían hecho otras personas, pero ahora, no hay nadie ni nada que pueda decirme ¡basta ya de lamentaciones e inmadurez!, el hecho de que no hubiera nadie cerca de mí no era porque me abandonaran o dejaran de amarme, la razón era otra: yo.

La clave consistía en desarrollar una pauta de preguntas bien consolidadas que me den lo más importante: el control de mi poder interior de conocer y manejar mis crisis existenciales.

Ese poder que para ser realista debería partir en no creer bajo ninguna circunstancia la absurda e ignorante idea de que las cosas suceden o se acomodan por el simple hecho de desearlo o pensarlo, ni la Ley de la Atracción, ni Las Leyes Universales, ni creyendo que soy un Imán para que todo se de en orden y abundancia las cosas se darán, así no es el mundo. Tan solo mencionar esa idea, me molesta.

***El poder interior es el más profundo de la inteligencia humana***, donde se desprenden todas las emociones vividas. Dirigirlas y encauzarlas bajo un orden de prioridades y necesidades, estudiando y preparándome cada día, sin excepción, me permitirá llegar cada año que tenga en esta tierra con una verdadera guerrera, que viví con la firme convicción de que Yo soy lo más importante y que merezco vivir con la intensidad, la pasión y la convicción de que el verdadero poder interior solo se da amando y aceptando lo que somos y si queremos más, hay que ser más.

Por el amor de Dios, cambien y no vean las cosas de forma tan pesimista: el primer paso hacia atrás causa mala impresión, el segundo es peligroso y el tercero es fatal.

***“¿Quieres resolver tu Crisis? Estudia, prepárate, cuida tus valores y nunca, nunca dejes de esforzarte”. Angy Newman.***

## **El Amor Propio o Autoestima**

Nuestra mente humana es muy complicada y tiene muchos recovecos que nos pueden ocasionar auto derrotas... claro, si lo permitimos. Cuando no existe un control personal, empiezan las racionalizaciones, ya que no cabe duda que todos somos muy diestros en algo que a menudo se pasa por alto. Las palabras por y para que tienen un atractivo misterio en nuestra crisis. Cuando podemos exponer el porqué de lo que hacemos o nos ocurre, sentimos que nos hemos justificado, ya que estamos obrando lógicamente.

Lo cierto es que se trata de una especie de lógica que se vuelve contra nosotros al suprimir lo que realmente deseamos, recordemos que en la crisis somos capaces de destruirnos, pero la dinámica de aprender a cuidarnos en nuestra *“Crisis de la Edad Madura”* es activar nuestra mente, ponerla a trabajar para evitar continuar siendo víctimas.

El amor propio o autoestima nos anima a la interacción humana. El dar y recibir se torna natural y gratificante. Las afirmaciones positivas que te des sobre tu persona se moverán en un sentido y en otro, como en una calle con tránsito en dos sentidos, estimulando el surgimiento de sentimientos reales que a su vez engendran actos positivos.

¿Insistes en conocer y entender tu pasado? Si me dices que sí, perfecto, es muy interesante y en un momento dado puede ayudarte, pero solamente si te enfocas en los debidos límites a efecto de que no intervenga de manera perjudicial en lo que has emprendido, un compromiso que tuvimos tú y yo: aprender a cuidarte. Hablaremos de los grandes acontecimientos de la vida, quién y cómo enfrentaron líderes sus victorias, qué hicieron, cómo lo lograron, que tienen de diferencia ellos con nosotros, cómo enfrentaron sus crisis personales y profesionales, seguro te encantará.

Hoy, en nuestro presente, tenemos mayores oportunidades de cambio que nunca antes, y ha fin de cambiar el rumbo negativo a positivo tenemos que empezar a trabajar en nuestra propia persona, recuerda... primero yo, luego el otro.

## Todo Depende de Nuestro Prestigio

*“El hombre existe en la medida en que es resistido” George Hegel 1770-1831.*

Es bien cierto que nuestro nombre y prestigio constituye la piedra angular de nuestra vida. Basta el prestigio para ganar o perder, o hasta intimidar. Sin embargo, podemos caer, y seguramente nos podremos volver vulnerables, y seremos atacados por los flancos, con todo lo que las personas que deseen golpearnos, lo lograrán. Por eso tienes que volver tu prestigio en una fortaleza inexpugnable, mantenerte alerta a cualquier tipo de ataque potencial y tener el control y dominio de desbaratarlo antes de que se produzca un cambio. Al mismo tiempo, tenemos que ir reconociendo que dentro de la crisis que estemos viviendo aparecen los enemigos. Enemigos son las personas, sentimientos mal direccionados o actos desfavorecidos que te molestan o incomodan, para ir abriendo brechas para que escapen, porque efectivamente no los necesitamos.

Seguramente dentro de tus decisiones aparece la duda, que es una arma poderosísima, ya que una vez que está sembrada en tu cabeza, te encuentras frente a un dilema terrible. Por un lado, te niegas a tomar en cuenta los rumores que se dicen de ti, por tus actos, tus decisiones, y por otra parte tomar el camino fácil, que es el ideal, y es ignorar lo que dicen de ti. No enfrentes ni refutes a nadie, siempre y cuando no lastimen tu dignidad, y si lo logras te aseguro que te fortalecerás. Si utilizas la táctica de la ignorancia contra el enemigo lograrás minimizar cualquier acto que te prive de tu felicidad, tu libertad y tu seguridad.

Si utilizas una fachada de humor, una apariencia graciosa e inofensiva ante tus dudas, destruirás cualquier intento de boicot mental, yo te lo aseguro, recuerda lo que dice Friedrich Nietzsche “es más fácil soportar una mala conciencia que una mala reputación”.

La gente que nos rodea, incluso nuestros mejores amigos, siempre serán, en cierta medida, misteriosos o insondables. Sus caracteres tienen secretos que nunca revelarán. Pensándolo bien, la imposibilidad de conocer a fondo a los demás puede resultar algo perturbador, dado que haría imposible juzgar y evaluar a los demás. Te comento esto porque es preferible ignorar ese hecho de nuestros amigos o familiares, y juzgar a la gente sobre la base de sus apariencias, como lo que salta a la vista: la ropa, los gestos, las acciones y las palabras.

En el ámbito social, las apariencias son el barómetro que utilizamos para juzgar a los demás. Un paso en falso, un cambio torpe o repentino en su apariencia, puede resultar desastroso, y claro, porque estamos siempre en la guerra de atacar a quien en lugar de ignorar, porque no aporta nada, logras vencer cualquier tipo de opinión negativa. Además tienes entonces el absoluto privilegio de que nadie se atreva a juzgarte, ni oprimirte, ni agredirte de ahí que entonces habrás logrado fabricar y mantener de ahora en adelante una

reputación creada por ti mismo, no por nadie más, ya que al darte el valor correcto habrás logrado darte un resultado de primordial importancia, respetarte.

Nuestra reputación es un tesoro que debemos forjar y guardar celosamente, sobre todo si te encuentras en la etapa de la crisis, por eso debes de protegerla al máximo y prever cualquier tipo de ataque. Una vez que posees una sólida reputación, porque has defendido fiel y enérgicamente tus decisiones en tu crisis y las resolviste en los momentos y actos que tu creíste eran los indicados, no permitas entonces que nadie te enfurezca o adoptes una actitud defensiva frente a comentarios que te indignen, ya que lo que desean lograr es que recuerdes tu crisis y regrese tu inseguridad y tu falta de confianza. Toma el mejor camino y jamás te muestres desesperado y no pierdas la confianza en ti mismo, vale la pena pelear con todas tus armas contra aquellos que incidan e insistan en volverte un ser frágil y desdichado. ¿Quién ahora es tan poderoso en tu vida que le permites que acabe con tu reputación?

La reputación nos protege en el peligroso juego de las apariencias, pues distraerá el ojo avizor de los demás, les impedirá saber como eres en realidad y te otorgará un importante grado de control sobre la manera de cómo te juzga el mundo, es decir, te sitúa en una posición de poder. La reputación tiene el poder de la magia: basta un golpe de tu varita de control (la cual debe de estar absolutamente en tus manos) para que dupliques tu fuerza, es decir, seguridad en ti mismo. Al tener el control de ti mismo lo que sucederá es que la gente huya de ti, lo que se traduce en que nada ni nadie podrá influir en tus decisiones, en tu prestigio y obtendrás automáticamente una acción brillante, que seguramente a algunos les aterrará, pero... tranquilo, estás en busca de que te respeten y dejen que por ti mismo busques y mantengas el prestigio que a ti te importa, no a ellos, a los demás.

Por supuesto que debemos de trabajar por nuestra reputación, para ello debes de descubrir tus cualidades y destacarlas. Por ejemplo: tu generosidad, tu sagacidad, tu sinceridad, tu sensibilidad, etc. Esta cualidad te diferenciará de los demás y harás que la gente hable de ti. Aunque te parezca difícil o extraño, pero debes hacerlo de manera sutil, cuidando de construirla de manera sólida y observar mientras se extiende como una llama sobre un reguero de pólvora.

Una reputación sólida reforzará tu presencia y destacará tus puntos fuertes, sin necesidad de gastar mucha energía en ello, a la par puedes crear un aura de respeto. Si tu reputación inspira respeto lograrás eficaces resultados antes de que entres a cualquier lugar o emitas una palabra, ¡sería fabuloso para tu autoestima!

Por ejemplo, Henry Kissinger (diplomático norteamericano) se basaba en su fama de saber allanar diferencias. Nadie quería que lo consideraran tan necio que Kissinger no pudiese

influir sobre su ánimo. En cuanto el nombre de Kissinger entraba en las negociaciones, se daba por sentado que habría un tratado de paz.

Basaba su reputación en una cualidad genuina. Esta cualidad única, por ejemplo, su eficiencia o la seducción se convirtieron en Kissinger en una especie de tarjeta de presentación que anunciaba su presencia y hacía que los demás sucumbieran a su encanto.

Definitivamente, todos somos juzgados por nuestra apariencia, bien dicen que lo que se ve no se cuenta. Es importante que dentro de nuestra reputación nunca aceptes perderte en el anonimato de la multitud o mucho menos, ser sepultado por el olvido. Pon toda tu fuerza es destacarte, conviértete en un imán que concentre la atención de los demás, mostrándote más grande, más atractivo y más misterioso que la gran masa, que es tímida y anodina (insípido, sin gracia e insignificante).

En nuestra etapa de crisis, realmente pasamos de largo en casi todo, y en caso contrario, lo que debes de hacer es volverte altamente calificativo, enérgico, y muy necio en salir adelante. No puedes ni debes permitirte sentirte doblemente mal, debes de cubrir como el manto sagrado tu integridad, tu imagen y luchar como el guerrero que nadie conocía y que ahora defiende con dientes y garras su vida. No te dejes vencer.

### **La Avispa y el Príncipe. Fábula India. Excelente historia de reflexión.**

*“Una avispa llamada Cola de Púa buscaba desde hacía tiempo realizar una hazaña que le procurara fama eterna. De modo que, cierto día, entró en el Palacio del Rey y picó al pequeño Príncipe, que se encontraba dormido en su cama. El Príncipe se despertó gritando, el Rey y sus cortesanos acudieron a ver qué había sucedido. El Príncipe gritaba, mientras la avispa lo picaba una y otra vez. Los cortesanos intentaron atrapar al insecto, y cada uno fue víctima de las picaduras de la avispa.*

*Todos los habitantes del Palacio Real acudieron en ayuda del Príncipe; la noticia pronto se difundió por todo el reino y la gente acudía en multitud al Palacio. Toda la Ciudad se encontraba convulsionada; los comercios cesaron sus actividades del día.*

*Antes de morir, agotada por sus esfuerzos, la avispa se dijo: “un hombre sin fama, sin reputación es como un fuego sin llama, no hay nada como atraer la atención, cualquiera sea el costo”.*

No tengas miedo si llamas la atención, ese es un problema general del ser humano, tal pareciera que nos fueran a crucificar y darnos el linchamiento de por vida cuando lo que deseas es brillar, porqué no te atreves a hacer cualquier cosa para llamar la atención. Tranquilos, por favor, no sean tan moralistas, ni prejuiciosos, me refiero a todo lo que traes por enseñar y gritar al mundo, si te dicen que has cambiado, que no eres el de antes pero te sientes estupendamente, ¡bravo, eso necesita éste país, de atrevidos, de auténticos! Tú

sigues siendo la misma persona, con sentimientos, con valores, con principios, simplemente has evolucionado y si te quedas estático y aburrido, no te quejes después porque tal o cual persona logran las cosas, porque no ha perdido lo más importante, confianza en ti mismo.

No pases desapercibido por la vida, suficientes actividades diarias hacemos por monotonía o compromisos que sería una crueldad tu falta de visión para darte cuenta que en la vida debemos de salir adelante con actitud, pasión, convicción y acción.

***“Ser ignorados es peor que ser olvidados” Angy Newman***

## **El Mejor Consejo: Hacer Alianzas**

La mejor forma de favorecerte en la mayoría de las acciones de tu vida es forjarte una red de alianzas siempre variable, para que los demás compensen tus deficiencias. Aunque es increíble, es poco practicado por el ser humano. Los demás pueden gastar por ti la energía que tú no quieres desperdiciar y quieres almacenar.

Casi todos entendemos instintivamente la importancia de los aliados. Pero como a menudo operamos movidos por el sentimiento y la emoción más que por la estrategia, solemos hacer las peores alianzas. Un error común es creer que entre más aliados tengamos, mejor. Pero la calidad es más importante que la cantidad. Tener muchos aliados aumenta la probabilidad de que terminemos enredados en problemas ajenos. En el otro extremo, a veces creemos que un solo aliado “poderoso” es todo lo que necesitamos; pero aliados así tienden a tomar de nosotros lo que pueden y desecharnos cuando dejamos de serles útiles. Seguramente alguna experiencia así la has vivido. En cualquier caso, es un error depender de una persona. A veces elegimos a quienes parecen más amigables, porque pensamos que serán leales; nuestras emociones nos despistan, está bien tener esas reacciones, pero piensa y analiza a quien le vas a dar tu confianza.

Comprende esto: los aliados perfectos son aquellos que te dan algo que no puedes conseguir por ti mismo. Tienen recursos de los que careces, harán el trabajo sucio por ti o librarán tus batallas, sé creativo y busca aliados a los que tengas algo que ofrecerles, creando un lazo de interés propio. Perder a esos aliados por conveniencia no te destruirá ni te hará sentirte traicionado, concíbelos como instrumentos temporales, tranquilos, la palabra instrumento es digna de reconocerse como algo o alguien que nos ayude a lograr nuestro objetivo, al final del día, todos, absolutamente todos somos instrumentos de algo y alguien, así es la vida.

Existen personas en tú lugar de trabajo que tienen un ego grupal que seguramente es semejante en su círculo familiar, aunado a un sistema emocional que lo contamina a él y sus compañeros. El va arrastrando alianzas nada creativas y fructíferas, critica a colegas ausentes, los presiona de tal manera que le huyen, por supuesto que esa persona por más que quiera mantenerse indiferente, como evitar escuchar conversaciones, no resuelve nada, significa que esa persona seguirá siendo afectado por la dinámica del grupo, Sencillamente es incapaz de enfrentar su realidad y su absurdo ego cree que lo hace fuerte ante las alianzas, no, no, eso es incorrecto, aquellos que se jacten de soberbias están creando un camino de pérdida de energía y de alianzas poco efectivas y eficientes.

Por supuesto que nadie puede llegar lejos en la vida sin aliados, eso es definitivo. El truco es distinguir entre falsos y verdaderos aliados.

Una falsa alianza se crea a partir de una inmediata necesidad emocional, Te obliga a renunciar a algo esencial de ti mismo, y te impide tomar tus propias decisiones. Una verdadera alianza se forma a partir del mutuo interés propio, pues cada participante brinda lo que el otro no puede obtener solo, no se te obliga a fundir tu identidad con la de un grupo ni a prestar atención a las necesidades emocionales de los demás, te concede autonomía.

A lo largo de nuestra vida hemos estado en grupos que nos exigen fusionarnos con ellos, forzándonos a todo tipo de falsas alianzas que dirijan tus emociones, por eso, debes hallar una vía que te coloque en una posición de fuerza y poder, capaz de interactuar y combatir con la gente mientras permaneces autónomo. Debes aprender a ser hábil ante las falsas alianzas emprendiendo desafiantes acciones que les impidas a los demás entramparte, ¿acaso ellos son más hábiles y más fuertes que tú? Por supuesto que no, tú eres mucho mejor, solo que tienes que enfrentarte con habilidad ante ellos. Debes de sacudirte de esa dinámica lo más que puedas, apuntar contra los liosos y los controladores. Esto te permitirá nuevamente colocarte en una posición racional dentro del grupo al que pertenezcas, podrás simular unirte a una alianza sin temer que tus emociones te arrollen y descubrirás que, como individuo simultáneamente autónomo y parte del grupo, te convertirás en un centro de gravedad y atención.

Para sobrevivir y avanzar en la vida nos vemos en la constante necesidad de usar a los demás con algún propósito, alguna urgencia: obtener recursos que no podemos conseguir nosotros mismos, disponer de algún tipo de protección, compensar una habilidad o talento que no poseemos. La palabra usar tiene connotaciones desagradables, y en cualquier caso siempre nos gusta hacer que nuestras acciones parezcan más nobles de lo que son. Preferimos pensar en esas interacciones como relaciones de asistencia, asociación, amistad.

Esto no es cuestión de mera semántica: es la fuente de una peligrosa confusión que a la larga sino sabes cómo manejarla, te perjudicará. Cuando buscas un aliado es porque tienes una necesidad, un interés que deseas satisfacer. Esto es un asunto práctico, estratégico, del que depende tu éxito. Si permites que las emociones y las apariencias contaminen las alianzas que estableces, estás en peligro. El arte de establecer alianzas depende de tu capacidad para separar la amistad de la necesidad.

Debes de entender y reconocer que todos usamos constantemente a otras personas para ayudarnos y favorecernos. No hay vergüenza en esto, ni motivo para sentirte culpable. Tampoco debes tomar personalmente el hecho de darnos cuenta de que alguien nos usa. Usar a las personas es una necesidad humana y social. Cuando entiendes perfectamente esto

y lo tienes claro en tu mente, debes de aprender a volver estratégicas esas alianzas, alineándote con gente que pueda darte algo que tú no puedes conseguir por tu cuenta.

Esto implica resistirte a la tentación de dejar que tus decisiones sobre tus alianzas sean regidas por tus emociones, tus necesidades personales atañen a tu vida personal, y debes dejarlas atrás al entrar a la arena de la batalla social. Las alianzas que más te ayudarán son las que involucran un mutuo interés propio. Las alianzas contaminadas por emociones, o por lazos de lealtad y amistad, no son sino problemas.

Ser estratégico en tus alianzas también te impedirá los enredos que arruinan a tantas personas. Concibe tus alianzas como piedras para cruzar un río hacia una meta. En el curso de tu vida, saltarás constantemente de una piedra a otra para satisfacer tus necesidades, tras cruzar un río particular, las dejarás atrás. Este siempre y variable pero impulsor uso de los aliados se llama juego de las alianzas.

Napoleón dijo: denme aliados para pelear, es así, en la guerra diaria de las relaciones humanas, laborales, emocionales, familiares, matrimoniales, necesitamos aliados para pelear, entiéndelo así, día a día peleamos unos y otros, es la realidad, el peor tipo de liderazgo es el dividido: te obligan a debatir y llegar a un acuerdo antes de actuar, tú tienes el control de las alianzas, no te sientas culpable, no vas a quedar mal, si no actúas y te proteges, alguien lo hará por ti, entonces tomara el control de tu vida, de tu trabajo, de tu dinero, de tus actos, de tus emociones. En las alianzas jamás debes de perder tu clase, tu cultura, tu dignidad. Sé leal y generoso. Cuando exista una necesidad mutua, generarás respeto, muchos se sentirán atraídos por ser realista y por tu fogosa manera de practicar tus alianzas.

Ten cuidado de la gente demasiado hábil para expresarse, de personalidad aparentemente encantadora y que habla de amistad, lealtad y desinterés: suelen ser artistas del engaño e intentará explotar tus emociones. Mantén fija la vista en los intereses implicados en ambas partes, y jamás permitas que te distraigan de ellos.

Ten equilibrio siempre en tu vida, de esa manera tendrás la capacidad de encontrar cada día de tu vida tus cualidades y virtudes, tus emociones, tus valores, tus deseos, aunque necesitamos unos de otros, tú tienes la obligación de encontrar lo mejor siempre para ti.

## **Tú Eres lo Más Importante**

Todos hemos pensado de la siguiente manera: la mayoría de las veces preferimos una cosa a otra porque aquélla es la que prefieren nuestros amigos o porque ese objeto posee marcada importancia social, aunque no nos guste... Los adultos, como tú y como yo, cuando tenemos hambre buscamos alimentos que otros consumen, aunque no nos gusten... En asuntos amorosos, buscamos al hombre o la mujer que otros juzgan atractivos, y abandonamos a aquellos que realmente nos atraen o nos gustan... Cuando decimos que un hombre o una mujer es deseable, lo que realmente queremos decir es que otros lo desean, no necesariamente es deseado por nosotros... y no porque tengan una cualidad particular eso o aquello que los demás desean, sino porque se ajusta a un modelo social que esté ocurriendo en ese momento...”

Alrededor de los 27 años empezamos a darnos cuenta de la responsabilidad de nuestros actos, quiénes somos y qué hacemos realmente por nosotros. Así es, aunque pareciera que estamos en conciencia de lo que somos, lo que sentimos y lo que queremos en esta edad, nuestra fuente de seguridad personal comienza por arrebatar lo más importante que tenemos: el amor y respeto a nuestros pensamientos y decisiones.

Mucho de la desconfianza y desequilibrio emocional proviene de la educación que recibimos en casa, y aclaro, no estoy hablando de los valores y ética que nos dieron de base nuestros padres, me refiero a la nula o poca libertad de aprender a ser más independientes emocionalmente en nuestros pensamientos. Nos encontramos en el ámbito social, laboral y personal con pensamientos de este tipo: necesitas de los demás para obtener lo que deseas, jamás podrás tener seguridad emocional sino te casas con un hombre que tenga un porvenir económico que te provee lo que estás acostumbrada, antes que nadie estamos tus padres, tus hijos son lo más importante, jamás se te ocurra decirle a tu esposo que estás cansada o no tienes deseos de tener intimidad, si tu hermana te llama para decirte que está en un problema inmediatamente dejas de hacer lo que estás haciendo y te vas a ayudarla, etc. Tú y yo sabemos que cuando menos alguna de estas expresiones las escuchamos de pequeños y ahora siendo adultos y auto suficientes, se acentúan más en nuestro entorno social. Entonces, ¿a qué hora los padres nos enseñaron a pensar primero en nosotros, en donde tan solo preguntar: ¿mamá, si mi hermano tiene hambre y hay un solo pan se lo tengo que dar, si mi hijo tiene hambre o mi esposo viene hambriento tengo que darles toda mi comida? ¡Por supuesto que sí, tú sabrás cómo lo resuelves, ellos deben de comer antes que tú!

Durante mis años como psicóloga y Asesora de Vida escucho en las personas utilizar frases como: *“mis padres me tratan mal, mis amigos me tratan mal, todo va en contra de mí, cualquiera puede dominarme, el mundo es un lugar detestable”*, etc., cuando lo correcto es

que digas: *“permito que mis padres me fastidien, no tengo buenos amigos, lo estropeo todo, insisto en permitir que otros me dominen, no se arreglármelas”*.

¿Porqué no puedes llegar a ser sincero contigo mismo y reconocer que necesitas aceptar que para ser feliz debes de amarte y respetarte? Porque realmente no estás convencido de que Tú eres lo más importante, si, así es. Para que estés convencido de lo importante e impactante que es esta frase en tu memoria es que debes de ser totalmente honesto contigo mismo. Es decir; no tengas miedo a ser juzgado por pensar de esa manera y no permitir que nadie señale tu forma de pensar, aunque tengas que luchar contra todos. Si supieran los padres que la seguridad emocional de los hijos no se basa solamente por la formación de buenos colegios o la familia siempre reunida, es mucho más que todo eso, es darles el reconocimiento y el valor a sus cualidades como individuos. Vivir en conciencia. Estar en conciencia, es una conciencia buena o clara de nosotros mismos la cual solo puede nacer de la armonía de nuestras señales internas y externas, en otras palabras, de nuestra integridad personal. Recuerda: sólo tú eres el creador de tu propia integridad, no tus padres.

Para que aceptes de forma natural o voluntaria que tú eres lo más importante debes de adquirir el compromiso hacia ti mismo, es decir, atender a toda una orquesta que son tus pensamientos y sentimientos. No puedes estar desfilando por la vida al ritmo del tambor de las órdenes externas. Tienes que escuchar con atención las voces internas de tu conciencia. Todos conocemos la historia de un clásico de niños: Pinocho, la versión cinematográfica de Walt Disney. Pinocho era una marioneta convertida en niño con la carga especial de que su nariz crecía y se hacía muy larga cada vez que mentía. Sin embargo, para superar este terrible obstáculo y poder entrar en el mundo adulto se le otorgó una conciencia clara y encantadora. En la versión de Disney se representó en forma de Pepillo Grillo, un grillo que lo seguía a todas partes y que silbaba siempre que Pinocho estaba a punto de maltratar su conciencia.

Lo importante y reflexivo de esta historia con el tema Tú eres lo más importante es que si no eres sincero contigo mismo, sino escuchas a tu Pepillo Grillo o como yo le llamo al personaje que trabaja e interactúa conmigo en mis conferencias el famoso “Newmanito” quien nos invita a la reflexión y a la conciencia de lo que somos y de lo que deseamos realmente desde nuestro propio lugar de control, y evitar convertirnos en un robot artificial más, monstruoso, incluso.

Mayormente el ser humano le gusta por comodidad o falta de carácter engañarse a sí mismo. Aunque parezca que a nadie le gusta sentirse de esa manera sé perfectamente que a mucha gente con tal de no aceptar responsabilidades sobre sí mismo, busca de forma engañosa y mañosa culpar a los demás del trato injusto que se le da. El auto engaño que tanto margina las señales internas del individuo, se inicia en realidad con tentativas de

engañar a otros, y eso es común entre los individuos que son de baja auto estima o capaz de envidiar y desear lo que tienen los demás.

¿A quién estás engañando con esos pensamientos y esa conducta externa...? Si crees que a los demás, estás perdiendo el tiempo. Lo que es más triste, es que te engañes a ti mismo, pensando y creyendo que no eres Tú, lo más importante”...

## **El Problema es Tuyo, Deja de Culpar a los Demás**

Los problemas suelen tener su origen en un solo individuo fuerte: el instigador, el subalterno arrogante, el sembrador de inquinas (personas con mala voluntad) y resentimientos. Si dejas espacio para el accionar de este tipo de individuos sucumbirán sobre ti. No esperes que los problemas que esa persona o sentimientos se multipliquen, no trates de negociar con el, pues es irrecuperable. Debes de neutralizar esas influencias, aislándote o definitivamente eliminándolo, recuerda, eres un guerrero y solamente ganara una persona, y esa eres tú.

Los antiguos atenienses tenían un instinto social que no existe hoy en día; parecería que el paso de los siglos lo ha desgastado. Eran ciudadanos en el verdadero sentido de la palabra, y eso les permitía percibir los peligros que entrañaban una conducta asocial, así como distinguir las distintas formas en que ese tipo de conductas suele camuflarse, la actitud de “*más papista que el Papa*”, expresión española, que de modo extraño pretenden imponer sus pautas a los demás; la arrogante ambición a costa del bien común; los ostentosos aires de superioridad; la manipulación silenciosa; la mezquindad irremediable. Algunos de esos comportamientos corroían la cohesión de la ciudad, creaban facciones y rupturas y sembraban el disenso (pensar diferente a alguien más); otras, arruinaban el espíritu democrático al hacer que el ciudadano común se sintiera inferior y envidiaran a quienes se hallaban por encima de él. Los atenienses, no intentaban reeducar a los individuos que manifestaban tales actitudes, y tampoco querían imponerles un castigo violento que generaría otros problemas. Encontraron una solución rápida y eficaz: se deshacían de ellos.

Dentro de un grupo, los problemas casi siempre se remiten a una fuente: el sujeto descontento, el insatisfecho crónico que siempre incitará al disenso (es quien piensa diferente a ti) e infectará al grupo con su negatividad. Tienes que actuar antes de que te resulte imposible desenredar esa maraña de sentimientos negativos, o procurar determinar cómo comenzó todo el problema. En primer lugar, identifica a los incitadores por su presencia arrogante y altanera, o su naturaleza quejosa y malhumorada. Una vez que los hayas detectado, no trates de reformarlos, contentarlos o serenarlos, pues eso solo empeorará las cosas. No los ataques, ni directa ni indirectamente, porque son de naturaleza tóxica y ponzoñosa, y harán un trabajo engañoso para destruirte. Haz como los atenienses: destiéralos antes de que sea demasiado tarde. Sepáralos del grupo antes de que se conviertan en el ojo de la tormenta, no les des tiempo a generar tensiones y sembrar descontento. No les des espacio para maniobrar. Deja que una persona sufra para que el resto pueda vivir en paz. “Cuando un árbol se cae, los monos se dispersan”. Proverbio chino.

Se ha creado la falsa idea de que los grupos ya no tienen centros de poder, que el poder se distribuye entre mucha gente. En la realidad, el poder ha cambiado en cantidad, pero no en esencia. Podrá haber menos tiranos omnipotentes que rijan sobre la vida y la muerte de millones, pero sigue habiendo miles de tiranos mezquinos que gobiernan ámbitos más pequeños e imponen su voluntad a través de juegos de poder indirectos, carisma, etc. En cada grupo el poder se concentra en las manos de una o dos personas, dado que ese es un aspecto en el cual la naturaleza humana nunca cambiará: la gente se congrega en torno de una sola personalidad fuerte, como los planetas al describir su órbita alrededor del sol.

Actuar con la ilusión de que este tipo de centro de poder ya no existe, significa cometer un error tras otro, derrochar tiempo y energía y nunca dar en el blanco. El hombre poderoso nunca pierde tiempo, enfrenta los problemas y deja de culpar a los demás. Puedes actuar hacia afuera, pero estás dentro del juego, fingirás que el poder es compartido por muchos, pero por dentro mantén un ojo atento sobre los ojos que dominan el grupo, sobre esta base tienes que actuar. Cuando surge algún problema, un hombre de poder busca la ayuda subyacente, el personaje fuerte que comenzó a incitar a los demás y cuyo destierro o aislamiento permitirá que las aguas se inquieten nuevamente... ¿y tú qué estás haciendo para controlar la situación? Eres tú quien debe controlar la situación, tú.

En un ejercicio de terapia familiar descubrí que cuando la dinámica familiar es inestable y disfuncional, siempre había una persona que era la instigadora, la generadora del problema. En las sesiones se aísla de modo simbólico esa manzana podrida sentando a la persona en cuestión en un sitio algo apartado, aunque solo fuesen algunos centímetros. Poco a poco los demás miembros de la familia identifican a ese individuo como la fuente de sus problemas. Una vez que hayas identificado al instigador, al denunciarlo ante que el resto del grupo, lograrás un avance muy importante: averiguar quién es el que controla la dinámica del grupo que no necesariamente es positiva.

Recuerda: el instigador actúa ocultándose en el grupo, disimulando su accionar entre las reacciones de los demás, convierte ese accionar en algo visible, y te aseguro que perderá el poder de causarte más problemas.

Cuando Mao Tse Tung quería eliminar a un enemigo de la elite del gobierno, no lo enfrentaba en forma directa: trabajaba en forma silenciosa y sutilmente para aislarlo, dividía y alejaba a sus aliados para seducir su base de apoyo. Verás que de esa forma muy pronto el hombre desaparecerá por sí solo.

Durante veinte años he escuchado historias sobre la falta de control de emociones, miedo a enfrentarse a lo desconocido, terror de enfrentar al conocido, angustia por hablar, pensar, sentir, frustración en cada día de sus vidas porque sus sueños son solo eso, sueños, el permitir que las palabras y actos que emanan tu ser sean castigadas, juzgadas,

desvalorizadas, y hasta burladas... así es, cada vez más el ser humano es: hostil, engañoso, temeroso, frágil, y es esa fragilidad que no debes perder, así es, porque si eres frágil no quiere decir que te rompas, que te pisen, que se burlen, tienes que usar esa delicadeza de tu mente y cuerpo para convertirte en un ser fuerte, un guerrero, tienes que madurar,.

Si continuas sumergido en esa esperanza en que los demás vendrán a rescatarte y darte las respuestas, estás muy equivocado, y más lo serás si te aferras en que a quienes les has dado tu confianza, ayuda, herramientas, palabras para crecer y solo se aprovechan, y sigues sin madurar, tendrás que proveerte un salida fuerte, enérgica y decidida al poner a las personas y las situaciones en su lugar.

La razón de tus malos días, malas relaciones sentimentales, profesionales, un trabajo mediocre, un cuerpo y mente desgastado, opacado, triste y olvidado, es porque eres un ser sin dignidad, sin aprecio propio, sin valor, sin respeto y sin amor a tu vida.

***“Madura, porque mañana tal vez ya no estés, y seguro nadie te recuerde”. Osho***

## Leyes para Mantener tu Trabajo

### El Poder para Mantener tu Trabajo

Un hombre que conoce la corte es amo de sus gestos, de su mirada y de su rostro; es profundo, impenetrable; disimula los malos oficios, sonrío a los enemigos, controla su irritación, disimula sus pasiones, niega sus efectos, habla y actúa contra sus sentimientos.

Apréndete estas leyes de la política cortesana y llévalas a tu vida laboral:

**Evita la ostentación.** Nunca es prudente hablar mucho de ti mismo, o llamar demasiado la atención sobre tus acciones. Cuanto más hables sobre lo que haces, más sospechas despertarás, lo que seguramente generarás envidias entre colegas como para inducirlos a la traición o a clavarte un puñal por la espalda. Por lo tanto, ten mucho cuidado de pregonar tus logros a los cuatro vientos, habla menos siempre sobre tu persona que sobre los demás. Es preferible pecar de modesto.

**Réstale importancia a lo que haces.** No demuestres nunca que estás trabajando mucho. Tu talento debe dar la impresión de fluir de manera natural, con una facilidad que lleve a los demás a tomarte por un genio, no por un adicto al trabajo. Incluso cuando algo te exija mucho esfuerzo, hazlo parecer sencillo, a nadie le gusta ver sangre y sudor, que es otra forma de ostentación. Es mejor que se asombren al ver la facilidad con que obtienes tus logros, y no que se pregunten por qué te cuesta tanto conseguir resultados.

**Se sencillo con los elogios.** Podría parecer que tus superiores nunca se cansan de que los elogien, pero el exceso de algo, incluso de algo bueno, disminuye su valor. Aprende a halagar de forma indirecta: por ejemplo: en ocasiones tus logros déjalos a un lado, para que la gestión de tu jefe parezca más importante y eficiente.

**Hazte notar:** He aquí una paradoja: no puedes exhibirte de forma demasiado descarada, y sin embargo, debes esforzarte por hacerte notar. En la corte de Luis XIV, cualquier persona a la que el Rey decidiera mirar ascendía de inmediato en la escuela jerárquica de la corte. No tendrás ninguna posibilidad de ascender si el amo no te distingue entre los demás cortesanos. Esta tarea exige mucho arte. A veces, al principio es cuestión de hacerte ver, en el sentido literal. Presta atención a tu aspecto físico y luego, encuentra la forma de crear un estilo y una imagen distintivos... pero sutilmente distintivos.

**Modifica tu estilo y tu lenguaje según la persona con la que estás tratando.** La pseudo creencia en la igualdad, la idea de que, al hablar y actuar de la misma manera con todos, sin distinciones de rango, te conviertes en un ejemplo de educación, y eso es un error terrible. Quienes se ubican por debajo de ti interpretarán tal actitud como una forma de

condescendencia, y así es, aquellos que se hallan por encima de ti se sentirán ofendidos, aunque quizá no lo admitan. Debes cambiar tu estilo y forma de hablar de acuerdo con cada individuo con el que trates. Esto no es mentir, sino actuar, y la actuación es un arte no un don de Dios. Aprende ese arte.

Esto también vale para la gran diversidad de culturas que se encuentran en la corte moderna: nunca des por sentado que tus criterios de conducta y tus juicios tienen validez universal. La incapacidad de no adaptarte a otra cultura no solo es el colmo de la barbarie, sino que te ubica en una posición desventajosa.

**Nunca seas portador de malas nuevas.** El Rey mata al mensajero que le trae malas noticias, es un cliché (expresión o idea que ha sido usada en exceso, hasta el punto en que pierde la fuerza o novedad pretendida), pero contiene una gran cuota de verdad. Debes de hacer todo lo posible, y hasta mentir y hacer trampa, de ser necesario, para asegurarte de que la suerte que le cabe al portador de malas noticias recarga en otros, nunca en ti. Lleva solo buenas nuevas, y tu jefe se sentirá feliz cuando te vea acercártele.

**Nunca presumas de amistad o intimidad con tu amo o jefe.** El amo no quiere tener un subordinado amigo, sino un subordinado a secas. Nunca lo encares con tono informal o amistoso como si ambos fueran amigos: esto es algo reservado con exclusividad a él. Si él decide tratarte de ese modo, adopta una actitud de cautelosa camaradería. De lo contrario, más vale pecar de lo opuesto, y dejar en claro la distancia que hay entre los dos.

**Nunca critiques a directamente a quienes se hallan por encima de ti.** Si bien esto parece obvio, suele haber momentos en que cierta forma de crítica es necesaria, y en qué no decir nada o no dar un consejo también haría peligrar tu posición. Sin embargo, debes aprender a impartir tu crítica o consejo de la forma más indirecta y cortés posible. Piénsalo dos o tres veces, hasta asegurarte que tus palabras serán lo bastante prudentes. Es preferible ser demasiado sutil que pecar de lo contrario.

**Ten templanza al pedir favores a tus superiores.** Nada irrita más al superior que tener que rechazar el pedido de un subordinado, pues ello genera culpa y resentimiento. Procura pedir favores lo menos posible y sepas cuando detenerte. En lugar de convertirte en un suplicante, siempre es mejor ganarte los favores, de modo tal que tu jefe te los otorgue por propia voluntad. Y lo más importante de todo: no pidas favores para otros, y menos aún para un amigo.

**Nunca hagas bromas sobre apariencias y gustos.** Un ingenio agudo y un buen sentido del humor son cualidades del buen empleado, e incluso hay momentos en que cierto toque vulgar puede resultar adecuado y simpático. Pero evita cualquier tipo de bromas sobre apariencias o gustos personales, dos áreas muy sensibles, sobre todo en tus superiores. No

lo hagas ni siquiera cuando estés lejos de ellos. Te aseguro que estarás cavando tu propia tumba.

Existen otros puntos importantes a tratar, como: no seas cínico, obsérvate a ti mismo, controla tus emociones, adecúate al espíritu de los tiempos, sé una fuente de placer, ponte a trabajar y deja de parlotear, deja de quejarte, etc.

Desde principios del siglo XXI se comenzó a hablar de manera constante sobre la Crisis Mundial que se iría presentando. A través de los años empezaron a circular por diferentes diarios de nuestro país recomendaciones para que los empleados salvaran sus puestos, con gran asombro siempre leía consejos realmente ridículos. Actualmente siguen haciendo lo mismo, no hay nada nuevo. Lo menciono así porque parece que estuviera hablando la madre a su hijo para decirle cómo ser un buen hijo, otro ejemplo es cuando el Presidente de la República se para frente a un micrófono y pódium para decir qué está pasando en nuestro país cuando todos estamos más que informados de lo que sucede en nuestra ciudad y comunidad.

Lo que buscamos son resultados basados en armas de confianza, de liderazgo, de compromiso. La poca calidad de comunicar sus ideas o formas de manipulación hacia nosotros para vencer o enfrentar un problema es vergonzosa. Se atreven a escribir y dar consejos de esa manera sin aterrizar jamás el cómo. Lo que se busca son opiniones basadas en artes pasadas de estrategias empleadas por grandes líderes, que nos recomienden como estudiar y defendernos primero de nuestras mañas y después, de aquellos que son necios en movernos o eliminarnos de nuestro trabajo, eso sí, con o sin crisis debemos de armarnos de conocimientos, recuperar o buscar nuestras habilidades, estudiar más, leer, ser coherentes entre nuestros pensamientos y actos, buscar alianzas honestas y exitosas, ser espirituales, capaces de enfrentar hoy y siempre adversidades. No deben de ser las crisis las que te lleven a la reflexión, es una oportunidad para que adquieras experiencia y mantengas ante todos una actitud de superación.

El empleado perfecto debe de ser adulator e intrigante. Prosperar y alcanzar su plenitud en un mundo en el cual todo gira en torno del poder y de la habilidad política. Domina a la perfección el arte de la oblicuidad (camina diagonalmente por un flanco sin perder el frente de la formación), adula, sométete a tus superiores y reafirma tu poder sobre los demás de la forma más encantadora y graciosamente indirecta. Si eres hábil y aplicas algunas de estas leyes de la época cortesana, tu ascenso dentro de tu trabajo no conocerá límite.

No seas tan tímido, no tengas miedo, adquiere la suficiente confianza y preparación para luchar contra los adversarios que están dentro y fuera de tu vida.

***Tranquilo, no te asustes... ¡ponte en acción! Angy Newman***

## **No temas, a Pesar de lo Incierto Aprenderás a Estabilizarte**

En el curso de nuestra vida diaria estamos sujetos a temores de muchos tipos. Estos temores se relacionan por lo general con algo específico: alguien podría hacernos daño, se gesta un problema particular, nos amenaza una enfermedad, o incluso, la muerte. En medio de un temor profundo, nuestra fuerza de voluntad se paraliza momentáneamente, mientras contemplamos lo malo que podría ocurrirnos. Si esta condición se prolonga demasiado o es muy intensa, la vida se volverá insoportable, así que busquemos maneras de evitar esos pensamientos y mitigar nuestros temores.

Tal vez recurrimos a las distracciones de la vida cotidiana: trabajo, rutinas sociales, actividades con amigos, etc. La religión u otro sistema de creencias, como la fe en la tecnología o ciencia, también nos ofrecen esperanzas. Estas distracciones y creencias se convierten en nuestro sustento, manteniéndonos de pie y capaces de seguir adelante sin la parálisis que el temor nos pueda provocar.

En ciertas circunstancias, sin embargo, ese sustento puede hundirse, y entonces no hay nada que podamos hacer para estabilizarnos. En el curso de la historia es posible rastrear una suerte de locura que nos vence a los seres humanos durante ciertos desastres: un gran temblor, una epidemia mundial, una violenta guerra civil. Lo que más nos inquieta en esas situaciones no es un espantoso hecho específico ocurrido en el pasado reciente, tenemos una tremenda capacidad para vencer y adaptarnos a algo terrible, aunque sabemos que es incierto el futuro y el temor que sucedan cosas terribles, no hemos aprendido a soportar el enfrentar una tragedia impredecible porque nos acobarda inmediatamente. No podemos deshacernos de esos pensamientos con rutinas equivocadas o rezando todo el día. El dolor se vuelve crónico e intenso, asedia nuestra mente por toda clase de pensamientos irracionales. Los temores específicos se vuelven generales. En un grupo, el pánico se instaura.

En esencia, eso es el terror, un intenso, opresivo temor de no poder conducir o librar una situación en la forma normal. Hay demasiada incertidumbre, demasiadas cosas malas que nos pueden ocurrir.

Durante la segunda Guerra Mundial, cuando los alemanes bombardearon Londres, los sicólogos advirtieron que cuando el bombardeo era frecuente y un tanto regular, la gente terminaba por no percibirlo; se acostumbraba al ruido, la molestia, la mortandad. Pero cuando el bombardeo era irregular y esporádico, el temor se convertía en terror. Era mucho más difícil enfrentar la incertidumbre de cuándo llegaría el segundo ataque.

Es una ley de la guerra y la estrategia que, en pos de una ventaja, todo puede ensayarse y probarse. Así, grupos de individuos, viendo el inmenso poder que el terror puede tener sobre los seres humanos, hallaron la manera de usar el terror como estrategia. Las personas somos criaturas hábiles, ingeniosas y adaptables. La manera de paralizar nuestra voluntad y destruir nuestra capacidad de pensar con claridad es crear conscientemente incertidumbre, confusión y un temor inmanejable.

Aquí entra un factor muy importante: el trono moral. Todos somos víctimas de ataques en la vida, y no necesariamente de una pandemia, ahora nuestras emociones y sentimientos aparecen a flor de piel, nos sentimos vulnerables, pero curiosamente el hecho de que toda la humanidad este inmersa en esta cuestión nos llena de morbo y de una auto compasión. Como víctima de este ataque, si es que te sientes así, puedes actuar de forma agresiva. El promontorio moral (gran moral) no es un pequeño lujo, sino una crítica táctica estratégica, la opinión mundial y las alianzas con otras naciones resultarán cruciales para aislar esta enfermedad e impedirnos sembrar división.

Vivimos en un mundo íntimamente entrelazado y dependientes de fronteras abiertas, nunca habrá seguridad perfecta, la pregunta es ¿cuántas amenazas estamos dispuestos a vivir? Quienes son fuertes pueden manejar cierto nivel aceptable de inseguridad. Sensaciones de pánico e histeria revelan el grado en que el enemigo ha triunfado, entiéndase aquí que *el enemigo es la falta de conocimiento de ti mismo*, de saber hasta dónde puedes resistir y salir adelante, porque definitivamente es donde aparece nuestra realidad de quiénes somos y la esperanza de que todo es un proceso natural de nuestro mundo de hoy, y que quieras o no, tienes la obligación de esmerarte en la creatividad, en la paciencia y en la constancia para que cualquier objeción que se te presenten estés tan fuerte y valiente como lo has hecho en los momentos más difíciles en tu vida.

Aunque vivamos en una sociedad y cultura en general llevada por un puñado de hombres poderosos, no te conviertas en un rehén pusilánime y mediocre, estás aquí para seguir adelante... ¿acaso hay otra alternativa? Sí, seguir y seguir adelante.

*“Cuando un hombre ha entendido dentro de su corazón qué significa el temor y el temblor, está protegido contra cualquier terror producido por influencias externas. Que el trueno ruja y esparza el terror a cien kilómetros a la redonda: él permanecerá tan sereno y reverente, es espíritu que el río sacrificial no se interrumpirá. Este es el espíritu que debe animar a líderes y gobernantes de hombres: una profunda seriedad interior ante la que todos los terrores externos resulten inofensivos”. I Ching China. Siglo VII A.C*

No te sientas débil e impotente, ni te veas tentado a estallidos de ira o de una conducta irracional, tienes que mantenerte alerta porque seguramente vienen más ataques, ¿cuáles? Los que sean, tienes que fortalecer tu mente y espíritu. Los arranques de temperamento

pueden tener un estremecedor efecto, destrúyelos con tu voluntad, ¿para qué pelear o porque no simplemente ceder? Porque así es la vida, hay que luchar hasta el último momento de tu vida.

La muerte es la nada, pero vivir derrotado es morir cada día.

## Controla tu Tiempo y Logra Oportunidades

El sultán de Persia había sentenciado a muerte a dos hombres. Uno de ellos, sabiendo cuánto el sultán amaba a su caballo, se ofreció a enseñarle al caballo a volar, en el término de un año, a cambio de que le perdonarán la vida. El sultán, imaginándose ya el único jinete del mundo montando en un caballo volador, aceptó. El otro prisionero miró incrédulo a su amigo y le dijo: Sabes perfectamente que los caballos no vuelan ¿qué te indujo a ofrecer algo tan descabellado? Sólo estás posponiendo lo inevitable. No es así, replicó el primer prisionero. He calculado que tengo cuatro posibilidades de obtener la libertad. Primero, el sultán puede morir dentro del próximo año, segundo, puedo morir yo, tercero, el caballo puede morir, y cuarto... puedo llegar a enseñarle a volar al caballo.

El tiempo es un concepto artificial que hemos creado para hacer más tolerables y humanos la infinita eternidad y el universo. Dado que nosotros hemos creado el concepto del tiempo, también podemos, en cierta medida, modelarlo y jugar con él.

El tiempo de un niño es largo y lento, con grandes espacios; el tiempo de un adulto pasa con aterradora rapidez. Por lo tanto, el tiempo depende de la percepción, la cual, según sabemos, puede alterarse a la voluntad. Esto es lo primero que debemos de comprender en relación con el arte de controlar el tiempo, y determinar el momento oportuno. Si el torbellino interior causado por nuestras emociones hace que el tiempo parezca pasar más de prisa, se puede deducir que, una vez que controlemos nuestras respuestas emocionales a los hechos, el tiempo transcurrirá con mayor lentitud. Esta forma alterada de manejar las cosas tiende a alargar nuestra percepción del futuro, a abrir posibilidades que el temor y la ira nos cierran, y nos permite ejercer la paciencia, principal requisito para determinar el momento oportuno.

Existen tres tipos de tiempo que es preciso aprender a manejar, cada uno presenta sus propios problemas, que pueden resolverse con práctica y habilidad.

1. Tiempo a largo plazo. Es el tiempo que se estira a través de los años, y que debemos manejar con paciencia y dirigir con cuidado. Nuestro manejo de largo plazo debe ser el más defensivo, es el arte de no reaccionar de manera impulsiva, de esperar la oportunidad.

No debes de desacelerar deliberadamente el tiempo para vivir más años o para disfrutar más del momento, sino para manejar mejor el juego de tus necesidades y deseos. Si tu mente se encuentra libre del estorbo de las constantes emergencias, te resultará más fácil ver con claridad el futuro. Si logras resistir a las tentaciones que te ponen delante de tus narices y evitas convertirte en uno más de las impacientes

víctimas de los maestros estafadores, tendrás más espacio para mostrarte flexible. De manera inevitable ante este comportamiento recibirás oportunidades que no esperabas y que habrías perdido si hubieras forzado la marcha.

La mayoría pasamos de un asunto a otro, sin haber concluido adecuadamente el primero, a esto se le llama fogonazo pasajero. El éxito no es casual, si tienes al tiempo como tu mejor aliado construirás una vida segura, recuerda que para perdurar y verte bien en tus logros debes de estar convencido que el éxito no es cuestión de suerte sino de emplear adecuadamente tu tiempo. Cuando te hablo de desacelerar el tiempo es porque debes de tener una perspectiva de los tiempos que vives, tomar cierta distancia y ubicarte en una posición menos emocional, para que veas con mayor claridad las cosas por venir.

2. Tiempo forzado. El tiempo a corto plazo, lo podemos manipular como un arma agresiva para modificar la planificación temporal de nuestros adversarios.

Hacer esperar a la gente es una forma poderosa de forzar el tiempo, siempre y cuando los demás no se den cuenta de qué es lo que estás tramando. Tú controlas el reloj, ellos permanecen en el limbo. Comienza siempre tus negociaciones en forma pausada y luego, de repente, aplica presión. Esta era la técnica que Nicolás Maquiavelo tanto admiraba en César Borgia.

Ir más despacio agrega interés a lo que haces, las personas se adecuan a tu ritmo, permite que la gente se fascine de ti, entra en una especie de trance, un estado en que el tiempo transcurre gratamente.

3. Tiempo final. Es el momento en que un plan debe de ejecutarse con rapidez y violencia. Hemos esperado, encontramos el momento propicio y no debemos titubear.

Es el juego de las maestrías. Debes aprender aguardar con paciencia el momento oportuno para actuar, confundir a tu adversario y desbaratarle los tiempos, pero todo esto no sirve de nada si no sabes cómo terminar. No seas como esos individuos que parecen ejemplos de paciencia pero que en realidad temen llevar las cosas a un final: la paciencia es inútil si no se combina con la disposición, es decir, podrás esperar todo lo que sea necesario para concluir algo, pero cuando ese momento llegue, debes actuar con rapidez para paralizar a tu adversario, ocultar cualquier error que pudieras cometer, e impresionar a la gente con su aura de autoridad. Es tu responsabilidad dirigir el tiempo como mejor te convenga, o de lo contrario, te volverás una víctima.

Nunca demuestres tener prisa, ya que el apuro delata una falta de control sobre el tiempo, y sobre tu propio accionar. Muéstrate siempre paciente, como si supieras que, con el tiempo,

todos tus deseos se cumplirán. Conviértete en especialista en el arte de detectar el momento propicio para cada cosa. Descubre el espíritu de los tiempos actuales y las tendencias que te llevarán a tener poder. Aprende a mantenerte a la expectativa cuando el momento propicio no haya llegado y a golpear con fuerza cuando la oportunidad te sea propicia. Recuerda, no abuses de tu soberbia y necesidad.

## **La Esperanza es con lo que Nacemos y Debemos Morir**

La Historia de Huh Saeng. En una humilde cabaña con techo de paja, en el valle de Namsan, vivía un matrimonio muy pobre, él Señor y la Señora Huh Saeng. El esposo se encerró durante siete años en su frío cuarto y no hizo más que leer libros...

Cierto día, la esposa deshecha en lágrimas le dijo: “¡Mira, mi buen hombre! ¿De qué sirven todas tus lecturas? He pasado mi juventud lavando y cosiendo para otra gente, y sin embargo no tengo más ropa que la puesta y hace tres días que no me alimento. Tengo hambre y tengo frío. ¡Ya no soporto más!

Al oír estas palabras, aquel intelectual de mediana edad cerro sus libros...se puso de pié y... sin decir una palabra, salió por la puerta... Cuando llegó al centro de la ciudad, detuvo a un transeúnte: “¡Buenos días, amigo mío!” ¿Quién es el hombre más rico de la ciudad?” ¡Pobre campesino! ¿No conoces, acaso a Byonssi, el millonario? Su casa, con techos de oro y guardada por siete puertas, se encuentra justo allí enfrente.

Huh Saeng encaminó sus pasos hacia la casa del hombre rico. Después de haber entrado por la puerta principal, abrió la puerta de la sala de recepción y se dirigió al dueño de la casa: “Necesito 10,000 yang de capital para mi comercio, y quiero que usted me preste ese dinero”. “Muy bien Señor”. ¿Adónde quiere que se lo envíe?

“Al mercado de Ansong, a nombre de un comisionista”. Muy bien señor, lo mandaré a nombre de Kim, que es el comisionista más importante del mercado de Ansong.

“Allí recibirá su dinero”. Gracias Señor, buenos días.

Cuando Huh Saeng se había ido, los otros huéspedes que se encontraban en el recinto preguntaron a Byonssi por qué le había dado tanto dinero a un extraño con aspecto de mendigo y cuyo nombre le era desconocido. Pero el hombre rico contestó con gesto triunfante: “A pesar de que sus ropas eran harapos, hablaba con claridad, sin revelar el menor rastro de vergüenza o inferioridad, a diferencia de tanta gente que quiere pedir dinero que no piensa devolver. Un hombre de ese tipo es un loco, o bien está muy seguro de los negocios que hará. A juzgar por su mirada firme y su voz altisonante, se trata de un hombre extraordinario con un cerebro súper humano que bien vale mi confianza. Conozco de dinero y conozco a los hombres, el dinero a menudo hace que un hombre sea pequeño, pero un hombre como éste es capaz de hacer grande el dinero. Me siento feliz de haberlo ayudado a hacer un buen negocio.

La mayoría podrían ser tímidos, quieren evitar tensiones y conflictos y desean que todos los quieran. Quizá consideren realizar acciones audaces, pero rara vez las llevan a cabo. Tienen

terror a las consecuencias de lo que los demás podrían pensar de ustedes, de la hostilidad que generan si no se atreven a ir más allá de lo habitual.

Aunque puedes disfrazar tu timidez o tu miedo con el manto de la preocupación por los demás y el deseo de no herirlos u ofenderlos, la verdad es todo lo contrario. En realidad somos seres egoístas, pensando en cómo nos perciben los demás.

Ponte a trabajar siempre sin temer a la imprudencia, al fracaso y al desacierto, tus acciones se pueden tornar peligrosas cuando dudas de tu sabiduría, si dudas, mejor no hagas nada. El temor siempre magnifica las cosas, volviéndote temeroso para enfrentar problemas reales ocasionados por peligros imaginarios causados por tu mente perezosa y mal trabajada.

Es aquí cuando debe de entrar la esperanza, por fortuna creo que es la única y fiel compañera que puedo tener en mi vida. En 20 años de práctica diaria con las personas siempre aparecen exactamente los mismos síntomas, incapacidad de reconocer su pereza mental, el aumento a su egoísmo, el adelanto al fracaso, la eterna lucha por desear lo que tiene el otro, el amor y desamor de ellos mismos, la poca o nula lucha por entender que son ellos los responsables de sus acciones y decisiones, ¿cómo puedes pretender mantener o tener el amor de alguien, el trabajo deseado, la relación respetuosa con los demás si has permitido que entre en tu corazón la desesperanza, la derrota anticipada, el fin de tu alma quebrantada por tu necesidad de enfrentar la realidad? ¡Si, esa realidad que hoy te tiene o felizmente emocionado o lastimosamente acabado! ¡Ya deja de quejarte!

Soy congruente con lo que digo y hago, por eso tengo la autoridad y la experiencia para decirte que para alcanzar todo objetivo en la vida se necesita mucho, mucho trabajo emocional, día a día en armonía, vigilancia constante de aquel síntoma que te asalte y te robe tu tranquilidad y libertad, ¿cómo crees que le hacen las personas para verse felices?

Creen profundamente en la vida, en sus pensamientos acordes a la realidad, fincan sus objetivos por encima de los demás, saben que viven y morirán solos, y así, si crees que eso es ser egoísta, es más incrédulo pensar que todos estarán siempre a tu lado, tu sabes que en ocasiones, sino es que casi siempre, o nos fallan o les fallamos hasta a los que más amamos, entonces es más congruente saber la capacidad de entender y aceptar que debes de mirar hacia adelante acompañado por la fuerza de la esperanza de que las cosas sucederán por qué crees en ti.

La esperanza es con lo que nacemos y perdemos al morir. La razón de mi plenitud, de mi emoción, de mi éxito, de mi enorme seguridad es porque sé perfectamente quién soy y lo que deseo en la vida, no le temo a nada ni a nadie, me agrando a las dificultades, me miro rodeada de fuerza, de armonía, de alegría, de mucho amor, y sobre todo de una esperanza enorme que hasta el último momento de mi vida agradeceré porque fue siempre mi mejor compañía. Hoy soy grande, y mucho más mañana... ¿y tú, qué tan grande te sientes hoy?

***“Lo que hagas, hazlo con audacia”. Fabulas, ESOPPO, fines del siglo VI A.C***

## **Cuidado Siempre Existen Enemigos**

El Perro, El Gallo y El Zorro.

Un perro y un gallo que habían trabado amistad caminaban juntos. Al caer la noche encima, el gallo dormía subido a un árbol; el perro, al pie del mismo en un hueco que tenía. Cuando el gallo, según su costumbre, cantó al amanecer, una zorra que lo oyó corrió hacia él y parándose le pidió que bajase con ella, pues deseaba abrazar a un animal que tenía tan buena voz. El gallo le dijo que antes despertara al guardián de la puerta, que dormía junto al tronco del árbol y que, cuando éste le hubiera abierto, bajaría. Cuando la zorra trató de hablar con él, el perro súbitamente dio un salto y la despedazó.

La fábula muestra que los hombres precavidos ante la proximidad de los enemigos los envían con engaño a otros más fuertes.

**Recordarán que cuando hablo de los enemigos estos también pueden ser nuestros sentimientos y emociones.** Como lo indico también en otros capítulos: miedo, rencor, frustración, pereza, desamor, conformismo, venganza, etc., así como algún individuo cercano a nosotros, como tu pareja, tu jefe, tu compañero de trabajo, tu mejor amigo, tu madre, tu tía, absolutamente cualquier persona podría ser señalada como enemigo, y si, todos debemos de entender que el mundo está lleno de peleas emocionales y personales. La diferencia entre quien gana y quien pierde depende de tu capacidad de analizar de forma real qué y quiénes son ahora los causantes de tu malestar, o quien insiste en buscar tu derrota, ¿acaso todavía piensas que hay que poner la otra mejilla para recibir otra cachetada? ¡Por supuesto que no! Tú valor, dignidad y amor dependen de tú capacidad de lucha constante, sin jamás claudicar y dejarle tu destino a aquellos que te insultan con sus actos y palabras, no importa quien sea.

Todos somos extremadamente susceptibles a las emociones de quienes nos rodean. Suele resultarnos difícil percibir qué tan profundamente nos afectan los estados de ánimos de las personas a nuestro alrededor. Esto es lo que vuelve el uso del terror tan efectivo y tan peligroso: con unos cuantos actos de violencia emocional correctamente elegidos por tu enemigo, te provocarán toda clase de corrosivos pensamientos e incertidumbres. Si perteneces a un grupo, los más débiles sucumbirán al mayor temor, diseminando rumores y angustias que poco a poco vencerán al resto. Los fuertes pueden responder colérica y violentamente ante una campaña de terror por defender sus emociones, reaccionan en lugar de planear estrategias; esa actitud es un signo de debilidad, no de fuerza. En circunstancias normales, las personas que se atemorizan pueden recobrar su equilibrio mental al paso del tiempo, en especial si están rodeados de personas tranquilas

Existen personas que al ser débiles e impotentes suelen verse tentadas a estallidos de ira o de conducta irracional, lo que mantiene a su grupo de trabajo o familia en suspenso acerca de cuándo llegará el siguiente ataque de emociones descontroladas. Esos arranques de temperamento, pueden destruir la voluntad de los demás, hazte a un lado de esas personas que no controlan sus emociones, ya que se pueden presentar situaciones desagradables ¿Para qué pelear con la necedad de aquellos que se niegan a reconocer que actúan y piensan atropelladamente? ¿Por qué no simplemente ceder y adaptarte a la realidad y adaptarte a las circunstancias actuales? Esas personas incapaces de reconocer su irracionalidad ante sus actos tienen un temperamento violento o un acto extremo, volcánico, pasmoso, encubriendo sus verdaderas debilidades e inseguridades.

Este tipo de respuesta emocional o descontrolada solo le hace el juego a la otra persona, creando un tipo de caos y seguramente beneficiándose. Si tienes que tratar con una pareja, jefe o familiar así, defiéndete en forma determinada pero desapasionada; es una respuesta que estas personas menos esperan de ti. Niégate a ser blanco de ataque. Es necesario en nuestras vidas hacernos a un lado de situaciones, emociones y personas que nos agobian, aislarnos es una eficaz estrategia, no la de tus enemigos. Aprender a ser invisible ante tales ataques no es una tarea fácil, pero si la trabajas y la dominas posteriormente, frustraras e imposibilitaras su fuerza en contra tuya, de esa manera tus enemigos o adversarios se volverán irracionales y se cansarán.

En la vida tenemos guerras que enfrentar, nuestras ideas y emociones convergen en forma natural en momentos de contacto y combate con los demás. Nos topamos con personas deliberadamente elusivas, que evaden el contacto, son extremadamente desconcertantes y molestas. Ya sea porque queremos aislarlas e inmovilizarlas o porque nos incomodan tanto que quisiéramos agredirlas, nos atraen hacia ellas, así que de cualquier modo es la persona elusiva quien controla la dinámica. Algunas personas llevan esto más lejos, intenta atacar en forma evasiva e impredecible. Estos enemigos, emociones o personas, pueden obtener un inquietante poder sobre tú mente, y entre más lo preserven más condicionado estarás a pelear bajo sus propias condiciones.

Debes negarle la libertad de tiempo y espacio a las emociones o personas que quieran generar caos en tu vida. Debes empeñarte en aislarlos: física y moralmente, responde poco a poco, no seas impulsivo, todo requiere de tiempo, paciencia, observación, disciplina y compromiso.

***“Sé lento en la deliberación y rápido en la ejecución” Napoleón Bonaparte.***

## **Aprende a Negociar lo que Vales**

*“Todos quieren algo sin tener la menor idea de cómo conseguirlo, y el aspecto realmente curioso de esta situación es que nadie sabe cómo alcanzar lo que desea. Pero yo sé que quiero y de qué son capaces los demás, estoy totalmente preparado”. Príncipe Klemens von Metternich (1773-1859)*

El éxito en cualquier negociación depende del nivel de tu preparación. Si entras a una negociación con nociones vagas de lo que quieres, acabarás pasando de una posición a otra según lo que la otra parte ponga sobre la mesa. Podrás terminar así en una posición aparentemente apropiada, pero contraria a la larga a tus intereses. A menos que analices minuciosamente los recursos a tu disposición, es probable que tus maniobras resulten contraproducentes.

Antes que nada debes ubicarte determinando con absoluta claridad tus metas a largo plazo y los recursos que tienes para alcanzarlas. Esa claridad te mantendrá paciente y tranquilo. También te permitirá hacer concesiones insignificantes que parezcan generosas, para que la gente no afecte tus verdaderas metas. Antes de que inicies una negociación, estudia a tus contrincantes. Descubrir sus debilidades y deseos incumplidos te brindarán un buen recurso: la posibilidad de confundirlos, de hacerlos caer presa de sus emociones, de seducirlos con azulejos. Debes de tener el control.

El conflicto y la confrontación son generalmente asuntos desagradables que suscitan emociones desgastantes. En afán de evitar esas molestias con frecuencia la gente intentará ser amable y conciliadora con quienes la rodean, en la creencia de que eso incitará a cambio la misma respuesta. Pero muy a menudo la experiencia demuestra que ésta lógica es errónea: con el tiempo, a la gente que tratas con amabilidad te dará por descontado. Te creará débil y explotable. Ser generoso no incita gratitud, sino que crea niños mimados o personas que resienten una conducta percibida como caridad.

Quienes creen contra las evidencias que la amabilidad engendra amabilidad están condenados a fracasar en cualquier clase de negociación, por no hablar del juego de la vida. La gente responde en forma amable y conciliadora sólo cuando es en su interés y tiene que hacerlo. Tu meta es crear ese imperativo volviéndole costoso pelear. Si cedes a la presión del deseo de ser conciliador y ganar su confianza, solo le darás la oportunidad de dilatarse, engañar y aprovecharse de tu amabilidad. Así es la naturaleza humana. A lo largo de los siglos, quienes han liberado guerras han aprendido esta lección por la vía difícil. La lección es simple: al seguir avanzando, al sostener una presión implacable, obligas a tus enemigos a responder, y en última instancia, a negociar.

Si avanzas un poco cada día, los intentos por aplazar la negociación sólo debilitarán su posición. Tú demuestras tu resolución y determinación, y no con gestos simbólicos, sino haciendo verdadero daño. No persistes en tu avance para tomar territorios o posesiones, sino para situarte en la posición más fuerte posible y ganar tú guerra. Una vez que hayas obligado a tus contrincantes a llegar a un acuerdo, tendrás margen para hacer concesiones y devolver una parte de lo que tomaste. En este proceso podrías incluso parecer amable y conciliador.

A veces en la vida te tocará ser la parte débil, sin ningún peso real. En esas ocasiones, es aún más importante seguir avanzando. Al mostrar fortaleza y resolución y mantener la presión, encubrirás tus debilidades y obtendrás apoyos que te permitirán generar recursos para ti mismo. Si eres débil, y pides poco, recibirás poco. Pero si actúas enérgicamente, haciendo firmes y hasta extravagantes demandas crearás la impresión opuesta: la gente pensará que tu seguridad sin duda es algo real. Te ganarás respeto, lo que se traducirá en poder. Una vez que te hayas establecido en una posesión fuerte, podrás llegar más fuerte negándote a hacer arreglos, dejando en claro que estás dispuesto a retirarte de la mesa, una efectiva forma de coerción. La otra parte podría considerarlo un exceso, pero tú te cerciorarás de que haya un precio que pagar por ello: mala publicidad, por ejemplo. Y si a la larga cedes un poco, será mucho menos que los arreglos que él te habría impuesto si hubiera podido.

El gran diplomático y escritor británico Harold Nicholson pensaba que había dos tipos de negociadores: los guerreros y los tenderos.

1. Los Guerreros usan las negociaciones como medio para ganar tiempo y conseguir una posición más fuerte.
2. Los Tenderos operan sobre el principio de que es más importante establecer confianza, moderar las demandas de cada parte y llegar a un arreglo mutuamente satisfactorio.

Ya sea en la diplomacia o en los negocios, el problema se presenta cuando los tenderos suponen tratar con otro tendero solo para descubrir que se hallan frente a un guerrero. Sería útil saber de antemano a qué tipo de negociador te enfrentas. La dificultad es que los guerreros hábiles son maestros del disfraz: en un principio parecerán sinceros y amistosos, y revelarán su naturaleza guerrera cuando sea demasiado tarde.

*“No te consideres vencedor hasta un día después de la batalla, ni vencido hasta cuatro días después. Lleva siempre la espada en una mano y la rama de olivo en la otra, invariablemente siempre dispuesto a negociar, pero a negociar sólo mientras avanzas”.*  
*Príncipe Klemens von Metternich.*

## **Actúa como un Rey**

Nunca pierdas el respeto por ti mismo ni te muestres demasiado relajado cuando estés a solas. Haz que tu integridad sea tu propio estándar de rectitud, y depende más de la severidad de tu propio juicio sobre tu persona que de todos los preceptos externos. Desiste de toda conducta indecorosa, más por respeto a tu propia virtud que a las prescripciones de cualquier autoridad externa.

Tu forma de actuar determina cómo te tratarán los demás: a la larga, una presencia vulgar o común hará que la gente te pierda el respeto. Porque un rey se respeta a si mismo e inspira el mismo sentimiento en los demás. Al adoptar una actitud de rey, mostrando confianza en tu propio poder, lograrás que te consideren como alguien destinado a llevar una corona real sobre la cabeza.

De niños, iniciamos nuestra vida con gran exuberancia, esperando y exigiendo todo en este mundo. Esta actitud suele perdurar hasta nuestras primeras incursiones en la sociedad, cuando iniciamos nuestra carrera profesional. Pero a medida que pasan los años, los rechazos y fracasos que sufrimos van desmarcando límites que solo se vuelven más firmes con el tiempo. Al esperar menos del mundo, aceptamos limitaciones que en realidad nos hemos impuesto nosotros mismos. Comenzamos a agacharnos y a hacer reverencias y a disculparnos hasta por el menor de los pedidos que formulamos.

La solución para esa reducción de horizontes consiste en obligarnos, deliberadamente, a tomar actitudes por entero opuestas: minimizar los fracasos, ignorar las limitaciones, obligarnos a exigir y esperar tanto como cuando éramos niños. Para lograrlo debemos utilizar una estrategia particular con nosotros mismos, una que podría denominarse la estrategia de la corona.

La estrategia de la corona se basa en una simple sucesión de causa y efecto, si creemos que estamos destinados a realizar grandes cosas, nuestra convicción irradiará su brillo de la misma manera en que una corona crea un aura en torno de un rey. Esta aura deslumbrará a quienes nos rodean, que se convencerán de que tenemos razones fundadas para sentirnos tan confiados. La gente que lleva corona pareciera no tener un sentido interior de las limitaciones con respecto a lo que pueden llegar a lograr. Esto también se irradia hacia afuera. Los límites y las fronteras desaparecen.

Utiliza la estrategia de la corona, y te sorprenderás al comprobar cuántas veces da frutos. Por ejemplo, los niños felices que piden lo que quieren y lo obtienen. Su encanto radica en sus altas expectativas. Los adultos disfrutamos otorgándoles sus deseos, tal como Isabel la Católica disfrutó otorgándole a Cristóbal Colón lo que le pedía. A lo largo de la historia de

la humanidad, individuos de cuna humilde, como las Teodoras de Bizancio, Los Colones, Los Beethovens, Los Disraelis, han logrado implementar las Estrategias de la Corona, al creer tan firmemente en su propia grandeza su fe se convirtió en una profecía cumplida. El truco es muy simple, déjate embargar por la confianza en ti mismo. Aún cuando sepas que estás engañándote, actúa como un rey. Es probable que te traten como si tal.

La corona podrá diferenciarte de los demás, pero de ti depende que esa distinción sea real: debes de actuar de manera diferente y demostrar que eres distinto de quienes te rodean. Una forma de enfatizar tu superioridad consiste en actuar siempre con dignidad, sean cuales fueren las circunstancias. No hay que confundir el porte real con arrogancia. La arrogancia podrá parecer privilegio de reyes, pero en realidad solo delata inseguridad. Es todo lo contrario de una actitud real.

Existen tres estrategias exteriores que te ayudarán a crear el efecto de una actitud real:

1. Estrategia colon. Siempre se audaz en lo que pides. Fíjate un precio alto, y no titubees.
2. Estrategia de dignidad. Aborda con toda dignidad a la persona más encumbrada de tu entorno. Esto de inmediato te pone en el mismo plano que el alto ejecutivo a quien estas queriendo abordar. Como la estrategia que utilizó David con Goliat: al elegir a un gran adversario, perecerás grande.
3. Estrategia de igualdad. Haz un obsequio de algún tipo a quienes se sitúan por encima de ti. Esta es una estrategia para quienes tienen un superior. Al darle a éste un regalo, estás diciendo, en esencia, que los dos son iguales. Es el viejo juego de dar para recibir. Cuando el escritor renacentista Pietro Arentino quiso que el Duque de Mantua fuese su protector, sabía que, si se mostraba humilde y adulador, el Duque no lo consideraría digno. De modo que abordó al noble con un obsequio, un cuadro realizado por el gran amigo del escritor, Tiziano. La aceptación del regalo creó una especie de igualdad entre el Duque y el escritor: el Duque sintió que estaba tratando con un hombre de la aristocracia y subvencionó con generosidad la obra de Arentino. La estrategia del obsequio es sutil y brillante, porque no suplicas. Pide ayuda con una actitud de dignidad que implica igualdad entre dos personas, una de las cuales, circunstancialmente, no tiene dinero.

De ti depende fijar tu propio precio. Si pides menos, eso es lo que recibirás. Pide más, y emitirás claras señales de que eres digno de rescate de un rey. Incluso quienes rechacen tu pedido te respetarán por tu aplomo, y ese respeto podrá darte réditos que ni te imaginas.

## **Conócete a Ti Mismo**

La célebre frase de Sócrates “*Conócete a ti mismo*” podría ser nuestra divisa en la vida. Aceptarnos física y moralmente, reconocer nuestros defectos para tratar de corregirlos, tener confianza en uno mismo, con naturalidad y sin presunción, es a todas luces un gran adelanto y significa dar los primeros pasos hacia nuestros semejantes.

Una vez alcanzado un mayor equilibrio, una mayor felicidad, seremos capaces de entablar un verdadero diálogo con los demás. Un lenguaje claro, un modo de hablar sin afectación y con expresiones correctas, nos ayudará aún más a establecer esa comunicación indispensable a toda relación humana, y nos permitirá comprender al otro fácilmente, casi con medias palabras; aprenderemos también a ser discretos.

Estas reglas son válidas en todas las etapas de la vida, y la edad no debe ser excusa para aludirlas: en efecto, saber envejecer es también saber mantener con todos, jóvenes y menos jóvenes, relaciones cálidas y una comunicación enriquecedora.

En general, para saber vivir hay ante todo que aprender a vivir consigo mismo y no perder de vista que lo esencial en la vida no se nos enseña, sino que aprendemos poco a poco. El éxito social, una buena educación, no bastan para hacer de un hombre una persona atractiva. Tampoco la belleza lo es todo para una mujer. Tu equilibrio, tu paz interior mostrará que estás dispuesto a ayudar a los demás.

En el mundo actual, en el que cada quien va corrigiendo en pos del tiempo, fatigado, con apremio, asediado por el ruido y el vértigo de la vida cada día más inhumana en las grandes ciudades, es preciso y urgente saber detenerse, adentrarte en ti mismo y analizar si la vida que estas llevando es realmente la que quieres. Para lograrlo es necesario haber aprendido a conocerte, a aceptarte como eres, con virtudes y defectos. Ya sea por medio de un examen de conciencia, la confesión, el psicoanálisis, el yoga o la meditación, aprender a conocerte en el trabajo aburrido y ser paciente, que nos conduce a tener una visión subjetiva y estrecha de uno mismo y de los demás, a un panorama más objetivo de nosotros mismos y del mundo.

Hay seres tan frágiles, tan inestables, tan ignorantes de sí mismos y tan egocéntricos, que tienen que buscar en la mirada de los demás la confirmación de su existencia. Como el camaleón, son lo que los demás esperan que sean y para cada uno representan un papel diferente. Abdican así su verdadera personalidad por simples nimiedades. Es su empeño por captar en la mirada del otro una imagen seductora de sí mismos, son incapaces de tomar al otro en consideración, de verlo como realmente es: para ellos el otro no es sino el espejo en que se miran.

Ser auténtico, ser uno mismo, no dejar que el pensamiento vaya más allá de las palabras, actuar en absoluta conformidad consigo mismo, significa también respetar al otro, no engañarlo, no decepcionarlo gravemente ni ponerlo en peligro. Para ello es necesario aprender a ser uno mismo en toda circunstancia.

En una ocasión, una colega y amiga me invito a escuchar su conferencia sobre “La Congruencia”. La conozco desde hace cinco años y sé que es una mujer preparada, y muy congruente, así que el tema le quedaba perfecto. Me quede impresionada cuando no la presentaron como se debiera, aunque definitivamente su curricular opacaría a los de los directores de la empresa que la contrató. El punto es que le dieron el micrófono, como el juego de la papa caliente, como ella es una profesional empezó hablar de forma concisa, clara y real sobre el tema.

Su conferencia estaba programada para un mínimo de cuarenta y cinco minutos, cuando comúnmente mínimo es de una hora, al minuto veinte le solicitaron que por favor terminará lo más pronto posible ya que él director de la compañía no le gustaba que ella enfatizará sobre la “Congruencia en el Liderazgo”, que mucha falta le hacía a su empresa. Como estaba siendo muy directa sobre ejemplos del tema, esto me lo platica ella porque vio lo que sucedió, el director le envió a su gerente por medio de su “BlackBerry” que la cortaran porque estaba moviendo las fibras más delicadas en su gente. Aseguro que el personal de la empresa que asistió a la conferencia estaba muy atento, y hasta asentaban con la cabeza la falta de congruencia en sus líderes. Raquel, nombre de mi colega, como toda una profesional y polémica, les dijo: ¿Entienden ustedes la congruencia en el liderazgo? Su director, y sus gerentes me contratan para hablar de ese tema y como sus jefes no están dispuestos al cambio deciden cortar mi participación porque quieren burros detrás de ellos y no personas pensantes. Acto seguido, silencio y una porra, le grite a Raquel, ¡felicidades, por eso te admiro!

Quiero decirles que Raquel es una de los conferenciantes más cotizada en el mercado y una conferencia de ella implica una inversión. Les comento esto porque es absurdo que contratando a una personalidad así no le den el crédito, respeto y el valor de su educación, principios, valores y ética. Sé que Raquel es apasionada con los temas de la congruencia y valores, sabe que al subir el escenario tiene que ser lo más impactante posible para que las personas comprendan el mensaje. Me dice: “Angy, es ahora o nunca, no hay tiempo que perder, ya basta de tener miedos, tenemos que hacer que las cosas sucedan”. Raquel es una estupenda compañera, y le agradezco mucho toda la energía, pasión y amor que le tiene a sus convicciones. Estamos en la misma frecuencia.

Tomar conciencia de nuestras debilidades y contradicciones para aceptarlas o llegar a suprimirlas es muy distinto a juzgarse. El que se juzga no se ama, o más bien, ama demasiado lo que cree ser, y no lo suficiente lo que en realidad es. El que desea conocerse

a sí mismo, ama lo que es en verdad, lo que puede llegar a ser y no se engaña en lo que se refiere al papel que a veces representa.

Cuando vives de acuerdo a tus valores y ética, actuaras siempre de forma clara y congruente, y créeme, esa actitud te convierte en un ser digno de respeto y estarás en el camino perfecto para lograr lo que te propongas. No te preocupes por los otros, ellos te están imitando, tratando de ser cómo tú, te admiran, lo sé. Para que puedan ser como tú, requieren de actitud y convicciones, las cuales solo se logran cuando en su interior emana carácter y confianza.

## **Controla La Ira**

La ira y las emociones son estratégicamente contraproducentes. Siempre deberás mantenerte sereno y objetivo; pero si enfureces a tu enemigo mientras conservas la calma, obtendrás una ventaja decisiva. Descubre a tus enemigos: descubre su grieta a través de la cual puedas sacudirlos y manejarlos.

Dentro de lo posible, no debes de sentir animosidad contra nadie. Hablar a una persona en tono irritado, demostrar odio a través de las palabras o la mirada, es un accionar innecesario, peligroso, ridículo, tonto y vulgar. La ira y el odio nunca deberás demostrarlos. Los sentimientos serán tanto más eficaces si se traducen en acción, ya que con ello se evita exhibirlos en cualquier otra forma. Solo los animales de sangre fría tienen mordeduras ponzoñosas.

En general, una persona furiosa termina pareciendo ridícula, porque su reacción suele resultar desproporcionada con respecto a lo que provocó: ha tomado las cosas demasiado en serio y exagerado la dimensión del daño o el insulto del que ha sido víctima. Este tipo de persona suele ser tan sensible que hasta causa risa la facilidad con que toman todo en forma personal. Más graciosa aún es su convicción de que los estallidos de furia son muestras de poder. En realidad, son todo lo contrario. La petulancia no es señal de poder sino de impotencia. Quizá al principio los demás se sientan sorprendidos por esos berrinches, pero al final, perderá todo el respeto hacia sí mismo.

Sin embargo, la solución no consiste en reprimir las reacciones furiosas o emotivas, porque la represión nos quita energías y nos impulsa a conductas extrañas. En cambio, debemos modificar nuestra perspectiva: comprender que en el ámbito social y en el juego del poder nada es personal. Todos nos hallamos atrapados en una cadena de hechos originada en un momento muy anterior al presente. A menudo, nuestra ira se arraiga en problemas de nuestra infancia, en los problemas de nuestros padres, que provienen, a su vez, de la infancia de ellos, y así sucesivamente. Nuestra ira también tiene raíces en las diversas interacciones con otras personas a lo largo de nuestra vida, en las desilusiones y amores frustrados que hemos sufrido. Con frecuencia una persona aparecerá como el instigador de nuestra ira, pero se trata de algo mucho más complicado, que va mucho más allá de lo que la persona nos dijo o hizo.

Si una persona se enfurece contigo, y esa reacción parece por completo desproporcionada en relación con lo que tú hiciste, deberás recordar que esa ira no va solo dirigida a ti...no seas tan vanidoso. La causa es mucho más grande, se remonta en el tiempo, acumula docenas de heridas previas, y en realidad no vale la pena intentar comprenderla. En lugar de

verlo como una cuestión personal, considera el estallido emocional como un movimiento de poder disimulado, un intento de controlar, disfrazado con el manto de la ofensa y la ira.

Este cambio de perspectiva te permitirá jugar en el juego del poder con mayor claridad y energía. En lugar de reaccionar en forma desmedida y verte envuelto en las emociones de los demás, tú puedes revertir esa pérdida de control del otro y usarla en beneficio propio, debes mantener fría la cabeza mientras que el otro la pierde. A esto se le llama fuerza interna.

Durante una importante batalla de la guerra de los Tres Reinos, que tuvo lugar en China en el siglo III D.C, los asesores del Comandante Ts'ao, descubrieron documentos que demostraban que ciertos generales del emperador habían conspirado en su contra; por lo cual instaron al comandante a arrestarlos y hacerlos ejecutar. En lugar de eso Ts'ao hizo quemar los documentos y dejó que el asunto cayera en el olvido. En ese momento crítico de la batalla, alterarse o reclamar justicia habría jugado en su contra, pues cualquier tipo de acción violenta originada en la ira hubiese llamado la atención sobre la deslealtad de aquellos generales y así habría dañado la moral de las tropas.

La justicia podía esperar; el comandante ya se encargaría de ella a su debido tiempo, Ts'ao conservó la calma y tomo la decisión adecuada.

La ira no hace sino reducir las opciones, y el poderoso no puede prosperar sin opciones. Una vez que hayas aprendido a no tomar las cosas en forma personal y a controlar tus reacciones emocionales te habrás ubicado en una posición de enorme poder, que te permitirá jugar con las reacciones emocionales de los demás. Empuja a los inseguros a la acción impugnando su hombría y tentándolos con la perspectiva de una victoria fácil.

Si estas frente a un impetuoso y precipitado enemigo, no reaccionar resulta una reacción excelente. Sigue la táctica de Talleyrand: *“nada es tan irritante como un hombre que mantiene la calma mientras los demás la pierden”*. Cuando puedas obtener una ventaja desconcertando a tu adversario, adopta una posición de aristocrática displicencia, sin burlarte ni mostrarte triunfante sino solo haciendo gala de suma indiferencia. Esto encenderá la mecha.

Cuando tu adversario se haya puesto en una situación embarazosa a raíz de sus ataques de ira, habrás ganado varias victorias, una de las cuales es que, frente a una actitud infantil, lograras mantener tu dignidad y compostura.

Recomendación: si intentas jugar con las emociones de alguien deberás tener mucho cuidado, debes de estudiar siempre por adelantado a tu adversario, ya que existen algunos peces que es mejor dejarlos en el fondo del estanque. Prudencia, observación, inteligencia y paciencia son tus armas de por vida.

## **Mantente por Encima del Común de los Demás**

No permitas que los demás te mezclen en sus mezquinas peleas y disputas. Está bien que te muestres interesado y comprensivo, pero siempre busca la forma de permanecer neutral, deja que los demás se peleen, mientras tú das un paso atrás...para observar y esperar. Cuando tus atacantes se hayan cansado y agotado, porque te aseguro que se cansan, tú podrás recoger la cosecha por tu espera e inteligencia. De hecho, si te sientes confiado y audaz, puedes adoptar la costumbre de generar discusiones entre otros y luego, ofrecerte para componer la disputa, para que puedas ganar como un buen mediador.

Las personas que se creen con gran habilidad por lo regular son lentos en su accionar, dado que es más fácil evitar toda ocasión de que se comprometan que salir bien parado de un compromiso, estas ocasiones ponen a prueba su criterio; es más seguro evitarlas que emerger victorioso de ellas. Una obligación conduce a otra más grande.

Como ustedes saben, en repetidas ocasiones les he hablado de aprender a dominar las emociones, pero aun cuando logren ese tipo de autocontrol, nunca podrás controlar la disposición temperamental de quienes te rodean. Y ese es el mayor de los riesgos. La mayoría de las personas, y vaya que muchos las conocemos, se manejan en un torbellino de emociones, reaccionando constantemente y procurando allanar disputas y conflictos.

Si aprendes a tener autocontrol y autonomía no harás sino enfurecer a los demás. Harán todo lo posible por arrastrarte al torbellino, de manera sutil o abierta te harán participe de interminables batallas. Si sucumbes a estos arrastres, poco a poco tu contrincante verá que tu mente y tú tiempo terminaran absorbidos por los problemas de los demás. No permitas que la compasión por los otros te lleve o provoquen el involucrarte. Si lo haces, ese juego jamás podrás ganarlo, pues los conflictos no harán sino multiplicarse.

Sé que en ocasiones no puedes mantenerte al margen por completo, ya que posiblemente ofenderías e irritarías sin necesidad. Por ejemplo: tu madre que te pide resuelvas el problema de tu hermana menor porque no tiene trabajo, o el marido no la mantiene, si porque eres la única persona que trabaja debes y tienes la obligación de proveer a todos los integrantes de la casa... porque si no lo haces eres un mal hijo, ¿te parecen conocidas esta frases? Seguramente sí, y podríamos hacer un libro de la cantidad de chantajes y manipulaciones que utiliza cierta gente en tu vida, lo más importante es saber hasta cuándo estás dispuesto a soportar y hacer que esto se resuelva. Por eso debes prepararte y exigirte el mantenerte por encima del común de la gente.

Definitivamente este es un juego de poderes, para jugarlo y ganarlo debes de hacerlo de manera adecuada, deberás parecer interesado en los problemas de los demás, e incluso, en

ocasiones, dar la impresión de que tomas partido por ellos. Por fuera, manifiesta gestos de apoyo, tendrás que conservar tu energía y cordura manteniendo tus emociones al margen de los sucesos. Por mucho que los demás traten de involucrate. Nunca permitas que tu interés por los asuntos ajenos vaya más allá de la superficie. Me parece excelente que escuches con expresión empática, incluso, si te sientes preparado recurras al poder de la seducción... pero por dentro debes de saber que es necesario mantener a los reyes amigos como a los pérfidos Borgias a una distancia razonable.

Tienes el derecho y la obligación de conservar siempre tu autonomía, si lo logras, tendrás siempre la iniciativa y control de tus acciones y pensamientos. Si eres lento en tomar tus decisiones para enfrentar a tus rivales que insisten en quitarte el tiempo y hasta la vida misma, lograrás que se aprovechen de tu debilidad y tu agotamiento. La actitud de respeto, sobre todo a ti mismo, hará que te mantengas por encima de tus semejantes. El insistir en que preserves tu autonomía te ofrece opciones que te permitirán actuar en el momento oportuno, cuando otros se pelean entre sí.

Hay ocasiones en que lo más sabio es dejar a lado todo simulacro, y enfrentar y pregonar tu propia independencia y autosuficiencia, de ti depende la capacidad de entregarte o mediar las situaciones en los momentos indicados, no al servicio o voluntad de los demás, y hablo de la voluntad de quien sea...

Recuerda: en la vida solo dispones de una cantidad limitada de energía y tiempo. Cada momento que desperdicias en los asuntos de los demás te quita tiempo y energía propia. Tal vez temas que la gente te condene por indiferente y desalmado, pero a la larga el mantener la independencia y la confianza te permitirá ganar mayor respeto y situarte en una posición de poder, a partir de la cual podrás elegir ayuda a quienes quieras, por propia iniciativa.

Si estás dispuesto a conservar tu valor como individuo debes de tener una actitud muy valiente para no involucrarte en compromiso alguno que la de ganar una batalla, tú propia batalla; y si aparece un necio que interfiera en tus objetivos, cuídate que no haya dos necios. Lo importante radica en dejar de quejarte y darle el control a los demás para no convertirte en un ser pusilánime y mediocre.

## **Cerebro antes que Corazón**

Dos ranas vivían en el mismo estanque. Dado que, con el calor de verano, el estanque se había secado, lo abandonaron y juntas fueron a buscar otro lugar donde vivir. En su peregrinar pasaron por una profunda fuente, con abundante agua. Al verla, una de las ranas dijo a la otra:

-¡Bajemos y establezcamos nuestro hogar en esta fuente, nos brindará abrigo y alimento!, la otra rana contestó, con mayor cautela:

-Pero supongamos que el agua se agote, ¿Cómo haríamos para salir de un pozo tan profundo? No hagas nada sin considerar las consecuencias

La mayoría de los hombres son gobernados por el corazón, no por el cerebro. Sus planes aparecen como vagos, y cuando se encuentran frente a obstáculos, improvisan. La improvisación permite sobrevivir hasta la próxima crisis y nunca sirve de sustituto a una planificación concreta, de principio a fin.

Una historia de reflexión: Vasco Núñez de Balboa, un noble español que había llegado al Nuevo Mundo en busca de oro, se había endeudado y decidido huir de acreedores ocultándose en su nave. Balboa soñaba con gloria y riquezas y tenía un plan muy vago de cómo alcanzarla. Sin embargo, sus audaces exploraciones y el descubrimiento del océano Pacífico cayeron casi en el olvido porque cometió un error que, en el mundo del poder, constituye uno de los mayores pecados: hizo las cosas a la mitad, y así dejó el camino abierto para que otros complementaran su tarea. Un verdadero hombre de poder habría tenido la prudencia de ver los peligros que acechaban a la distancia: los rivales que querían compartir sus conquistas, las aves carroñeras que acudirían al oír la palabra oro.

Balboa debería haber guardado para sí mismo el secreto del tesoro inca hasta después de haber conquistado Perú. Solo entonces tanto su riqueza como su vida habrían quedado aseguradas. En cuanto Pedrarias apareció en escena, un hombre de poder y previsión habría ordenado encarcelarlo o matarlo. Se habría apoderado de su ejército para conquistar Perú. Pero Balboa vivía solo el momento, reaccionaba siempre en forma emocional y no planificaba sus acciones por adelantado.

¿De qué sirve tener el sueño más grandioso del mundo, si después otros se quedan con los beneficios y la gloria? Nunca pierdas la cabeza por un sueño vago, del final abierto planifica siempre de principio a fin. Hay una razón muy sencilla por la cual la mayoría de las personas nunca saben cuándo ceder en su ataque, no tienen una idea concreta de su objetivo. Una vez que obtienes una victoria, debes ansiar obtener una más. Detenerte y no continuar hacia tu objetivo se convierte en inhumano por el hecho de dejar de luchar por ti.

La persona que va demasiado lejos en sus triunfos genera una reacción que de manera inevitable conduce a la decadencia o a la caída. La única solución consiste en planificar a largo plazo. Es necesario prever el futuro con la misma claridad con que lo hacían los dioses del monte Olimpo, que miraban a través de las nubes y veían el final de todas las cosas.

Si supiésemos ver los peligros remotos, es decir, los que acechan a distancia, cuántos errores podríamos evitar. Cuántos planes abortarías si comprendieras que estas evitando un peligro pequeño solo para internarte en uno mucho mayor. Gran parte de tu poder, tiene que ver, no con lo que haces, sino con lo que no haces: las acciones precipitadas y necias que evitas para no meterte en problemas. Si aprendes a planear con detalle antes de actuar te permitirá estar un paso delante de situaciones difíciles.

Antes de actuar fórmulate las siguientes preguntas:

1. ¿Esto tendrá consecuencias imprevistas?
2. ¿Me generará nuevos enemigos?
3. ¿Podrá aprovecharse alguien de mis esfuerzos?

Los finales tristes son mucho más frecuentes que los finales felices. No te dejes obnubilar por el final feliz que le pinta tu imaginación. El final lo es todo. Es necesario que veas con absoluta claridad el desenlace que buscas y que lo tengas constantemente presente. También debes decidir cómo ahuyentar a los buitres que sobrevuelan la escena tratando de alimentarse de toda tu creación. Deberás prever la gran cantidad de posibles crisis que quizá te tienten a improvisar.

Aprende a superar todos los peligros desde el principio hasta el fin, mantén tu curso elegido a través de todas las crisis, sin permitir nunca que nadie te robe la gloria. Una vez que alcances tu objetivo fijado, no te refugies en tu caparazón como una tortuga. Este tipo de autocontrol es una virtud digna de los dioses.

Debes de empezar suave y de manera pausada y guardar tu aliento y golpes vigorosos para el final de tu tarea. Al principio tu eres quien guía los acontecimientos y los mantienes bajo tu poder, pero a menudo, una vez encaminados, son los hechos los que te guían y te arrastran...entonces... ¡aprende a iniciar y terminar tus proyectos de vida hasta el último suspiro, si, hasta que la muerte te llegue, mientras, *enfócate!*

## **El Manejo Adecuado del Ego**

Para llevar a cabo la inhibición de los instintos que exige el mundo moderno, y para poder manejar de modo adecuado el estancamiento de energía resultante de esa inhibición, el ego tiene que sufrir un cambio. El ego, es decir, la parte de la persona que está expuesta al peligro, se torna rígida, como decimos, cuando es expuesta de continuo a los mismos o similares conflictos entre sus necesidades y un mundo exterior inductor de temores. En este proceso va adquiriendo un modo de reacción crónico, que funciona de forma automática, que denominamos carácter. Es como si la personalidad afectiva se hubiese recubierto de una armadura, como si el duro caparazón que va desarrollando tuviese como objetivo desviar y debilitar los golpes del mundo exterior, así como acallar las necesidades interiores. Esta armadura hace que la persona sea menos sensible a todo lo desagradable, pero también restringe la motilidad de la libido y de la agresión, con lo que se reduce su capacidad de alcanzar logros y experimentar placer. Decimos que el ego se ha vuelto menos flexible y más rígido, y que la capacidad de regular la economía energética depende de la extensión de esa armadura.

El animal humano se distingue por su constante creación de formas. Al expresar muy raras veces sus emociones de manera directa, les da forma a través del lenguaje o rituales socialmente aceptables. No podemos comunicar nuestras emociones sin algún tipo de forma. Sin embargo, las formas que creamos cambian de manera constante: en moda, en estilo, en todos los fenómenos humanos que representan el humor y el estado de ánimo del momento.

Constantemente alteramos las formas que hemos heredado de las generaciones previas, y estos cambios son signos de vida y vitalidad. La verdad, es que las cosas que no cambian, las formas que se vuelven rígidas, terminan pareciéndonos muertas y las destruimos. Entre los jóvenes es donde se observa esto con mayor claridad: están incómodos con las formas que la sociedad les impone, sin una identidad formada, juegan con sus propios caracteres, probándose una diversidad de máscaras y poses para expresarse.

Lo ideal es creer y asesorarnos con quienes han tenido una vida de trabajo, sabiduría y enseñanza, entre ellos están los llamados, equivocadamente, los de la tercera edad que muchos deseáramos su experiencia, pero mejor aún, poder entender que la vida es corta, y se acorta cada día si nos empeñamos que lo que hoy tenemos es eterno, el amor, las riquezas, los negocios, los hijos, el sexo, la salud, etc., todo nos ayuda, pero debemos aceptar y prevenir los cambios. Conozco a personas que creen que el tratar mal a sus parejas, hijos, compañeros de trabajo, etc., por creerse absolutamente sabedores de todo, pierden a los pocos años automáticamente todo, y me expreso en perderlo todo, porque si

bien el ego nos mantiene fuerte y seguros, se nos olvida la característica más importante del ser humano: amar y ser amado día con día, constantemente sin dejar pasar la oportunidad.

Cuando alguien desee darte un consejo, no lo evites, piensa y actúa... ¿Cuántas personas conoces cerca de tu vida que en verdad esté interesado en tu vida? Una, dos, o nadie...será que crees que conoces todo...cuidado, estás perdiendo tu vida misma por aferrarte a tu orgullo y necesidad.

La necesidad de pertenecer se hace mayor a medida que avanzamos en edad, dado que tendemos a reafirmarnos en nuestras modalidades y adoptamos formas rígidas. Nos tornamos predecibles, la cual es siempre la primera señal de la decrepitud. Y la predictibilidad hace que resultemos cómicos. A medida que vamos envejeciendo es importante apoyarnos en lo más valioso de nuestro pasado, eso sí, siempre atento para no convertirte en una reliquia del pasado, como tampoco se trata de imitar las modas de la juventud, algo igualmente ridículo. Es tu mente la que deberá adecuarse de manera constante a cada nueva circunstancia, incluso al inevitable cambio que implica comprender que ha llegado el momento de dar un paso al costado y dejar que los demás jóvenes se preparen a ascender. La rigidez solo te dará la apariencia desagradable de un cadáver.

Los enemigos que tengas cerca de ti siempre querrán adivinar tus siguientes pasos, y si no quieres ser del todo descubierto tampoco debes de dar a conocer del todo tu ego. Conserva siempre la iniciativa y en muchos casos traba por completo el accionar de tus enemigos a obligarlos a reaccionar.

Aprender a adaptarnos a cada nueva circunstancia significa ver los hechos a través de tus propios ojos, y no ignorar del todo los consejos que la gente te ofrece. Es tu responsabilidad evaluar cada situación nueva, no tengas miedo el apreciar la sabiduría de otras personas, no pasará nada siempre y cuando tomes de esos consejos lo mejor para tu presente y futuro, sin omitir lo grande y maravilloso que es tener conciencia y confianza de ti mismo.

El enemigo más grande del ser humano: su propio ego

El mensaje del ego: Cuando usted quiere combatirnos, no se lo permitimos y no puede encontrarnos. Pero cuando nosotros queremos combatirlo a usted, nos aseguramos de que usted no pueda escapar y de que podamos golpearlo de lleno...y exterminarlo...El enemigo avanza, nosotros retrocedemos, el enemigo acampa, nosotros lo hostigamos; el enemigo se cansa, nosotros atacamos; el enemigo se bate en retirada, nosotros lo perseguimos.

Es prudente pensar en un cambio de nuestro ego, por nuestro bien que no haya resistencias...

## **Sabio o Tonto, Tu Decide**

No hay cosa de la que el hombre se enorgullezca más que su habilidad intelectual, dado que es la que le otorga su posición de mando dentro del reino animal. Se considera muy desconsiderado e imprudente hacer notar a otro que eres decididamente superior a él en ese aspecto, y peor aún, que otra gente note también lo brillante que eres, seguro eres un enemigo fuerte. De ahí que, mientras que el rango y las riquezas siempre cuentan con obtener un trato deferente por parte de la sociedad. Esto es algo que la capacidad intelectual nunca puede esperar, ser ignorado es el máximo favor que se le concede; y si, a pesar de todo, alguien repara en ello, es porque te consideran una persona impertinente, algo a lo cual su poseedor no tiene legítimo derecho y de lo cual osa vanagloriarse. En represalia y como venganza por esta conducta de brillar y tener logros, la gente, ojo, secretamente, tratará de humillarte de una u otra forma, y si no lo hacen de inmediato es sólo por falta de oportunidad.

Una persona puede ser de lo más humilde en todas sus actitudes, y sin embargo difícilmente logrará que la gente pase por alto el crimen de destacarse por su intelecto.

En el Jardín de Rosas, Sadi hace la siguiente observación: Usted debería saber que los tontos son cien veces más reacios a juntarse con los sabios, que los sabios a aceptar la compañía de los tontos. Sin embargo, sucede algo contradictorio con esta idea que seguramente has escuchado como sugerencia: mejor pasar como tonto para que crean que son más listos que tú... ¿?. Porque así como el calor resulta grato al cuerpo, a la mente le hace bien sentir su superioridad; y un hombre buscará la compañía que le ofrezca las mayores posibilidades de obtener esa sensación tal como instintivamente se acercará a la chimenea o caminará por el lado del sol si quiere sentir calor en el cuerpo.

Esto significa que serás blanco de la hostilidad de los demás, debido a tu superioridad y tu seguridad. Se dice que si deseamos ser queridos por quienes nos rodean, debemos mostrarnos inferiores en lo relacionado con tu intelecto y belleza. La sensación de que alguien es más inteligente, brillante y talentoso que nosotros es para muchos casi intolerable. En general procuramos justificar esa diferencia de distintas maneras y frases como estás escuchamos: Sólo es una persona muy leída, mientras que yo tengo conocimiento reales y concretos, no entiendo como las demás personas pueden creerle, es más, yo no creo que sea tan inteligente como dicen, la consideran inteligente por su belleza no por su capacidad, así pues cualquiera...total que si uno siempre hace el mayor y mejor esfuerzo, siempre seremos juzgados por las mentes ignorantes, débiles y por supuesto, llenas de envidia y dolor...hasta Einstein era de inteligencia mediocre cuando actuaba fuera del campo específico de la física.

En vista de lo importante que es la idea de ser inteligentes y brillar para la vanidad de la mayoría de las personas, resulta fundamental no insultar nunca inadvertidamente o impugnar la capacidad intelectual de una persona. Se dice que esto constituye un pecado imperdonable. Si aprendes a sacarle provecho a esta regla de oro abrirás todo tipo de caminos para alcanzar tus objetivos.

Ser inteligente y brillante es la cualidad más obvia que disimular, pero, ¿por qué limitarte a ella? El buen gusto y la sofisticación se ubican muy cerca de la inteligencia en la escala de la vanidad. Haz sentir a los demás que son más sofisticados que tu, y de inmediato bajarán la guardia.

Como bien lo sabían Arnold y Slack, un aire de completa ingenuidad puede obrar milagros. Siempre realizaban sus papeles a la perfección. Durante su visita a Nueva York, donde trataron con millonarios y magnates, se mostraron como perfectos mineros ignorantes, vestidos con sacos y pantalones que les quedaban chicos, y simulando estar maravillados ante todo lo que veían en la gran ciudad. Nadie hubiera podido creer que esos toscos e ingenuos campesinos estaban estafando a los más sagaces e inescrupulosos financistas de la época.

El tlacuache al hacerse el muerto, se hace el tonto, logrando que muchos depredadores lo dejen en paz, ¿quién habría de creer que un animal tan pequeño, feo, tonto y nervioso podría ser capaz de engañarlos de tal forma?

Hasta el hombre más sabio juega con esta carta en algún momento de su vida. Hay circunstancias en las que la máxima sabiduría consiste en parecer ignorante, no es que debas de ser ignorante, sino tener la capacidad de fingir ignorancia. De nada sirve ser sabio entre los tontos y cuerdo entre los lunáticos. Quien se muestra como un necio no lo es.

***“La mejor forma de ser bien recibido por todos es envolverse en la piel de los más tontos y torpes”. Baltasar Gracián.***

## **Vive con Alguien que te Haga Sentir Grande**

En nuestra mente, en nuestro mundo, en nuestra intimidad, en nuestro corazón llevamos dentro un ideal, de lo que queríamos ser o de cómo nos gustaría que otra persona fuera con nosotros: cariñoso, atento, caballeroso y con gran sentido del humor a la vida. Este ideal viene desde nuestra infancia, una infancia que pudo ser feliz, pero siempre carente de más amor y porque no, de más ilusión. La eterna inconformidad de quienes están con nosotros no cumple con todas nuestras expectativas de amor, como tampoco nosotros cumplimos las de ellos. Desde nuestros padres, hijos, familiares, amistades, pareja, etc., aunado a lo poco que nosotros no podemos darnos convirtiéndonos en frágiles, insatisfechos y tristes.

Tal vez no vivamos colmados de comodidades...curiosamente, ahora a nuestra edad, se nos presenta un ansiado peligro y rebelión hacia nuestros sentimientos. Gritamos quiero sentir el peligro, pero nos asusta. Quizá nuestro ideal sea mucho más elevado, como el ser más creativos, nobles, bondadosos de lo que alguna vez fuimos y hoy, queremos expresarnos con mayor calidad. Nuestro ideal es algo que creemos que falta en nuestro interior que gran verdad, y que en la búsqueda de ese ideal nos haga plenos y seguros, necesitamos que alguien crea también en nosotros, alguien que nos haga sentir grande.

Hay ideales que han sido enterrados por la decepción, pero acecha debajo de ella, a la espera de ser librado. Qué maravilla si alguien, en este preciso momento, poseyera esa cualidad, y mejor aún, que sea capaz de hacer surgir en nosotros ese don, simplemente...nos enamoramos de esa persona.

Tal vez también nos falte más sensibilidad, o porque no, ser más fantasiosos, que nos permita reanimarnos, créeme, estas emociones van a reflejar nuestro ideal, proyectando en ellos nuestros más profundos deseos y anhelos. Por ejemplo, Casanova y Madame de Pompadour no solo tentaron a sus ideales de tener aventuras sexuales: hicieron que se enamoraran de ellos. El Rey Luis XV parecía interesarle nada más que cazar venados y mujeres, pero eso solo encubría lo decepcionado que estaba de sí mismo, ansiaba que alguien elogiara sus nobles cualidades.

Todos los días nos topamos en nuestro forcejeo con la gente, en el que no hay nada noble, altruista ni espiritual. Nuestra pareja ideal es aquellas que nos haga sentir más estimables, hacer que lo sexual y sensual parezca espiritual y estético. La mujer, sigue buscando un caballero, el hombre, idealiza a una mujer, virgen, una mujer que combine la sensualidad con un aire de espiritualidad o inocencia.

Un hombre puede conocer a una mujer y horrorizarse de su fealdad. Pronto, si ella es candorosa y sencilla, su expresión hará que él pase por alto el defecto de sus facciones.

Empezará a encontrarla encantadora, se le meterá en la cabeza que ella podría ser amada, y una semana más tarde, vivirá en él la esperanza. A la semana siguiente caerá en la desesperación, y una semana después, se habrá vuelto loco por ella.

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. Emma Crouch 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 cerraras 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 has 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 quién vives.

## Todo pasado es una enseñanza

Rara vez aparece en nuestra cultura el arte de vivir plenamente el instante presente. Ni siquiera tenemos una palabra o frase constructiva para comprender el verdadero arte de vivir en conciencia nuestro presente. Suele pensarse que cuando uno pasa de la niñez a la edad adulta se pierde para siempre nuestro estado de inocencia, esa alegría infantil se pierde por la urgencia de querer hacer que las cosas sucedan inmediatamente porque no hay tiempo, porque somos adultos, recuperar esa tranquilidad y la inocencia de nuestros sentimientos, las palabras dichas y los momentos de total libertad, lamentablemente, se ven muy lejos de recuperarlos.

Nuestras vidas son muy frágiles, querámoslo o no, pueden acabar bruscamente en cualquier momento sin previo aviso. Miles de personas mueren cada año en accidente de automóvil. Puede que tengas amigos o conocidos que han muerto repentinamente de ataques al corazón, o que padecen enfermedades incurables y les han dado seis meses de vida. Quizás has sido testigo de la amarga ironía que significa que la muerte caiga sobre personas que parecían tener por delante una vida larga y prometedora.

Si hay algo que pueda movernos a apreciar el vivir ahora, cuando realmente disponemos de la vida, tu vida, la única que tienes, es comparar la fragilidad de la vida individual. La capacidad de supervivencia de luchar cada día de nuestras vidas parece basarse en la capacidad de algunas personas para vivir plenamente el instante presente cuando sus vidas se ven amenazadas. Cuando se nos plantea la necesidad de defender nuestra vida, la reacción natural y espontánea es ir resolviendo la situación día a día, minuto a minuto o segundo a segundo. El pasado y el futuro se esfuman. La única base para la supervivencia es el presente.

Terrence Des Prés platicó con elocuencia de los que sobrevivieron al holocausto, de los seres humanos que se vieron encerrados como ganado camino del matadero, que padecieron años de torturas: *“El superviviente logró serlo gracias a que poseía capacidad vital. Reducido a la condición de un protozoo informe, se debatió y luchó en el mar. Aguantó, porque, arrojado bruscamente a las bases biológicas de la vida, la vida pareció digna de vivirse. La vivió instante a instante, en un estado de lucha elemental, centrándose en el pequeño elemento infinitesimal, lo más pequeño que te puedas imaginar de existencia que tenía ante sí, una mano auxiliadora cuando alguien cae, un abrigo que le regalaba alguien que tenía dos, una cabeza de pescado, un cuenco de alubias, un rayo de sol matutino que brilla sobre una hoja de yerba vislumbrado mientras pasan lista, un deshago del vientre, una colilla, un minuto de descanso al borde del camino. No eran consuelos maravillosos, y los supervivientes tampoco eran una especie rara. Estos consuelos fueron*

*millonésimas de segundo de cordura en una prolongada locura. Puntos de luz en una larga oscuridad”.*

Si deseas recordar lo que es realmente vivir en el presente, absorbido del todo por lo que pasa en este instante concreto, observa a los niños pequeños. Un niño pequeño puede seguir a un insecto diez minutos, olvidándose de todo lo que no sea la forma fascinante del insecto, su color, sus movimientos. Cuando se cansa de perseguir al insecto, puede pasar a jugar con un compañero y luego dedicarse a tirar piedras a un árbol. Haga lo que haga, está sumido absolutamente en el presente. Esta misma fascinación por el presente es posible para todos nosotros, porque todos nosotros llevamos en nuestro interior un niño y un superviviente.

La historia de tu propia vida puede ser una poderosa fuerza positiva o puede interponerse en tu camino e impedirte vivir plenamente en el presente, depende de cómo decidas utilizar lo que ahora tienes. El hecho triste, es que mayormente las personas se enfocan en destruirse, rechazarse y odiarse hasta acabar con su propia vida. Todos hemos tenido figuras importantes e imponentes a través de nuestra vida, algunas con influencias negativas. Es evidente que cada uno debe de eliminar pensamientos negativos de su conciencia. Pero es tanto la necedad, ignorancia y baja auto estima que las personas se aferran en dañarse y preguntarse toda su vida lo siguiente: ¿Por qué sigo odiando a mi padre? ¿Por qué mi madre siempre me dijo que era incapaz de lograr cualquier cosa? ¿Por qué todos se siguen burlando de mí? ¿Por qué no puedo tener una pareja que me ame y esté siempre a mi lado? Por qué, por qué... qué no te cansas de pasar todos los días de tu vida preguntándote lo mismo, y sabiendo que es momento de resolver cualquier incógnita y te aferras a seguir lamentándote y culpando a los demás.

Sabes perfectamente lo que debes de hacer, primero, deja de quejarte, das lástima y solo atraerás a personas fracasadas y pesadas a tu vida, segundo, habla con aquellas personas que te han causado miedos, frustraciones, y si no deseas enfrentarlas, entonces ¡olvídalo, da la vuelta a la página! tercero, deja esa actitud de tristeza y de cobardía porque no podrás tener una vida ordenada de emociones y sentimientos, y por consiguiente, esa paz espiritual y terrenal no llegará jamás a tu vida con esa actitud de fracaso.

Para trascender o superar tu pasado, debes empezar por admitir que lo hecho, hecho está, y prescindir de esas fijaciones que te han tenido aprestado en el espejismo del ayer y apartado del ahora. Tal proceso, sin duda, culminará cuando hagas las maletas, cuando recojas de tu pasado todo lo que realmente deseas llevar contigo. Todo pasado es una enseñanza, y de ello solo debes de tomar lo realmente valioso, hoy, tu presente, exige que te prepares para empezar ¡A VIVIR!

*Cuando tengas hechas las maletas sólo tendrás que hacer un breve viaje en autobús hacia el presente...*

## Las Maletas hacia el Presente

Casi todas las personas viven la vida en una silenciosa desesperación, significa que viven en un círculo vicioso llamado IFD, Idealización, Frustración, Desmoralización (Wendell Johnson, People in Quandaries) mencionado por Wayne W. Dyer en su obra El Cielo es el Límite y que está a la alza mayormente entre nosotros...y de ahí, la urgente necesidad de entender cómo actuar y cómo superar obstáculos. Querer insistir en abandonar el pasado no necesariamente significa eliminar un recuerdo, o desear olvidar lo que se ha aprendido y que pueda hacerte más feliz y eficaz en el presente. Recordar cosas del pasado contienen verdades que pueden iluminar la belleza potencial de tu vida presente, me refiero a liberarte inmediatamente de actitudes aprendidas que te impidan funcionar eficazmente y ser feliz hoy.

La tendencia a idealizar el futuro, a creer que cuando pase tal o cual cosa, el futuro será muy distinto y superior al presente. Frases como: el viernes en la fiesta me la pasaré muy bien, cuando me gradúe, cuando me case, cuando consiga el puesto tal, cuando nazca nuestro primer hijo, cuando tengamos la casa nueva, cuando lleguen las vacaciones, cuando me divorcie, y así sucesivamente. Siempre esperando algo en el futuro y empleando el instante presente en planificar, imaginar, esperar, desear y soñar un futuro feliz.

Debes de entender y aceptar que el futuro nunca se ajustará de todo a tus sueños, porque seguramente el resultado predecible es la frustración. En cuanto reaccionas que estás en el presente quedas prácticamente destruido. Si trasladas tu futuro soñador al presente te darás cuenta de que el baile no fue tan divertido, cuando te graduaste no encontraste el trabajo que creías, cuando te casaste después de la ceremonia te diste cuenta que gastaste mucho dinero y no fue lo que esperabas, la casa nueva no es la casa que te imaginabas, etc. Te das cuenta del tiempo que inviertes en cada pensamiento que todavía no sucede y ya estás agitado o derrotado.

Que difícil darte cuenta que tu futuro se convierta en presente, y ese presente, te desilusiona, prácticamente, te desmoraliza. Esto te puede llevar a una depresión grave y prolongada, llegas hasta a acostumbrarte en vivir en la desilusión, resignarte inmediatamente en todo lo que no suceda y no seguir adelante y creer que no hay gran cosa para ti en la vida. De cualquier modo, te has de preguntar ¿qué es lo que debo de hacer? Vuelve a idealizar el futuro y de nuevo inicia el proceso que te lleve a tu contexto real. La única manera de salir de esa trampa que mantiene inmobilizados a millones de personas, es deshacerse de ese círculo vicioso de esperar tanto de los demás y nada de ti, y empezar a vivir plenamente tu vida HOY.

La historia de tu propia vida debe ser una poderosa fuerza positiva o puede interponerse en tu camino e impedirte vivir plenamente en el presente, depende de cómo decidas utilizar tus capacidades, bondades y utilizarlas ahora.

Pareciera que mayormente los individuos tuviéramos todo predeterminado y establecido. Nos hemos convencido a nosotros mismos de que el verdadero fin de la vida es intentar superar a todos los demás y perseguir interminablemente objetivos que siempre se nos escapan. Por todas partes vemos a personas que se debaten, luchan y se preocupan por una vida que está siempre en un juego constante, adquirir posesiones o estatus social en vez de satisfacciones internas.

El objetivo de la vida en la sociedad contemporánea parece ser el logro de metas orientadas hacia el futuro, determinadas desde el exterior del individuo: complacer a nuestra madre o padre, buenas calificaciones, títulos profesionales, dinero, varios automóviles, etc... aclarando que todo lo demás son necesidades y gustos de cualquier individuo, esto no es del todo alarmante, el problema radica, si es que existe, es que casi nadie alcanza sus objetivos marcados. La razón, es porque gran parte del día se buscan necesidades externas hasta el punto de perder el significado de la vida, se vive fuera de conciencia y pasan de largo una gran cantidad de emociones que requieren de nuestra atención.

Me preguntan: ¿por qué estoy aquí en la tierra, porqué debo de ser lo más importante? Esta es la primera pregunta que todos nos hacemos, el problema es que casi toda la humanidad pasan gran parte de su vida preguntándose lo mismo y mueren sin saber el significado de vivir, y vivir primero para ellos. La respuesta es que si te han ofrecido la vida quien sea, sin preguntar quién, es tu obligación hacer de ella lo mejor de ti. Si decides vivir en y por ti, significa elegir la vida en toda su gloriosa riqueza y su potencial ilimitado.

Controla tus emociones es un mensaje para cada uno. Control significa ser amo de tu propio destino, ser la única persona que decide cómo desea vivir, a reaccionar y a sentir prácticamente en todas las situaciones que la vida te presenta. En el curso de nuestra existencia oscilamos muchas veces entre el pánico y control, el mejor plomero o músico del mundo, puede ser un padre pésimo, mientras que el mejor padre del mundo puede hallarse íntimamente en un estado de desesperación crónica respecto a su vocación, su matrimonio, su familia o cualquier otra cosa.

La congruencia de lo que deseas y buscas en tu vida te debe de llevar a sentirte siempre pleno y gozoso, no puedes ir por la vida siendo una buena persona de acuerdo a las circunstancias o personas, porque lo único que estarás haciendo es cavando una vida de desdicha, insatisfacción, mediocridad y tristeza.

¿No te cansas de fingir lo que no eres, lo que no sientes, lo que no crees...?

## Competencia Interna

Competir significa luchar contra algo o alguien, dedicar un considerable esfuerzo o una dosis notable de energía a algo. Competir no necesariamente es triunfar, pero al menos, haces algo, es una actitud mucho más positiva que dejarte dominar por el pánico o por la inercia de algo o alguien. Para muchas personas la palabra competir es una actitud vital dedicando su vida entera a competir y a intentar lograr algo sin llegar a conseguirlo nunca. Existe la competencia crónica o compulsiva que implica un ajeteo constante y un vivir continuamente orientado hacia el futuro

Mayormente el ser humano siempre está oscilando de una actividad a otra, incapaz de gozar el presente porque está considerando siempre el próximo objetivo o pensamiento, sin estar en conciencia en su presente. Adultos y jóvenes sufren de esa competencia por llegar a como de lugar a ese futuro que creen será la salvación de sus vidas, significa en esencia, que corren y corren todos los días tras algo que siempre se les escapará... pero no te escaparás de tú realidad. Estar demasiado obsesionado por lo que has dejado atrás, o por lo que has de hacer cuando vuelvan esos momentos, son un desgaste físico y emocional que te atrapa en el presente inhibiendo o frustrando el futuro. Existe un pánico permanente en tu vida tratando de resolver problemas o situaciones que te planteas día con día, que van desde lo ordinario a lo potencialmente agradable o gozoso, hasta lo trágico.

Existen peldaños que debes de conocer y trabajar para ir superando el pasado que arrastras con sufrimientos y que ahora, puedes ir fincando tu realidad en un presente que dignifique tu futuro. Cada peldaño lo identificas con base a lo que deseas enfrentar con actitud, inteligencia, disciplina y congruencia. El miedo a cambiar y creer que antes éramos perfectos nos complicaba centrarnos en el presente. El individuo insiste en creer que tiempos pasados siempre fueron mejores. La razón de ese pensamiento es que antes era uno capaz de lograr, gozar y sentir momentos de forma intensa y motivadora, sin pensar que estaríamos equivocados, o vernos ridículos o peor aún, creer que la belleza interna y externa solo tiene una vigencia en nuestra vida.

Cuando le insistes o motivas a las personas a recrear su pasado y centrarse en su presente es como decirles que escalen el Monte Everest. Entra por su mente y sus emociones una guerra por encontrar el orden... y ese orden es pensar que antes eran perfectos, y ahora, en su presente, son perdedores o medio ganadores. En conclusión, si les dices que son seres humanos perfectos, bellos y con capacidades de lograr lo que deseen pareciera que les estás hablando en otro idioma o te juzgan de inmediato.

Todos somos las criaturas más perfectas que pueden crearse en este planeta, de eso puedes estar completamente seguro. Eres el resultado de millones y millones de años de evolución,

la obra de Dios y de todas las demás influencias que han conformado tu llegada aquí. Tú cuerpo y tú mente son los modelos más perfectos de la naturaleza hasta la fecha para asegurar la supervivencia y la perfección de una especie viva en la Tierra. Debes de vivir maravillado todos los días de tu existencia por tus propias potencias y capacidades.

Somos perfectos.

Tú y yo somos perfectos, significa verte a ti mismo con ojos nuevos. Significa que no hay razón para perder la esperanza y la fe de lo que amas y las nuevas ilusiones que te dará la vida. Eres un ser perfecto que debe llegar a cada instante de tu vida pleno, sin estar dando siempre vueltas, pensando que aún no eres lo bastante bueno para incorporarte a la gran competencia de tu presente. Significa, que debes respetar tu propia humanidad y tu ilimitada capacidad como ser humano. Significa, concederte permiso para desarrollarte y alcanzar los niveles más altos imaginables. En ese sentido tienes la capacidad de ser perfecto.

Para dejar a un lado el pasado debes de considerarte una obra concluida ahora en tu presente, sin tener que presumir ante los demás ni demostrar nada a nadie, si cultivas tú equilibrio, confianza y la sensación de orgullo interior tendrás la posibilidad de una plenitud humana total.

Recuerdo que hace tiempo una señora me comentó que, a juzgar por su tono de voz, pretendía ser despectiva y retadora:

*-“Angy, tú hablas de que dejemos el pasado atrás y nos centremos en el presente repitiendo siempre que Tú eres lo más importante, tal pareciera en tu tono de voz que eres perfecta y nada te desequilibra”.*

Esta mujer, como la mayoría de las personas, consideran una especie de pecado el que uno se crea perfecto y base su vida en uno mismo, cuando lo único que acepta la sociedad, la familia, conocidos o desconocidos es que “es normal sentirte insatisfecho consigo mismo y que los demás tienes todas las posibilidades de alcanzar lo que desean, y que para ti todo es inalcanzable”.

Se piensa que solo Dios es perfecto, y se considera un terrible pecado de orgullo el que yo admita, en ciertos sentidos, el que exprese con claridad y contundencia de que tanto tú como yo debemos considerarnos perfectos. Esa capacidad está basada en que Tú eres lo más importante, en trabajar y querer que la esencia de tu perfección es la capacidad para verte a ti mismo, y aceptarte como una persona, ahora, en tú presente, capaz de convertirte en algo completamente distinto, pero perfecto.

## **Sin Limitaciones de tu Sexualidad**

Pensemos en las personas que nos rodean, en los millones de individuos que vivimos en este planeta, definitivamente ninguno de nosotros estaríamos aquí si la naturaleza no hubiera hecho tan placentero el sexo. Las actividades sexuales nos incluyen a todos. Todos sabemos instintivamente cómo funcionar en este campo. Nadie tiene que ir a la escuela para aprenderlo, pero sí para mejorarlo. Es algo natural, sensacional, excitante, hermoso...salvo que reprimamos nuestra sexualidad o le imponemos limitaciones externas, salvo que caigamos en la trampa de pretender que estamos por encima de la sexualidad.

Nos encanta besar, tocar, palpar, acariciar, aunque muchas personas impidan a sus cuerpos una actividad sexual perfecta, todos la necesitamos. Si empezamos a juzgar nuestras actividades sexuales según criterios sociales de normalidad, si nos preocupamos demasiado por lo sexual, y creamos con ello conflictos innecesarios con nuestros instintos, estamos destinados a la amargura y frustración.

Cuando iniciamos por primera vez una relación sexual, ésta puede ser perfecta. Si están totalmente entregados a ella, los cuerpos reaccionan normalmente porque los que participan, se lo permiten. Si hay un amor libre y pasión mutua, sus cuerpos harán de modo automático lo que saben muy bien que han de hacer. Nuestro cuerpo es un instrumento sexual perfecto, en principio, porque se supone, no le interpones ningún tipo de obstáculo. Después de llevar un tiempo de relación con tu pareja es posible que permitas la intromisión de pensamientos o preocupaciones exteriores, quizá estés preocupado por la junta de mañana, que él se de cuenta que tu cuerpo ya no es tan firme y bien torneado como hace 10 años, o les preocupe que los niños los oigan, en la fiesta del viernes, o en otra persona con quien preferirías hacer el amor, o en el hecho de no has tenido una buena erección o cualquier otra cosa, incluidas las grietas del techo y tu mal genio.

Cuando tu pensamiento se aleja de las actividades sexuales de tu cuerpo, el cuerpo deja de comportarse como debe en las relaciones sexuales. Cómo debe de comportarse, muy fácil, disfrutando el momento y la conexión entre amor y pasión. La situación puede ponerse peor cuando te avergüenzas de tu cuerpo en su totalidad y lo que puedes expresar en el, convirtiéndote entonces en una persona impotente y falta del deseo de disfrutar uno de los mayores goces de la humanidad, nuestra sexualidad. Ya no experimentas esos escalofríos ni esa respiración acelerada. Te sentirás por el contrario, frustrado.

Si ya es un hábito en tú vida reprimir las cosas que más ansía tu cuerpo, por ejemplo que la acaricien y la amen sexualmente, la pagarás con los años con aumentos progresivos de tensión, depresión y quizá todo tipo de trastornos psicósomáticos. Si tu vida sexual se encuentra en ese estado de pánico o inercia, solo puedes hacer una cosa: ¡despierta!

Empieza por aceptar tu sexualidad como una persona que se ama, que desea expresar y experimentar sus deseos, sueños y anhelos.

La sexualidad, como hacer el amor en los seres humanos, se ha convertido como un requerimiento social; es decir, formar una familia, tener hijos, llegar a la vejez y ver morir a nuestra pareja o viceversa. Nos hemos convertido en una especie más en cuidar y proteger a otros miembros de la familia, por supuesto, tú ni figuras, por largos periodos de tiempo, o toda nuestra vida. Es posible que esa sea la causa de que los humanos seamos capaces de pasar horas estableciendo nuevos contactos o reforzar los mismos, jugando, subiendo, caminando por lisas llanuras de estabilidad, y de alcanzar las cimas de estimulación intensa, orgasmos mutuos, de descender de las cumbres tomados de las manos...

Existen personas que no tienen ningún deseo de unirse para toda la vida para poder satisfacer sin problema sus instintos sexuales, por el simple procedimiento de reaccionar a ellos cuando surge de modo libre y auténtico, cuando no se interponen en su camino de su vivir y amar prejuicios o temores, tienen la dicha de gozar y vivir el momento.

El ser humano busca desesperadamente y casi con resultados frustrados, convertir su sexualidad y amor en una plasmación artística del vivir el instante presente de la institución humana del matrimonio como algo eterno, perfecto, libre, fiel y auténtico. Tanto es nuestra lucha social y emocional de mantener la sexualidad y el amor eterno de la mano, que perdemos el significado y los momentos por creer que todo debe de ser perfecto.

Si deseas volver a una relación erótica original con tu pareja de cuarenta años, como si tuvieras veinte años, sin importar clase social, edades, religión, etc., puedes lograr la paz mental en el terreno sexual y cultivar tus experiencias sexuales hasta el máximo de tu capacidad como ser humano si tienes en cuenta lo siguiente:

Libérate de las ideas rígidas de cuándo, dónde o cómo han de tener sus encuentros. Deja de intentar planearlas. Acepta que cualquier lugar, cualquier momento o situación es perfecta si se sienten atraídos y están de acuerdo de que es un buen momento y es un buen lugar. Si ritualistas tus relaciones sexuales, limitándote únicamente cuando los niños están dormidos, solo por la noche o en una habitación determinada, automáticamente limitas tus impulsos libres y espontáneos.

Revisa tus tabúes personales respecto a la sexualidad. Un tabú es una actitud que has adoptado mayormente porque otros te lo hicieron creer y permitiste aceptar. Indica que ciertas áreas de tus experiencias te han quedado prohibidas solo porque otros como tu esposo, padres, hijos, amistades, etc han decidido que ciertas partes de tu cuerpo son ahora sagradas, y el hecho de experimentar placer ya no te pertenece. Recuerda, tú tienes el control de cada pensamiento y deseo en beneficio de tu cuerpo y espíritu.

Todo lo que parezca bueno para ti, todo lo que disfrutes y goces, es perfecto, deja libre tu cuerpo, el sabe perfectamente lo que debe de hacer.

## **El Autoengaño**

El autoengaño que a tantos margina sus señales internas, se inicia en realidad con tentativas de engañar a otros. Un niño muy pequeño carece de capacidad para engañarse a sí mismo o engañar a otros al no conocer sus impulsos externos, actúa siguiendo casi exclusivamente sus señales internas. Salvo que identifique y aprenda del sistema externo, como lo hacemos muy bien los adultos, el de buscar recompensas con la intención y tentación de burlarse de los demás, engañando a otros para que piensen que los adultos somos algo que no somos. Concretamente, transmitir señales falsas en el ir y venir de nuestra vida, a fin de manipular a otros, para poder sentirnos superiores según pautas externas, se convierte en una pérdida de tiempo y teniendo una vida de autoengaño, alejándote cada día más en ser tú lo más importante.

El autoengaño son los pensamientos y comportamientos negativos que tienen muchos individuos. Convierten su vida llena de prejuicios sin ninguna fase real, falso orgullo por todo lo que le sucede, pretencioso, hipócrita, sobre todo por que condenan a otros por hacer el mismo tipo de cosas que ellos mismos hacen, utilizando un recurso frecuente para defenderse de que son identificados como poco tolerantes, su comportamiento se vuelve en cólera, la falsa humildad, la turbación fingida, la susceptibilidad externa, la arrogancia, etc.

La sinceridad sobre nosotros mismos puede medirse en gran parte por nuestra voluntad de desviarnos de nuestro curso para convencer a otros de que somos algo que no somos. Conocemos a individuos que fingen ser abiertos y carecen de prejuicios si las circunstancias externas les indican que es aconsejable obrar así. Entonces, uno se pregunta “¿pero, a quién intentan engañar?”, reconociendo que en un principio pudieran tener el talento de engañarnos, por supuesto, al poco tiempo acaban engañándose ellos mismos, extraviándose. Se dan cuenta de que tenían que defender las falsas señales que habían transmitido al exterior, o vivir de acuerdo con las imágenes falsas de sí mismos que habían proyectado. Las personas que tienen una vida de señales falsas externas intentan atenerse a ellas creando día con día una dependencia mayor a actuar de forma confusa y nada creíble.

Engañarte a ti mismo se convierte en un gusto con disgusto, es decir, empiezas a ser nada agradable para quienes te conocen, no te identifican como una persona honesta y real. La energía que empleas para auto engañarte significa que tienes que convencerte de lo que no es cierto, aunado de convencer a otros de lo que no eres y mucho menos te lo crees, uf, que agotador debe ser tu vida si actúas así continuamente. Significa que entre más te auto engañes o te ridiculices, más desprecio acumulado tendrás sobre ti, tengas o no la honradez de admitirlo.

Todos hemos vivido situaciones vulnerables y hacemos acciones o reacciones que nos conllevan a tener actitudes fuera de nuestra realidad, provocando malestar personal y una expectativa ante nuestro interlocutor que no es real, aun así, mayormente las personas se resisten en recuperar la confianza personal y salvar la relación, sobre todo si le diste una promesa no concluida. Ser sincero con los demás y veraz contigo mismo, no solo te ayudará a sentirte mejor como ser humano, sino que aumentarás tu capacidad de jugar bien hagas lo que hagas. Gozar de ti mismo y de tu propia integridad personal te ayuda a controlar primero tus señales internas que te advierten que estas siendo falso contigo y con otros, puedes eliminar el autoengaño en su punto de origen, deteniéndote y preguntándote: ¿A quién intento engañar? ¿Cómo puedo llegar a ser sincero?

El autoengaño al principio puede ser un arma eficiente y eficaz, en algunas situaciones y personas, pero el peligro aparece cuando intentas pasarte de listo abusando y engañando a los demás de forma por demás deshonestas, lastimosas y llenas de expectativas o ilusiones que te convierten en un total cretino. Este tipo de error, si ya lo has identificado, te lleva por un buen camino hacia lo que se llama el auto sinceridad total.

Quizá has empezado a identificar parte de las defensas y falsedades que has utilizado hasta hoy. El paso siguiente para llegar a ser verdaderamente sincero contigo mismo no es ir a confesarte o sentirte culpable por algo que has hecho en el pasado. Significa mirarte frente al espejo y sentirte a gusto porque hoy deseas ser sincero contigo mismo y con todos los demás, aunque pueda resultar costoso desde el punto de vista externo, incluso costarte el trabajo, matrimonio, un mejor amigo. Tú objetivo es que te proporcione paz interior que ceder a la presión externa y obligarte a ser lo que no eres.

Recuerda, el auto engaño, en ocasiones, puede ser aprendido por los padres, lo que llamamos figuras autoritarias que creen que por ser padres tienen el derecho de truncar tus decisiones y sueños. El auto engaño es destructivo. Si alguien te lo impone o insistes en no darte cuenta que esa estrategia te aleja totalmente de todo lo que deseas, estás llegando al fondo de un pozo sin salida. No pierdas tiempo en buscar complacer a todos, comienza por entenderte, aceptarte y cuidarte.

## **Con el Tiempo Aprenderás...**

Con el tiempo aprenderás la diferencia entre dar la mano y socorrer un alma y aprenderás que amar no significa apoyarse, y que compañía no siempre significa seguridad, que los besos no son contratos ni regalos, ni promesas...comenzaras a aceptar tus derrotas con la cabeza erguida y la mirada al frente...después de un tiempo aprenderás que el sol quema si te expones demasiado, aceptarás incluso que las personas buenas podrían herirte una vez y necesitarás perdonarlas...descubrirás que lleva años construir confianza y que tu también podrás hacer cosas de las que te arrepentirás el resto de tu vida...aprenderás que las nuevas amistades continúan creciendo a pesar de las distancias, y que no importa que es lo que tienes en la vida y que los buenos amigos son la familia que nos permitimos elegir...descubrirás que muchas veces tomas a la ligera a las personas que más te importan y por eso siempre podemos decir a esas personas que las amamos, porque nunca estaremos seguros de cuándo será la última vez que las veamos...aprenderás que las circunstancias y el ambiente que nos rodea tiene influencia sobre nosotros, pero nosotros somos los únicos responsables de lo que hacemos...aprenderás que no importa a dónde llegaste, sino a dónde te diriges y si no lo sabes, cualquier lugar sirve, aprenderás que si controlas tus actos, ellos te controlarán, y que ser flexibles no significa ser débil o no tener personalidad porque no importa cuán delicada y frágil sea una situación siempre existen dos lados, aprenderás que héroes son las personas que hicieron lo que era necesario, enfrentando las consecuencias...aprenderás que la paciencia requiere mucha práctica, descubrirás algunas veces que la persona que esperas que te patee cuando te caes, tal vez sea una de las pocas que te ayuden a levantarte...aprenderás que cuando sientes rabia, tienes derecho a tenerla, pero eso no te da el derecho a ser cruel...descubrirás que sólo porque alguien no te ama de la forma que quieres, no significa que no te ame con todo lo que puede, porque hay personas que nos aman, pero que no saben cómo demostrarlo... aprenderás que con la misma severidad con que juzgas, también serás juzgado y en algún momento condenado... aprenderás que no importa en cuántos pedazos tu corazón se partió, el mundo no se detiene para que lo arregles... aprenderás que el tiempo no es algo que pueda volver hacia atrás, por lo tanto, debes cultivar tu propio jardín y decorar tu alma, en vez de esperar que alguien te traiga flores... entonces, y solo entonces, sabrás realmente lo que puedes soportar; que eres fuerte y que podrás ir mucho más lejos de lo que pensabas cuando creías que no se podía más...

¡¡¡Es que la vida vale cuando tienes el valor de enfrentarla!!!!

## **Respétate por encima de Todo**

Pitágoras, un gran filósofo de la antigua Grecia decía a menudo a sus discípulos y seguidores hace aproximadamente dos mil quinientos años: “Respetaos a vosotros mismos por encima de todo”. Si decides seguir este sabio consejo te aseguro que aceptarás y vivirás de forma consciente y plena. Tú y yo nacimos en este planeta para ser libres, nacimos con la libertad de cultivar todo nuestro potencial interno y vivir en paz con nuestra propia conciencia. Solo podemos afirmar estos derechos de nacimiento si estamos dispuestos a correr los riesgos sociales que conlleva a ignorar todas las presiones exteriores que nos mueven a hacer las cosas como otros dicen que deberíamos hacerlas”

Somos un mundo de individuos controlados externamente y obsesionados con la idea de que para curar nuestros males o sentirnos bien, debemos de recurrir a sustancias comerciales. Muchas veces has dicho estas frases: no puedo quitarme solo ese dolor de cabeza, no puedo dormir, no puedo estar despierto, no puedo con los niños, no puedo aliviar toda esta tensión, no puedo controlar mi depresión, etc.... pero puedo solucionarlo con unas pastillas...Cada vez que resolvemos un malestar físico con una pastilla, le damos una respuesta a nuestra razón que podemos con nosotros mismos, cuando en verdad, estamos emitiendo respuestas como, no puedo hacer nada por mí mismo y buscaré por medio de otras personas o sustancias que puedan controlar mi vida.

¿Qué o quiénes te inhiben el control a respetarte a ti mismo? He aquí una lista que deberás entender y atender para ubicarte en un entorno social, familiar y personal equilibrado:

1. Pastillas.
2. Alcohol.
3. Tabaco.
4. Drogas sociales.
5. Ropa como símbolo de prestigio.
6. Normas de etiqueta y urbanidad.
7. Normas externas.
8. Mensajes publicitarios.
9. Burocracia.
10. Rangos sociales, familiares y laborales.

11. Estatus familiar
12. Padre, madre, esposo o hijos
13. Autoridades y leyes.
14. Religión.

Y todo lo que consideres que perturbe tu calidad de vida.

Respétate a ti mismo por encima de todo es que después de analizar esta lista e identificar las figuras autoridades que ahora están en tú vida que te irritan o te inhiben el desear o gozar todo lo que anhelas, debes aprender a manejarlas y exigirte para mejorar tu calidad de vida. Todos decidimos amar, respetar y estimar nuestra libertad, pero hacemos siempre lo contrario para lastimar, ofender y agredir nuestro bienestar. Naturalmente, todos deseamos ser buenos miembros de la familia, amantes satisfechos, ciudadanos responsables y consagrarnos a un trabajo significativo que mejore la calidad de vida de absolutamente toda la humanidad. Pero para poder disfrutar de la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad en estos y todos los sectores que desees, hay que aprender a confiar en las señales que nuestro cuerpo y mente emanan.

Como escribía Platón, “el hombre que hace que todo lo que lleve a la felicidad depende de él mismo y no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir feliz”. ¿Cuál es tu plan de vida para ser feliz...? Palabras simples y sencillas dichas hace unos miles de años, y que siguen siendo simples y sencillas hoy. Confía en ti mismo y aprende a respetarte por encima de todo. La sabiduría de la vida sigue siendo en nuestro tiempo las mejores enseñanzas para no olvidarnos el porqué debemos ser felices.

Cuando hablamos o pensamos de respetarnos a nosotros mismos pareciera que estamos viviendo, sintiendo o pensando de forma egoísta, que equivocados hemos estado la humanidad al dejar pasar por alto nuestros deseos y necesidades y estar siempre en menester de los demás. A partir de esto, resulta evidente y urgente la necesidad de auto respetarte y de respetar a los que te rodean, por lo menos a los que te respetan, es algo fundamental para el ser humano, porque si uno no se respeta a sí mismo, se clasifica automáticamente como índigo de consideración o como merecedor de que se le tenga en poca estima, con lo que provocamos que todos los demás nos traten mal.

Si te niegas la capacidad de auto respetarte, pronto decaerás en todos los sentidos. En primer lugar, no comerás adecuadamente, no cuidarás de tu cuerpo, perderás interés por la vida y, por último, acabarás siendo una persona enferma. El instinto de respeto es tan esencial que se aplica a todos nosotros, y, sin embargo, las personas que verdaderamente están enfermas, mental y a menudo también físicamente, en realidad no se respetan a sí mismas. El tenerte respeto es una necesidad básica; si no les crees observa a las personas

que se encuentran en Instituciones de cuidados especiales. El respeto se inicia desde pequeños cuando los responsables de tú educación te proveen de la atención y cuidado que debes de tener siempre para tu persona para convertirte en una persona de calidad y felicidad.

## **Las Nueve Preguntas que Cambiarán Tu vida**

Lo más difícil que encuentra el ser humano todos los días de su vida es ser honesto consigo mismo y olvidar el rencor, la desgracia, la pobreza, la desilusión, la enfermedad, la venganza, la desilusión, la desesperanza, la mentira y la ira. Cuántas veces te haces las mismas preguntas sobre tú vida, sobre tú destino, sobre las decisiones correctas y si tienes tiempo para llegar a tus sueños, a tus objetivos...cuánto tiempo empleas en tus días preguntas sin respuestas, respuestas que después ya no te sirven o simplemente, olvidaste la pregunta...qué tiene que pasar por tu vida para encontrar el camino más cercano a tu felicidad, seguramente seguirán pasando muchas cosas, eso, puedes estar seguro, de que puedes ser mejor y aprender de las frustraciones y crecer tanto es tu principal reto, estar seguro, pensar y enfocarte que nadie ni nada podrán detenerte, sólo la muerte, todo depende de ti.

Formúlate estas preguntas y procura contestarte sinceramente sin recurrir a artimañas ni engaños. Quizá te resulte difícil responder a ellas sin referirte a lo que crees cierto de ti mismo hasta el momento, pero si puedes dejar en suspenso tu historia pasada y reaccionar solo, estas preguntas te serán de gran ayuda para forjar esa capacidad de ser totalmente sincero:

### **1. ¿En qué sentido cambiaría tú vida si supieras que sólo te quedan seis meses de vida?**

La respuesta a esta pregunta te resultará muy reveladora y te ayudarán a ser más sincero y directo contigo mismo. Si hicieras cambios muy drásticos, es que no estás viviendo tu vida con integridad personal absoluta. Piensa en este momento que solo tienes un periodo breve de vida, si lo comparamos con la eternidad, aunque te quedaran cincuenta años o más de vida, eso equivale solo a unos segundos de eternidad. Pensar en un periodo de seis meses es útil porque proporciona tiempo suficiente para obrar en cosas que son importantes para ti, y no es un periodo tan breve que se acabe en un abrir o cerrar de ojos. Entonces, si te dicen que te quedan solo seis meses de vida, sé que cambiarías muchas cosas, por lo que te aconsejo que inicies esos cambios ahora.

Recuerda que te queda poco tiempo de vida. Si cambias de trabajo, de relaciones, de lugar de residencia, de amistades, de estilo de vida, la forma de comunicarte con tus seres queridos, o cualquier otra cosa, ¿porqué no empezar a hacerlo mientras aún puedes? Si no haces ahora concretamente lo que harías si supieras que solo te quedan unos meses de vida, es que estás viviendo una mentira, y que tu nivel en la escala de la total sinceridad personal es muy bajo. No creo que sientas una vida de total gozo si te limitas a vivirla como un ser inerte en vez de hacer la vida que te gustaría. No juegues con tu vida, ¡Vívela!

## **2. ¿Si pudieras vivir con cualquier persona del mundo, a quién elegirías?**

Imagina por un momento que no tienes ninguna obligación legal de permanecer con tu familia, si es que la tienes, y que no hay ninguna razón por la que no pudieras vivir legalmente con cualquier otra persona ajena a tu familia inmediata. En esas circunstancias: ¿Con quién decidirías vivir? ¿Qué gente prefieres en el mundo? ¿Estás con esta persona todo lo que te gustaría estar? La cuestión es la siguiente, si vives tu vida con relaciones, familia o de otro tipo, y te sientes obligado a mantenerte cerca de ellos sin que verdaderamente lo desees, deberías preguntarte por qué mantienes relaciones tan hipócritas.

¿Son íntimos amigos las personas con las que realmente disfrutas? ¿Tú relación amorosa se basa en el amor mutuo o en la obligación? Creo que puedes convertir la mayoría de tus relaciones basadas en la obligación en relaciones de elección concediéndote y concediendo a las demás personas que te importan la libertad de ser lo que quieran ser y que tú seas lo que quieras ser.

No tienes por qué basar tus relaciones íntimas en algo tan indigno como la obligación, sino que debes ser totalmente sincero y preguntarte si esta u otras relaciones desees que en realidad sean así. Si tú respuesta es negativa, procura mejorar todas tus relaciones de modo que sean lo que cada uno desee realmente u olvidarlas y procurar estar con gentes con la que realmente te diviertas y disfrutes.

Como dijo Thomas Hobbes: “Obligación es esclavitud y esclavitud es odio”. Si vives con determinadas personas solo porque te sientes obligado a hacerlo, careces, sin duda, de sinceridad personal y automáticamente estarás optando por un tipo de esclavitud. Aunque puedas justificar tu elección alegando que eres una buena persona y responsable, estás paralizando en realidad tu sentido personal de un significado y un sentido vital al comprobar constantemente tu incapacidad de elegir lo que desees en el fondo.

Además, te has preguntado, pero honestamente ¿quién de aquellos con los que pasas tú tiempo disfruta realmente de ti, sin importar que lo que haces es por obligación más que por elección personal? Recuerda lo siguiente y que te quede muy grabado: Toda elección basada exclusivamente en la obligación carece de dignidad. ¿Tú tienes dignidad...?

## **3. ¿Dónde decidirías vivir si pudieras elegir cualquier lugar del mundo?**

Imagínate que no tuvieras ningún compromiso con nadie y pudieras dejar de vivir donde has vivido hasta ahora, ¿dónde decidirías vivir, en otra ciudad, en otro país, en una casa en la playa, en una casa más chica, en donde solo tus cosas estén en el orden y gusto que a ti te parece y tus pensamientos solo sean tú compañía? Si estás viviendo en un lugar porque siempre ahí has vivido desde tu infancia y ahora vives a lado o cerca de tus padres, o donde

él o ella decidieron el lugar para vivir, sin tomar en cuenta tú opinión, indudablemente no eres sincero del todo contigo.

Quizá creas que te será imposible trasladarte a otro lugar y que tienes firmes raíces en donde vives ahora, pero ese razonamiento nace en gran parte del temor a ensayar nuevas actividades y de resignarte a estar dónde estás porque es más fácil, más seguro y menos problemático. Tú puedes estar en donde te gustaría estar, no lo dudes ni por un momento. No tienes por qué dejarte atrapar por tu historia de niño o por la de tus padres, ellos ya hicieron su vida, tienes que entregarte a lo que te gustaría por decisión propia. El miedo al cambio, el trasladarte a sitios nuevos, a poner a prueba tu capacidad en cualquier lugar que te atraiga personalmente, se debe sólo a que no eres sincero contigo mismo.

Aunque puedas defender tu inercia y decidir que es imposible trasladarte en esta etapa de tu vida, el hecho es que si te gusta otro lugar distinto y optas por seguir en donde estás, por cualquier razón, salvo que estés en la cárcel, no estás viviendo tú vida desde una perspectiva totalmente sincera, por mucho que alegues lo contrario.

Cuando estamos viviendo nuestra *Crisis de la Edad Madura* estamos buscando salir de casa, de la familia, de la pareja, de los hijos, del trabajo, de las amistades, en sí, de todos aquellos que nos atraen de manera voluntaria a sus vidas para hacer lo que ellos quieren sin importar lo que nosotros deseamos. Entiendo perfectamente que los valores, principios y compromisos sociales y familiares nos detienen en casi todas nuestras tomas de decisiones, también entiendo que los amamos y deseamos lo mejor para ellos...pero, ¿desde siempre has aceptado que te arreglen tú vida para su conveniencia, acaso no tienes permiso de salir volando, hacer una maleta e irte a buscar tu paz y tu creatividad, dónde está dicho que dejes a un lado de tu vida un nuevo aire a tú intelecto, emociones, sentimientos, pasiones, etc....?

Si estás en “*Crisis de la Edad Madura*”, no puedes, no tienes permiso y no tienes tiempo para quejarte, tienes que decidir y recordar que estás viviendo la segunda parte de tú vida y que es la última que tienes. Así que decide ahora cómo y con quién quieres vivir, así de fácil y deja de darle tantas vueltas al asunto.

#### **4. ¿Cuánto serías capaz de dominar tu vida sino tuvieras reloj ni la posibilidad de calcular el tiempo que duermes?**

¿Cuándo te vas a la cama, te duermes, despiertas cuándo debes de despertarte, te acuestas pensando que si no logras dormir ocho horas estarás cansado al día siguiente? Sería genial concederte un poco de fantasía a tu apurada y en ocasiones, triste vida, no crees... imagínate que no tienes reloj y que no tienes ningún medio de saber cuántas horas duermes, que las personas que están a tu alrededor si saben lo que duermen pero tú no... ¿cuántas horas crees que dormirías, crees que te irías a la cama a la misma hora si no tuvieras idea de cuándo es la hora de acostarte?

Imagínate que vives bajo la tierra, en un bunker, donde no tienes idea del día y la noche y puedes acostarte siempre a la hora que tengas ganas de hacerlo. Mayormente las personas controlamos nuestras horas de sueño con elementos externos como los relojes y los calendarios, en vez de guiarnos por nuestros deseos reales de dormir. Las horas de sueño dependen en gran parte de lo que uno ha aprendido, no de lo que realmente uno desea o necesita. Probablemente podrías dormir mucho menos si tu vida estuviera llena de experiencias emocionantes, si tuvieras un sentido de misión en la vida y si no reseñases ni controlarías a qué hora te acuestas y cuántas horas duermes. Las personas sinceras lo son en todo, incluso en la razón de dormir cuando lo hacen así como la reacción al aburrimiento, a actividades desagradables o al hábito.

Cuanto más te permitas estar despierto y vivo, y más realices actividades naturales de tu vida atendíendote más a la elección que al hábito, o a expectativas inquietantes, más probabilidades tendrás de otorgarte una valoración digna y sincera. Muchos estudios han demostrado que cuando las personas están ocupadas y no tienen conciencia del tiempo y sienten mucho interés por la vida, piensan menos en dormir; raras veces experimentan fatiga, y tienen una sensación de objetivo en la vida.

Si estás pasando por la **“Crisis de la Edad Madura”** la mayoría experimenta insomnio, la causa es por una mala alimentación, falta de ejercicio, problemas sexuales, poco o nulo interés en el trabajo, infidelidad, frustración de estar viviendo con la persona equivocada, problemas económicos, etc. Estos puntos son muy sabidos por nosotros y se cree que debe ser normal vivir así durante un largo tiempo. La capacidad de detectar y solucionar tus problemas de insomnio deben de ir acompañados por la creatividad y pasión de algo que seguramente te ha dado felicidad, es decir, si no puedes dormir, ¡levántate de la cama y ponte a leer, escribir, trabajar en la Lap top, estudiar, ordenar tus papeles, tú testamento, etc., pero no te quedes tirado pensando que solo así llegará otro día más!

La **“Crisis de la Edad Madura”** es cambio por eso te insisto, te sugiero, que todas las preguntas que te planteo las contestes tú mismo, no es un test de amigos o parejas, es solo tuyo, y de ahora en adelante con el compromiso de hacer que las cosas sucedan cómo tú deseas, porque tú tienes el control.

## **5. ¿Cuánto y cuándo comerías si no tuvieras horario de comida?**

Supongamos que comes cuando tienes hambre o comes porque tienes miedo a tener hambre unas horas después. Las personas comen por la hora que el reloj les marque, en lugar de consultar el reloj del apetito interno. La sinceridad total supone decidir de modo personal cuándo y qué vas a comer, según las propias necesidades y no según los dictados de un programa externo impuesto. Cuando más confíes en tu buen juicio personal y cuanto más

permitas a otros que hagan lo mismo, más probabilidades tendrás de tener fe y confiar en ti mismo.

Cuanto más te permitas y permitas a tus seres queridos tener confianza personal, más forjarás un sentido vigoroso de integridad personal. Esto se aplica a casi todas las cosas de la vida, pero es particularmente importante en lo que respecta a la alimentación.

## **6. ¿Qué harías si no existiera el dinero?**

Date permiso de imaginar cualquier cosa que te guste hacer. Olvídate de que hay que ganarte la vida, y pregúntate sólo qué harías si prescindieras por completo de las posibles ganancias económicas. Si estás gastando tu vida en algo que carece de sentido para ti y lo justificas diciendo que debes hacerlo porque te proporciona el dinero que necesitas para pagar tus deudas, estás optando sin duda por cierta falsedad personal contigo mismo.

Has convertido el dinero en algo más importante que tu propio sentido en la vida, y mientras mantengas ese orden de prioridades carecerás siempre de tú objetivo vital y no alcanzarás una sinceridad total. Las mayorías de las personas no llegan nunca a entender que el dinero le persiga a uno, cuando uno no lo persigue a él. Puedes sentirte pleno en la vida, haciendo las cosas que te placen con un sentido de objetivo vital y el dinero te perseguirá para mantenerte en una posición responsable y digna.

## **7. ¿Serías igual de viejo si no supieras la edad que tienes?**

Si no conocieras la fecha de tu nacimiento ni tuvieras medios de saberla ¿qué edad creerías que tienes, crees que solo se es capaz de hacer ciertas cosas propias de la edad y regir muchas actividades de tú vida pensando en tú edad? ¿Los jóvenes deben de comportarse de un modo diferente a los adultos? Si piensas en estereotipo de edad, no eres completamente sincero contigo mismo.

En realidad, puedes hacer todo lo que tú imaginación desee, aunque seguramente todos los que pertenecen a tu grupo concretamente, los de tu edad, no apoyen lo que haces. En el fondo o en la realidad, una persona totalmente sincera consigo mismo nunca se atiene a grupos de su edad. Eres viejo todo lo que decidas ser, y cualquier limitación basada en la edad es más que nada algo auto impuesto. Puedes mecerte en un columpio, ir a bailar al antro, chuparte el pulgar si te apetece de verdad hacerlo, mojarte bajo la lluvia, etc. Si no supieras la edad que tienes, la calcularías en gran medida por tus actividades en la vida, ¿qué actividades haces hoy en tú vida, cómo un joven o un anciano?

## **8 ¿Qué tipo de personalidad elegirías si empezaras ahora?**

Imagina que pudieras elegir la personalidad que deseas, ¿cuál elegirías, serías más decidido, menos tímido, más extrovertido, más estable, más sincero, tendrías más humor,

más facilidad de palabra, menos crédulo, etc.? Si no tienes el tipo de personalidad que te gustaría tener, es que has decidido a no ser totalmente honrado contigo mismo. Puedes alterar todo lo que te desagrada de ti, basta que decidas hacerlo. A la decisión han de seguir, claro está, el esfuerzo y el trabajo, pero no cabe duda de que tú solo puedes hacer esa elección. Nadie te obliga a seguir siendo tímido, nervioso, inseguro o incrédulo. Eres tú quien elige estas opciones vitales y puedes deshacerlas si de verdad quieres hacerlo.

La persona totalmente sincera consigo mismo comprende que es responsable de su propia responsabilidad, y no achaca o culpa a ninguna otra persona o situación la responsabilidad de lo que es o quiere ser, aunque sepa que algunas experiencias de su vida anterior contribuyeron a que eligiera ser lo que es hoy.

¡Puedes elegir el tipo el tipo de personalidad que desees, no lo dudes!

### **9. ¿Cómo te describirías si no pudieras utilizar ninguna etiqueta?**

Pensemos que alguien te pide que te defines pero te prohíbe utilizar cualquiera de las etiquetas tradicionales en las que tanto se apoya la mayoría de las personas. Por ejemplo, que no pudieras decir tu edad, dónde vives, qué has estudiado, qué te molesta, tus emociones, sentimientos, de dónde eres, tu historia familiar y profesional, tú estatus económico, civil, color de cabello, estatura e incluso, ni tú nombre. Sin estos elementos, ¿tendrías la capacidad de describirte exactamente?, ¿podrías hablar de ti mismo sin recurrir a las etiquetas tradicionales que se usan con tanta frecuencia para ocultar lo que somos en realidad? ¿Podrías hablar abiertamente de tus sentimientos como ser humano, de tus angustias, de tus defensas, de tus deseos, de tú capacidad de dar y recibir amor?...

La sinceridad total exige ser capaz de identificarte y de identificar a la humanidad. Significa ser capaz de contestar a la pregunta ¿quién soy yo? Sin tener que utilizar etiquetas estereotípicas.

Estas nueve preguntas te ayudarán a controlar mejor lo que te propones como ser humano. Ser sincero contigo mismo es de suma importancia si deseas tener una visión clara de tu objetivo en la vida. Ser sincero contigo mismo no tiene nada que ver con el número de mentiras que puedas decir en el curso del día. Depende de lo mucho que sepas de ti mismo y de lo dispuesto que estás a confesar todas tus barreras y defectos, tú capacidad de mirarte al espejo y hacerte frente a ti mismo y verte tal como eres.

Nietzsche aportó la mejor respuesta para estos indagadores:

***“El que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo”. Friedrich Nietzsche.***

## **El Poder de la Seducción**

Los hombres que han practicado el amor han tenido siempre como máxima que no hay nada comparable que ver una mujer arreglada. Asimismo, cuando se reflexiona en que un hombre desdeña, arruga, retuerce y resta importancia a las mejoras galas de una dama, y que ella invierte en grandiosos paños de oro y telas de plata, seda, un sin número de tretas, engaños, suspiros o ataques para que él la mire logra de forma natural que él desee conocerla, olerla, acariciarla o simplemente, observarla.

Porque es muy cierto que él desea más a una mujer linda, presentable, sonriente, cálida, educada, inteligente y segura que una simple pastora u otra mujer con que aunque sea bella, sea poco arreglada.

Recordarás que desde antaño se juzgaba a Venus tan hermosa y deseable sino porque, con toda su belleza, siempre iba elegantemente ataviada, y por lo general perfumada, pues su dulce aroma se percibía a cien pasos de distancia. Porque siempre se ha dicho que los perfumes son una gran incitación al amor.

Esta es la razón de que las emperatrices y grandes damas de Roma hicieran uso de tales perfumes, como lo hacen las grandes damas de Francia y sobre todo las de España e Italia, que desde tiempo inmemorables han sido más curiosas y exquisitas en sus lujos que las francesas, así en perfumes como en vestidos y majestuosos atuendos, de los que las bellas de Francia han tomado los patrones y copiado la primorosa factura.

El principal obstáculo para ser un seductor es nuestro absurdo prejuicio de considerar el amor y al romance como una especie de mágico reino sagrado en el que las cosas simplemente suceden, si deben hacerlo. Esto puede parecer tal vez pintoresco y romántico, pero en realidad no es sino una excusa de nuestra pereza. Lo que realmente seduce a una persona es el esfuerzo que invertimos en ella, porque esto muestra cuánto nos importa y lo valioso que es para nosotros. Si dejas las cosas al azar es buscarte problemas y revelarlas que no tomas al amor y al romance muy en serio.

Por ejemplo, Casanova, invertía esfuerzo. El artificio que aplicaba a cada aventura era lo que lo hacía tan endiabladamente seductor. Enamorarse entíendase otra vez muy bien, no es cuestión de magia, sino de sicología para lograr tu objetivo requiere de tiempo y observación. Una vez que conozcas la sicología de tu objetivo, y que traces la estrategia consecuente, estarás en mejores condiciones para ejercer sobre él el impacto deseado. Un seductor no ve el amor como algo sagrado, sino como una guerra, en el cual todo se vale.

Los seductores nunca se abstraen en sí mismo. Su mirada apunta afuera, no adentro. Cuando conocen a alguien, su primer paso es identificarse con esa persona, para ver el mundo a través de sus ojos. Son varias las razones de esto:

Primero. El ensimismamiento es señal de inseguridad, es anti seductor. Todos tenemos inseguridades, pero los verdaderos seductores consiguen ignorarlas, pues su terapia al dudar de sí mismo consiste en embelesarse con el mundo. Esto les concede un espíritu animado: todos queremos estar con ellos.

Segundo. El seductor se identifica rápidamente con el otro, se imagina qué se siente ser él, esto ayuda al seductor a recabar valiosa información, a saber qué hace vibrar a esa persona, qué hará para no poder pensar claramente y caer en la trampa.

Bien armado con esta información, puede prestar una atención concentrada e individualizada, algo raro en un mundo en el que la mayoría de la gente sólo nos ve desde atrás de la pantalla de sus prejuicios. Identificarte con el objetivo es el primer paso táctico importante en la guerra de penetración. Los seductores se conciben como fuente de placer, como abejas que toman polen de unas flores para llevarlo a otras. De niños, recordarás, nos dedicamos principalmente al juego y al placer, ahora, de adultos, el paraíso está perdido o simplemente no está en nuestras expectativas, simplemente porque decidimos sobrecargarnos de responsabilidades. El seductor sabe que la gente espera siempre placer pues nunca es suficiente de amigos, familia, esposo, amantes, y para colmo, no sabe cómo obtenerlo para sí mismo.

Cuando alguien llega a tu vida y te ofrece aventura y romance y a la vez, te encuentras vulnerable, estás dispuesto a sentir y llegar más allá de ciertos límites. Existe una gran verdad aunque muchas personas se resistan: todos aclamamos nos arrolle la seducción y el amor de una persona, que nos libere de una obstinación usual. A veces, la resistencia contra ti mismo es una manera de decir: ¡“sedúceme por favor”!

Los seductores saben perfectamente que la posibilidad de placer hará que una persona lo siga, y experimentarlo, lo hará abrirse, convertirse vulnerable ante el contacto. Un seductor ve la vida como teatro, en el que cada quien es actor. La mayoría de nosotros creemos tener papeles ceñidos en la vida, lo que nos vuelve infelices. Esos papeles son impuestos por varias personas: nuestros padres, nuestros familiares, nuestras parejas, etc....comúnmente, y tú lo sabes, no cumples el papel perfecto de tu vida porque no tienes el carácter de tener el control de tus emociones, sentimientos y cuerpo, dejando que la vida pase y pase, llegando a una edad en donde creas que tu tiempo y las oportunidades ya no son posible recuperarlas. Siempre hay tiempo para recuperar tu confianza, solo depende de una decisión: la tuya.

La diferencia de un seductor con diferencia a muchas personas, es que puede ser cualquier persona y asumir muchos papeles. Esa libertad, esa soltura de cuerpo y espíritu es lo que los vuelve atractivos. Lo que puede hacerte falta es que te sientas abrumado siempre por mantener una identidad, querer parecer un seductor también podría caerse en el ridículo. Aprender a ser natural te convierte en una persona libre, con soltura de cuerpo y espíritu. Tener una vida tan real te hace que pierdas ilusiones, fantasías, juegos, etc.

Un seductor no le importa lo que digan los demás, juzga a los que se hacen pasar por moralistas, amargados, reprimidos o insensibles. Para él o ella todo es adaptable, fluido con la vida misma. Con todo esto existe una gran lista de personas que siguen creyendo que un seductor no son personas de confianza, aquellas que se provocan ese pensamiento sé perfectamente que anhelan ser víctimas de alguna de estas personas que te hagan vibrar, soñar y desear buscar una vida con total plenitud. Te recomiendo abiertamente lo vivas.

Deja de engañarte, deshazte de toda tendencia moralizante, adopta la festiva filosofía del seductor y el resto de cualquier proceso de tu vida, y te aseguro, que todo te resultará fácil y natural.

## Descubre el Talón de Aquiles de tus Amigos y Adversarios

Lee con atención esta historia:

En cierta oportunidad el súper agente de Hollywood Irving Paul Lazar estaba ansioso por vender a Jack L. Warner, dueño de los grandes estudios cinematográficos una obra de teatro, comenta: “Hoy tuve una larga reunión con él –explicó Lazar al guionista Garson Kanin –pero ni siquiera mencioné el tema”.

¿Por qué no le comentaste nada? Pregunté. “Porque voy a esperar hasta el fin de semana siguiente, cuando vaya a Palm Springs”.

“No comprendo” “¿No comprendes? Todos los fines de semana voy a Palm Springs, pero Warner no irá este fin de semana, tiene un preestreno o algo así. De modo que ira el siguiente fin, entonces voy a plantearle el tema.

“Irving, estoy cada vez más confundido” Mira –dijo Irving impaciente, –yo sé lo que hago. Sé cómo venderle algo a Warner. Este es el tipo de material que lo pone incómodo, así que, para que lo apruebe, tengo que presentárselo en forma abrupta y repentina.

“¿Pero por qué en Palm Springs?” “Porque en Palm Springs todos los días el toma baños en The Spa, y ahí estaré cuando él vaya”. Hay algo particular con Jack, tiene ochenta años, y “es muy vanidoso”, y no le gusta que la gente lo vea desnudo. Entonces, cuando yo me acerque y él esté desnudo en The Spa...bueno, yo también estaré desnudo, pero a mí no me importa. “A él si le importa”. Entonces me acercaré a él, desnudo, y empezaré a hablarle de esta obra, y él se sentirá muy incómodo, y querrá que yo me vaya, “y la forma más fácil de lograrlo será decirme que Sí” porque sabe que si me dice “No” voy a seguir a su lado e insistirle y no ceder. De modo que, para librarse de mí, probablemente me diga que sí.

Dos semanas después me enteré de la adquisición de esa obra por Warner Brothers, llamé por teléfono a Lazar y le pregunté cómo lo había logrado, a lo que me contestó:

“¿Y cómo crees que lo logré? En The Spa, tal como te lo dije.

Hollywood, Garson Kanin 1974.

Todos tenemos resistencias. Vivimos cubiertos por una perpetua armadura, a fin de defendernos del cambio y la acción invasora de amigos o rivales. Nada nos gustaría más que nos dejaran en paz para poder hacer las cosas a nuestra manera. Luchar sin cesar contra esas resistencias nos cuesta mucha energía. Una de las cosas más importantes que hay que comprender con respecto a la gente es que todos tenemos alguna debilidad, alguna parte de la armadura psicológica de tu enemigo, que no puede controlar, que no sabe cómo ocultarla,

que no resistirá, cederá finalmente ante tu voluntad, si la encuentras y la presionas, encontrarás su talón de Aquiles. Algunas personas demuestran abiertamente sus debilidades, otras, tratan de disimularlas. Quienes las disimulan, suelen ser los que más rápidamente se desmoronan. Cuando encuentras ese hueco en su armadura, abras dado un gran paso.

Entendamos que en nuestra vida actual debemos siempre de tener estrategias y planificar nuestros ataques, así es, que importante es prever los acontecimientos de nuestra vida, entre más y mejor informados y preparados estemos para enfrentar nuestro presente, las oportunidades de ganar serán cada vez más efectivas. Toma en cuenta estos principios, créeme, ayudan mucho:

**Presta atención a los gestos y las señales subconscientes:** ningún mortal puede guardar un secreto. Si sus labios callan, parlotea con las yemas de los dedos, eso se delata a través de los poros. La clave no reside sólo en qué buscar, sino en cómo y en dónde buscar.

**Descubre al niño indefenso:** las mayorías de las debilidades se generan en la infancia, antes de que el yo construya defensas para compensarlas. Conocer la infancia de una persona te ofrece una poderosa clave para descubrir su personalidad.

**Busca los contrastes:** quienes hacen alarde de su coraje suelen ser grandes cobardes, un exterior pudoroso pueden ocultar un alma lasciva; los conservadores y prudentes a menudo ansían aventuras, los tímidos mueren por llamar la atención. Al explorar más allá de las apariencias, muchas veces descubrirás que las debilidades de la gente son en realidad lo opuesto de las cualidades que manifiestan.

**Encuentra el eslabón débil:** lo que importa no es el qué, sino el quién.

**Llena el vacío:** los dos vacíos emocionales más importantes son la inseguridad y la infelicidad. El inseguro aceptará cualquier cosa a cambio del reconocimiento social, el infeliz crónico tiene algún motivo para serlo: averígualo.

**Aprovecha las emociones incontrolables:** la emoción incontrolable puede ser un miedo paranoico, cualquier persona presa de emociones (codicia, vanidad, rencor, lujuria, etc.) suele ser incapaz de controlarse.

**Su olor corporal, su olor bucal:** quien tenga un olor nada agradable, es capaz de manifestar inconformidad en su vida, amargura, desencanto y venganza ante la felicidad y/o entusiasmo de los demás.

**Su mirada, su postura, sus palabras y su vestir:** todos somos un conjunto de actos e imagen, quienes insisten en ser desagradables, deshonestos, funestos, y no se abren ante ti con firmeza y seguridad, te envidian, deshazte de ellos de una forma sencilla, ignóralos y si

insisten en interferir en tu vida, destrúyelos con una actitud de frente, convincente y con la seguridad que emane tu ser, que demuestres ser implacable, único y más fuerte que él, o ella.

Necesitas más habilidad que decisión, debes saber donde presionar a cada persona para sacar su creatividad, su fortaleza o sus secretos, recuerda, de frente. Todos tenemos un motivo especial, que varía según nuestro gusto y las circunstancias. Cuando conoces la fuente de motivación de cualquier hombre, tendrás la clave para manejar tus intereses.

## Debilita y derrota a tus adversarios

*“Los hijos de un labrador reñían a diario. Este, aun aconsejándolos mucho no podía con sus palabras persuadirles de que cambiasen, comprendió que debía hacerlo con hechos y los invito a que trajesen un haz de varas. Al hacer éstos lo que se les había encomendado, les entrego primero las varas juntas y les pidió que las partiesen. A pesar de que pusieron todo su empeño, no lo pudieron lograr; a continuación desató el haz y les dio las varas una a una. Al romperlas ahora con facilidad, les dijo: “Asimismo vosotros, hijos, si estáis de acuerdo, seréis indomables para los enemigos; pero si discutís, seréis fáciles de someter” Fabulas, Esopo, Siglo VI A.C.*

Jamás, jamás te intimides por la apariencia de tu adversario, jamás. La observación es lo primero que tienes que aprender para entender el todo de tu contrincante, obsérvalo a detenimiento: tiene una cara, dos ojos, una nariz, una boca, un cuerpo con dos piernas, dos brazos y dos manos, lo que seguramente no le conoces, son sus pensamientos, es ahí en donde tienes que utilizar tu talento: observación, de esa manera irás separando las partes, sembrando disensión y división, si lo haces de esta manera podrás derribar hasta el contrincante más formidable. Como ya lo observaste y analizaste podrás preparar tu ataque para crearle un conflicto interno. Busca las juntas y uniones, son las cosas que unen a la gente en un grupo o a un grupo con otro. Frente a contratiempos o enemigos, divide un gran problema en pequeñas partes eminentemente derrotables, y verás los resultados.

Habrás veces en la vida en que enfrentarás a un poderoso enemigo: un destructivo adversario en busca de tu ruina, un montón de problemas aparentemente insuperables afectándote al mismo tiempo. Es natural que nos sintamos intimidados en esas situaciones, lo cual puede pararte en la inacción o hacerte esperar con la vana perspectiva de que el tiempo ofrezca una solución. Lamentablemente es una ley de la guerra que al permitir que la fuerza de alguien mayor se lance sobre ti, con todo su poder y unidad, aumentarás las probabilidades en tu contra, un grande y poderoso ejército en acción adquirirá un impulso irresistible si no le pones el freno, ¿qué estás esperando para atacarlos y vencerlos? Si no empiezas por hacer algo, cada vez te sentirás más abrumado.

Cuantas veces nos dicen deja que las cosas tomen su propio curso, por supuesto que es verdad, pero en el transcurso de ese curso tienes que tomar riesgos, ¿quién dijo que tienes que quedarte impávido? Tienes que enfrentar al enemigo antes de que se lance sobre ti y trate de reducir toda tu energía o fuerza, ¿acaso hoy algún enemigo casi te tiene tomado del cuello para asfixiarte y dejarte sin ningún respiro hasta la muerte? Si estás en esa condición, mejor jala tu mismo la cuerda y ahórcate, sino, ¡levántate y declárale la guerra!

Si le declaras la guerra al adversario tienes que moverte como las piezas en un tablero de ajedrez, eres el centro de esta batalla, sitúate en el centro del tablero y el adversario naturalmente se dividirá en partes, para tratar de dañarte desde varios lados. Esas partes menores resultan manejables, pueden ser derrotadas minuciosamente u obligadas a volver a dividirse, es decir, una vez que algo grande se divide, tiende a una mayor división, hasta reducirse a nada.

Roosevelt, Stalin, Genghis kan, Napoleón, Mao Tse-Tung, Isabel I, Alfred Hitchcock, los romanos, y grandes conquistadores de la humanidad emplearon con éxito la frase que muchos de nosotros conocemos: **divide y vencerás**, es una estrategia eficaz para dirigir cualquier grupo. Se basa en un principio clave en toda organización, la gente forma naturalmente pequeños grupos basados en el interés mutuo, el primitivo deseo de encontrar fortaleza en la cantidad. Estos subgrupos componen bases de poder que, fuera de control, amenazarán a la organización en su conjunto. Para tener el control debes de atraer personas con diferentes puntos de vista y aliéntalas a pelear por ellos. Puedes justificar esto como una sana forma de democracia, pero el efecto es que mientras tus colaboradores pugnan por ser oídos, tu manda.

El director de cine Alfred Hitchcock encaraba enemigos por todas partes. Guionistas, diseñadores de foros, actores, productores, marqueteros, cualquiera de ellos bien podía poner su ego por encima de la calidad de una película. La solución de Hitchcock como la de la Reina Isabel I, fue adoptar la posición central, en una variante de divide y vencerás. Su esmerado papel como celebridad pública formaba parte de esto: las campañas publicitarias de sus películas siempre lo involucraban como vocero, e hizo breves apariciones en la mayoría de sus cintas, lo que hizo de él una graciosa figura instantáneamente reconocible. Se ponía en medio de todos los aspectos de la producción, desde la elaboración del guión antes de iniciarse el rodaje hasta la edición de la película, cuando la filmación había terminado. Al mismo tiempo, mantenía a raya todos los departamentos, aún al de producción, la información sobre cualquier detalle de la película estaba contenida en su cabeza, sus dibujos, sus notas. Nadie podía eludirlo, toda decisión pasaba por él, en esencia, él era como Roma: todos los caminos llevaban a Hitchcock.

En tu grupo puede emerger facciones muy sutilmente en virtud del hecho de que los expertos en tu área podrían no decirte todo lo que hacen. Recuerda: ven solo un panorama reducido, tú estás a cargo de la producción general. Para que dirijas realmente, “debes de ocupar el centro”. Todo debe fluir a través de ti. Lo más importante es moverte rápido contra tus adversarios, si esperas a que los problemas lleguen a ti, lo único que obtendrás son problemas muchos mayores, tienes que aniquilarlos de inmediato porque definitivamente te estorban, y mucho.

Todos sabemos que vivimos en mundo dividido, debes de estar fuerte y alerta, tener una mente clara, concentrarte en tus metas. Es una muy buena manera mantener el entusiasmo y la moral alta, aunque el entusiasmo es importante, con el tiempo naturalmente decae, y tanta dependencia se llega en ocasiones al fracaso. El conocimiento y el pensamiento estratégico son mucho mejores defensas contra las fuerzas de la decisión. Ningún ejército o grupo puede dividirse si está al tanto de las intenciones del enemigo y da una respuesta inteligente, tu estrategia es la única espada y escudo confiable.

“Este no es un mundo de ángeles, sino de ángulos, donde los hombres hablan de principios morales, pero se guían por principios de poder; un mundo donde nosotros siempre somos morales y nuestros enemigos siempre son inmorales”

Si tienes miedo, dolor, desesperación, angustia, baja autoestima, incertidumbre, incredulidad, excusas de enfermedad, falta de tiempo, disculpas por todo y mucha pereza, entonces si colócate la soga al cuello, porque el mundo está lleno de fuertes adversarios y quieren llevarse todo lo mejor de ti, derrótalos, tu lo puedes lograr.

## **Decide: Libertad o Esclavitud.**

“La libertad es esencial si es que vamos a maximizar el rendimiento sobre la base de la satisfacción individual. Si te apartas de tales libertades individuales te conduces no solo a la producción de menos bienes y servicios, sino al tipo equivocado de estos. No podemos enriquecernos meramente consintiendo ser esclavos”.

No te comprometas con nadie ni con nada, porque ello equivale a ser un esclavo, un esclavo de todos los hombres, por sobre todo ello, mantente libre de compromisos y obligaciones: son los medios que utilizan los demás para dominarte.

Si permites que los demás tengan la sensación de poseerte, en mayor o menor grado, perderás todo tu poder sobre ellos, cuanto más evites comprometes tus afectos, más esfuerzos harán los otros para ganar tu adhesión. Mantente por encima de todos, y obtén el poder que genera la atención de los demás y el frustrado deseo de posesión que experimenten. Se dice que es recomendable desempeñar el papel de la Reina Virgen: alienta las esperanzas, pero nunca las satisface.

La clave para evitar ser esclavo y ser libre es mantener tu independencia interior y evitar involucrarte emocionalmente. Te recomiendo la táctica de poder irte en cualquier momento y reclamar tu libertad si la parte con la que te has aliado comienza a desmoronarse.

¿Hasta qué punto las emociones pueden afectar ser libre? Indudablemente las emociones se convierten en un continuo torbellino que afecta la mente y machaca los pensamientos de una forma obsesiva. Sin embargo, al recomendarles evitar involucrarse en las emociones es que en ocasiones se relacionan de forma equivocada, es decir, entender a las personas es necesario, lo que vaya más allá de anteponer lo sentimentalismo, compañerismos o amistad estarás creándote una confusión mayor. Para saber involucrar las emociones debes de saber que nada ni nadie evitará llegar a tus objetivos, sino sabes o no puedes manejar tus emociones entonces no avanzarás en muchos objetivos de tu vida, y seguirás siendo un esclavo. El siguiente relato ilustra con claridad la importancia del dominio de las emociones:

*“Dos monjes volvían por la noche a su templo. Había llovido y el camino estaba muy complicado. Llegaron a un cruce donde había una bella chica incapaz de cruzar la calle debido al barro. Uno de los monjes la tomó en sus brazos y la cruzó al otro lado. Después, los monjes continuaron su camino en silencio. Aquella noche, el segundo monje, incapaz de contenerse más tiempo, le dijo: ¿cómo has podido hacer eso? Los monjes no podemos mirar a las mujeres, y mucho menos tocarlas, si son jóvenes y bellas. El otro monje*

*mirándolo con serenidad le contestó: yo he dejado a la chica ahí... ¿tú, aún la llevas?''.*  
*Helio Corbí Vasalo*

Cuando las emociones afectan, el esfuerzo por dominarlas debe de ser mayor. Las emociones siempre están ahí, forman parte de nuestro legado psicológico, lo que debemos hacer es enfrentar y combatir las emociones para no convertirnos esclavos de ellas.

Es muy importante el conocimiento de las propias emociones, concretamente, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento que aparece. La capacidad de reconocer un sentimiento en el momento que aparece cuando estamos negociando un aspecto importante o cuando estamos tratando algo vital con otra persona. Si eres incapaz de percibir ese sentimiento quedas a su merced. El dominio de los sentimientos es crucial a la hora de decidir con quién se va a negociar, qué personas se quiere que participen en esa negociación, a quién se envía a estudiar determinado asunto o quién se elige para poner en marcha un proyecto concreto. En estas decisiones, que son fundamentales en el mundo empresarial, se pone en juego el éxito o el fracaso, por lo que el análisis de las decisiones debe realizarse de una forma fría en la que los sentimientos no intervengan.

Otro punto importante se basa en la capacidad de controlar las emociones, es decir, la capacidad que permite dominar los sentimientos y adecuarlos al momento, para tener el dominio de tus emociones es importante saber tranquilizarte, quitarte la ansiedad, la tristeza, la irritabilidad, cuyas consecuencias pueden ser fatales en el momento de tomar decisiones.

Es de vital importancia tener dominio de ti mismo, dejar de ser esclavo, especialmente aquellas personas que tienen que batallar constantemente con tensiones desagradables. El arte está en saber recuperarse rápidamente de estas tensiones, sobreponerte a ellas y enfrentar a los reveses de la vida con serenidad y equilibrio emocional, lo que te dará por consecuencia libertad.

Para que todo esto suceda tienes que tener la capacidad de motivarte tu mismo, si estás motivado, dejas de ser esclavo de miedos y de personas desagradables, sueles ser más productivo y eficaz en todas las labores que realizas, lo que al mismo tiempo tendrás la capacidad de transmitir y contagiar esa motivación al equipo con el que trabajas. Día con día escucho a los ejecutivos que se quejan de sus empleados por ser flojos, ineficientes, poco participativos y preparados, por otro lado, escucho a los subordinados quejarse de un jefe controlador de la información, voluble, amenazador, que no conoce bien sus funciones, intimidando a su equipo de trabajo con actitudes de agresión, falta de respeto y no permitir el diálogo, ¿de dónde y quién tiene la culpa?

De los dos, mientras el ejecutivo no se baje de la nube contaminada en la que viaja que es la arrogancia y se compromete en escuchar, atender y trabajar con base al respeto y apoyarse

de los talentos, visiones, capacidades y compromiso de sus empleados entonces no habrá crecimiento para que ese ejecutivo crezca, y de parte de los subordinados que dejen de lamentarse, hablar de frente y demostrar sus talentos con resultados, trabajando con base a la presión y responsabilidades, dejar su esmero constante de quejarse y hacer hasta lo imposible para que las cosas sucedan en beneficio del equipo. Si la actitud de ambos es de conservar miedos y soberbia, serán esclavos y estarán muy lejos de lograr la libertad.

Se tienen que involucrar en las emociones ajenas. Es de máxima importancia cuando se está tratando con otras personas identificar si sus decisiones han sido tomadas de una forma lógica, analítica, o cuando las emociones han tenido un papel destacado en su comportamiento. Comúnmente las mujeres partimos de las emociones. Si sabes reconocer las emociones ajenas te permitirás apreciar qué necesitan o qué quieren verdaderamente los demás. Si conoces lo que desea otra persona puede ser muy útil a la hora de negociar cualquier acuerdo.

Un samurái le preguntó a otro: cuando me enfrento al enemigo siempre tengo la impresión de que penetro en las tinieblas y que, por culpa de eso, estoy gravemente herido...mientras que tú, que has luchado contra tantos hombres valientes jamás has resultado herido, ¿cómo puede ser posible? El otro respondió: cuando me enfrento al enemigo, también siento como si penetrase en las tinieblas, pero tan pronto como tranquilizo mi espíritu, todo se vuelve como una noche iluminada por una luna pálida, si ataco en ese momento, sé que no me pasará nada.

Para dejar de ser esclavo de tus miedos y de algunas personas, debes de enfrentar la realidad, mientras sigas consecuentando tu falta de carácter y permitiendo que los demás crezcan en contra tuya, seguramente seguirás perdiendo tu libertad, entonces, no te quejes y envidies a quien lucha sobre todos los obstáculos de la vida.

## Sé un Sabio y Sagaz Zorro

*“Nunca combatas la opinión de ninguna persona, porque con suerte aunque alcanzaras la edad de Matusalén, nunca terminarás de corregir todas las cosas absurdas en que se cree. También es bueno evitar corregir los errores que la gente comete en una conversación, por muy buenas que sean nuestras intenciones. Porque es fácil ofender a la gente, y difícil, si no imposible, reconciliarse. Si te sientes irritado por los comentarios absurdos de dos personas cuya conversación has oído por casualidad, deberás imaginar que fue el diálogo de dos tontos en una comedia. El hombre que llega al mundo con la idea de que instruirá a todos en temas de la más alta importancia podrás agradecer a su buena estrella si escapa con vida”. Arthur Schopenhauer 1788-1860.*

**Todos mentimos y ocultamos nuestros verdaderos sentimientos, ya que la libertad de expresión absoluta es algo socialmente imposible.** Desde muy pequeños aprendemos a disimular nuestros pensamientos, a decir a los sensibles y los inseguros lo que sabemos quieren oír, siempre cuidando no ofenderlos. Para la mayoría esto es natural: hay ideas y valores que la mayoría de la gente acepta y que no tiene sentido discutir, creemos lo que queremos creer, pero hacia afuera, llevamos puesta una máscara.

Hay individuos, sin embargo, que interpretan estas limitaciones como una intolerable restricción a su libertad, y por lo tanto, siente la necesidad de demostrar la superioridad de sus valores y convicciones. Sin embargo, a la larga sus argumentos suelen ofender a más personas de las que convencen. El motivo por el cual los argumentos no funcionan es que la mayoría de la gente se aferra a sus ideas y valores sin pensar mucho en ellos. En sus convicciones hay un fuerte contenido emocional: no quieren reelaborar sus hábitos de pensamientos, y cuando los desafiamos ya sea de manera directa, a través de sus argumentos o indirecta, o por su comportamiento, adopta una actitud hostil.

Todos conocemos a personas sabias y sagaces, tienen el talento de aprender pronto mostrando un comportamiento convencional y expresar ideas convencionales sin tener que creer en ellos. El poder que se obtiene al combinar ambas posiciones es el de gozar de la libertad de pensar lo que desean, y expresarlo a quienes quieran sin sufrir aislamiento ni ostracismo. Los antiguos griegos se le daban destierro político a quien se le condenaba por su poder, influencia, etc. Se creían peligrosos para la vida del estado.

Las personas que manejan bien el Poder no solo evitan ofender al prójimo, sino que aprende a interpretar el papel de sagaz zorro y simular un cierto toque común. Líderes como Julio César y Franklin Roosevelt superaron su natural posición aristócrata para cultivar cierta familiaridad con el hombre común. Esa afinidad se expresaba a través de

pequeños gestos, a menudo simbólicos, para demostrar a la gente que sus líderes compartían los valores populares, a pesar de su diferente posición social.

No me dejaron mentir, algunos de nosotros en ocasiones tenemos actitudes o palabras diferentes para entrar en las relaciones humanas, por supuesto que no es nada lastimoso ni ofensivo, lo hacemos para integrarnos a determinada sociedad, dejando, en ocasiones, nuestras ideas y valores, e inmediatamente como por arte de magia nos colocamos una máscara ante el grupo en que nos encontramos. Conozco a varias personas que llevan este juego durante años con gran éxito, ellos sabiendo que muchos intuyen vagamente su juego, no se detienen, ya que sus adversarios no ven sus intenciones con claridad suficiente como para preocuparse. Muchos aceptan el anzuelo porque les halaga el pensar que alguien comparte sus ideas.

Mi sugerencia es que seas muy precavido, ya que entonces no te tomarán como un hipócrita, porque: ¿cómo alguien puede acusarte de hipócrita, sino saben con exactitud cuál es tu posición? Es importante que sepas que no te verán como una persona carente de valores, por supuesto que tienes valores, los valores que seguramente compartes con ellos, mientras se encuentran en tu compañía.

Ser sabio y sagaz es una de las mejores cualidades que debemos de entender y aceptar para enfrentar este mundo tan competitivo, dejar de pensar en que si piensas o actúas en determinada forma serás acusado o señalado, de todas maneras lo eres, ya que estamos inmersos en fenómenos cada vez más agresivos de los cuales debemos de estar preparados para nuestro presente y futuro.

Piensa como las minorías y habla con las mayorías.

Recuerda lo siguiente:

Es fácil enfrentarse a situaciones peligrosas cuando se intenta nadar contra la corriente. Sólo un Sócrates podría intentarlo. El desacuerdo se considera ofensivo porque es una condena de los puntos de vista de los demás; la cantidad de descontentos crece, ya sea por alguna cosa que ha sido objeto de censura o por alguna persona que la ha elogiado. La verdad es para las minorías; los errores son tan frecuentes como vulgares. El hombre sabio no será reconocido por lo que dice en el mercado, porque allí no habla con su propia voz sino con la necesidad universal, por mucho que se resistan sus pensamientos más íntimos. El hombre sabio evita que lo contradigan, con el mismo cuidado con que evita contradecir; la notoriedad de la censura se abstiene de acercarse a aquello presto a provocarla. El pensamiento es libre; no puede ni debe ser obligado.

Sé que habemos personas que pareciera que somos ostentosas al ir contra la corriente, porque alardeamos de nuestras ideas poco convencionales y actitudes diferentes, tal vez se piense que es para llamar la atención, definitivamente es así, que mal si pensara o fuese un ser sin carácter, sin personalidad, y que viviera como un ente aburrido y desapercibido. Sé que hay personas que intentan castigarme queriendo o intentando hacerme sentir inferior, conmigo no, nací feliz y plena, y sobre eso, no hay nada ni nadie que lo arrebatase o aniquile.

Para muchos es más seguro confundirse con la masa y adoptar un cierto aire común.

Comparto mi originalidad con amigos tolerantes y con personas de las que estoy segura aprecian mi forma diferente y especial... ¿y tú? ¿Cómo eres?, ¿cómo la multitud, o un sabio y sagaz zorro?

## Muerde Poco a Poco

Si parecemos demasiado ambiciosos provocamos automáticamente resentimientos en los demás, si somos muy explícitos en la necesidad de obtener poder con base al dinero, puestos, sexo, sentimientos, etc. y de bruscas actitudes, llegaremos a la cima muy exhibidos, y no es conveniente porque despertarás envidia, desconfianza y sospechas. A menudo, la mejor solución es morder poco a poco, ir pasando por tu vida pequeños territorios que vayas alcanzando y jugar muy hábilmente con los márgenes de atención que despiertes ante la gente. Siempre debes de permanecer bajo el radar y te aseguro que nadie verá tus movimientos. Y si alguien lo hace, quizá sea demasiado tarde para él, porque el territorio es tuyo. Tendrás la oportunidad, si fuese necesario, de actuar en defensa propia si alguien se atreviese a difamarte o agredirte, ya que antes de que la gente se dé cuenta de lo que has conseguido, habrás acumulado un imperio.

A primera vista todos nosotros podríamos parecer irremediabilmente violentos y agresivos, aunque la verdad, la mayoría de nosotros somos conservadores por naturaleza. Estamos desesperados por mantener lo que tenemos, lo que aparentamos, y esconder lo que no tenemos, tememos a las imprevistas consecuencias y situaciones que cualquier conflicto inevitablemente nos acarrea. Odiamos la confrontación y tratamos a toda costa de evitarla, por eso tanta gente recurre a la agresión pasiva para obtener lo que desea. Este es el fundamento de toda estrategia de la llamada “fait accompli”. Expresión francesa, en español quiere decir: hecho consumado

¿Cómo opera la estrategia “fait accompli”? Supongamos que hay algo que tú quieres o necesitas para tu seguridad y poder. Tienes que obtenerlo sin discusión ni advertencia, de esa manera pondrás en un dilema a tus enemigos: o pelea contra ti o acepta que ha perdido, o te dejará en paz.

¿Lo que tomaste, por lo que peleaste, valen la molestia, el costo y el peligro de librar una guerra?, ¿Qué cuesta más, la guerra que fácilmente podría intensificarse hasta convertirse en algo de grandes proporciones, o la pérdida? Toma algo de verdadero valor en tu vida, que te rete y provoque incomodidad o envidia ante tus adversarios. Tus enemigos deberán decidir con todo cuidado, ya que sabrán ante quien están luchando, una persona que toma riesgos y sabe lo que quiere. Créeme, tendrán una importante decisión que tomar si se enfrentan a ti o se retiran. Toma algo pequeño y marginal y te aseguro que es casi imposible opten una batalla contra ti. Es probable que haya muchas más razones para dejarte en paz que para pelear por algo reducido. Es perfecto, ya que has jugado de acuerdo a los instintos conservadores de tu enemigo, los que por lo general son más fuertes que los adquisitivos.

Tarde o temprano, como parte de esta estrategia, darás otra pequeña mordida. Esta vez, tus rivales estarán precavidos, habrán empezado a ver a un nuevo líder. Pero, de nuevo, tomarás poco, y deberán preguntarse tus enemigos una vez más si combatirte vale el dolor de cabeza, porque si bien es cierto no lo hicieron antes ¿porqué ahora si lo harían?

Tu estrategia de “fait accompli” debe de ser sutil y correctamente, aunque llegue el momento en que tu meta quede al descubierto y en que tus rivales lamenten su pacifismo previo y consideren la posibilidad de la tierra, para entonces derrotar. Atacarte implicará un tipo diferente de riesgo, habrá una razón más poderosa de evitar el conflicto. Mordisquea lo que quieres y nunca provoques enojo, temor o desconfianza suficiente para hacer que la gente venza su natural renuencia a pelear.

Deja pasar tiempo suficiente entre una mordida y otra y aprovecharás el corto alcance de la atención de la gente.

La clave de la estrategia “fait accompli” es actuar rápido y sin discusión. Si revelas tus intenciones antes de emprender una acción te expondrás a un montón de críticas, análisis y preguntas: “¿Cómo te atreves a pensar en dar esa mordida?! ¡Confórmate con lo que tienes!”. Esto forma parte de lo que comúnmente la gente prefiere de la interminable discusión a la acción.

Tu misión es saber sortear esto con una rápida toma de tu objetivo. La discusión está cerrada. Por pequeña que sea tu mordida, darla también te distinguirá de la muchedumbre y te ganará respeto e influencia.

El problema que muchos de nosotros enfrentamos es que tenemos grandes sueños y ambiciones. Si seguimos atrapados en nuestras emociones de nuestros sueños y en la vastedad de nuestros deseos, hallamos muy difícil concentrarnos en los pequeños y tediosos pasos usualmente necesarios para alcanzarlos. Tendemos a pensar en términos de saltos gigantescos hacia nuestras metas, pero en el mundo social, como en la naturaleza, todo lo que tiene tamaño y estabilidad crece lentamente. La estrategia por partes del “fait accompli” es el perfecto antídoto contra nuestra natural impaciencia, y luego, en cómo y en dónde una segunda mordida podría acercarnos a nuestro objetivo último. Nos obliga a pensar en términos de un proceso, una secuencia de pasos y acciones entrelazadas, por pequeños que sean, nos otorgan incommensurables beneficios psicológicos también. Muy a menudo la magnitud de nuestros deseos nos abruman, dar ese pequeño primer paso los hace parecer realizables. No hay nada más terapéutico que la acción.

No caigas en la tentación, sin embargo, de tratar de tomar algo más grande; muerde más de lo que puedas masticar y te verás repleto de problemas, y desproporcionadamente desalentado si no puedes manejarlos.

La estrategia de fait accompli suele ser la mejor manera de tomar el control de un proyecto, que podría ser arruinada a causa de un liderazgo dividido. En las películas de Alfred Hitchcock, tuvo que pasar por las mismas guerras, arrebatando gradualmente el control de la película de las manos del productor, los actores y el resto del equipo. Sus riñas con los guionistas era un microcosmos de la guerra mayor. Hitchcock, siempre quería que su visión de una película se reflejara exactamente en el guión, pero una mano demasiado firme en el cuello de su guionista no le ofrecería nada, excepto resentimientos y un trabajo mediocre. Así, procedía lentamente, empezando por dar margen al guionista para que trabajara con libertad a partir de sus notas, y luego, solicitando revisiones que daba al guión la forma que él deseaba. Su control se volvía obvio solo que de forma gradual, y para el momento que el guionista estaba emocionalmente atado al proyecto, el mismo promovía su aprobación, por muy frustrado que se sintiera. Hombre de enorme paciencia era Alfred Hitchcock. Dejaba que su poder se desplegara al paso del tiempo, para que el productor, el guionista y las estrellas comprendieran la cabalidad de su dominio, solo cuando la película estuviera terminada.

Para obtener el control de un proyecto, debes estar dispuesto a hacer del tiempo tu aliado.

***“Todas las concepciones nacidas de la impaciencia y destinadas a obtener una victoria rápida podrían ser solo grandes errores... Fue necesario acumular miles de pequeñas victorias para convertirlas en un grandioso éxito”. Alfred Hitchcock.***

## **Teje una Mezcla de Realidad y Ficción**

Dado que ninguno de nosotros podemos sobrevivir sin la capacidad de ver o sentir qué pasa a nuestro alrededor, debemos de protegernos y dificultarle a nuestros enemigos saber qué pasa a su alrededor, incluido lo que tú haces. Pertúrbale su enfoque y debilitarás sus dificultades estratégicas que van en contra tuya. Las percepciones de la mayoría de nosotros son filtradas por nuestras emociones, tendemos a interpretar el mundo según lo que queremos ver. Alimenta las expectativas de tu enemigo, fábricale una realidad acorde con sus deseos y te aseguro que se confundirá. Los mejores desbalances emocionales se basan en la ambigüedad, es decir, la mezcla de la realidad y ficción de tal manera que una no pueda desenredarse de la otra. Controla la forma en que los demás perciben la realidad y los controlarás a ellos.

En la historia antigua de la guerra, los jefes militares encaraban el siguiente predicamento: el éxito de todo esfuerzo bélico depende de la capacidad de saber lo más posible sobre la otra parte: sus intenciones, sus fortalezas y debilidades. Por supuesto que nuestro enemigo no demuestra sus cartas de inmediato, ya que puede tener una cultura extraña y muy diferente a la tuya, con peculiares maneras de pensar y actuar. Sabemos que nuestros enemigos actúan con un misterio impenetrable.

Así como observamos y analizamos a nuestro contrincante, el también lo hace, te observa, te analiza, es un juego de toma y daca de interpretación de las apariencias. Se introducen espías y agentes a nuestras filas de investigación ¿porqué no suministrarles información falsa? Un enemigo que cree conocer nuestras intenciones y que ignora que ha sido engañado actuara a partir de sus conocimientos falsos y cometerá todo tipo de errores. Moverá a sus hombres para combatirte, cuando tú ya no estás ahí, peleará contra sombras.

Pensando de esta manera, esos antiguos estrategas crearon el arte del engaño organizado, un arte que finalmente se filtraría más allá de la guerra, de la política y de la sociedad en general. En esencia, el engaño militar consiste en manipular y distorsionar sutilmente las señas de nuestra identidad y propósito para controlar la visión de la realidad de nuestro enemigo y hacerlo actuar con base a equivocadas percepciones. Es el arte de manejar las apariencias, y puede crearte una ventaja decisiva para tus metas presentes.

Entendamos y recordemos que al emplear la palabra guerra es llevarla al acontecimiento que hoy estés viviendo y desees encontrar la forma de resolverlo con las enseñanzas, la valentía, la organización y la paciencia en que los líderes de nuestra historia lograban sus objetivos. Todos nuestros pensamientos y actos de nuestra vida siempre están en juego, no hay ningún vicio moral en el uso del engaño, no te asustes, es un arma sutil y bondadosa si tienes perfectamente claras tus metas.

Es simplemente un arma para crear ventaja, así como algunos animales usan el camuflaje y otros trucos para sobrevivir. Rechazar esta arma es una forma de desarme unilateral, provocando en la otra parte una visión más clara del campo, ventaja que puede traducirse en victoria. No hay moral ni bondad en perder una guerra.

Todos enfrentamos una dinámica similar en nuestras batallas diarias, somos criaturas sociales, y nuestra felicidad, aún nuestra sobrevivencia, depende de nuestra capacidad para comprender lo que los demás traman o desean. Pero como no podemos entrar a la cabeza de todos nuestros enemigos, tenemos que interpretar las señales de su conducta externa. Pondremos sus acciones pasadas como indicios de lo que podrán hacer en el futuro. Examinamos sus palabras, sus miradas, su tono de voz, ciertas acciones que parecen cargadas de significado. Todo lo que una persona hace en el reino social es un signo de algún tipo de actitud interpretada por sus acciones. Al mismo tiempo sabemos que miles de pares de ojos nos miran a su vez, interpretándonos y tratando de percibir nuestras intenciones.

Esta es una batalla interminable en torno a la apariencia y a la percepción. Si otras personas pueden interpretar lo que nos proponemos, predecir lo que vamos a hacer, mientras que nosotros no tenemos ningún indicio sobre ellos, tienen una constante ventaja sobre nosotros que no pueden menos que explotar. A esto se debe que en el reino social aprendemos desde temprana edad a usar el engaño: decirles a los demás lo que quieren oír, ocultar nuestros verdaderos pensamientos, proteger la verdad, engañar para causar mejor impresión. Mucho de estos engaños son enteramente inconscientes.

Como las apariencias son críticas, y el engaño, inevitable, lo que necesitas es elevar tu juego: volver tus engaños más conscientes y hábiles. Requiere de la capacidad de encubrir tus maniobras, mantener trastornada a la gente controlando las percepciones que tiene de ti y los signos que emite. En este sentido, es mucho lo que puedes aprender de las artes militares del engaño, las cuales se basan en imperecederas leyes de la psicología y son infinitamente aplicables a las batallas de la vida diaria.

Para dominar este arte, debes aceptar su necesidad y hallar un placer creativo en la manipulación de las apariencias, como si dirigieras una película. Existen seis formas principales del engaño militar, cada una de ellas con su propia ventaja:

1. El frente falso
2. El ataque señuelo
3. Camuflaje
4. El patrón hipnótico

5. Información sembrada
6. Sombras dentro de las sombras.

Aunque te parezca una complejidad emocional en cómo llevar a cabo tus estrategias con base al engaño, ten calma, todo es permitido, porque jamás castigaremos o lastimaremos tu ética ni códigos morales, lo que busco para ti es que aprendas a trabajar las debilidades y desesperación que te inhiben llegar a tu meta final, estamos en un campo de juego constante, ¿estás dispuesto a luchar, ser fuerte y con una pasión que nada irrumpa lo que deseas? Entonces, en el siguiente capítulo te hablaré de estas seis estrategias las cuales tienes la obligación de traducirlas para tu presente y acción que requiera de tu atención inmediata.

***“Nadie es tan valiente como para que no lo perturbe algo inesperado” Julio César.***

## Las Seis Estrategias Militares del Engaño

El verdadero impacto de esta estrategia es el desperdicio de recursos, la creación de profecías que se cumplen solas y suicidas y la destrucción de la verdad y la confianza. Si maximizamos la confusión y el desorden emocional de nuestro adversario, le destruimos su flexibilidad, adaptabilidad, valores medulares y la capacidad de respuesta ante cualquier ataque que le enfrente. La clave de esta estrategia es combinar la realidad y la ficción para crear ambigüedad en tu adversario, pues esa combinación produce más confusión en él, requiere de más tiempo para desentrañarla y le siembras más dudas.

Por ejemplo: un grupo de alemanes tras la invasión de Normandía que había robado uniformes y jeeps estadounidenses, recorrían la campiña francesa cambiando todas las señales de caminos para confundir a los aliados en su avance por su área. Pronto, los estadounidenses dedujeron que las indicaciones habían sido invertidas y simplemente hacían lo contrario de lo que las señales indicaban. Habría sido mucho más efectivo que los alemanes hubieran cambiado solo una porción de las señales, entre un tercio y la mitad de ellas, y creando aún más confusión a los estadounidenses. Crear ambigüedad sobre la veracidad de las señales y prolongar el periodo para descubrir la confusión habría sido mucho más efectivo que cambiar todas las señales en forma consistente.

Recuerda que todos estamos siempre en la búsqueda del equilibrio, de la confianza, de la fe. Las siguientes estrategias son una oportunidad de crecer mentalmente, y tener la ventaja de avanzar laboral, personal y socialmente. Cada estrategia que te presento es una herramienta para que pienses de forma abierta y te sitúes en tu realidad, y así puedas resolver inteligentemente los acontecimientos más importantes que requieren de tu atención. Como Asesora de Vida recordarás que nos centraremos en las soluciones que necesita tú vida, teniendo el compromiso de hacer que las cosas sucedan.

Hablemos de las seis estrategias militares del engaño:

1. **El frente falso.** Esta es la más antigua forma de engaño militar. Controlar el frente que presentas al mundo es la más crítica habilidad de engaño.

La mayoría de las personas responden muy directamente a lo que ven, a lo que es más visible para sus ojos. Si pareces muy astuto, tu contrincante subirá la guardia y te será imposible engañarlo. Lo que debes de hacer es presentar un frente que haga lo contrario: desarmar sospechas. El mejor frente en este caso es la debilidad, lo que hará sentir a la otra parte que es superior a ti, ya sea para que te ignore (y ser ignorado es a veces muy valioso) o para que induzcas a tu adversario a una acción agresiva en el momento equivocado.

Una vez que sea demasiado tarde para tu contrincante y que se haya comprometido cada vez más, descubrirá por la vía difícil que después de todo no eres tan débil. En nuestra batalla de la vida diaria hacer creer a la gente que es mejor que tu, más lista, más fuerte, más competente, suele ser sensato. Te da espacio para respirar a fin de tender tus planes, de manipular. Es una variante de esta estrategia: el frente de la virtud, honestidad y rectitud suele ser nuestra cubierta perfecta en este mundo tan competitivo, dinámico, fuerte y poderoso. Estas cualidades podrían no parecer débiles, pero cumplen la misma función, desarmar las sospechas de tu contrincante.

Prepárate para atacar. Debes de mostrarte cómodo, relajado, tranquilo y amigable, esto te ayudará a tener el control de tu apariencia y afinar tu capacidad de mantener en las tinieblas a tus contrincantes.

2. **El ataque señuelo.** Quizás es la treta más común en los ejércitos.

La clave de esta táctica es que en vez de depender de palabras, rumores e información sembrada, debes de tomar una acción concreta hacia tu adversario. El ataque señuelo es una estrategia crítica en la vida diaria, en la que debes preservar el poder de ocultar tus intenciones. Para impedir que la gente defienda los puntos que deseas atacar. Debes parecer que inviertes tiempo y energía en tu ataque, ya que tus acciones traen consigo una carga de peso y parecen tan reales que tu contrincante supondrá que esa es tu meta real. Tendrás éxito si logras que su atención se aleje de tu verdadero objetivo, sus defensas se dispersan y debilitan, y tú seguirás avanzando hacia tu objetivo.

3. **Camuflaje.** Puedes aplicarla a tu vida diaria de dos maneras.

Primero debes de ser capaz de entremezclarte con el paisaje social, para evitar llamar la atención a menos que decidas hacerlo. Cuando hablas y actúas como los demás, imitando sus sistemas de creencias, cuando te confundes entre la multitud, impides que la gente interprete cualquier cosa particular de tu conducta. Las apariencias son todo lo que cuenta en este caso: vístete y habla como una persona de negocios y serás una persona de negocios. Eso te brinda enorme margen para moverte y planear sin ser notado.

Segundo, si preparas un ataque de cualquier tipo y empiezas entremezclándote con el entorno, sin mostrar ningún signo de actividad, tu ataque parecerá proceder de ninguna parte, duplicando así tu potencia.

4. **El patrón hipnótico.** Una vez que tu contrincante sepa que lo has engañado, esperará a que vuelvas a hacerlo, pero usualmente pensará que probarás algo diferente la siguiente vez.

Nadie, se dirá, es tan tonto como para repetir exactamente la misma treta con la misma persona. Es justamente en ese momento, por supuesto, cuando hay que repetirla. Siguiendo el principio de hacer siempre lo contrario de lo que esperan tus enemigos. Recuerda el ejemplo del cuento de Edgar Allan Poe: esconde algo en el lugar más obvio, porque es ahí en donde nadie lo buscará.

5. **Información sembrada.** La gente es mucho más propensa a creer algo que ve con sus propios ojos que algo que le dicen.

Es más propensa a creer algo que descubre, que algo que se le impone. Si siembras la información falsa que quieres que tenga, mediante terceros, cuando recoja indicios tendrá la impresión de haber descubierto la verdad. Cuanto más consigas que levante la tierra en busca de información, más se despistará. Tienes que esforzarte por ser natural y sincero.

6. **Sombras dentro de sombras.** Las maniobras de engaño son como sombras deliberadamente proyectadas, tu contrincante responde a ellas como si fueran sólidas y reales, lo que en sí mismo es un error.

Vivimos en un mundo sofisticado y competitivo, sin embargo, ambas partes conocen el juego y el enemigo alerta no necesariamente por buena toma la sombra que arrojes. Así que tienes que llevar el arte del engaño a un nivel superior, proyectando sombras dentro de sombras para impedir a tus contrincantes distinguir entre realidad y ficción. Vuelves todo tan antiguo e incierto, que al esparcir tanta tiniebla, aun eres sospechoso de engaño, no importa, la verdad no puede desenredarse de la mentira, y lo único que la sospecha produce a tus enemigos es tormento.

Mantén siempre en estas estrategias una vía de escape, una coartada que te proteja en caso de que te descubran. Ten cuidado de no enamorarte del poder que brinda el engaño, el uso de esta debe de mantenerse bajo control. Tu honestidad es siempre tu mejor y mayor aliada.

## **Domina con Paciencia y Confianza**

Debes de aprender a congeniar con la gente, sin poner resistencia, porque en realidad tú dominas cualquier situación por tu capacidad y confianza en ti mismo. Podrás parecer reservado, incluso, un poco débil, pero esto sólo significa que todo gira a tu alrededor favorablemente. Quizá algunas personas perciban lo que persigues y se molesten, no te preocupes, solo cerciórate de disfrazar lo suficiente tu extrema confianza. Haz todo bien, porque no serás popular por tu capacidad de sonreír ante la adversidad, y querrán pelear siempre contra ti para verte caer, se defenderán como grandes guerreros y pelearan para que no alcances tus objetivos, pero tú ahora eres fuerte y seguro, y estás preparado para dominar cualquier situación.

Gandhi era un gran estratega, por su apariencia frágil sus adversarios lo subestimaban, era un hombre educado en Londres, lo cual le permitía conocer muy bien a los ingleses. Esa era la clave principal de la estrategia de Gandhi, conocer tanto al adversario como a sí mismo.

Hoy, muchas personas son tan ambivalentes como lo eran los ingleses ante el poder y la autoridad. Necesitan poder para sobrevivir, pero al mismo tiempo tienen una necesidad igualmente grande de creer en su propia bondad. En ese contexto, si combates a la gente con cualquier clase de violencia te hará parecer malo y agresivo. Y si es más fuerte que tú, en realidad le haces el juego, justificando una respuesta autoritaria de su parte. La culminación de la sabiduría de esta estrategia es aprovechar tanto tu preparación intelectual como tus valores.

Los seres humanos padecemos una limitación particular de nuestras facultades racionales que nos causan interminables problemas: cuando pensamos en alguien o en algo que nos ha ocurrido, generalmente optamos por la más simple, la más fácilmente digerible interpretación. Un conocido es bueno o malo, amable o grosero, con nobles o atroces intenciones; un hecho es positivo o negativo, benéfico o perjudicial, estamos contentos o tristes. Pero la verdad es que nada en la vida es tan simple. La gente somos invariablemente una combinación de cualidades buenas y malas, con fortalezas y debilidades. En ocasiones hacemos algo pensando que será benéfico para nuestra vida, resultando en ocasiones ambivalentes sentimientos hacia nosotros. Aún el hecho más positivo tiene un lado negativo. Y con frecuencia nos sentimos felices y tristes al mismo tiempo. Reducir las cosas a términos simples nos las hace más fácil de manejar, pero esto no tiene nada que ver con la realidad, también significa que constantemente incurrimos en malentendidos y malas interpretaciones. Sería de infinito beneficio para nosotros que nos permitiéramos más matices y ambigüedad en nuestros juicios sobre las personas y los hechos.

Esta tendencia nuestra a juzgar las cosas en términos simples explica por qué la agresividad pasiva es tan diabólicamente eficaz como estrategia y por qué tantas personas la usan, consciente o inconscientemente. Por definición, la gente que actúa en forma agresiva-pasiva es simultáneamente pasiva y agresiva. Por fuera es dócil, amigable, obediente, incluso, cariñosa. Al mismo tiempo, por dentro trama y emprende acciones hostiles. Su agresividad puede ser muy sutil: pequeños actos de sabotaje, comentarios destinados a exasperarte. También puede ser flagrantemente perjudicial.

Cuando somos víctimas de esa conducta, nos resulta difícil imaginar que ambas cosas están sucediendo al mismo tiempo. Podemos manejar la idea de que alguien puede ser amable un día y descortés al siguiente; a esto se le llama ser sencillamente de ánimo voluble. Pero ser descortés y amable simultáneamente... eso nos confunde. Tendemos a tomar por real la apariencia pasiva de esas personas y a involucrarnos emocionalmente con su aspecto agradable, no amenazador. Si vemos que algo no marcha del todo bien, mientras que aparecen amigables podrían estar haciendo algo hostil, realmente nos dejan perplejos.

Recuerda, nunca es prudente parecer demasiado ansioso de poder, de riqueza o fama. Tu ambición puede llevarte a la cima, pero no se te apreciará y descubrirás que tu impopularidad es un problema. Por eso debes de llegar a dominar con paciencia y confianza en ti mismo.

Siempre hay alguien a tú alrededor trabajando e implementando alguna estrategia de ataque en contra tuya, para derrotarlo debes de trabajar en ti mismo. Eso significa ser agudamente consciente de la táctica de atribución de culpa tal como ocurre. Ahoga toda sensación de culpa que empieces a tener, esas personas pueden ser muy congraciadoras, usando el halago para atraerte a su telaraña, explotando tus inseguridades. Es a menudo tu propia debilidad la que te empuja a olvidar tu objetivo: dominar con paciencia y confianza lo que deseas. Ponte muy alerta cuando alguien conoce tus debilidades y no estás preparado emocionalmente, te recuerdo que tu adversario está listo para derribarte.

Una vez que te des cuenta de que trabajas con elementos peligrosos, el movimiento más inteligente que puedes hacer es desligarte, idealmente para desaparecer a esa persona de tu vida, o al menos para no estallar y causar una escena. Debes guardar y aprender a mantener la calma. Si ocurre que se trata de una pareja en una relación de la que no puedes desvincularte, la única solución es buscar la manera de hacer que esa persona se sienta cómoda para expresar sus sentimientos negativos hacia ti y alentar ese hecho. Esto puede ser difícil de aceptar en un principio, pero es mucho mejor, porque las críticas abiertas son más fáciles de manejar que el sabotaje encubierto.

No es patológico intentar obtener el control de una relación, todos los hacemos; pero cuando se intenta obtener ese control mientras se niega hacerlo, la persona exhibe una

conducta sintomática. En toda relación que se estabiliza, como entre esposo y esposa, ambas personas llegan a acuerdos sobre quién controla qué área de la relación.

Muéstrate siempre tranquilo, confiado, honesto con tus valores y principios, pero con la mentalidad y actitud de cuidarte y defenderte ante cualquier agresión que ofenda o agreda tus objetivos, mira por todos lados y toma las estrategias que mejor convengan a tus necesidades, recuerda domina con paciencia y confianza.

## Me Envidias por mi Osadía, Talento y Belleza

Todos hemos visto a personas en acción, y seguramente nos ha cruzado por la mente que no tenemos nada que aprender de ellos, pues parece que todo se los han servido en bandeja de plata a causa de su atractivo, herencia familiar, dinero o un claro concepto de su propio destino. Mujeres y hombres que tienen clarísimo en su mente lo que es y lo que quieren, es porque tienen una amplia conciencia de sus posibilidades, definitivamente consiguen lo que creen que merecen.

Sharon Stone demostró que dominaba dichas técnicas mencionadas, al dirigirse al premio de la Academia en 1996, año en que le concedieron el Oscar por su papel en “Casino”, comentó lo siguiente: *“considero que tengo más osadía que talento, pero como quiera que he preservado, he echado mano de un poco de talento y les he sacado el mejor partido”*.

Por soberbia, por ignorancia o rebeldía en ocasiones opinamos que no necesitamos de la ayuda o consejo de otra persona. Sabemos perfectamente que estamos absolutamente todos destinados a ganar en la vida, y no a llorar, porque has nacido con el talento y el temperamento adecuado, y que posees una gran dosis de autoestima, ambición y sentido común... ¿deberás te la crees, o eres una saboteador de tus cualidades?...

Al observar a las mujeres que consiguen lo que desean, he aprendido que luchan, por supuesto, por sus objetivos, utilizando un conjunto de estrategias concretas, se trata de elegir el momento preciso para acercarse a su objetivo, tomarlo con tal fuerza y pasión, y apartarse seguidamente de su objetivo con la misma cautela.

Cuando se es osado, talentoso y bello, si, belleza, así como estás, y si no estás satisfecho, entonces... ¿qué estás haciendo para verte mejor?, definitivamente estás despertando envidias, es increíble y detestable que haya personas con estos o más talentos que por el simple hecho de que alguien juzgue sus capacidades físicas, intelectuales y emocionales dejan de luchar por sus sueños. Sabemos que la envidia tiene connotaciones negativas, por eso se habla de una persona cuando logra lo que desea, o es un sujeto emprendedor y exitoso cuando tiene la capacidad de controlar los acontecimientos de su vida por muy difíciles que sean, por eso las personas que nos envidian hablan de nosotros con mucho entusiasmo. Si algo también he aprendido en la vida es que las personas que triunfamos en lugar de reprimir o negar la envidia, como lo hacen casi todas las personas, es aprovechar en sacarle el máximo partido. Si somos capaces de reaccionar ante las primeras punzadas, es porque sabemos canalizar nuestro poder y hacer de él un uso positivo.

La envidia no es el fin adecuado, pero si un buen principio para creerte que eres capaz de manejar tu osadía, talento y belleza.

Cuando en tu vida siempre están de forma constante las emociones y sentimientos, y no los controlas de forma adecuada, te niegas la posibilidad de experimentar tus talentos, te vuelves terriblemente reacio en admitir que tienes que aprovechar lo que eres y tienes, y aún mejor, la obligación de exigirte en emprender todo aquellos que desees lograr. Podrás ser osado, pero si tienes angustia en despertar la envidia es ahora cuando tienes que enderezar la situación que se te presente y buscar de inmediato cualquier antídoto para ser feliz, ¿tú crees que los osados, talentosos o bellos son infelices? Por supuesto que no, porque se atreven, arriesgan tomando de frente, con dignidad y orgullo, cualquier contratiempo.

Mira a tu alrededor, concéntrate, haz una proyección. Pronto descubrirás que si te permites algo de envidia acabarás con una idea más clara de lo que realmente te apasiona.

A veces a tus deseos les puede faltar maduración, o pueden ser imprecisos o escurridizos. A menudo puede ser que no sabes lo que quieres hasta el día en que llegas y sientes que te has equivocado. Si eres consciente de tu propio talento y capacidad personal, tal vez sepas cómo aplicarlos, es cuando tienes conciencia de quién eres. Muchas de las personas que triunfamos no nos levantamos gritando ¡¡Eureka!! hemos pasado por un proceso de eliminación, qué queremos, cómo nos sentimos, cuáles son nuestras barreras y talentos, aprender a sufrir en silencio, conservar la calma y concentrarnos en lo que queremos pese a las personas y las situaciones.

Tienes que estar siempre abierto a las oportunidades, cuando se presentan tienes que decidir si lo tomas o lo dejas, basándote en cómo te sentirás sino lo intentarás. El ser humano vive en una situación de poco o nulo esfuerzo emocional, es más cómodo estar lamentándose, enfurecido, y agrediendo a quienes luchan y se esfuerzan por ser cada vez mejores personas. En el caso de las mujeres que conseguimos los éxitos de acuerdo a nuestra realidad, es por qué no hay tiempo de romanticismo, aceptamos el hecho de que no necesariamente nacemos sabiendo lo que queremos, sino que tenemos que salir a buscarlo.

No nos aferramos a la idea de que hay solo una opción perfecta, una única cosa que hacer, una persona a quién amar, o un lugar donde vivir. Tampoco permanecemos sentadas esperando a que nos llegue la inspiración, se trata de que busquemos lo que queremos de verdad, algo que nos llene, que nos de poder.

Para triunfar mis consejos son:

- Nunca le pidas consejo a alguien que no conozcas
- Nunca le pidas consejo a una persona que aunque la conozcas, no demuestre de verdad que te apoya.

- Nunca le pidas consejo a un compañero de trabajo.
- Nunca le pidas consejo a un pariente, porque tiene una idea preconcebida de ti y de que lo necesitas.
- Nunca le pidas un consejo a los amigos que pretenden que te quedes donde estas.
- Nunca le pidas un consejo a quien tenga un interés personal en el tema, y sobre todo:
- Nunca le pidas consejo a quien te frene, posponga tus objetivos y te impida actuar. Sea quien sea, pareja, padres, hijos, amigos, etc.

***“Siempre que pidas, pide a personas generosas”***

## La Envidia y sus Consecuencias

Es peligroso mostrarte superior a los demás, pero lo más peligroso de todo es parecer libre de toda falla o debilidad. La envidia genera enemigos silenciosos. Lo inteligente es poner de manifiesto, de vez en cuando, tus defectos y admitir vicios inofensivos, a fin de desviar la envidia y parecer más humano y accesible. Solo los Dioses y los muertos pueden parecer perfectos impunemente.

El envidioso se oculta con tanto cuidado como el secreto y libidinoso pecador, y se convierte incesante inventor de tretas y estratagemas para ocultarse y enmascararse. De esa forma, le resulta posible simular que ignora la superioridad de otros, esta superioridad le carcome el corazón, como si no te viera, ni te oyera, ni tuviera conciencia de ello, ni jamás hubiera oído hablar de ti. Pareciera un maestro de la simulación, por otro lado, trata con todas sus fuerzas de disimular y así evitar que cualquier forma de superioridad aparezca en cualquier situación. Si esto ocurre, lo envuelve una oscuridad, críticas excesivas, sarcasmos y calumnias, como un sapo que escupe su veneno desde el agujero en que vive. Por otra parte, elevará sin cesar a los hombres insignificantes, a la gente mediocre, e incluso inferior en el mismo tipo de actividades.

Una de las cosas que más difíciles resultan al ser humano es manejar sus sentimientos de inferioridad. Al enfrentarnos con una capacidad, un talento o un poder superior, a menudo nos sentimos perturbados e incómodos; esto se debe a que tenemos una conciencia exagerada de nosotros mismos, y cuando nos encontramos con quienes nos superan, nos percatamos de los aspectos en que somos mediocres o al menos no tan brillantes como creíamos. Esta perturbación de nuestra imagen personal no puede tolerarse mucho tiempo sin que despierten emociones negativas.

Primero sentimos envidia: si tuviésemos las cualidades o la habilidad de esa persona superior a nosotros mismos seríamos felices. Pero la envidia no nos brinda consuelo ni nos acerca a la persona a la que envidiamos. Tampoco podemos admitir que sentimos envidia, porque es un sentimiento que la sociedad condena: mostrar envidia significa admitir que nos sentimos inferiores.

Entre amigos cercanos podemos llegar a confesar nuestros deseos secretos y no realizarlos, pero nunca admitiremos sentir envidia. De modo que es un sentimiento clandestino. Lo disimulamos de muchas formas; por ejemplo, encontramos motivos para criticar a la persona a la que envidiamos: decimos que podría ser más inteligente que nosotros pero no tiene valores morales o conciencia, o podrá tener más poder, pero ello se debe a que engaña o hace trampas. Si no los desprestigiamos, quizá los elogiemos en exceso, lo cual no es más que otra forma de disimular envidia.

Hay diversas estrategias para manejar la insidiosa y destructiva envidia.

Tienes que aceptar el hecho de que siempre habrá individuos que de algún modo, serán superiores a ti, y aceptar también que puedes llegar a envidiarlos. Utiliza este sentimiento como fuerza impulsora para tratar de igualar o superar a esas personas algún día. Si dejas que la envidia se vuelva hacia adentro, te envenenará el alma. Expúlsala y podrás elevarte más alto.

Comprende que, a medida que vayas ganando mayor poder, quienes están debajo de ti te tendrán envidia. No lo demostrarán, pero es inevitable. No aceptes ingenuamente la fachada que te muestra: aprende a leer entre líneas las críticas, los pequeños comentarios sarcásticos, las virtuales puñaladas por la espalda, el elogio excesivo y la mirada de resentimiento. Los grandes problemas de la envidia aparecen cuando no la reconocemos hasta que ya es demasiado tarde.

Por último, debes de saber que cuando los demás te envidian, trabajarán de modos insidiosos contra ti. Pondrán en tu camino obstáculos que jamás preverás o cuya fuente no podrás descubrir. Es difícil defenderte de este tipo de ataques. Para cuando te des cuenta de que es envidia lo que subyace en los sentimientos negativos de una persona, a menudo es demasiado tarde: las disculpas, la falta de humildad, las acciones defensivas no harán más que exacerbar el problema.

Ya que es mucho más fácil evitar la envidia antes de que aparezca, que deshacerte de ella una vez que se ha desarrollado, debes de planificar con cuidado para evita que ese sentimiento crezca. A menudo son las propias acciones las que generan envidia, la propia inconsciencia. Al identificar las acciones o cualidades que generan envidia, podrás cortarlo por lo sano antes de que contamine toda tu vida.

Hay ciertos tipos de personas que generan envidia y que, cuando ésta surge, son tan culpables como quienes la sienten. El más obvio de estos tipos de personas es muy bien conocido por todos: en el momento en que algo bueno le sucede, ya sea por suerte o por esfuerzo propio, hacen una gran alharaca; hasta pareciera que se complacen en hacer que otros se sientan inferiores. Este es el tipo más obvio de generadores de envidia. Pero hay otros que generan envidia en forma más sutil e inconsciente, y en gran, parte son culpables de tus dificultades.

*“La Diosa Minerva llegó hasta la casa de la Envidia, una casa sucia, cubierta de oscuro y fétido fango. Se encuentra escondida en la profundidad de los valles, donde el Sol no puede penetrar jamás y por donde no pasa viento alguno; una vivienda sombría, impregnada de un frío paralizante, que no conoce el fuego y siempre se encuentra envuelta en la más densa oscuridad.*

*Cuando Minerva llegó a aquel lugar, se detuvo delante de la casa...y golpeó la puerta con la punta de su lanza, y ante el golpe las puertas se abrieron y revelaron a la Envidia sentada adentro, ocupada en devorar un plato de carne de víbora, el alimento con que nutre su maldad. Al verla, Minerva apartó la mirada. Pero la Envidia se levantó pesadamente del suelo, dejando los cadáveres semidevorados, y salió de la casa arrastrando el paso. Cuando la Envidia vio a la Diosa en toda su belleza y luminosidad con su resplandeciente armadura, gimió...*

*El rostro de la Envidia estaba enfermizamente pálido, todo su cuerpo era flaco y consumido, y además bizqueaba en forma espantosa; sus dientes estaban descoloridos y putrefactos, sus ponzoñosos pechos tenían un tinte verde y de su boca goteaba el veneno. Sólo la visión del sufrimiento podía llevar una sonrisa a sus labios. Nunca supo de la dicha del sueño, pues su preocupación y su ansiedad la mantenían en permanente vigilia.*

*Miraba con odio a los hombres y mujeres de buena fortuna y se volvía más flaca ante la visión de uno de ellos. Royendo a otros y siendo roída, era su propio tormento. Minerva, a pesar de la repulsión que sentía, se dirigió brevemente a la Envidia, diciéndole: "Instila tu veneno en una de las hijas de Cécrope, su nombre es Aglauro. Esto es lo que te pido". Sin una palabra más, la empujó hacia el suelo con su lanza y dejó la Tierra, elevándose hacia las alturas.*

*Por el rabillo del ojo, la Envidia vio como la Diosa se perdía de vista, murmurando y furiosa de que el plan de Minerva resultara exitoso. Lugo tomó su cayado, rodeado por completo de zarzas espinosas, se envolvió en nubes negras y se alejó. Dondequiera que iba, aplastaba los campos floridos, hacía marchitar los pastos, dejaba mochas las copas de los árboles, y con su aliento contaminaba a la gente, sus ciudades y sus hogares. Hasta que al fin llegó a Atenas, el hogar de la gracia y la riqueza, pacífica y próspera. La Envidia casi no pudo dominar el llanto al no ver motivo alguno para lágrimas.*

*y llevó a cabo las órdenes de Minerva. Tocó los pechos de la niña con su mano empapada en malicia, le llenó el corazón con agudas espinas y, rozándola con su aliento, hizo que el negro y malvado veneno se dispersara por su cuerpo hasta los huesos, instalando ponzoña en lo más profundo de su corazón. A fin de que la causa de su mal no tuviese que ser buscada muy lejos, colocó ante los ojos de Aglauro una visión de su hermana, del afortunado matrimonio de aquella hermana, con el Dios Mercurio, y del dios en toda su belleza; y exageró la gloria de todo ello. Así Aglauro fue atormentada por tales pensamientos, y la celosa ira que ocultaba fue devorándole el corazón. Día y noche suspiraba, sin cesar torturada, y en su absoluta miseria fue consumiéndose en un lento declinar, como cuando el hielo se derrite bajo el ardiente sol. El fuego que se avivaba en su interior ante el pensamiento de la suerte y la buena fortuna de su hermana era como el*

*arder de las malezas, que no estallan en llamas pero no por eso son menos consumidas por ese arder en rescoldo”. Mitología Griega.*

Todos tenemos momentos de debilidad, de decisiones equivocadas provocadas por la ignorancia, la manipulación o desesperación, somos humanos, lo que sí es bien cierto que nuestras palabras y actos son la consecuencia de nuestra felicidad o desdicha.

Vivimos en un mundo muy competitivo y a la vez, egoísta, el esfuerzo que tenemos que hacer es el doble para sobresalir y lograr éxitos, ya que si te distraes y decides competir por envidia te auguro un camino con desdichas, enfermedades y un alto grado de soledad. ¿Alguna vez has confesado sentir envidia? Pero envidia, por favor, no digas envidia de la buena, esa jamás ha existido, si es así, reivindícate.

No trates de ayudar o de hacer favores a quienes te envidian, pues pensarán de ti que actúas con condescendencia. Una vez que la envidia se muestra como lo que es, la única solución suele consistir en huir de la presencia del envidioso y dejar a que hierva en su propia salsa.

***“La envidia es una declaración de inferioridad”. Napoleón I (1769-1821) Napoleón Bonaparte. Emperador francés.***

## No Supongas, No Ofendas

Nunca supongas que con la persona que estás tratando es más débil o menos importante que tu. Algunas personas tardan en ofenderse, lo que hace que tu malinterpretes su actitud y los ofendas sin preocuparte de ello. Pero si llegas a ofender el honor y el orgullo de las personas, te harán blanco de una violencia que parecerá repentina y exagerada, en vista de la lentitud de sus reacciones anteriores. Si quieres rechazar a este tipo de personas, te conviene hacerlo con cortesía y respeto, aun cuando sientas que su solicitud es impertinente, o su oferta, ridícula. Nunca los rechaces con un insulto hasta no conocerlos más a fondo; siempre es posible que te encuentres a un Genghis Kan.

En el mundo hay muchas clases de personas diferentes, y no puedes suponer que todos reaccionarán de la misma manera frente a tus estrategias. Hay ciertas personas que, si las manipulas o engañas, pasarán el resto de su vida procurando vengarse. Serán, desde el momento de la ofensa, lobos con piel de cordero. Si vas atacar elige con mucho cuidado, paciencia, intuición e inteligencia a tus víctimas y contrincantes, nunca engañes u ofendas a la persona equivocada.

La vida es una lucha constante para ser aceptado o tener lo que deseas o mereces, para ello debes de pelear necesariamente con distintas clases de adversarios, víctimas o incautos, de ti depende contra quien deseas pelear. La más elevada forma del arte del poder es la habilidad de distinguir entre lobos y corderos, zorros y liebres, águilas y buitres. Si sabes diferenciarlos bien, tendrás aciertos con quien se te cruce en el camino, pero cuidado, no juzgues nada más porque te cayó mal o te dio una mala impresión ya que llevarás una vida de constantes preocupaciones y problemas. La capacidad de reconocer los distintos tipos de personas y actuar de acuerdo con cada uno es de importancia fundamental.

Me encanta la idea de identificar a los cinco tipos más peligrosos que aparecen en nuestra jungla, según los he identificado por mi sentido de observación, intuición, olfato, así es, reconozco las intenciones de las personas por olerlas. En ocasiones, por el simple hecho de alcanzar mis objetivos les permito desarrollarse y moverse como peces en el agua, pero al final del día sé que me fortalecí y estoy mucho más adelante que mis contrincantes, te lo reduzco de forma simple: una sonrisa leal y palabras de afecto, confunde hasta el más poderoso.

1. *El hombre arrogante y orgulloso.* Aunque quizás al principio intente disimularlo, el excesivo orgullo de este hombre lo convierte en un adversario muy peligroso.

La más mínima mala voluntad que intuya lo inducirá a ejercer la venganza en forma exagerada y violenta. Podrás decirte: pero si yo solo dije tal o cual cosa en una fiesta, en

la que todos habían bebido demasiado... No importa. No hay razón detrás de la reacción exagerada de este individuo, de modo que no desperdicies tu tiempo tratando de comprenderlo. Si en algún momento tienes que tratar con una persona a la que percibes exageradamente orgullosa, huye. Sea lo que fuere que esperas de él... no vale la pena.

2. *El hombre desesperadamente inseguro.* Esta persona está emparentado con el orgullo y la arrogancia, pero es menos violento, pero si más difícil de detectar.

Su autoestima es frágil, su inseguridad, grande; y si se siente engañado o atacado, su ira hervirá a fuego lento. Atacará de a pequeños mordiscos que tardarán mucho en causar heridas lo bastante grandes como para que te puedas percatar de ellas. Si has engañado o herido a una persona de est tipo, te recomiendo que desaparezcas por largo tiempo de la escena. Si permaneces cerca de él, te irá aniquilando lentamente.

3. *El rey de los desconfiados.* Ve lo que quiere ver, en general, lo peor en la gente y supone que todo mundo lo persigue. El rey de los desconfiados es, en realidad, el menos peligroso de los tres tipos hasta ahora.

Genuinamente desequilibrado, es fácil de engañar. Si juegas con la naturaleza desconfiada de este individuo puedes lograr que se vuelva contra los demás, pero si te conviertes en el blanco de las sospechas, debes de tener mucho cuidado.

4. *La serpiente de larga memoria.* Al ser herido o engañado, esta persona no demuestra ira alguna por fuera, hará sus cálculos y esperará.

Luego, cuando pueda invertir los papeles, ejercerá su venganza, caracterizada por una fría astucia. Debes de reconocer a esta persona a través de su calculadora frialdad y la sagacidad que muestra en los distintos aspectos de su vida. Por lo general es distante y se muestra poco afectuoso. Cuídate doblemente de esta serpiente, y si lo has herido de alguna forma, o bien lo destruyes por completo, aléjate lo más rápido posible.

5. *El hombre común, discreto y a menudo poco inteligente.* Para las antenas cuando detectes una víctima tan tentadora. Te aviso que estas personas resultan bastante más difíciles de engañar que lo que te imaginas.

Caer en una trampa requiere a menudo cierta inteligencia e imaginación para percibir los posibles beneficios. El hombre obtuso no morderá el anzuelo, porque no lo reconoce. No se da cuenta. El peligro de esta persona no reside en que cause daño o busque vengarse, lo que sucede aquí es que estarás derrochando energía, tiempo, recursos e incluso tu cordura tratando de engañarlo. Ten a la mano algo para confundirlo: un chiste o un cuento. Si la persona reacciona interpretándolo en forma

textual, sin captar la gracia y el doble sentido, estás tratando con una persona de ese tipo. Si sigues adelante en tu intento de engañarlo, será tu responsabilidad.

Nunca se sabe con quién estamos tratando. Alguien que hoy parece una persona carente de importancia, mañana puede llegar a poseer gran poder e influencia. Uno olvida muchas cosas en la vida, pero un insulto es algo muy difícil de olvidar.

La inseguridad y la fragilidad de nuestra autoestima hacen que algunas personas no puedan tolerar ni la menor ofensa. El exceso de soberbia y poder te convierte en una persona fácil de equivocarse, no intentes pasarte de listo, y mucho menos, nunca pises y lastimes a alguien con valores y principios.

## **Actúa con Clase y Prudencia ante los Problemas o Chismes**

Así como algunos inventan un problema o un chisme a partir de cualquier cosa, otros hacen mucha alharaca por cualquier cosa. Siempre hablan en grande y toman todo en serio, convirtiéndolo en una disputa y en un misterio. Hay muy pocas ofensas que valen la pena tomarse a pecho, porque hacerlo equivale a causarte infundadas preocupaciones. Es una forma desordenada de comportarse, la de displicencia por sobre los hombros. Muchas cosas que parecían importantes, en su momento, resultan ser banalidades una vez que se las ignora; y otras, que parecen tonterías, se tornan formidables si se les presta demasiada atención. Todo es fácil de resolver al principio, pero no cuando ha pasado el tiempo. En muchos casos, el remedio mismo es la causa de la enfermedad: dejar que las cosas descansen en paz no es una de las peores normas de la vida. Cuando le prestamos atención a una persona, ambos nos convertimos en una especie de socios, pues cada uno nos movemos al paso de las acciones y reacciones del otro.

En este proceso, en ocasiones perdemos nuestra iniciativa. Es una dinámica propia de toda interacción al reconocer la presencia del otro. Aunque sea sólo para luchar contra él, te expones a la influencia de ese individuo. Por ejemplo:

Enrique VII Rey de Inglaterra en 1527 decidió que debía encontrar la forma de deshacerse de su esposa Catalina de Aragón. Catalina no había logrado darle un hijo, un heredero varón que asegurará la continuidad de la dinastía, Enrique creía conocer la causa: había leído en la Biblia el pasaje que dice: “Y si un hombre toma a la mujer de su hermano, comete un acto impuro: descubre la desnudez de su hermano, y no tendrán hijos”. Antes de casarse con Enrique, Catalina se había casado con el hermano mayor del Rey, Arturo, que murió 5 meses después. Enrique esperó un tiempo apropiado y luego se casó con la viuda de su hermano. Catalina le aseguró al Rey Enrique que jamás se había consumado su matrimonio con el Rey Arturo, de hecho, el papa Clemente VII respaldó la nueva unión y la bendijo. En 1520 Catalina ya había entrado a la menopausia, y el Rey esperaba ansiosamente un hijo varón, por lo que su objetivo de querer deshacerse de Catalina se vio reforzado al enamorarse de una mujer más joven, Ana Bolena.

Fue en 1533 cuando se caso con Ana Bolena. El Rey Enrique tuvo que enfrentar a la Iglesia para anular su matrimonio con Catalina. En este proceso Catalina no abdicaba, sintió un puñal de desprecio contra el Rey Enrique, intentó defenderse, pero sus ruegos y peticiones cayeron a oídos sordos; aislada de la corte, ignorada por él Rey, enloquecida de ira y frustración, su salud fue deteriorándose hasta que, en enero de 1536, murió de un tumor canceroso en el corazón.

Este breve y reducido ejemplo, nos lleva a la reflexión que la necedad, la soberbia y el orgullo nos impide llegar a la reflexión de las cosas. Con el paso de los años nos volvemos necios e intolerantes, el hecho de que alguien ya no nos quiera o no desee ya nuestro cuerpo o compañía los atacamos con actitudes poco inteligentes. Todo en la vida tiene un tiempo, y más la convivencia, recordar y aceptar que cambiamos y deseamos nuevas cosas se llama madurez. En ese camino de cambio, deseamos en ocasiones, la soledad, pero si queremos la compañía de alguien nos comportamos y decidimos las cosas a nuestro modo y tiempo, para ese objetivo si somos tolerantes y hasta soportamos la humillación. Si no te das tiempo a la reflexión con base a tus experiencias pasadas y cambias de giro mental terminarás amargado y solo, y peor aún, con el rostro y el cuerpo marcado de dolor, tristeza, pena y venganza.

Luego porque se quejan que están solos y nadie desea hacerles compañía, la respuesta es muy sencilla: porque no tienes una imagen de respeto y amor hacia ti mismo.

Recuerda, tu eres responsable de tus palabras y actos, si estás comprometido con algo o alguien y no te reeditúa placer, confianza, felicidad, logro y aspiraciones, ¡hazte a un lado! si no lo haces, entonces prepárate porque recibirás la indiferencia, la falta de respeto y de confianza de propios y extraños.

La carta o estrategia que utilizó el Rey Enrique VII fue el menosprecio absoluto. Es sencillo, al ignorar a la gente, la anulas. Esto descoloca y enfurece al otro, pero, si no tratas con él, tu adversario no puede hacerte nada. Este es el aspecto ofensivo de esta Ley, jugar la carta del menosprecio es una actitud inmensamente poderosa, dado que te permite establecer las condiciones en las cuales te desarrollarás y resolverás el conflicto. Si estás en guerra por enfrentar tus emociones o sentimientos que te controlan y quieres erradicarlos, o contra alguien que desea destruirte debes de enfrentar esta guerra en tus condiciones, no en la de los demás. Esta es la máxima posición de poder: tú mandas e ignoras aquello o aquellos que te ofenden. Observa cómo esta táctica enfurece a la gente. Los demás intentarán e insistirán en captar tu atención, y cuando te niegas a recibir ese golpe, se desmoronan, y se retiran frustrados.

En lugar de centrar la atención de un problema y agravarlo mediante la difusión de cuánta preocupación y ansiedad te está causando, te recomiendo que representes el papel de desdeñoso aristócrata y no dignarte siquiera a reconocer la existencia de dicho problema.

Hay dos formas de llevar a la práctica esta estrategia:

1. *Las uvas verdes*. Si hay algo que desees obtener y te das cuenta de que no puedes conseguirlo, lo peor que puedes hacer es mostrar tu desilusión y quejarte de tu fracaso

2. *Mira hacia el otro lado.* Cuando seas agredido por alguien, desvía la atención de los demás dejando en claro que el ataque no te hizo mella. Mira hacia otro lado, contesta con dulzura, demuestra cuán poco te afecta ese ataque. De formas similares, si tú has cometido el error, te convendrá minimizarlo y restarle importancia.

Toda estrategia empleada debe de estar basada en tus principios y necesidades, jamás lo olvides, si juegas la carta del menosprecio y del desdén debes ser muy cuidadoso y delicado. Casi todos los pequeños problemas desaparecen por sí mismos si los dejas en paz.

Si demuestras desdén en público, ante un problema, también deberás vigilarlo en privado, para controlar su evolución y cerciorarte de que desaparezca. No permitas que se vuelva un problema difícil de resolver. Desarrolla la habilidad de percibir los problemas mientras todavía sean pequeños y atacarlos antes de que se vuelvan incontrolables y ya no tengan remedio. Aprende a diferenciar entre lo potencialmente desastroso y lo levemente irritante, es decir, la pequeña molestia desaparecerá sola.

Conozco muy de cerca a personas que se comportan con arrogancia y soberbia, eso no quiere decir que sean astutas o seguras, son el cachorro fácil de demostrar sus inseguridades, su rostro y comportamientos denotan todo.

## **Amigos o Enemigos, Quién Disfruta Más Nuestra Derrota**

En un discurso pronunciado en el apogeo de la Guerra Civil de los Estados Unidos, Abraham Lincoln se refirió a los sureños como a hermanos que iban por el camino equivocado, a lo cual, una señora mayor lo reprendió por no calificarlos de acérrimos enemigos a quienes se debían destruir. *“Pero señora –replicó Lincoln -, ¿acaso no destruyo a mis enemigos al convertirlos en mis amigos?”*.

Es natural querer emplear a los amigos cuando uno se encuentra en apuros. El mundo es un lugar duro y los amigos suavizan esa crudeza. Además, uno los conoce bien, ¿porqué depender de un extraño cuando se tiene a mano un amigo?

El problema es que, a menudo, no se conoce a los amigos también como uno cree. Los amigos suelen coincidir con nosotros a fin de evitar discusiones. Entre amigos solemos disimular los rasgos desagradables para evitar molestar u ofender, son los amigos los que festejan hasta nuestros chistes pésimos, les encanta, tal vez, nuestra poesía, amamos la misma música, y de esa llamada tontamente “envidia de la buena” por el buen gusto de nuestra vestimenta; quizá sean sinceros... pero con frecuencia, no lo son.

Cuando decides darle la bienvenida a un amigo, poco a poco vas descubriendo facetas que esa persona mantenía cuidadosamente ocultas. Lo extraño es que su acto de generosidad hacia los amigos desestabiliza la relación. Cuando decidimos tener un amigo parece que ambas partes estamos de suerte, ya que este amigo podrá hacer el favor de lo que tal vez nos molesta. Es aquí donde empezamos con una relación mentirosa y, seguramente, fracturada, ese amigo fue seleccionado para cubrir nuestras necesidades. No lo elegimos por sus méritos, así es, la honestidad y el amor incondicional hacia esa persona es mentira.

Por el ejemplo, en el acto de contratar a un amigo casi siempre hay un ligero toque de condescendencia, que seguramente molesta...Mmhh... y eso que estamos iniciando la amistad, esa molestia se irá manifestando en forma paulatina: un poco más de sinceridad, un toque de resentimiento o envidia cada tanto y, antes de que puedas darte cuenta, la amistad comenzará a diluirse de modo irremediable. Cuanto más favores y obsequios ofrezcas para reavivar la amistad, menos gratitud cosecharás.

La ingratitud tiene una historia larga y profunda, su poder ha quedado demostrado a través de tantos siglos, que resulta en verdad sorprendente que la gente siga subestimando a la ingratitud. Es mucho mejor ser desconfiado, nunca esperes gratitud de un amigo, verás gratamente sorprendido cuando este se muestre agradecido.

El problema de emplear a un amigo es que esa amistad limitará en forma inevitable tu poder. Rara vez ocurre que el amigo sea a la vez todo lo capaz que tú necesitas y, a la larga, la capacidad y la competencia son mucho más importantes que los sentimientos de amistad.

En las relaciones laborales nos exigimos una cierta distancia entre la gente que participa cerca de nosotros, estamos tratando de trabajar, no de hacer amigos, la amistad verdadera o falsa enturbia el hecho de concentrarnos efectiva y eficientemente. Por lo tanto, la clave del poder se basa en la capacidad de evaluar quién es la persona más capaz para apoyar tus intereses en toda situación. Conserva a tus amigos para vivir una relación de amistad, pero trabaja con los más capaces y competentes, es decir, si intentas en el trabajo buscar amistades antes de demostrar tus capacidades estarás relacionándote con personas poco competitivas y poderosas, afuera del trabajo las amistades, dentro del trabajo enfócate y alíate con personas con liderazgo emocional y profesional

Nuestros enemigos constituyen una mina de oro virgen que debes aprender a explotar. Lo que he aprendido en mi vida es que los enemigos nos quitan lo perezosos, ya que un enemigo nos está constantemente pisando los talones y hace que se nos agudice el ingenio, nos mantienen despiertos y atentos. Por eso, a veces, es mejor usar a los enemigos como enemigos, en lugar de transformarlos en amigos o aliados, esa estrategia de amigo-aliado definitivamente no sirve, estarás permitiendo que te destruya dentro de tu área, recuerda, es mejor que continúes solo. Ese alguien que antes intento destruirte, que desea apoyarte y le permites la entrada a tu vida, estás equivocado, te advierto que esa estrategia no sirve, no servirá jamás, espero lo entiendas, porque soy experta en conocer ambos bandos.

Nunca permitas que la presencia de tus enemigos te altere o te atemorice, es mucho mejor tener contrincantes declarados que no saber por dónde acecha el enemigo. Si quieres ser hombre de poder da la bienvenida al conflicto y utiliza a los enemigos para enfatizar tu reputación como un luchador firme, a quien se puede confiar en tiempos de incertidumbre.

Amigos o enemigos, quién de ellos disfruta más tu derrota, esa respuesta tu mejor que nadie la sabe, lo que sí es bien cierto es que jamás debes de bajar la guardia ante ninguno de los dos. Debes de estar atento a cualquier señal de conflicto emocional, como por ejemplo, la envidia o la ingratitud. En el ámbito del poder nada es estable, y hasta el amigo más íntimo puede convertirse en el peor de los enemigos.

Baltasar Castiglione 1478-1529 lo dijo bien: *“Es así como, por mi parte, que me he visto decepcionado más de una vez por la persona que más quería y en cuyo amor confiaba por sobre todos los demás. Por lo tanto, creo que está bien amar y servir a una persona por encima de todas las demás, de acuerdo con su mérito y valor, pero nunca hay que confiar tanto en la tentadora trampa de la amistad como para luego tener motivos para arrepentirse”*.

## **Crea Tentación y Seduce**

Haz caer al objetivo, él o ella, creando la tentación adecuada, un destello de los placeres por venir. Así como la serpiente tentó a Eva con la promesa del conocimiento prohibido, tú debes despertar en tus objetivos un deseo que no puedas controlar. Busca su debilidad, esa fantasía aún por conseguir y da a entender que puedes alcanzarla. Podría ser riqueza, podría ser aventura, podrían ser placeres prohibidos y vergonzosos; la clave es que todo sea vago. Pon el premio ante tus ojos, aplazando la satisfacción, y que su mente haga el resto. El futuro parecerá pletórico de posibilidades. Estimula una curiosidad más intensa que las dudas y las ansiedades que la acompañan, y ellos te seguirán.

En la mayoría de los casos, la gente se esfuerza por mantener su seguridad y una sensación de equilibrio en su vida. Si siempre saliera en pos de cada nueva persona o fantasía que pasea a su lado, no podría sobrevivir a la brega diaria. Usualmente puedes ver coronados tus esfuerzos, pero lograrlo no es fácil, pero mucho menos imposible.

El mundo está lleno de tentaciones. La gente lee de personas que tienen más que ella, de aventuras de otros, de personas que han llegado a la riqueza y a la felicidad. La seguridad por la que pugna, y que parece tener, es una realidad o una ilusión.

Como seductor nunca confundas la apariencia con la realidad. Sabes que la lucha de las personas por mantener un orden en sus vidas es agotadora, y que le corroe la duda y el rencor. Es difícil ser buena y virtuosa, siempre teniendo que reprimir los más fuerte deseos. Con eso en mente, la seducción es más fácil. Lo que la mayoría quieren no es tentación, la tentación es cosa de todos los días. Lo que desean es ceder a la tentación, darse por vencidas. Esta es la única manera en que puedes librarte de la tensión que existe en tu vida. Cuesta mucho más trabajo resistirte a la tentación que rendirte a ella.

Tu tarea, entonces, es crear una tentación que sea más intensa que la variedad cotidiana. Debes centrarte en los demás, apuntar a ellos como individuos, a su debilidad. Entiende: todos tenemos una debilidad dominante, de la que se deriva el resto. Halla esa inseguridad infantil, esa carencia en la vida de la gente, y tendrás la clave para tentarla. Su debilidad puede ser la codicia, la vanidad, el aburrimiento, el deseo reprimido a conciencia, el ansia de un futuro prohibido. Muchas personas dejan de ver esto en pequeños detalles que escapan de su control consiente: su manera de vestir, un comentario casual, su pasado, y en especial sus romances, estarán llenos de pistas.

Tiéntalas con ardor, en forma ajustada a su debilidad, y harás que la esperanza de placer que despiertas en ellas figure más prominentemente que las dudas y ansiedades que la acompañen...

En el Antiguo Testamento se lee que levantándose David de su cama se paseaba por la casa real cuando vio desde el a una mujer que se estaba lavando su rostro y cara, era una hermosa mujer llamada Betsabé. David la llamo, la sedujo y procedió a librarla de su esposo, Urías, en batalla. Sin embargo, en realidad fue Betsabé quien sedujo a David. Se baño en su azotea a una hora en que sabía que él estaría en su balcón. Tras tentar a un hombre cuya debilidad por las mujeres ella conocía, se hizo la coqueta, para forzarlo a perseguirla.

Esta es la estrategia de la oportunidad, de cruzarte en el camino del débil en el momento justo para darle la posibilidad de rendirse hacia ti...lo dudas...

Betsabé usó todo su cuerpo como señuelo, pero suele ser más eficaz usar sólo una parte, creando así un efecto de fetiche. Madame Josefina Récamier dejaba vislumbrar su cuerpo bajo los finos vestidos que se ponía, pero sólo un instante, cuando se quitaba el mantón para bailar. Los hombres partían esa noche soñando con lo poco que habían visto. La emperatriz Josefina se esmeraba en desnudar en público sus hermosos brazos.

Brinda a tu objetivo sólo una parte de ti, para que fantasee; crearás de este modo una constante tentación en su mente.

Hoy han desaparecido muchas de esas barreras sociales, así que hay que inventarlas, es decir, inventa las tuyas, solo así es posible dar sabor a la seducción. Los tabúes de toda clase son fuentes de tensión, y ahora son psicológicos, no religiosos. Busca una represión, un deseo secreto que haga a tu víctima retorcerse incómoda si das con él, pero que lo tentará más todavía. Indaga en su pasado; lo que parezca temer o rehuir tal vez sea la clave.

Podría tratarse de un anhelo de figura materna o paterna, o un deseo homosexual latente, quizá tú puedes satisfacer ese deseo presentándote como una mujer masculina o un hombre femenino Piensa esto: La manzana del Jardín del Edén. El fruto es incitante, y se supone que no debes comerlo: está prohibido. Pero justo por eso piensas día y noche en él. Lo ves, pero no puedes hacerlo tuyo. La única forma de librarte de la tentación es rendirte y probarlo.

***“La única manera de librarte de la tentación es rendirte a ella”. Oscar Wilde.***

## **El Efecto de la Pasión**

La falta de afecto, neurosis, angustia y frustración que se encuentran en la mayoría de los seres humanos, proceden, sin duda, de la imposibilidad de amar o ser amado, de la imposibilidad de dar o recibir placer, pero el desencanto radical proviene de la seducción y su fracaso. Sólo quienes se ubican completamente fuera de la seducción están enfermos, aun si son totalmente capaces de amar y hacer el amor. Se dice que el psicoanálisis trata el desorden del sexo y del deseo, pero en realidad se ocupa de los desórdenes de la seducción (...) las más graves deficiencias conciernen siempre a la fascinación y no al placer, al encanto y no a una satisfacción vital.

Hace miles de años, cualquier tipo de conquista se obtenía mediante la violencia física, y se mantenía con la fuerza bruta, para nada existía o se pensaba de la necesidad de sutileza. Estoy hablando en la política, en lo social y en lo personal. En medio de la violencia y la brutalidad las mujeres hicieron de la seducción un arte sofisticado, una forma suprema de poder y persuasión. Aprendieron a influir a primera instancia en las mentes, estimulando fantasías, logrando que un hombre siempre quisiera más, creando pautas de esperanza y desasosiego: esta es la esencia de la seducción.

Los hombres también desarrollaban su versión de la seducción, empezaron a adaptar ese arte a propósitos sociales. Aprendieron que para obtener el poder debían seducir a sus superiores y rivales con juegos psicológicos, palabras amables y un poco de coquetería. Actores, dandis y artistas aprendieron a usar las tácticas de la seducción como vía para cultivar y conquistar a su público y su medio social.

En el siglo XIX, políticos como Napoleón, se concebían conscientemente como seductores a gran escala. Dependieron del arte de la oratoria seductora, pero también dominaron las estrategias alguna vez consideradas femeninas: montaje de grandes espectáculos, usos de recursos teatrales, creación de una intensa presencia física. Todo esto aprendieron, era, y sigue siendo, la esencia del carisma. Seduciendo a las masas, pudieron y se puede acumular el poder que desees, sin el uso de la fuerza.

Ahora es necesario llegar al punto máximo en la evolución de la seducción de cada cosa o persona que desees. Hoy más que nunca se desalienta o no se acepta la fuerza o la brutalidad de cualquier clase de persona o situación. Aprende bien esto, no lo olvides: Todas las áreas de tu vida social, personal y laboral exigen de tu habilidad para convencer a las gente de lo que eres y vales sin ofenderla ni presionarla...interesante, verdad.

Tus formas de seducción pueden y deben hallarse en todos lados, pero en todos lados, combinando hábilmente estrategias masculinas y femeninas. Si realmente quieres cambiar

las opiniones de las personas sobre ti mismo debes de actuar de modo sutil y subliminal. Hoy ninguna campaña política da resultados sin la seducción, entonces, porqué no utilizas estrategias seductoras para los propósitos de tu vida, no creo que pienses que solo es para los políticos, los famosos, los ricos, los empresarios, etc...no creo que pienses que ellos solo tienen la oportunidad de utilizar sus talentos y no tu... si así fuera, este año hablaremos de cómo lograrlo y potencializar lo que somos y por supuesto, maximizarlo día con día.

Seguramente recuerdas la época de John F. Kennedy, que tenía cierto grado de carisma, una presencia cautivadora para mantener la atención de su público, lo cual es la mitad de la batalla por lograr. El cine y los medios se encargan de crear galaxias de estrellas e imágenes seductoras. Estamos saturados de seducción. La esencia de la seducción sigue siendo la misma, jamás lo enérgico y lo directo, sino el uso del placer como anzuelo a fin de explotar las emociones de las personas, provocar deseo e inducir la rendición psicológica. En la seducción, tal como hoy se practica, sigue imperando los métodos de Cleopatra...ya hablaremos de ella y de otros personajes importantes que te asegurarán diversión, reflexión y mucha enseñanza.

Todos tratamos siempre de influir en otros, de decirles qué hacer, o qué nos digan qué hacer, con idéntica frecuencia o no nos hacen caso, o no hacemos caso, ponemos resistencia a los intentos de persuasión. Existe un momento en nuestras vidas en que todos actuamos de otro modo cuando nos enamoramos. Caemos entonces bajo una suerte distinta. Nuestra mente suele estar abstraída en nuestras preocupaciones; en ese momento, en esa hora se llenan nuestros pensamientos por el ser amado. Nos ponemos emotivos, no podemos pensar con claridad, hacemos tonterías que nunca haríamos, si esto durara demasiado, algo en nosotros se vence, nos rendimos a la voluntad del ser amado, y a nuestro deseo de poseerlo.

Los seductores son personas que saben del gran impacto que causan en los momentos de rendición la persona que les ama. Analizan lo que sucede cuando la gente se enamora, estudian los componentes psicológicos de ese proceso, una imaginación que fascina. Por instinto y práctica dominan el arte de hacer que la gente se enamore. Las verdaderas seductoras saben que es mucho más efectivo despertar amor que pasión. Una persona enamorada es emotiva, manejable y fácil de engañar. Si ahora te hablo de amor en las relaciones de pareja, ¿por qué no enamoras y cautivas todo lo que ahora quieres en tu vida con estas mismas emociones...?

***“Los seductores se toman su tiempo, engendran encanto y lazos amorosos”. Robert Green.***

## Amar sin condición

“¡¡¡Ahhh!!! ¡Poder amar siempre libremente a quien se ama! Pasar mi vida a tus pies como nuestros últimos días que estuvimos juntos. Protegerte de sátiras imaginarias para que yo sea la única en arrojarte a este lecho de amor y pasión...volveremos a encontrarnos en Lesbos; y cuando caiga la noche, nos sumergiremos en el bosque para perdernos en los senderos que conducen a esta vida. Me gusta imaginarnos en esta encantada isla de inmortales, lejos de parejas tristes, aburridas o gastadas, así como de esta ciudad y su ruido...lo olvidaremos todo, menos nuestra dignidad”

Siempre un poco de duda para estar tranquilos es lo que nos mantiene anhelantes del amor apasionado. Puesto que los más agudos celos están ahí, tus planes nunca se volverán tediosos. Escucha esta historia:

Saint Simón el único historiador que ha tenido Francia, dijo: *“Luego de muchos caprichos pasajeros, la princesa de Berry se enamoró perdidamente de Riom, joven miembro de la familia D Aydie, hijo de una de las hermanas de Madame de Biron. Él no poseía apostura ni inteligencia; era gordo, de baja estatura, mofletudo, pálido y tan abundante en granos que parecía un absceso enorme; tenía hermosa dentadura, pero ni la menor idea de que inspiraría una pasión que pronto escaparía a todo control, una pasión que duro una vida entera, pese a diversos coqueteos y amoríos secundarios.*

*El deseaba despertar al deseo de la princesa Berry. Hasta que logro convertirla en una mujer sin carácter y voluntad. Se deleitaba en causarle celos, o fingía estar celoso él mismo. Con frecuencia la hacía llorar. Gradualmente la redujo al estado de no hacer nada sin su permiso, ni siquiera nimiedades sin importancia. A veces, cuando ella quería ir a la Opera, él insistía en que se quedara en casa; y a veces la hacía ir allá contra su voluntad. La obligaba a hacer favores a damas que no le agradaban o de las que estaba celosa. Ni siquiera estaba en libertad de vestirse a su gusto; él se divertía haciéndola cambiar de peinado o vestido a última hora; hacía esto tan frecuente y públicamente que ella se acostumbró a recibir cada noche sus órdenes de lo que haría y se pondría al día siguiente; luego, al otro día alteraba todo y la Princesa lloraba aún más.*

*Al final ella decidió enviarle mensajes con lacayos de confianza, porque desde el principio él fijó su residencia en Luxemburgo; mensajes que continuaban a lo largo de su arreglo, para saber qué listones ponerse, qué vestidos y accesorios; casi invariablemente él la hacía ponerse algo que ella no deseaba. Cuando ocasionalmente ella se atrevía a hacer algo, por pequeño que fuera, sin la autorización de él, Riom la trataba como una sirvienta, y ella derramaba lágrimas durante varios días. Frente a personas reunidas, él le daba*

*réplicas tan bruscas que todos bajaban los ojos y la princesa se ruborizaba, aunque su pasión por él no disminuía ni un ápice”.*

Se dice que el amor es una flor costosa, pero se debe de tener el deseo de arrancarla aunque esté al borde de un precipicio. A todos nos encanta la idea de que alguien de su vida para demostrar que le somos importantes...que ignorantes y vacíos puede parecer nuestra vida, si nuestra belleza como individuos fuera controlada por individuos necios, absurdos y mentirosos.

El amor es respeto. En el mundo actual, solemos sentir ansia de experiencia. Imploramos emociones, aun si son negativas, sin medir las consecuencias. La responsabilidad de vivir la plenitud de amar libremente a quien se ama es un acto de conciencia y compromiso, si crees que para sobrevivir en una relación se tiene que experimentar mucho dolor o una pérdida, tu objetivo podrá huir de ti, acaso crees que se puede amar a una persona que no se ama ella misma, que no se respeta y se cuida, si es así, te afligirás cada día más si te aferras por tener un romance con una persona sin autoestima.

Las personas con una vida de sufrimiento emocional viven con una corrosiva sensación de culpa, creyendo que se salieron con la suya cuando su objetivo les da atención, sin importar que sea una atención insana. Quizá no lo percibas conscientemente, pero en secreto sabes que estás sufriendo y ese precio de la atención es un cierto castigo hacia tu autoestima, es como una buena paliza mental. Lo cual urge que algo o alguien te devuelvan a la tierra. Es verdad que la seducción tiene una red de dulzura y afecto, como en el caso de la historia de Biron que parecía al principio un ángel, no había duda que la princesa conociera su reputación diabólica; lo que había era una duda seductora, que le permitía a la princesa imaginarse como la única que en verdad lo comprendiera por su apariencia desagradable. Las emociones de la princesa estaban comprometidas, y la dureza de Biron no hacía más que intensificar los sentimientos de ella.

En un principio, entonces, se usa la máscara de cordero, haciendo del placer y la atención, un anzuelo. Primero emocionan a sus objetivos y luego, las llevan a una travesía salvaje. Existen personas que les gusta vivir enamoradas de forma sufrida, temerosa y mareada, finalmente, ese estado emocional les produce placer y emoción, para otras, la plenitud de amar libremente a quien se ama es una forma de expresión libre, en donde todas las emociones y sentimientos son expuestos con ánimo y deseo.

Amar sin condición, amar sin dolor, amar con razón.

¿Y tu, cómo amas...?

## **Envuelve a tu atacante**

Hace miles de años, los seres humanos vivíamos una vida nómada, vagando por desiertos y llanuras, cazando y recolectando. Luego, decidimos vivir en asentamientos y cultivar nuestros alimentos. Este cambio nos dio bienestar y control, pero en una parte de nuestro espíritu seguimos siendo nómadas: no podemos menos que asociar el espacio para errar y vagar con una sensación de libertad. Para un gato, los estrechos espacios cerrados pueden significar bienestar, pero para nosotros evocan ahogo. A través de los siglos este reflejo se ha vuelto más psicológico: la sensación de tener opciones en una situación, un futuro con perspectivas, se reduce en algo semejante a la sensación del espacio abierto. Nuestra mente prospera con la noción de que hay posibilidades y un margen estratégico de maniobra.

A la inversa, la sensación de encierro psicológico nos molesta sobremanera, lo que a menudo nos hace reaccionar en forma desproporcionada. Cuando algo o alguien nos cercan – reduciendo nuestras opciones, acosándonos por todas partes-, perdemos el control de nuestras emociones y cometemos errores que vuelven más desesperada la situación. En los grandes asedios militares de la historia, el mayor peligro procede casi siempre del pánico y la confusión entre los defensores. Sin posibilidad de ver qué pasa más allá del sitio, habiendo perdido contacto con el mundo exterior, también pierden la comprensión de la realidad. Un animal que no puede observar el mundo a su alrededor, está perdido.

Las batallas de la vida diaria no ocurren en un mapa sino en un tipo de espacio abstracto definido por la capacidad de la gente para maniobrar, actuar en tu contra, limitar tu poder y reducir tu tiempo para responder. Concédete a tus adversarios cualquier margen en este espacio abstracto o psicológico y lo explotarán, por poderoso o brillantes que sean tus estrategias, tu obligación es hacerlos sentir rodeados. Contrae sus posibilidades de acción y cierra sus vías de escape. Así como los habitantes de una ciudad sitiada puede perder poco a poco la cabeza, tus adversarios enloquecerán al carecer de espacio para maniobrar contra ti.

Hay muchos modos de envolver a nuestros adversarios, pero quizá el más simple sea hacer pleno uso en una estrategia de cercamiento de cualquier fortaleza o ventaja que poseas naturalmente. Para envolver a tus atacantes o enemigos, debes de usar lo que tengas en abundancia, si tienes un gran ejército, úsalo para dar la apariencia de que tus fuerzas están en todas partes, causar una presión de cercamiento.

***Recuerda: el poder del envolvimiento es en última instancia psicológico.*** Hacer que la otra parte se sienta vulnerable al ataque por muchos lados es tan eficaz como envolverla físicamente.

Unos cuantos golpes oportunos para hacer que tus enemigos se sientan vulnerables en múltiples formas y desde múltiples direcciones harán lo mismo por ti. A menudo, de hecho, menos es más en éste caso: demasiados golpes te darán forma, personalidad, algo a lo que la otra parte puede responder y desarrollar una estrategia de combate. Por el contrario, da la impresión de ser vaporoso. Haz que tus maniobras sean imposibles de anticipar, tu acercamiento psicológico será absolutamente siniestro y completo.

Los mejores cercos son aquellos que aprovechan las vulnerabilidades preexistentes e inherentes a tu atacante o enemigo. Estate alerta, así, a signos de arrogancia, precipitación u otras desventajas psicológicas. Los impetuosos, los violentos y arrogantes son particularmente fáciles de atraer a las trampas de las estrategias de envolvimiento: hazte pasar por débil o tonto y te atacaran sin detenerse a pensar a dónde van. Sin embargo, cualquier desventaja emocional de parte del adversario, o cualquier gran deseo o anhelo incumplido, puede ser ingrediente del acercamiento.

Una vez que Winston Churchill descubrió la vena paranoica de Adolfo Hitler, se esmeró en dar la impresión de que el eje podría ser atacado por cualquier parte: los Balcanes, Italia, al oeste de Francia. Los recursos de Churchill eran magros; solo podía insinuar esas posibilidades mediante el engaño. Pero con eso bastó: un hombre como Hitler no podía soportar la idea de ser vulnerable por cualquier dirección. Para 1942, sus fuerzas estaban desplegadas en vastas partes de Europa, y las estratagemas de Churchill lo hicieron diluirlas aun más. En cierto momento, un mero amago en los Balcanes lo indujo a retirar fuerzas de la invasión a Rusia, lo que a la larga le costó muy caro.

Si alimentas los temores de los paranoicos, empezarán a imaginar ataques en los que ni siquiera habías pensado su exaltado cerebro harán gran parte del cerco POR TI.

No te limites a envolver la fuerza de tu adversario o sus emociones inmediatas: envuelve más bien su estrategia entera; en realidad, todo su marco conceptual. Esta forma suprema de envolvimiento implica estudiar primero las predecibles partes rígidas de la estrategia de tus adversarios y elaborar después una novedosa estrategia propia que sea ajena a la experiencia de ellos.

El peligro del envolvimiento es que, a menos que sea completamente exitoso, puede dejarte en una posición vulnerable. Has anunciado tus planes. El adversario o enemigo sabe que quieres aniquilarlo; y a menos que puedas lanzar pronto tu puñetazo para noquear, se empeñará furiosamente no solo en defenderse, sino también en destruirte; para entonces tu destrucción será su única salvaguarda. Algunos ejércitos que han fracasado en sus envolvimientos se han visto rodeados más tardes por sus enemigos. Usa esta estrategia solo cuando tenga una razonable posibilidad de llevarla hasta la conclusión que desees.

No podemos permitir que el miedo nos paralice. Como observó John F. Kennedy: hay riesgos y costos en un programa de acción, pero son mucho menos que los riesgos y costos a largo plazo de la cómoda falta de acción. Si tenemos demasiado temor a fracasar, probablemente nunca ganaremos. Si tenemos temor a morir, difícilmente viviremos. Todo en la vida tiene un grado de riesgo, aquellos que se incomoden o se angustian por pensar que esto no se puede llevar a cabo les digo entonces que dejen de quejarse, admirarse o preocuparse por la pericia y agilidad de los demás osados, existe un mundo de verdaderos genios en envolver a sus atacantes, son valientes, son fuertes y están preparados.

¿Te quieres subir a mi barco? Yo te aseguro que alcanzarás y mantendrás lo que deseas, solo que tienes que pelear, trabajar muy duro y disciplinarte más que los demás el resto de tu vida.

## **El Cuerpo de Nuestro Lenguaje**

Existe una interesante diferencia entre el lenguaje normal y el lenguaje seductor, es como la que existe entre el ruido y la música. Todos nos hemos acostumbrado a oír el ruido, que es igual a nuestro lenguaje normal, por ejemplo: la gente puede escucharnos a medias mientras hablamos de nosotros, porque casi siempre sus pensamientos están a millones de kilómetros de distancia. Nos pondrán atención cuando escuchen de nuestros labios palabras que los aludan, pero sabemos que esa atención solo durará hasta que volvamos hablar de nosotros mismos. ¿Cómo aprendimos a no escuchar a los demás? Muy fácil, desde nuestra infancia nos desconectamos de ese tipo de ruido cuando se trataba de escuchar a nuestros padres.

Cuando hablamos de lenguaje, hablamos de nuestro estado de ánimo y emociones, con nuestro lenguaje nos podemos relajar, estremecer, motivar o destruirnos. Nuestro lenguaje es una de las máximas formas de expresión en el ser humano, con el lenguaje tenemos la capacidad de relacionarnos con las personas, podemos tocar su vanidad y su corazón, podemos ayudarlos a resolver problemas, podemos decir cosas ingeniosas y entretenidas que nos hagan ver personas de bien, aunado, a una actitud de ser brillantes y esperanzadores del futuro.

Promesas y halagos son música para los oídos de cualquiera, si utilizamos de forma honesta, persuasiva y creativa nuestro lenguaje, motivamos a la gente y hacemos que se reduzca su resistencia hacia nosotros.

El escritor italiano Gabriele D Annunzio era poco atractivo físicamente, pero las mujeres no podían resistírsele. Aun las que conocían su fama de Don Juan y lo repudiaban por eso, entre ellas la actriz Eleonora Duse y la bailarina Isadora Duncan caían bajo su hechizo. El secreto de él era el torrente de sus palabras en que envolvía a una mujer. La voz de Gabriele D Annunzio era como música para los oídos, su lenguaje poético y, lo más seductor ¡es que sabía halagar! Sus halagos eran dirigidos justamente a las debilidades de una mujer, los aspectos que ella necesitaba para confirmar que él la amaba y deseaba era importante escucharlo de sus labios...la mayoría de las mujeres que se piensa o se dicen hermosas, mayormente dudan de su ingenio e inteligencia. Gabriel D Annunzio primero utilizaba su mente para elaborar el plan perfecto para que cualquier mujer cayera a sus brazos, acto seguido, un lenguaje dirigido hacia el corazón de su presa.

La importancia y el valor de nuestro lenguaje es el halago seductor más puro que el humano puede emplear. Nuestro lenguaje debe de estar orientado a los elogios, sobre todo si tienes frente de ti a una persona insegura. El halago puede ser una especie de preludeo verbal. Por ejemplo, los poderes de seducción de Afrodita, tenía dulzura en su lenguaje, habilidad en el

manejo de las palabras suaves y halagadoras que eran preparadas para el camino de ideas eróticas.

Si tienes inseguridades y una fastidiosa desconfianza en ti mismo, darás un efecto desalentador si insistes en mantenerte opaco, soberbio, sabelotodo y a la vez, carente de educación y clase. ¡Olvídate de esa actitud ya! Haz que tus blancos, objetivo de ataque, se sientan seguros y tentadores gracias a tus palabras halagadoras y emotivas, y te aseguro que se derretirán ante ti.

A la mayoría de las personas nos gusta escuchar palabras positivas, esperanzadoras, como lo hacía el Presidente Franklin Delano Roosevelt en sus discursos públicos, hablaba poco de programas específicos contra la Gran Depresión; en cambio, se servía de retórica vehemente para pintar una imagen del glorioso futuro de Estados Unidos. En las diversas leyendas de Don Juan, el gran seductor dirigía de inmediato la atención de las mujeres al futuro, un mundo fantástico al que prometía llevarlas.

Ha que prometer siempre algo alcanzable, posible, no seas tan demasiado específico, porque debes de recordar que nuestras palabras vehementes acompañadas de pasión los invitas a soñar. Conocemos todos muy bien a personas que están estancados en la abúlica rutina, pero cuando te ven llegar y saben de lo que eres capaz, tendrá la confianza de aventurarse junto contigo porque eres capaz de hacerle sentir y ayudarla a ser lo máximo. No le digas a ella, ni a nadie cómo logras despertar esas emociones, habla como si mágicamente ya existiera un mundo de sueños, de amor, de pasión, de ilusión es tu momento de avanzar y hacer ¡que todo salga como tú quieres!

Tu lenguaje y tus ideas claras hará que la gente se suba a las nubes y lograrás relajarla, bajará automáticamente sus defensas, es ese momento en donde debes de maniobrar para alcanzar tus objetivos. Tú lenguaje será una suerte de droga exultante.

Nuestro lenguaje representa la realidad de lo que somos y pensamos, definitivamente, hasta como vivimos: sentimientos, creencias, ideas, pensamientos, emociones, etc. Si a tu lenguaje le añades el sonido y los sentimientos adecuados para alcanzar tu objetivo, más lograrás. Coloca a las personas en las nubes con tu lenguaje seductor. No confundas el lenguaje florido con seducción, al emplear un lenguaje florido, corres el riesgo de exasperar a la gente de parecer pretensioso. El exceso de palabras es signo de egoísmo y soberbia.

## La Anti Seducción

Existen muchas personas que son definitivamente anti seductoras su personalidad es de ser inseguras, ensimismadas e incapaces de entender la psicología de otra persona; literalmente repelen todo aquello que las coloque en una situación vulnerable.

Las anti seductoras casi siempre no tienen conciencia de sí mismas y jamás reparan en cuánto fastidian, imponen, hablan demasiado, gritan, tienen voz chillona, miran como aves perdidas, exigen, carecen de sutileza en sus movimientos, en su mirada, en sus palabras...y así quieren ganar la guerra contra su adversario. Tienes que aprender y exigirte en quitarte esas malas costumbres que solo provocan que las personas se alejen de ti, erradica de ti los rasgos anti seductores y reconócelos en otras personas. Definitivamente tratar con una persona anti seductora no es nada placentero ni provechoso. Tienes que aprender y saber que eres una ganadora.

La personalidad del anti seductor en ocasiones puede adoptar muchas formas y clases, pero el origen de su fuerza repelente es la inseguridad. Todos en algún momento de nuestra vida sufrimos por ello. Lo ideal es saber y dejarte seducir para sacarte de ese usual ensimismamiento, si lo logras y lo aprendes te sentirás más apasionado y seguro en todo lo que hagas. Entiendo que para muchos reconocer sus ansiedades, necesidades, su apatía, su apocamiento automáticamente les provoca que cierren su boca y sus actos. Si se encuentran con personas muy seguras, provocativas, inteligentes y brillantes automáticamente la catalogan como soberbia y competencia, caso seguido, te alejas porque no sabes lidiar con la situación...seguramente siempre te estás quejando amargamente de esto. Los anti seductores repelen, así que son repelidos.

Tal vez tú seas así, perfecto si no lo eres, pero que tal aquellas personas que no se les puede detectar como tales a primera vista, te doy sus características: son muy sutiles, y a menos que tengas cuidado te atraparán en una relación muy insatisfactoria. En algunos casos son mezquinos, discuten con inusual tenacidad, son hipercríticos, y juzgan cualquier acción o palabra que emplees. En el caso de las relaciones de pareja te colman de elogios inmerecidos, te declaran su amor antes de saber nada acerca de ti. Es más, los detalles que en ocasiones son muy importantes para la mayoría de las personas no les prestan la más mínima atención. Están tan absortos en su brutalidad mental e insatisfacción cotidiana que no pueden ver lo increíble o difícil que eres, son realmente incapaces de sorprenderte con la atención adecuada.

¿Cómo podemos ser capaces de lograr con éxito una relación personal, laboral, familiar, de hijos, etc. si no tienes generosidad? Así es, la generosidad es una de las cualidades de la seducción. Muchas personas les gustan ser mezquinos hasta con las personas que dicen

amar lo que provoca que se conviertan relaciones y momentos de tensión y dolor. También se por años de Sicóloga y Asesora de Vida que hay otro grupo de personas que no les gusta que les digan la verdad, si tan solo intentarán saber cómo es la otra persona y que tan compatible es contigo, sabrías que tan atractiva es la verdad.

Existen diferentes tipos de anti seductores:

1. El distraído
2. El avaro
3. El vulgar
4. El sofocador
5. El locuaz
6. El moral
7. El que confunde
8. El sensible y vengativo

No hay nada más anti seductor que alguien suponga o que eres de su propiedad o que tiene el control de las cosas cuando son para su propio beneficio. En nuestro mundo actual las muy conocidas escasas formalidades y ceremonias hacia las personas o para presentar un proyecto de trabajo cada vez es más informal como si todo debiera suceder sin la previa preparación y seriedad que amerita tanto el enamorar a una persona como el querer un puesto mejor.

Conozco a personas que se preparan en las mejores Universidades, y así paulatinamente, hasta llegar a ser Doctores, sin embargo, se sienten frustrados por la poca o nula oportunidad que tienen para empoderar toda su preparación académica, la razón por la cual no logran mantener el impacto o el interés de sus objetivos es por una razón muy seria: has olvidado el ritual de enamorarte de lo que eres y haces y a la vez, que las demás personas crean y sientan con la misma intensidad lo que expresas. Es aquí donde confirmamos en la frase ¿cómo quieres ganar si no sabes seducir?

Esta actitud se puede interpretar como una actitud de engrimiento lo cual puede ser mortal cuando insistes en creerte infinitamente poderoso, soberbio y necio. Podrás tener toda la capacidad intelectual para escalar objetivos profesionales, pero estarás negado para escalar y mantenerte en las emociones que exigen de ti ser una persona de admiración, de belleza y de gratitud.

La actitud de sentirnos bien y transmitir de forma clara y congruente lo que somos y queremos nos permite darnos cuenta con quien podemos tener una comunicación libre y honesta. Tu capacidad de percepción e intuición debe de estar siempre alerta para identificar a los anti seductores que te priven llegar a tu objetivo. Si los identificas, es recomendable que de inmediato los eludas...aunque en ocasiones, tienen la capacidad de engañarnos.

## Las Ocho Personalidades del Enemigo

Nada enfurece más a una persona que no sea reconocida o que no reciba la atención deseada cuando lo único que busca para sobrevivir es que todos admiren cualquier acontecimiento de su vida. Todos conocemos a personas que lo único que buscan es no hacer nada por sí mismos, es decir, lo único que los hace sentirse plenos es que su mundo siempre se vea rodeado de elogios...claro que ayuda a nuestra auto estima, pero si se convierte en tu único objetivo en tu vida corres el riesgo de perder sensibilidad, emociones, sentimientos y madurez.

La importancia de los detalles.

La mayoría de las personas pierden el cuidado de observar y apreciarlos en la otra personas, si no te das cuenta es que estás embotado por el trabajo, las dificultades, el ensimismamiento, las excusas que todo lo que circula a tu alrededor es lo más importante. Me permito hacer ésta reflexión porque los extremos siempre serán causa de confusiones en tu personalidad, provocando entonces que las personas no te conozcan bien y te inhiba a tener una buena comunicación y relaciones exitosas, por ejemplo: la emoción de enojo y resentimiento en tu relación de pareja provoca pautas de confusión, lo que la mayoría equivocadamente llama falta de amor, cuando lo correcto es que provocas molestia, hartazgo y desequilibrio en tu pareja.

Dado lo anterior, hablaremos de las personalidades de anti seducción, tú puedes ser parte de ella o alguien cerca de ti que pueda ayudarte a aproximarte o separarte de tu objetivo, finalmente, es tu decisión.

1. *El distraído*. Su particularidad es que no tiene paciencia para enamorar a alguien más, le interesa lograr su placer, jamás el de los demás. El distraído ofende con su egoísmo. Bajo ese egoísmo suele haber una latente baja auto estima, así que si eres así o conoces a alguien así, están propensos a exagerar las cosas. Si tienes duda por confirmar que conoces a un distraído aplica una prueba: haz esperar esa persona, y su reacción te dirá todo lo que quieres saber.
2. *El avaro*. No necesariamente tiene que ver con el dinero, es algo más que prevalece en el carácter de esa persona, es aquella que le impide soltarse o correr riesgos. La mayoría de los avaros no se dan cuenta de que tienen un problema: creen que cuando dan migajas a alguien como amor, apoyo, cariño, etc., se creen generosos. Es momento de que te examines, si descubres el potencial de la seducción siendo generoso tendrás todo bajo control. Recuerda, tampoco seas tan radical, demasiado generoso hará que parezcas una persona desesperada.

3. *El Vulgar.* Esta persona nunca pone atención a los detalles tan importantes en todo acto de seducción de tu vida como el trabajo, relaciones de pareja, familiares, etc. Una persona vulgar es aquella que no cuida su apariencia, su ropa es de mal gusto desde cualquier punto de vista. Los vulgares dicen todo lo que piensan en público, gritan para hablar, no conocen el sentido de la prudencia u oportunidad, rara vez se encuentran en armonía con ellos mismos. Te recomiendo evitarlos, conviértete en todo lo contrario, en un encantador seductor: tacto, estilo y atención hacia los detalles de tu persona y de los demás.
4. *El sofocador.* Se enamora de ti sin conocerte, es más, tú tampoco lo conoces. Esta actitud puede atraerte, pero es engañosa, ya que llega un momento que te hace sentir sencillamente avasalladora y espectacular...pero cómo puede pensar eso de ti sin ni siquiera te conoce, recuerda que estamos hablando que puede pasarte a ti lo mismo, sentir que has encontrado a tu pareja de la vida cuando ni siquiera sabes cómo se llama. Un sofocador es casi imposible librarte de ellos. Todos tendemos a idealizar al ser amado, pero debes de recordar que el amor tarda en desarrollarse. El sofocador es aquel que rápidamente te idealiza, te admira, pero no te desea para un porvenir ideal de pareja.
5. *El locuaz.* Miradas, acciones directas, señuelos físicos. Aquí las palabras tienen una gran importancia, pero demasiadas rompen el encanto. La gente que habla mucho suele hablar de sí misma, así que no le interesa saber de ti.
6. *El moral.* Son personas que tienen sus ideas fijas e intentan hacer que te vuelvas como ellos. Quieren que cambies, que seas mejor, pero para ellos. Así que no cesan de criticarte y juzgarte. Sus ideas morales se derivan de su infelicidad y baja auto estima.
7. *El que confunde.* Son personas cohibidas y su cohibición acentúa en tu persona. Son incapaces de salir adelante por sí mismos, así que si te interesa ser su mentor o psicólogo debes de tener mucha paciencia, pero debes de tener mucho cuidado ya que al ser tan radicales es sus estados de ánimo, te confunden.
8. *El sensible y vengativo.* Es demasiado emocional y sensible hacia su ego. Examina con exageración cada una de tus palabras y actos, busca en ti la perfección y que él sea tu única prioridad, si retrocedes y se da cuenta, cavilará y arremeterá contra ti. Es aquel que siempre se está quejando, tiene resentimiento en sus ojos y no le gusta ver a las personas felices.

## **Habla, Escucha y Escribe**

El uso de saber hablar, escuchar y escribir es una de las mayores artes para lograr que nuestros objetivos se realicen de forma libre, auténtica y capaz de mantener siempre el entusiasmo hacia nosotros mismos, así como de quienes nos conocen. Con el paso del tiempo, cada vez son más las personas que pierden la clase y el gusto de hablar con fluidez, pasión y verdad, otras, que muchos conocemos, no tienen el mayor agrado de escuchar lo que decimos por el simple hecho que viven ensimismados en su verdad, en su realidad, y la parte de la escritura que por siempre ha sido el camino idóneo de expresar emociones, sentimientos de nuestra vida como un amor, un deseo, fantasías que recree un retrato ideal de quienes somos, cada vez es más ignorada por el ser humano.

Cada vez hacemos menos por sorprendernos de quienes somos, siempre buscando excusas para reanimar y revivir una vida de gozo y plenitud. Puede ser que te agrade sentir la sensación de no saber nunca quién eres o qué quieres, lo cual te estaría limitando toda capacidad de amar y ver las virtudes y maravillas de la vida y de las personas.

### **El Arte de Hablar y Escuchar**

Debes de pensar que para poder dirigirte a un grupo de personas al frenesí, lo primero que debes de lograr es ponerla de tu parte. Es bien importante que cuando hables con las personas tengas una estrategia de impacto y siempre cuidar tus palabras. Cuando logras estar en empatía con las personas tus ideas y las de ellos alcanzan el nivel tan buscado en los seres humanos: el entendimiento. Nuestro público requiere que lo persuadamos y lleguemos a su corazón más rápido que a su cabeza.

### **El Arte de Escribir**

En general, hablar y escuchar son actividades que realizamos todos los seres humanos cada día de nuestras vidas, a diferencia de escribir cartas son y seguirán siendo un medio inapreciable para impresionar a las personas; la llamada letra muerta de la escritura suele tener mucha mayor influencia que la palabra viva. Una carta es una comunicación reservada; se es dueño de la situación, no se siente la presión de la presencia de nadie. Una carta puede penetrar en lo más hondo de las personas, podemos actuar con mucho mayor desenvoltura y lograr cautivar de forma honesta lo que somos y lo que deseamos de esa persona.

Todos compartimos emociones, nadie debe de sentirse inferior a un orador cuando el logra despertar sus sentimientos, recuerda esto: si la multitud se une ante la fuerza, congruencia y pasión de tus palabras es porque los has contagiado con tu emoción. Las emociones que intenten despertar deben de ser intensas. Hablar siempre de lo importante que es la amistad,

desacuerdos, molestias y venganzas te convierten, en ocasiones, en un ser aburrido; intenta siempre hablar de amor, esperanza, optimismo, lealtad, compañerismo, cariño, es lo que las personas están esperando escuchar. El arte de hablar y escuchar es tener la capacidad de imaginar el amor que hay dentro de ti y de los demás.

Las emociones siempre son contagiosas, por ejemplo, es más fácil hacer llorar a alguien si tú lloras, haz de tu voz un instrumento, y edúcala para que comunique emociones. Tienes que verte y sentirte sincero. Napoleón Bonaparte siempre estudiaba a los mayores actores de su tiempo, y cuando estaba solo practicaba el tono emotivo de su voz. La meta para aprender el adecuado arte de saber hablar, escuchar y escribir es crear una especie de hipnosis, hacer que las personas estén atentas de cada palabra y movimiento que des, junto con tu público levantar y mantener fuerza interna y externa para que te miren con admiración y respeto.

Aprender a utilizar un lenguaje seductor te convierte en un actor intrépido siempre debes de repetir frases que les impacte en su cerebro y corazón, palabras como ¡merecemos algo mejor! Elimina los creos, quizá o tal vez”

Me interesó escribirte en este capítulo de este tema porque me doy cuenta que la mayoría de las personas están perdiendo oportunidades en su vida, estar esperando que las cosas sucedan como por arte de magia. Cuando todo el talento y pasión que hay dentro de ti se convertiría en una persona realmente emotiva, feliz, dispuesta a dar todo para alcanzar cada uno de tus objetivos. Tienes que despertar ante tantas lamentaciones o desesperanzas y convertirte en una persona con el verdadero arte de seducir con el pensamiento, tus movimientos, tus miradas, tus palabras, el tono de voz y la enorme imaginación que seguramente tienes hará que tus palabras ponga a la gente en las nubes, donde se perderán fácilmente por el impacto de tu capacidad de seducir, encantar y soñar.

Recuerda, cualquier tipo de seducción que emplees tiene un compás y un ritmo, tus palabras, saber escuchar y escribir deben de convertirse en una verdadera sensación de placer, que aquel que te escuche y te lea vean en ti una inspiración, que piensen en ti como el único ser capaz de poder entenderlas y amarlas. Si no eres elocuente, sino puedes dominar el lenguaje seductor, al menos, aprende a contener tus palabras que hieran u ofrezcan falsas promesas, a veces, el silencio cultiva una presencia enigmática en las personas conocedoras de sí mismas.

## **Penetra el Espíritu de Alguien**

Una de nuestras mayores fuentes de frustración es ser cada día más obstinados para que los demás crean en nosotros y seamos un ejemplo a seguir. Qué difícil lograr un entendimiento con los demás y hacerles ver las cosas a nuestra manera. Todos hemos vivido o tenido la impresión de que parece que nos están escuchando con atención e inmediatamente creemos estar en una empatía que pareciera que entre todos hay una armonía, pero realmente no es cierto, es superficial su atención. Cuando nos damos la vuelta, ellos retoman sus ideas. Es decir, han jugado con nuestro tiempo y desaprovechado nuestras ideas.

Seguramente en algunas etapas de nuestra vida nos hemos dado repetidamente topes con mucha gente así, como si fueran un muro de piedra...pero en lugar de estar quejándonos de que no nos comprenden o incluso nos ignoran, porque no cambiamos de técnicas de manipulación para que acepten y lleven a la práctica lo que nosotros queremos, en vez de estar juzgando a todos como insensibles o ignorantes.

A través de años de Asesora de Vida, consultora y conferenciante cada vez confirmo que debemos de insistir en no ver a nuestros receptores como tercios u obsesionados, sino llegar a lo más íntimo de su ser, su espíritu

Definitivamente todos somos narcisistas. Desde pequeños hemos recibido la educación que nuestra imagen y nuestro cuerpo, es lo más importante. A través de nuestro desarrollo, experiencias y preparación olvidamos cuales son nuestros gustos, opiniones, anhelos y objetivos. Es como si nos convirtiéramos en tortugas, lentos y enconchados. Esta actitud cada vez es más vista entre amigos, compañeros de trabajo, familiares, pareja, etc., que han perdido su ánimo, no tienen ambiciones ni gustos definidos que los motive a ser personas más felices, simplemente aceptan todo lo que se les dé o se les diga, por una sencilla razón, no quieren responsabilidades, y su autoestima no será más amenazada. La mayoría de las personas confunde el concepto de autoestima creyendo que por el solo hecho de decir que se aman mucho es suficiente para quedarse viendo pasar su vida en donde no buscan nada que les provoque placer.

Entiéndase, autoestima no es quedarse inmóvil, es buscar cada día de nuestra vida todo aquello que nos permita conocernos y potencializar lo que es nuestro ser, nuestro espíritu. Es exigirnos al máximo. Conozco todos los días a personas que hablan de su autoestima, pero lo que más les agrada es ver sus gustos y sus ideas reflejados en otra persona, lo que nos indica que no conoce realmente lo que es y lo que hay dentro de sí mismo, un espíritu competitivo.

Exigirnos y promover nuestra imagen derrumba automáticamente cualquier complejo interno. Hipnotiza tu imagen ante los ojos de los demás, una vez que hayas logrado la paz contigo mismo, podrás contagiarte de ánimo y pasión y así despertarás el espíritu de los demás, aquellos de los que demandas atención.

De todas las tácticas de manipulación, penetrar en el espíritu de alguien es quizá la más irreverente. Sin embargo, ayuda mucho a confiar más en ti y llegar a tus objetivos. Cuando tenemos conciencia de lo valioso que es nuestro espíritu y lo fuerte que nos podemos volver y a la vez, atraer a los demás para lograr nuestros objetivos, se convierte en un ¡halago a la vanidad! La atención que podamos darle a una persona es embriagadora, son nuestro reflejo, todo lo que ven y oyen de nosotros reproduce su ego y sus gustos. Todo previamente cuidado nos lleva a una manipulación mayor ya que estamos muy cerca de adueñarnos de la situación. Pronto tendremos el control del baile, y sin notar siquiera los cambios que hagamos para llamar la atención que buscas, ellos se descubrirán penetrados en tu espíritu.

En 1752, el afamado libertino Saltikov determinó ser el primer hombre en la corte rusa en seducir a la gran duquesa, de 23 años, la futura Emperatriz Catalina la Grande. Sabía que ella estaba sola. Su esposo, Pedro, la ignoraba, igual que muchos cortesanos. Pero los obstáculos eran inmensos, a Catalina se le espiaba de día y de noche. Aun así, Saltikov logró hacerse amigo de la joven, y entrar a su muy reducido círculo. Al fin consiguió estar a solas con ella, y le hizo saber que comprendía su soledad, cuánto despreciaba a su marido y que compartía su interés en las nuevas ideas que se extendían en Europa. Pronto pudo concertar nuevos encuentros, en los que él daba la impresión de que, cuando estaba con ella, nada más en el mundo importaba. Catalina se enamoró profundamente de él, y él fue de hecho su primer amante. Saltikov había penetrado su espíritu.

Cuando somos un reflejo de las personas, debemos dedicarle intensas atenciones. Las personas a las que quieres llegar deben de sentir tu esfuerzo para que se sientan halagadas. Tanto a hombres como a mujeres nos encanta sentir el halago, sobre todo si es acompañado por hacer sentir a cada persona como única. Que no hay nada mayor y mejor que ellos, que conoces su ánimo, sus gustos y su espíritu.

Cuanto más te concentres en la o las personas a quienes deseas llegar, más oportunidad tendrás de conocerte y potencializar tu espíritu. Así, entonces mantendrás vivo el hechizo de la plenitud y del placer de lograr lo que deseas. Como al escritor francés Chateaubriand que logró convertirse en un gran manipulador, pese a su fealdad física. A fines del siglo XVIII se iniciaba la moda del romanticismo, y muchas mujeres, como hoy, les oprimían enormemente la falta de romance en su vida. Chateaubriand hacía renacer en ellas su fantasía de enamorarse perdidamente, de satisfacer ideales románticos. Este modo de

penetrar en el espíritu de las personas es quizá el más efectivo, porque hace sentir bien a la gente.

## **Realidad o Apariencia**

Observa a detalle a las personas que te rodean. No omitas su fachada social y sus rasgos de carácter que los pone siempre a la luz, al descubierto, porque estarás perdiendo oportunidad de conectarte o exigir más de la persona, esmérate y mira más allá de sus vacíos. Poner atención en su vestimenta, sus actitudes, sus comentarios, sus expresiones faciales, cómo vive, cómo come, si su mirada es de reto, desconfianza, de amargura, así como conocer su pasado, en particular de sus romances pasados como presentes, podrás tener la información faltante de la vida de las personas que te interesan conocer y darle el provecho para tener el control y salir victorioso ante tu contrincante.

Recuerda, todas las personas emitimos constantemente señales de lo que deseamos. Todos anhelamos plenitud, ilusiones, placer, poder y fama, pero si somos tan ansiosos de lo mismo somos presa fácil de la burla. Las mejores víctimas son aquellas que fácilmente se seducen por el hambre de llegar más rápido a sus objetivos, cuidado, no seas una víctima voluntaria.

Existen diversos tipos de personalidades que nos provocan desconfianza, atención, temor, curiosidad, placer y hasta un ligero morbo para saber quiénes son aquellos que nos atraen por su sentido de peligrosidad, fuerza, pasión, reto y admiración... a quienes de ellos perteneces o quién es esa persona que estás interesado descubrir...

La mayoría de nosotros sabemos que ciertos actos de nuestra vida tienen un efecto grato y manipulador en la persona que deseamos seducir. Como lo he mencionado repetidas veces, siempre estamos demasiado absortos en nosotros mismos que perdemos el interés y el enfoque de saber que está haciendo o pensando nuestro contrincante por lo que debes de aprender a ver la realidad más allá de la apariencia. Debes de aprender a conocer las tácticas exitosas que te ayudarán a salir de ti y a entrar en la mente de tu contrincante, para que puedas tocarlo tan sutil y frágil como un instrumento.

En nuestras relaciones de día con día es natural que estemos muy familiarizados y tal vez, hasta aburridos y estancados en pereza por no querer conocer más de las personas que nos acompañan a través de los años, cuidado, no creas que ese terreno lo tienes ganado, al contrario, siempre habrá un misterio en el alma y en el comportamiento de tu pareja o compañero de trabajo que exige de ti el placer de ver más allá de su comportamiento diario.

Recuerda, la manipulación y seducción no deben de acostumbrarse a la cómoda rutina, jamás.

A menudo, muchas personas les atraen personalidades que parecen vulnerables o débiles; su tristeza o depresión puede ser un efecto muy seductor, sin embargo, hay personas que

llevan esto mucho más lejos, pues aparentemente se sienten salvadores porque les da poder tener el control, los hace sentir superiores y capaces de tener el mando de cualquier situación.

Cuando Casanova conoció a una dama española, dos cosas de ella le repelieron. Primero, su orgullo, más que participar en la toma y daca de la seducción, ella exigía la subyugación del hombre. El orgullo puede reflejar seguridad, e indicar que no te rebajarás ante los demás. Pero con igual frecuencia es resultado de un complejo de inferioridad, que exige a los demás rebajarse ante ti. Aprender a ver la realidad más allá de la apariencia requiere apertura de la otra persona, disposición a ceder y adaptarse. El orgullo excesivo, sin nada que lo justifique, es extremadamente anti seductor y dudoso de personalidad clara y confiable.

El Segundo rasgo que disgustó a Casanova fue la codicia de la Condesa. Sus jueguitos de coquetería sólo estaban planeados para obtener un vestido, no le interesaba el romance. Para Casanova, la seducción era un juego alegre que la gente practicaba por diversión mutua. En su esquema de cosas, no tenía nada de malo que una mujer quisiera regalos y dinero; él podía entender ese deseo, y era un hombre generoso. Aquí viene lo interesante y debemos de aprender como ejemplo a ver la realidad más allá de la apariencia, Casanova pensaba que ese deseo de querer cosas materiales es algo que una mujer debería disimular, para dar la impresión de que lo que se perseguía era placer.

Una persona que busca obviamente dinero u otra recompensa material no puede menos que repelar. Si esta es tu intención, o burlarte de las personas abusando de su corazón y buena fe, nunca lo demuestres. Ser tan evidente te pondrá siempre en desventaja y perderás muchos puntos que romperán la ilusión que tenían las personas hacia ti. No te creas tan listo, siempre hay una línea muy delgada que descubre lo que eres, y si no estás preparado, la soberbia te absorberá al máximo y lo lamentarás.

La naturaleza de todos nosotros es buscar y vivir con la verdad, para llegar a esa verdad debe de prevalecer en nosotros la paciencia y siempre dispuestos a conocer las perspectivas y personalidades de quienes son las personas que amamos como a nuestros contrincantes, para aprender a ver la realidad más allá de la apariencia debes conocer la psicología de la persona.

Recuerda, todos somos intérpretes. La gente nunca sabe con exactitud qué sientes o piensas, te juzga por tu apariencia, eres un actor, y los actores más eficaces tienen una distancia interior consigo: pueden moldear su presencia física como si la percibieran desde afuera. Tú tienes el control, tú debes de estar siempre un paso adelante para alcanzar el poder, siempre acompañado de la objetividad que te permita detenerte y tomar fuerza.

***Aprende a ser objeto de fascinación proyectando ser brillante y amado. Robert Green***

## Emociones Adultas del Presente al Pasado

La persona amada es un sustituto del yo ideal. Dos personas que se aman intercambian su yo ideal. Que se amen significa que aman el ideal de ellas mismas en la otra. No habría amor sobre la tierra si este fantasma no existiera. Nos enamoramos porque no podemos alcanzar la imagen de nuestro mejor yo. Con base en este concepto resulta obvio que el amor solo es posible en cierto nivel cultural o después de alcanzada cierta fase en el desarrollo de nuestra personalidad. La creación de un yo ideal señala en sí misma el progreso humano. Cuando estamos completamente satisfechos con nuestro yo, el amor es imposible. La transferencia del yo ideal a una persona es el rasgo más característico del amor.

Muchas personas les gustan sentir, pensar o recordar que su pasado ha sido la mejor parte de sus vidas, e intentan a toda costa repetirlo. Los recuerdos más arraigados y agradables mayormente suelen ser los de la infancia, aunado si los padres cumplieron con su objetivo emocional, social y personal para cubrir las necesidades de sus hijos.

Cuando somos adultos, sobrevaloramos nuestra infancia, tenemos la capacidad de olvidar el dolor y recordamos solo el placer. Como lo comento en mi libro de *“La Crisis de la Edad Madura”*, entre más años tenemos más aparecen nuestros miedos, frustraciones, anhelos, pasiones y sueños sin alcanzar ya que las responsabilidades de nuestra vida adulta son a veces una carga opresiva ya que añoramos en secreto la dependencia de la infancia. El hecho de saber de que alguien estaba al tanto de la mayoría de nuestras necesidades, miedos, sueños y deseos tal vez por nuestros padres, nos sentíamos protegidos, porque realmente había alguien que se preocupaba por nosotros...aunque siendo sinceros, era más bien que alguien se responsabilizará por nosotros, ahora, nosotros a la responsabilidad le llamamos crisis.

En Japón, gran parte del estilo tradicional de la crianza parece fomentar una dependencia masiva. Es raro que al niño se le deje solo, de día o de noche, porque por lo común duerme con la madre. Cuando sale, el niño no es empujado en su cochecito para enfrentar solo al mundo, sino que se le sujeta apretadamente a la espalda de la madre en un ceñido capullo. Cuando la madre se inclina, el niño lo hace también, así que las buenas maneras sociales se adquieren en forma automática al tiempo que se sienten los latidos de la madre. De este modo, la seguridad emocional tiende a depender casi por completo de la presencia física de la madre. Los niños aprenden que una muestra de dependencia pasiva es la mejor manera de obtener favores tanto como afecto. Hay un verbo para esto en japonés, amaeuro que según el diccionario significa suponer el amor de otro; hacerse el bebe. De acuerdo con el psiquiatra Doi Takaeo esta es la clave principal para comprender la personalidad japonesa.

Esto se extiende también en nuestra vida adulta: los empleados jóvenes se comportan así con las personas mayores de la compañía o cualquier otro grupo, las mujeres con los hombres, los hombres con su madre, y a veces, con su esposa.

Una revista titulada *Dama Joven* publicó un artículo en enero de 1982 sobre “*Cómo volvernos bellas*”, en otras palabras, atraer a los hombres. Paralelamente a la revista estadounidense, una revista europea habría procedido entonces a indicar a la lectora cómo ser sexualmente deseable, sugiriendo sin duda varios cosméticos, cremas y aerosol. Pero *Dama Joven*, no. Nos informaban con este mensaje que “*las mujeres más atractivas son las que están llenas de amor maternal*”. Las mujeres sin amor maternal son el tipo con quienes los hombres nunca querrán casarse...es cuestión de preguntarles a ellos. Nosotras debemos de ver a los hombres a través de los ojos de una madre, y eso, todas lo sabemos y lo practicamos muy bien, ya que siempre los estamos cuidando, regañando o mandando.

Tan conveniente es sentirnos como una madre o padre, pero sin jamás perder la seducción. Es casi imposible personificar por entero el ideal de alguien, está bien querer alcanzar los ideales de quienes amamos, pero no siempre lo logramos, porque estamos cubriendo las necesidades del otro, no las tuyas, en caso de que insistas en complacer a los demás y después a ti mismo, te informo que estás trazando tu camino hacia una crisis de emociones y de edad madura.

Aplica una seducción de regresión, es decir, logra que tus objetivos se abran respecto al pasado de tu pareja, en particular, a sus antiguas parejas, pero sobre todo a su primer amor. Muchas personas se resisten en querer saber de las relaciones pasadas de su pareja como si fuera tan fácil olvidar quienes nos han amado y quienes hemos amado. Necesitas ser maduro, congruente y realista y ver qué es lo que anhela y desea de las relaciones pasadas tu actual pareja. Se requiere de mucha maduración para acoplarte y lograr tus objetivos con la persona que te interesa.

La seducción de regresión es buscar el toque de inocencia de cuando fuiste joven, soñaste y volabas con tu imaginación, ahora, en tu vida adulta, si te excedes en darte concesiones en pensamientos y actitudes que te lleven a retrasar tu felicidad, ser demasiado rudo y estar maquinando venganzas o mentiras te convertirás cada día más en una persona sola, triste y que seguramente nadie querrá estar contigo. Si creas una calidad de ensueño en esto, como si llevaras a tu objetivo, la persona que deseas para ti, a revivir su primer amor, dejando que todo se desenvuelva lentamente, que cada encuentro entre ustedes revele sus cualidades ideales, vivirán la sensación de revivir el placer pasado el cual es sencillamente imposible de resistir.

## Fantasea y Poetiza

Ser honestos con nosotros mismos es una de nuestras mayores limitaciones. Nuestro concepto de nosotros mismos es invariablemente, en ocasiones, no siempre, más halagador que la realidad. Creemos ser más generosos, desinteresados, honestos, buenos, inteligentes o bellos de lo que en realidad somos. Esta necesidad de idealizarnos se extiende por nuestros enredos románticos, porque cuando nos enamoramos, caemos bajo el hechizo de otra persona porque vemos un reflejo de nosotros mismos. La decisión que tomamos al optar relacionarnos con otra persona revela algo nuestro, íntimo e importante, nos resistimos a vernos enamorados de alguien ordinario, soez o soso, porque eso sería un desagradable reflejo nuestro. Casi siempre nos enamoramos de alguien que de alguna manera se parece a nosotros. Si esa persona fuera deficiente o, peor aún, ordinaria, pensaríamos que hay alguien ordinario y deficiente en nosotros. No, el ser amado debe sobrevalorarse e idealizarse a toda costa, al menos en bien de nuestra autoestima. A parte del mundo cruel en el que vivimos y lleno de desilusiones, es un gran placer fantasear con la persona con que te relacionas.

Mucha gente se muere por fantasear contigo. No pierdas la oportunidad, si, la oportunidad de todo aquello que te haga sentir y colocar en una situación de deseo y necesidad para los demás, lo cual, seguramente ayuda mucho para la autoestima. No intentes ser demasiado perfecto, o querer parecer un ángel o un dechado de virtudes. No luches contra tus vulnerabilidades, ponlas en juego. Eso sí, jamás seas limitado ni ordinario. Cuando caemos bajo el hechizo de una persona, formamos una imagen en nuestra mente de lo que el es y de los placeres que podría ofrecernos. Pensar en esa persona al estar solos, tendemos a idealizar cada vez más esa imagen.

El escritor francés Stendhal (1783-1842) en su libro “Del Amor”, llama a este fenómeno “*cristalización*”, y cuenta la historia de que, en Salzburgo, Austria, se acostumbraba arrojar una rama sin hojas a las profundidades abandonadas de una salina en pleno invierno. Cuando la rama se secaba meses después, estaba cubierta de cristales espectaculares. Esto es lo que sucede con el ser amado en nuestra mente. Según Stendhal, hay dos cristalizaciones. La primera ocurre cuando conocemos a la persona. La segunda, y más importante, sucede después, cuando se filtra un poco de duda, deseas a la otra persona, pero ella te elude, no estás seguro de que sea para ti. Esta pizca de duda es crucial, hace que tu imaginación trabaje al doble, acentúa el proceso de poetización.

Recuerda, si eres fácil de fantasear con una persona, debes de tener tus precauciones. Poetizar a una persona te puede convertir en una persona ordinaria. Aunque demuestres o desees tener mayor interés hacia esa persona, siempre incita a una pizca de duda, tu

objetivo imaginará que hay algo especial, honroso e inalcanzable en ti. Tu imagen cristalizará en la memoria de otra persona.

Cleopatra sabía que en realidad no era distinta a cualquier mujer, y de hecho su cara no era particularmente hermosa. Pero también sabía que los hombres tienden a sobrevalorar a una mujer. Basta entonces con insinuar que hay algo diferente en ti para que te asocien con algo grandioso y poético. Ella le hizo saber a Cesar que procedía de grandes reyes y reinas del pasado de Egipto; con Marco Antonio creó la fantasía de que descendía de la propia Afrodita. Estos hombres retozaban no sólo con una mujer tenaz, sino con una especie de diosa.

Quizá hoy sea difícil forjar esas asociaciones, pero las personas seguimos obteniendo un enorme placer de asociar a los demás con algún género de figura fantástica de nuestra infancia.

John F. Kennedy se presentaba como una figura caballerescas, noble, valiente y encantador. Pablo Picasso no era sólo un gran pintor con sed de jóvenes mujeres, era el Mino tauro de la leyenda griega, o la diabólica figura embaucadora que tanto seduce a las mujeres. El truco es asociar tu imagen con algo mítico, por medio de la ropa que usas, las cosas que dices, los lugares a los que vas.

Debes hallar la manera de compartir momentos placenteros con tu objetivo, un concierto, una obra de teatro, un encuentro espiritual, lo que sea para que la asociación contigo sea algo elevado. Los momentos de efusión compartida poseen enorme influencia seductora. Los regalos que haces y otras cosas pueden imbuirse de tu presencia; si se te asocia con gratos recuerdos, su vista se mantendrá en la mente de tu objetivo y acelerarás el proceso de poetización.

Aunque se dice que la ausencia ablanda el corazón, una ausencia temprana resulta mortal para el proceso de cristalización. Como Eva Perón, rodeaba a sus objetivos con atención concentrada, para que en los momentos críticos en que estaban reunidos, su mente girara en atención de ella. Haz todo lo que puedas para mantener a tu objetivo pensando en ti. Cartas, recuerdos, regalos, encuentros inesperados, eso te dará omnipresencia. Todo debe recordarle a ti. Lo único que no puedes idealizar es la mediocridad, pues no existe nada seductor en ella, no hay manera de seducir sin crear alguna especie de fantasía y poetización.

## Deseo Social

Para atraer las miradas y los sentimientos de las personas debes crear una aura de deseo: ser requerido y cortejado por muchos es parte de los retos del ser humano. Posiblemente para muchos el que te vuelvas objeto de vanidad, que todos te prefieran, que haya en tu entorno una multitud de admiradores es parte de una ilusión de popularidad. Rodearte de personas del sexo opuesto, amigos, ex amantes, pretendientes, etc. te da un halo de seguridad y de posición social. Para que todos te quieran deben de sucumbir a tus encantos, una verdadera razón para conocerte.

Nuestro deseo hacia una persona implica, casi siempre, consideraciones sociales, nos atraen quienes son atractivos para otros. Queremos poseerlos. Todos podemos tener una nube de tonterías sentimentales que queramos ver sobre el deseo; pero en definitiva, este deseo tiene que ver con la vanidad y codicia. Mayormente las personas se quejan como si fueran tan moralistas sobre el egoísmo de la gente; si dejas de lamentarte y situarte en el verdadero contexto social y lo ves como una oportunidad, podrás tener beneficios mayores a los que estas acostumbrado.

La ilusión de que otros te deseen te hará sentirte más atractivo, ya sea por tu físico o por la manera de comportarte. Si desde el principio no te conviertes en un objeto de deseo, terminarás siendo un esclavo de los caprichos de los demás. Si así te ven, terminarán abandonándote por el poco interés que despertaste en ellos. Una persona deseará a otra persona mientras esté convencida de que también lo desea otra, a la que admira.

Imagínate el siguiente escenario: en una reunión muy concurrida ves a un hombre solo, con quien nadie platica ni por error, y que vaga de un lado a otro, sin compañía; ¿acaso no hay en él una especie de aislamiento auto infligido?, ¿por qué está solo, por qué se le evita? Definitivamente debe de haber una razón. Hasta que alguien se compadezca de ese hombre e inicié una conversación con él, parecerá indeseado e indeseable, y como sabes, queremos que todos nos quieran.

En este mismo escenario, en otro rincón, una mujer está rodeada de gran número de personas. Ríen de sus comentarios, y al hacerlo, otros se suman al grupo, atraídos por su regocijo. Cuando ella se mueve de lugar, la gente la sigue. Su rostro resplandece a causa de la atención que recibe. Tiene que haber una razón.

En ambos casos, desde luego, en realidad no tiene que haber una razón en absoluto. Es posible que el hombre desdeñado posea cualidades encantadoras, suponiendo que alguna vez hablarás con él, pero lo más probable es que no lo hagas. El buscar sentirnos deseables es más una cuestión de ilusión social. Para convertirte en alguien realmente interesante para

los demás es un asunto mucho más profundo, debes de hacer que te vean como una persona a la que otros aprecian y codician.

¿Sabes lo que es el deseo social? Es un tanto imitativo, nos gusta lo que les gusta a otros y se convierte a la vez en algo competitivo, peleamos para quitarles a otros lo que tienen. Es como cuando éramos niños. Deseamos monopolizar la atención de nuestros padres o de los mayores, alejarlos de nuestros demás hermanos. Esta sensación de rivalidad domina el deseo humano, y se repite constantemente a lo largo de nuestra vida. Si te gusta competir, entonces, haz que la gente compita por tu atención, que te vean como alguien a quien todos persiguen. El aura de la deseabilidad te envolverá.

Paulina Bonaparte, hermana de Napoleón, aumentaba su valor a los ojos de los hombres teniendo siempre un grupo de adoradores a su alrededor en bailes y fiestas. Si daba un paseo, nunca lo hacía con un solo hombre, siempre con dos o tres. Quizá eran simplemente amigos, o incluso piezas decorativas y satélites; su vista bastaba para sugerir que ella era valorada y deseada, una mujer por la que valía la pena pelear.

Prácticas como esta no solo estimulan deseos competitivos; apuntan a la principal debilidad de las personas: su vanidad y auto estima. Podemos soportar que otra persona tenga más talento o dinero, pero la sensación de que un rival es más deseable que nosotros resulta insufrible. Queremos que todos nos quieran es parte de la educación que hemos recibido en nuestras casas. Saber que nuestros padres son nuestros principales promotores ya sea de nuestra belleza o talento, siempre y cuando hayas tenido unos verdaderos padres, y te enseñan que la vida tiene diferentes matices, pero que el principal es que todos te admiren y reconozcan todo lo valioso que eres, es parte de nuestro objetivo en la vida.

Lamentablemente si no logramos que todos nos quieran tendríamos una vida de desdicha y frustración. A través de nuestra vida debemos ir aprendiendo el comportamiento de los demás para que por voluntad propia tengamos una definición de nuestra personalidad. Es decir, la vida es competencia, si no tienes la fortaleza y la persistencia de ser cada día mejor en todos los aspectos tienes una gran carga social. Aunque parezca muy injusto tener que trabajar para pertenecer a un grupo determinado, es una realidad. Si no lo hiciéramos, estaríamos cavando una vida social y personal poco atractiva e interesante.

La búsqueda de una relación personal es el más claro ejemplo de que deseamos ser amados y admirados. Haciendo hasta lo imposible para ser aceptados. La principal lección de este capítulo es que debes de saber lo que eres y tus talentos potencializarlos y trabajar todos los días en ellos para realizarte primero como persona. Paralelamente, podrás ir descubriendo lo que eres, las maravillas de tu persona y la admiración de los demás. Si no eres capaz de amarte, no puedes suponer que alguien pueda desearte. Es una cuestión de reflexión, es tu decisión.

## **El Poder de la Especie Humana**

La raza humana pertenece a una especie animal; por tanto, nuestro comportamiento tiene muchas de las características comunes de los individuos de la escala zoológica, sin embargo, poseemos tantas peculiaridades que nos distinguen de los demás animales, que dudo de que sea un peldaño más, aunque el más alto, en esta escala:

1. El hombre es el único ser viviente que cocina sus alimentos.
2. Es el único que llora de tristeza y ríe de alegría.
3. Nadie más que él fabrica herramientas para realizar su labor.
4. Ningún otro se preocupa por fabricar armas a los de su misma especie.
5. Sólo él lucha contra individuos semejantes y los mata.
6. Ningún otro ser viviente bebe alcohol e ingiere drogas. Sólo él fuma.
7. Sólo el hombre hace el amor por placer y no para procrear.
8. Nadie, excepto los humanos, miente.
9. Sólo el hombre organiza guerras, conquista y esclaviza a sus congéneres.
10. Ambicioso, soberbio, avaro y supersticioso.
11. Nadie más que él es capaz de soñar, de hacer el bien y de enseñar a sus semejantes.
12. Sólo el hombre protege a otras especies animales y las desarrolla en su provecho.
13. Sólo el hombre entierra a sus muertos y les construye sepulturas.
14. El hombre es el único que conserva memoria escrita de su pasado, y
15. Es el único capaz de optar entre el bien y el mal, porque sólo el dispone de libre albedrío para elegir su camino.

Después de analizar estas diferencias, me cuesta trabajo creer que el hombre sea sólo una especie más en el mundo animal. Si somos capaces de persuadir, manipular y desarrollar cualquier circunstancia de nuestra vida para vernos favorecidos, entonces somos capaces de aniquilar, detener y deteriorar el poder de nuestra imaginación y fuerza interna.

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.

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, arrebatada 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 tu vida han forjado la naturaleza de tu Ser. La incomprensión, cobardía, pereza y conformismo de pensar que no tienes la capacidad de recrearte y generar contenido de tu vida provienen de la aceptación de lo que eres por permitir que otros y las circunstancias manipulen la creación de todo, absolutamente de todo lo que eres. Entonces, el poder y la pasión que hay en ti son ahora la

consecuencia del dominio de los demás para no dejarte vencer y defender como un auténtico guerrero lo que quieres en la vida. Porque recuerda, el poder está en ti.

Por el andar de tú vida pelea y busca la justicia, porque el hombre justo es un hombre bueno, aunque en el mundo haya tanta desilusión, dolor y decadencia de valores, ser virtuoso te convierte en un hombre de poder. Aristóteles decía que la más excelente de todas las virtudes es la justicia.

Sabemos que hay crisis de conciencia. Los que creemos en la equidad deberíamos organizar verdaderas leyes de justicia. Si la justicia es uno de tus estandartes de conciencia estás basando tú vida en el centro de la verdad y lealtad hacia ti mismo. Los hombres somos tan libres como los pájaros enjaulados, que revolotean de un extremo a otro de la pajarera, pero sin salirse. Los convencionalismos sociales, la moral, el derecho, la religión y la costumbre prevalecientes en nuestra sociedad a la que pertenecemos, limitan nuestra libertad, como los barrotes de la jaula. De ti depende que la libertad que tanto anhelas se convierta en el parte aguas del conocimiento de tu poder interior.

***"Si un hombre se imagina una cosa, otro la tornará realidad" Julio Gabriel Verne.***

## **El Poder de tu Grandeza**

Mayormente siempre se está temeroso por reconocer nuestra grandeza, el solo hecho de pensar en triunfar queda como un sueño en nuestra vida, sueños convertidos en obstáculos por la poca o nula aceptación de lo que somos, quedando nuestra misión y objetivo en la vida, truncada. La esperanza depende de nosotros y nace de decidir en confiar en uno mismo y no rebajarnos nunca. Se alcanza la esperanza decidiendo simplemente tenerla, ¡eso basta!, no existen formulas mágicas ni medio secreto para lograrla.

Tememos a nuestra grandeza porque nos dejamos apabullar por lo externo, comentarios hirientes y de amenaza por los padres, hijos, pareja, compañeros de trabajo, amistades, etc., en muchas ocasiones pareciera que lo disfrutáramos, que el sentirnos inferiores o manipulados despertaran compasión entre los demás, cuando en realidad lo que provocamos es lástima y pena. El ser responsables de nosotros mismos es el compromiso más importante que tenemos en la vida. Este compromiso que lamentablemente lo aprendimos a través de los años, y no antes, ya que la educación recibida en casa, es decir los principios básicos en la formación como individuos, es ser desde pequeños un Ser que diga a todo que sí, que los demás están mucho antes que nosotros, y lo que es más impactante, dejar de tener tiempo para diversiones o necesidades porque al hacer lo contrario seremos señalados como personas injustas, insensibles y malagradecidas. Entonces, cómo seremos capaces de reconocer nuestra grandeza cuando siempre se nos ha dicho que los demás están antes que nosotros.

La mejor manera es reconocer que tenemos el control de nuestra vida, es aceptar que nadie hará ni comprenderá lo que realmente necesitamos, lo que nos apasiona, de recuperar sueños y objetivos postergados, recuperar la esperanza, así es, tantos años de nuestra vida atravesando sinsabores y dejando que los demás nos dominen. Recuerda, el camino para reconocer la grandeza requiere de paciencia y conciencia.

Vivir inmersos en lo que desean los demás provoca que todo nuestro poder interior se convierta en un conducto de bienestar para los otros, mientras que nosotros, perdemos la energía que mucha falta nos hace para encaminarnos hacia nuestros sueños. Entregamos nuestro poder porque así fuimos educados, y cuando tratamos de recuperarlo, iniciamos un reto en nuestras vidas, que los demás entiendan que ahora haremos las cosas que mejor nos convengan. La capacidad de entender que convivimos con personas muy diferentes a nosotros, a pesar de que sea algún familiar, y que cada uno tiene necesidades y sueños diferentes, nos permite ser respetuosos de uno y de otros, por ejemplo, algo así puede estar pasando en nuestra vida: Un vecino es feliz levantándose a las 11 de la mañana todos los días, a nuestra hermana le gustaría tener una panadería, al esposo le encanta correr autos, a

los padres les gusta viajar y gastar todos los meses lo que reciben de su pensión, quizá, no nos atraigan ninguna de esas cosas. Esas y otras más nos molestan, ¿sabes por qué? Porque estamos enfrascados en lo que ellos hacen, y una gran parte de la culpa por sentirnos insatisfechos es que ellos a pesar de que puedan manipular, tienen el control de hacer lo que desean, tiene el poder de influir sobre nosotros y ser capaces de reconocer que son más fuerte que nosotros.

*"No importa mucho lo que hagas siempre que tengas el control de tú vida" Wayne W. Dyer.*

## El Poder Interior

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**.

Uno de los principios menos comprendidos por una enorme mayoría es el principio del poder. 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 es un principio esencialmente positivo y está mucho más al alcance de las personas de lo que se puede percibir. **El 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 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 la opresión, el hostigamiento, la represión y otras formas equivocadas de lograr que las personas hagan cosas.

Por otro lado, el 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.

## **La Verdad**

*“Un hecho que ha sido verificado, que es cierto, que va de acuerdo con la realidad”.*

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 sí 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 o 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. 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.

## **El Amor**

Más allá del sentimiento romántico con el que normalmente se identifica, el amor es un concepto mucho más complejo e integral que consiste en desear, procurar y sentirse bien por el bienestar de otras personas o seres vivos. El amor lleva implícitos una serie de valores como el respeto, bondad, empatía, pasión, optimismo, justicia, equidad, dignidad, entre otros no menos importantes.

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. A lo largo de la historia podemos encontrar ejemplos de personas que han puesto en práctica el concepto de amor de forma

profunda e integral y que han tenido vidas muy lejos de ser fáciles como son los casos de Jesús, Mahatma Gandhi, Martin Luther King y la Madre Teresa de Calcuta por ejemplo.

***“Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal”. Madre Teresa de Calcuta***

## El Poder del Efecto Espejo

Son muy pocos los que pueden resistirse al poder del efecto espejo. Los espejos tienen el poder de inquietarnos. Cuando contemplamos nuestro reflejo en el espejo, a menudo vemos lo que queremos ver, es decir, la imagen de nosotros mismos con la que más cómodos nos sentimos. Tenemos la tendencia a no mirar con demasiado detalle, e ignorar las arrugas y los defectos. Pero si miramos con atención la imagen reflejada, a veces sentimos que nos estamos viendo como nos ven los otros, una persona entre todas las demás, un objeto más que un sujeto. Esta sensación nos estremece, nos vemos, pero desde afuera, despojados de los sentimientos, del espíritu, del alma que llena nuestra conciencia. Nos vemos convertidos en una cosa.

Al usar el efecto espejo, simbólicamente recreamos esa fuerza perturbadora, reflejamos las acciones de los demás, imitamos sus movimientos para descolocarlos e irritarlos.

En el ámbito del poder hay cuatro principales efectos espejo:

1. *El efecto neutralizador.* Haz lo que hacen tus enemigos, imita las acciones de ellos lo mejor posible, y no podrán detectar sus verdaderas intenciones, porque están cegados por el espejo.

La estrategia habitual de tus enemigos para manejarte se basa en las reacciones que lo caracterizan, neutraliza esas reacciones mimetizándote con tus enemigos. Esta táctica surte un efecto irritante y de burla. La mayoría recordamos esa sensación que experimentábamos en la infancia cuando alguien nos hacía burla repitiendo textualmente todo cuanto decíamos, al cabo de pocos minutos queríamos picarle los ojos. Cuando utilizamos esta técnica, aunque en forma más sutil, es posible descolocar al adversario; ocultando su propia estrategia detrás de un espejo, puedes tener trampas invisibles o impulsar a tus contrincantes hacia la trampa que ellos habían planeado para ti.

Esta técnica tan poderosa se ha utilizado en la estrategia militar desde los tiempos de Sun-Tzu, en nuestra época se observa a menudo en las campañas políticas. También es útil para disfrazar aquellas situaciones en las cuales no cuentas con una estrategia particular. Este es el espejo del guerrero.

2. *El efecto narciso.* Es la habilidad de mimetizarte con otra persona, no física sino psicológicamente, y constituye una técnica muy poderosa porque juega con el insatisfecho amor hacia ti mismo, ese niño que todos llevamos dentro y constantemente sentimos su presencia.

En general todos nos bombardean con sus experiencias y sus gustos, rara vez se esfuerzan por ver las cosas a través de nuestros ojos. En ocasiones es irritante, pero también te crea una gran oportunidad. Si demuestras que entiendes a una persona, al reflejar sus más íntimos sentimientos, esa persona quedará fascinada y podrás lograr desarmarla, sobre todo porque esto es algo que sucede con muy poca frecuencia. Nadie puede resistir la sensación de verse armoniosamente reflejado en el mundo exterior, aun cuando fabriques esa imagen para satisfacerlos y lograr tus propios objetivos. El efecto narciso obra maravillas tanto en la vida social como en el mundo de los negocios, nos otorga tanto el espejo del seductor como el espejo del cortesano.

3. *El efecto moral.* El efecto moral es la forma perfecta de demostrar tus propias ideas a través de la acción. En síntesis, les das a otros una lección al hacerles probar la medicina que ellos pretenden administrarte.

En este efecto reflejas lo que otros te hacen, de forma tal que se dan cuenta con suma claridad de que estás haciendo exactamente lo que ellos te hicieron. Les haces sentir que se han comportado de manera desagradable o hiriente, en lugar de quejarte o lamentarte, los pones a la defensiva. Al sentir que las consecuencias de sus propias acciones les son devueltas por un espejo, los otros comprenden en toda su magnitud de qué manera lastimaron o castigaron con su comportamiento asocial. Esta técnica es utilizada por educadores, psicólogos y todos aquellos que deben manejarse con situaciones de conductas desagradables e inconscientes. Este es el espejo del maestro.

4. *El efecto alucinatorio.* Los espejos son tremendamente engañosos, porque dan la sensación de que a través de ellos se ve el mundo real. Pero en realidad uno sólo mira un trozo de vidrio que, como bien sabemos, no puede reflejar el mundo en su exacta dimensión, en un espejo todo se invierte. El efecto alucinatorio consiste en crear una copia perfecta de un objeto, un lugar o una persona. Esa copia actúa como una especie de maniquí, la gente te considera auténtico porque tienes la apariencia física de lo auténtico. Este efecto es utilizado por los grandes estafadores que imitan al mundo real para embaucar.

Cuando trates con personas que viven perdidas en los reflejos de mundos de fantasías, incluidos los muchos que no se hallan internados en clínicas psiquiátricas, nunca intentes empujarlas hacia la realidad destruyéndoles los espejos. Entra en el mundo de ellos y actúa desde adentro con las reglas de ellos, guíalos con sutileza y muéstrales la salida de ese cuarto de espejos en que se han metido.

Tu eres un ser noble y de amor, ayuda si es de corazón, siempre y cuando no lastimen o abusen de tus valores y principios, defiéndete de aquellos que insistan en burlar y ofender tu dignidad. ¡Busca siempre la verdad en ti!

## **El Poder de la Audacia**

Si te sientes inseguro frente a determinadas acciones, decisiones y pensamientos, lo ideal es que no intentes nada. Las dudas y titubeos se transmiten en la ejecución del plan que deseas llevar a cabo. La timidez puede ser muy peligrosa si estás frente a alguien que espera mucho de ti, o espera acabarte. Debes aprender a conocerte y profundizar en tus acciones, es decir, cuáles son tus talentos que te permitirán dar guerra y éxito frente a cada acto o personas que desees demostrarles tu astucia y seguridad.

Aprender y convertirte es una persona audaz te dará la seguridad de alcanzar tus objetivos personales y laborales. Aún, ante cualquier error que cometas, si aprendes a manejar con naturalidad y seguridad tu audacia habrás vencido a cualquier contrincante. Si deseas ser admirado, se audaz, nadie honra al pasivo y tímido. El mundo está lleno de personas que buscan sobresalir, pero sobre todo, lleno de personas en busca de poder y orgullo que cuidan con celo cada acto y pensamiento para no ser arrebatados sus ideales, sus sueños...

Todos cuidamos siempre algo o alguien más en nuestras vidas, me parece genial, pero sin llegar a quitarte energía, entusiasmo y enfoque. Así es, entre más te esfuerces en obtener algo basado en el orgullo y soberbia, más difícil encontrarás la audacia en tu vida. La verdadera audacia se encuentra en la medida de lo que eres y buscas para una vida de plenitud y gozo. Es necesario que aprendas a tener una autoridad y que ganes respeto, tomando en cuenta en que en el momento de que tus contrincantes jefe, hermana, esposa, amigo, suegra, etc. sientan que tu audacia aumenta, tratarán de reprimirte. Ante tal situación te recomiendo lo siguiente:

“Aguarda, sin hacerte notar todavía, sin demostrar ambición ni descontento, espera, llegará el momento, porque sé que ganarás tu causa”.

La sociedad está llena de gente que tiene pensamientos audaces, pero carece de agallas para darlos a conocer. Di lo que sientes en público, la expresión de sentimientos compartidos siempre otorga poder. La mayoría de las personas son tímidas, quieren evitar tensiones y conflictos y desean que todos los quieran. Quizá esas personas consideran realizar acciones audaces, pero rara vez los llevan a cabo. Tienen terror a las consecuencias, de lo que los demás podrían pensar de ellos, de la hostilidad que genera si no se atreven a ir más allá de lo habitual.

Aunque puedes disfrazar tu timidez con el manto de la preocupación ante los demás y con el deseo de no herirlos u ofenderlos, la verdad haces todo lo contrario: en realidad aunque los seres humanos somos egoístas, preocupados por nosotros mismos y por cómo nos

perciben los demás, si aprendes a ser audaz lograrás que los demás se sientan más cómodos, dado que no presentas timidez ni represión.

La audacia de Casanova no se manifestaba mediante un audaz acercamiento a la mujer deseada, ni mediante palabras intrépidas para halagarla, consistía en la habilidad de rendirse por completo a ella y hacerle creer que por ella haría cualquier cosa, incluso arriesgar la vida, algo que, en efecto, en algunas oportunidades hizo. Parte del encanto de ser seducidos radica en que ello nos hace sentir por entero absorbidos por el otro y nos extrae temporariamente de las dudas habituales de nuestra vida. En cuanto un seductor titubea, el encanto se rompe, porque tomamos conciencia del proceso, de su esfuerzo deliberado por seducirnos. Por lo tanto, se admira a los audaces y preferimos rodearnos de ellos, porque su confianza en sí mismos es contagiosa y nos permite evadirnos de nuestra propia introversión y timidez.

Definitivamente pocas son las personas que nacen audaces. Hasta Napoleón tuvo que cultivar el hábito de la audacia en el campo de batalla donde se decidía entre la vida y la muerte. En un entorno social, Napoleón era tímido y retraído, pero logró superarlo y aprendió a practicar la audacia para beneficio de todos los aspectos de su vida, porque comprendió el tremendo poder que ello conlleva y de qué manera una actitud audaz agranda, literalmente, a la persona.

Debes practicar y desarrollar tu audacia. A menudo le encontrarás un buen uso. El mejor lugar para empezar es en el mundo de los negocios y en las relaciones personales que hoy enfrentas y que te está impidiendo ser feliz, o te limita a creer en ti. A menudo, muchas personas se humillan pidiendo demasiado poco. Si bien la audacia no es natural, tampoco lo es la timidez. Esto no es sino un hábito adquirido, adoptado a partir de un deseo de evitar conflictos. Si la timidez te domina, ¡extírpala! Tus temores a las consecuencias de un acto audaz, no guardan proporción con la realidad, y de hecho las consecuencias de la timidez son mucho peores. Tu valor se reduce y creas un círculo de duda y desastre.

Recuerda: los problemas creados por un acto audaz pueden disimularse y hasta subsanarse mediante una audacia aún mayor. Titubear y lamentarte jamás serán compañías adecuadas para enfrentar tu vida, tu mundo, tu realidad, debes de creer que eres capaz de realizar y lograr lo más importante de tu vida: ser feliz y libre.

## **El Poder de Innovarte**

El hecho de innovarte y recrearte te hace sentir que tienes un sentido de misión y objetivo en la vida. La grandeza de tú vida está en el poder que tengas por trabajar en las cosas que realmente desees.

Hay muchos que temen a su grandeza y, así se conforman con mucho menos de lo que consideran satisfactorio e importante. Están dispuestos a aceptar ser mediocres, porque parecen incapaces de mostrar esa sensación de orgullo interno y de tener un objetivo en la vida que les permitiría ser grandes. Abraham Maslow llamaba a esto el síndrome: “¿Quién?, ¿Yo?”

Si le preguntas a un niño si sería un gran ser humano, es probable que conteste: “¿Quién?, ¿Yo?”. Cuando platico con los jóvenes que empiezan una carrera universitaria como: medicina, derecho, arquitectura, psicología o cualquier otra profesión y les pregunto qué nivel quieren alcanzar en su profesión, cómo al médico curar el cáncer, al abogado que luche para que haya justicia, que el arquitecto logre hacer el edificio más importante del mundo, el psicólogo que encuentre el método para que las personas dejen de sufrir. La respuesta es casi siempre: “Yo solo quiero ganarme la vida, no quiero cambiar el mundo”.

Precisamente esa actitud es la que nos coarta la sensación de tener objetivos en la vida. Por ejemplo, si lo único que haces en tú trabajo para ganarte la vida; ir a trabajar porque es algo que debes de hacerlo, porque no hay remedio, pronto te sentirás vacío y sin objetivo en la vida. Entonces, regresamos a la respuesta de los jóvenes universitarios que no les interesa descubrir el medicamento para curar el cáncer, hacer justicia, hacer el edificio más hermoso y encontrar el método para aliviar las penas de la personas, como no les interesa, entonces ¿quién lo hará? Te diré quién:

Aquellas personas que tienen un objetivo en su vida. Son estas personas que trascienden su propio ego, su propia necesidad de adaptarse, han superado lo que la mayoría de la gente piensa de su vida. Las personas que se han dedicado a cambiar las cosas, a procurar que su vida y de quienes le rodean se despliegan al máximo nivel, esos serán los que actúen con una sensación de objetivo y de misión en la vida. Tienen una personalidad activa; interesados, entusiasmados con lo que hacen.

Operan con base a sus señales internas, confiando en sí mismos y guiando sus vidas desde una perspectiva de confianza y no de indiferencia y rutina. Estas son las personas que tienen la grandeza de conocer su poder interior. Puedes decidir ser parte de los problemas de los demás, puedes rebajar tú perspectiva, rechazar toda autoimagen de grandeza y vivir por la vía más segura de ganarte sólo la vida...te garantizo que nunca experimentarás esa

sensación si aprendes y trabajas en tu capacidad de innovación. Cómo, ¡descúbrela! No esperes a que nadie más lo haga por ti.

Todos tenemos capacidad de innovar. La mayoría nunca nos permitimos pensar en ella. Resulta amenazador recordar la necesidad de correr riesgos y de actuar en vez de hablar. En consecuencia, las personas suelen huir de su propia innovación. Abundan las actitudes de defensa, y son muchos los que se limitan a conformarse con menos. Cuánto más te inclines a conformarte con menos, más te permitirás eludir esa sensación de objetivo en la vida, estar orgulloso de ti, sentirte grande y vivir en expansión.

Sócrates y Leonardo da Vinci tuvieron que debatirse con los mismos pensamientos, dudas, angustias y temores que cualquiera de nosotros. No eran individuos superiores, eran seres humanos como nosotros, salvo que ellos actuaron, practicaron, ejecutaron y superaron sus propias actitudes del tipo: ¿Quién?, ¿Yo? Y optaron por ser activistas, por hacer en vez de cavilar, y acabaron siendo idolatrados. Los tiempos son distintos, pero la humanidad es igual a la de Sócrates, Leonardo da Vinci, Copérnico, Alejandro Magno, Juana de Arco, etc., entonces, ¿qué estás haciendo por tú innovación?... ¿Quién, te preguntas? ¡Pues Tú!

Sentimientos de impotencia, voluntad de adaptarte y conformarte con lo que has llegado a ser son componentes de tus sentimientos generados por la falta de un objetivo real en tú vida.

***“Sin objetivos, no hay grandeza, sin grandeza, no hay innovación”***

## **El Poder de esforzarte y ganar por ti mismo**

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 sí 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, entiéndelo, 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 que 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 deseas. 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, tal vez, y si así sucedió, ¡no pasa nada! Cuantas 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. La clave de tú éxito interno y externo es el orgullo interior y no la mortificación. Aprende a estar relajado, en paz contigo mismo, seguro, emotivo, equilibrado, libre y suelto. Aprende a ganar por ti,

## **El Poder de la Acción**

Comprender nuestro estado de poder 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 de acción para 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. 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. Por ejemplo: ¿Quieres tener amor? Pues bien, el amor es un estado, un sentimiento o emoción que nos comunicamos a nosotros mismos 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 anímicos, 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.

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 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 estás 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 conllevará a una mayor sabiduría, un mayor poder. Detente un momento y recuerda algún acontecimiento de tu vida en el 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, quien 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, fluye y 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 te diriges de manera inconsciente, tu mente, el medio que te rodea, obstruirá el control de tu estado de acción.

Las consecuencias podrían ser desastrosas. 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.

Nuestro poder es con lo que nacimos y es nuestra responsabilidad más grande e importante del ser humano el de conservarla. Se va perdiendo si no estás dispuesto a ponerte en acción y trabajar sobre cada idea de lo que eres y buscas en la vida. 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.

***"El tiempo está lleno de momentos, transfórmalos en acción"***

## El Poder de la Mente

Las personas con éxito no son personas sin problemas, son simplemente personas sencillas que han aprendido a resolver sus problemas, así es, viven prósperamente, obtienen las cosas que quieren en la vida. Es cuestión de resolver los problemas que se interponen entre donde están ahora y el lugar que desean 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:

- ✓ 45%; cosas ya concluidas y del pasado que no pueden ser cambiadas ni con todas las angustias del mundo.
- ✓ 35%; preocupaciones inútiles acerca de nuestra salud.
- ✓ 10%; diversas e insignificantes preocupaciones.
- ✓ 10%; auténticas y verdaderas preocupaciones.

En resumen, **90%** de las cosas por las que la persona ordinaria se *lamenta toman tiempo valioso y preocupaciones innecesarias*. De las verdaderas, auténticas preocupaciones, existen dos clases: los problemas que podemos solucionar y los problemas más allá de nuestra capacidad personal que no podemos resolver. Sin embargo, la mayor parte de nuestros verdaderos problemas por lo general pertenecen al primer grupo, los que podemos resolver, si aprendemos cómo.

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 su 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.

Supongo que tienes una meta, tu problema es cómo lograr que esa meta se convierta en realidad. Las metas u objetivos se logran trabajando, aunado a una actitud, disciplina y hábitos claros y de carácter. Existen personas que engañan a otras muchas de ideas absurdas y vacías sobre cómo trabajar tu mente en poco tiempo. Por ejemplo: la ignorancia

y la mentira de personas que dicen darte el secreto de cómo tener el control de tu mente: *“concéntrate 17 segundos para que tus sueños se hagan realidad”*. Eso no existe, solo existe la intención y la cobardía de mentes abusivas y oportunistas para alimentar con engaños y falsas ilusiones una realidad que es imposible de alcanzar. Las metas de cualquier individuo, y pregúntale a personas sensatas, honestas y realistas cuál ha sido su proceso mental para conseguir gran parte de sus objetivos, y créeme, no fueron 17 segundos absurdos en pensar que las cosas que deseas así se logren.

Escribo para que las personas piensen, no para regalarles consejos que van en contra de una vida basada en falsas ilusiones. Me caracterizo por estudiar y aprender, no para confundir o provocar pereza e ignorancia mental en las personas.

¿Qué es tu mente? Considero que la mejor manera de describirla es citando algo escrito por el gran dramaturgo Archibald Mac Leish ganador de un premio Pulitzer: *“La única cosa respecto del hombre que lo identifica como hombre es su mente, todo lo demás puedes encontrarlo en un cerdo o en un caballo”*. Esto es absolutamente cierto. La mente humana es la única cosa que nos separa del resto de los animales sobre la tierra. Todo lo que signifique algo para nosotros acude hacia nosotros a través de nuestra mente, una mente que trabaja y se prepara incansablemente para que las cosas sucedan, sobre todo, aquellas que requieren una preparación emocional, espiritual, de conocimiento y estudio que conlleva a cualquier objetivo que se proponga. El amor por nuestras familias, nuestra religión, nuestro esposo, nuestros hijos, nuestros talentos, conocimientos, capacidades, todo se refleja a través de nuestra mente.

¡Todo lo que nos acontezca en el futuro acudirá a nosotros como resultado del mayor o menor grado en que usemos nuestras mentes! Sé que estarás de acuerdo conmigo, el último lugar sobre la tierra donde el ser humano acudirá en buscar ayuda, será en la mente. Si tan solo se tuviera la sabiduría y paciencia para explorar eficaz e inteligentemente el trabajo al cual se está entregado en el presente, de seguro se descubriría las riquezas que el individuo busca, ya sean intangibles o materiales, o ambas.

Mayormente el individuo se involucra dentro de garrafas que el mismo selecciona, imposibilitando cualquier creencia positiva sobre el mismo, y la más importante, saber que el poder para salir adelante está en si mismo. Ahora bien, seamos suficientemente inteligentes para darnos cuenta de que somos nosotros los que nos metemos en problemas, no es el trabajo, ni la compañía, ni la religión, ni la economía, ni el equinoccio, ni la luna llena, ni los astros, ni el universo, ni la época, sino somos ¡nosotros mismos los responsables! La pereza mental de responsabilizarte por tus errores o debilidades es causa de seguir creyendo que el universo se pondrá en sintonía y todo vendrá en abundancia. No, recuerda, eres más inteligentes que esa basura, eres un Ser poderoso, creativo, preparado y digno de poner en alto todo la magnificencia de tu Ser más allá de tonterías.

Tienes que trabajar, estudiar, leer, motivarte, exigirte, y todo aquello que ponga a trabajar tú mente para hacer de ella tú máxima creación.

Debemos hacer caso omiso de las limitaciones y comprender que virtualmente no existe límite en nuestro progreso y desarrollo en la tierra en la que actualmente nos encontramos, porque nuestras raíces han arraigado tan profundamente en el campo de una filosofía personal y laboral, así como nuestra mente y cuerpo están inmersos en un clima de libre albedrío. Las personas que logran destacarse dentro de su vida son aquellas que han concebido sus actividades como una oportunidad de desarrollo y mejoramiento, y se han preparado para aprovechar cada día de su vida.

Una oportunidad vale exactamente tanto como te prepares y la aproveches, no existen los milagros, es el poder que hay en ti para empoderar tú mente, recuerda, sólo depende de ti.

***"Trabaja, prepárate y estudia como si fueras a vivir eternamente"***

## **El Poder del conocimiento**

El grado de ignorancia de una persona determinará su posición en el mundo. Todos nacemos ignorantes y debemos, por un tiempo, vivir en la ignorancia. Pero recuerda esto, cualquiera que permanezca ignorante, tiene que culparse a sí mismo. Una persona analfabeta dentro de nuestra sociedad se encuentra en el nivel más bajo dentro de nuestra estructura social. Partiendo de este punto, considera a la sociedad como una pirámide, con una base extensa, que se alza gradualmente hasta un punto mayor. Estarás de acuerdo conmigo que las experiencias adquiridas a través de nuestra vida nos dan conocimiento. El conocimiento, empleado adecuadamente, es poder, y créeme, todos lo podemos obtener.

Sabemos que la mayoría de las personas se encuentran en el fondo, en los estratos mayores de la pirámide. Entre más alto vayas los estratos serán más pequeños. En la cima de la pirámide encontrarás a las personas más brillantes del mundo. Quizá, no tengas las capacidades innatas para llegar a la cúspide, porque entiéndase, es importante empoderar las capacidades innatas, si no las conoces, entonces te quedarás en el mitad del camino. Aunque, seguramente, podrías si te prepararas y aprendieras a vivir en la cúspide y conocer el significado de poder que te da la base. Tienes la obligación de desarrollarte y prepararte para mantenerte de pie.

Pertenecer al 5% de los estratos superiores de la pirámide te mantendrá encumbrado en la cima, viviendo bien y prósperamente todos los días de tu existencia. Tienes el derecho de pensar y prepararte para estar por encima de los demás, ser ambicioso y tener el sentido del buen vivir, lo mejor que puedas, es genial. Entre más alto escales la pirámide, más lejos puedes ver: el aire más fresco, el paisaje es mejor, la aglomeración de personas y carros es menor, etc.

Una de las más importantes escalinatas que conducen hacia la cúspide es el conocimiento.

Entre más conozcas quién eres y estudies, más alto llegarás.

¿Por dónde debes de empezar? Primero, debes de reconocer que no puedes saber todo...en realidad nuestro acopio de conocimientos está creciendo demasiado rápido para cualquiera que desee estar al corriente y anhele poderosamente ser alguien. Es como si caminaras dentro de una gran biblioteca con decenas de miles de libros y tratar de decidir con cuál libro vas a empezar sabiendo. Aún si vivieras muchos años, no podrás leerlos todos. Afortunadamente la respuesta a esta pregunta es conocida.

Una persona empieza con el estudio de su idioma, y después, a su área de interés general. Estos dos sencillos pasos pueden llevarte a la parte superior de la pirámide. El lenguaje, el idioma, es emplear las palabras siempre adecuadas y claras para empezar tu posición en la

escala social, y que decidirá en gran parte la calidad de vida económica que ganaras durante tu vida. Una persona se puede vestir bien y estar a la última moda con sencillo buen gusto, y al aparecer, muy atractiva. Hasta ahora, todo parece ir bien. Pero en el momento que abre la boca y comienza a hablar, anuncia al mundo su nivel dentro de la pirámide. La obra de Pigmalión después adaptada a la comedia musical: “Mi Bella Dama” es un ejemplo severo de lo que estoy hablando. Nuestro uso del idioma es una cosa que no podemos ocultar.

Hace muchos años, a los graduados de una importante Universidad se les hizo una prueba de vocabulario en su idioma. Las pruebas fueron calificadas y agrupadas en grupos que comprendieron el 5% del total en orden decreciente al 5% del total en orden decreciente hasta llegar al por ciento más bajo. En intervalos regulares los siguientes veinte años, se enviaron cuestionarios a los graduados que aún vivían, preguntándoles acerca de sus ocupaciones, ingresos, etc. Sin excepción, los que calificaron más alto en la prueba de vocabulario se encontraban en el grupo de ingresos mayores, mientras los que obtuvieron calificaciones más bajas, se encontraban en el grupo de ingresos menores.

Hace años leí un artículo titulado “Las palabras te pueden hacer milagros” decía lo siguiente: *“Pruebas realizadas con más de 350,000 personas en todas las actividades de la vida demuestran que, con más frecuencia que con cualquier otra característica mensurable, el conocimiento del exacto significado de un gran número de palabras acompaña al éxito importante”*.

Comprender nuestro idioma constituye la clave para estudiar y aprender todo lo demás. Millones de personas viven en la pereza buscando la solución a sus problemas con ideas mal concebidas o engaños, si quieres Ser y Tener tienes que estudiar y prepararte, tener siempre el tiempo suficiente para aprender. Ya que sabes leer tu idioma, debes leer obras que te ayuden a tu profesión y que te diviertan. Debes de comenzar un estudio sistemático dentro de tu profesión que te interesa para alcanzar tus metas más rápido. Debes de saber la historia de tu País y la historia del hombre mismo. Tratar de vivir sin ensanchar constantemente tus conocimientos es como cerrar los ojos a toda finalidad dentro de la vida y también a toda realidad.

La persona que sabe hacia dónde va y que ha decidido llegar hasta donde se propone, es porque ha valorado su educación, si la educación es necesaria para tus logros, no pierdas más el tiempo. ¿Qué tan valido puede ser un éxito material si la persona es demasiado ignorante para poder disfrutarlo? ¿O para administrarlo inteligentemente?

Resumo: El conocimiento es poder...entre más conocimiento tengas, tendrás mayor poder que emplearas en tu vida presente y futura. Considera a la sociedad como una pirámide formada de estratos, empezando por una extensa base, que se estrecha en el vértice

superior. Selecciona un lugar dentro de la pirámide al que hayas decidido llegar...y empieza a escalarla.

Recuerda que nuestro vocabulario es la única cosa que no podemos ocultar, excepto con el silencio. Mejóralo hasta el grado de que sea el vehículo del conocimiento que te conducirá a realizar lo que te has propuesto.

## **TU Poder Interior**

Una mujer que no estaba acostumbrada a conducir un automóvil estándar, se le detuvo el mismo en el semáforo verde. Cada vez que encendía el motor del automóvil, soltaba el embrague demasiado rápido y el vehículo se detenía de nuevo. El automóvil que estaba detrás de ella podría haberla rodeado para pasarla, pero en cambio, su conductor se dedicó a tocar la bocina. Cuanto más lo hacía, más avergonzada y enojada se sentía. Luego de otro intento desesperado por hacer arrancar el automóvil, la mujer salió y caminó hacia el vehículo que estaba detrás del suyo. El hombre bajó la ventanilla, sorprendido: Le diré una cosa-, dijo la mujer. “Vaya usted a arrancar mi automóvil, y yo me sentaré aquí a tocarle la bocina”.

Vivimos en una cultura impaciente. Compramos la comida, retiramos la ropa de la tintorería, realizamos transacciones bancarias, compramos medicamentos, todo sin bajarnos mayormente del automóvil. Todo mundo está apurado, y esto impide que la mayoría de nosotros podamos entablar relaciones eficientes con las personas. Si deseas lograrlo, debes aminorar la marcha. Debo de reconocer que la impaciencia siempre fue una de mis debilidades y me esfuerzo continuamente por superarla.

Tratar de movernos a la velocidad de las personas puede ser agotador. Sin duda, hace falta energía para seguir el ritmo de alguien que se mueve más rápido que nosotros. ¿Pero acaso no es cansado también moverse a un ritmo más lento que el que deseamos? Henry David Thoreau escribió: “El hombre que viaja solo puede comenzar el día cuando lo desee”. Aquel que viaja con otro debe esperar a que su compañero esté listo. Para mí la espera es muy frustrante, es un desafío para mi paciencia. Sin embargo, si deseo relacionarme, debo estar dispuesta a aminorar la marcha e ir al ritmo del otro.

Las personas que son buenas para realizar esto no siempre son las que corren más de prisa, sino las que son capaces de llevar a otros consigo. Tienen paciencia, tienen poder. Dejar de lado tus planes para incluir a los demás, requiere de energía, inteligencia, disposición y un poder interno de control. Con el paso de los años descubrirás que todo lo que vale la pena en la vida lleva tiempo, paciencia y poder interior.

El poder interno es el trabajo más arduo y responsable que debemos de tener como individuos, tener humildad de quienes somos es un acto de valentía que mayormente no aceptamos por soberbia o por ideas mal concebidas. El poeta, periodista y redactor Alan Ross afirmó lo siguiente: La humildad significa conocer y usar tus fortalezas en beneficio de los demás, en pos de un propósito superior.

La humildad en nuestro poder interno empodera nuestra capacidad de conocernos y poder expandir las relaciones con los demás. La falsa modestia menoscaba las verdaderas fortalezas con el objeto de recibir elogios. La arrogancia exagera las fortalezas con el mismo fin. Dentro de nuestra humildad entran nuestras experiencias de fracaso, fallas, malas palabras y comportamientos, etc. Incluir en nuestra vida los errores vividos, las peores ideas y mayores fracasos nos hace ser más asertivos, valorados, pero sobre todo, reconocer la capacidad interna de nuestro Ser.

Cuando manejamos las relaciones con las personas siempre tememos en demostrar que somos seres vulnerables o casi perfectos. El poder no radica en complacer con mentiras o acciones a los demás, sino en saber quiénes somos y cómo sabemos manejarnos para beneficio mutuo. Es bien cierto, aunque a muchos les cueste trabajo entender o aceptar este consejo de vida, en mucho ayuda a manejar con paciencia e inteligencia las relaciones humanas: si quieres causarle una buena impresión en las personas, no les hables solamente acerca de tus triunfos, cuéntales de lo mucho que te han costado también las cosas.

El poder interior en las relaciones de nuestra vida es consecuencia por el interés que demostramos hacia los demás. Cuando saben que te preocupas por ellos, te prestan atención. Cuando te das cuenta de que existe una brecha entre tú y las personas con las que intentas relacionarte, es sabio que intentes trasladarte mentalmente al mundo de ellos, si es que no te es posible hacerlo de forma física, y que luego busques algo en tu pasado y experiencia con lo que puedan identificarse. Definitivamente quienes saben relacionarse son aquellas personas que conocen su poder interior y trabajan día con día con la paciencia. Esta predisposición a adoptar el punto de vista ajeno es el verdadero secreto para encontrar intereses comunes. Esa es la clave fundamental de las relaciones.

Solo con hacer esto, tus habilidades comunicativas mejorarán mucho en todos los aspectos de tu vida. Como este punto es tan importante, quisiera delinear cuatro sugerencias que te ayudarán a mejorar tu capacidad para establecer vínculos con el prójimo y engrandecer ***Tu Poder Interior***.

1. Siente lo mismo que los demás.
2. Ve lo que ven los demás.
3. Aprender lo que saben los demás.
4. Saber lo que desean los demás.

Al conocer las respuestas a estas preguntas serás capaz de encontrar puntos en común y de establecer una relación con otra persona. No puedo pensar en nada más importante para la comunicación que la capacidad para buscar cosas en común con los demás. Los intereses mutuos permiten que las personas puedan hablar de las diferencias, compartir ideas,

encontrar soluciones y comenzar a crear algo en forma conjunta. Por lo general, muchos consideran a la comunicación el proceso mediante el que se transmiten grandes cantidades de información a los demás. Sin embargo, esa idea es errónea. La comunicación es un viaje, entre mayor y mejor comunicación obtengamos más poder interior habrá en ti.

Cuántas más cosas en común tengan dos personas, mayores probabilidades tendrán de viajar juntas, y a eso se le llama PODER.

## **El Poder de la Humildad**

Muchas personas desean evitar todo atisbo de problemas o desafíos, a pesar de lo cual superar las dificultades constituye el aspecto crucial que forma el carácter. Muchas personas no descubren su naturaleza heroica hasta que se les plantea una gran dificultad o si produce una situación amenazadora para la vida, y tienen que estar entonces a la altura de las circunstancias, porque no hay otra alternativa.

Cuando te encuentres en una situación difícil, decide establecer una diferencia en esa situación y emprende la acción, sin que te importe lo pequeña que pueda parecerse en ese momento... ¿quién puede saber cuáles son las consecuencias que pueden ponerte en movimiento? Identifícate como un héroe, para poder así actuar como tal.

Muchas personas que leen lo que hizo la madre Teresa suponen que ella nació para el heroísmo. Afirman que era una mujer increíblemente espiritual y que siempre se había destacado por su compromiso y por su desprendida contribución a los pobres. Aunque es cierto que es una mujer de valor y compasión extraordinarios, también es cierto que la madre Teresa pasó por algunos momentos cruciales que definieron su papel como una de las grandes contribuidoras en esa época. Pasó más de veinte años enseñando a los niños más ricos de Calcuta, India. Cada día contemplaba los barrios empobrecidos que rodeaban el barrio residencial en el que ella trabajaba, sin aventurarse nunca más allá de su pequeña esfera de influencia.

Una noche, caminando por la calle, oyó a una mujer lanzando gritos de auxilio. Fue en el momento en que aquella mujer moribunda cayó en brazos de la madre Teresa, cuando su vida cambió para siempre. Al darse cuenta de la gravedad del estado de aquella mujer, la madre Teresa la llevó apresuradamente al hospital, donde se le dijo que se sentara y esperara. Sabía que la mujer moriría sino se le prestaba una atención inmediata, así que la llevó a otro hospital. Una vez más, se le dijo que esperara; la casta social de aquella mujer la hacía menos importante que otros seres humanos que estaban siendo tratados. Finalmente, desesperada la madre Teresa se llevó a la mujer a su propia casa. Más tarde, aquella misma noche, murió consolada por los brazos amorosos de la madre Teresa.

Se ha conocido cuál fue el momento definitivo de la madre Teresa, aquel en el que decidió que eso jamás volvería a sucederle a nadie que estuviera cerca de ella. A partir de ese momento decidió dedicar su vida a aliviar el dolor de aquellos que sufrían a su alrededor y que, tanto si vivían como si morían, lo harían con dignidad. Haría personalmente todo lo que estuviera a su mano por ocuparse para que fueran tratados mejor de lo que habían sido tratados en toda su vida, con el amor y el respeto que se merecía todo ser humano.

En la actualidad, muchas personas parecen avergonzarse con el simple hecho de pensar en ellos mismos y más aún si reconocen su poder interior, manifestando la fuerza y enseñanza que podrían darle a la humanidad. Esta manera de actuar es porque se nos dice que es egoísta eso de pensar o desear ser un héroe, te dicen palabras como: ¿Quién, Tú?, eso es imposible, tú no tienes carácter.

Hoy en día, vivimos en una sociedad en la que no solamente pasamos por alto a cualquier héroe potencial, sino que incluso denigramos a los que tenemos. Dejándonos arrastrar por una fascinación mórbida, escrutamos sus vidas privadas, buscamos algún defecto en su armadura y hasta lo encontramos, o nos lo inventamos.

El desafío de nuestra vida es convertirnos en héroes que contribuyan valiosamente, incluso, en las circunstancias más difíciles, actuar desprendidamente, y exigirnos más a nosotros mismos de lo que esperaría los demás, desafiar la adversidad, a pesar de nuestro temor.

El desafío de desear ser alguien es tener un objetivo claro de contribución, estar dispuesto a ser un ejemplo y que vivas de acuerdo con la verdad de tus propias convicciones. Aprende a desarrollar estrategias para asegurar su resultado, y persiste hasta que este se convierta en realidad, cambiando su aproximación cuantas veces sea necesario, y comprendiendo la importancia que tienen las acciones pequeñas tomadas con firmeza.

En el desafío de desear ser alguien implica un poder interno. Es aprender y aceptar que no eres perfecto, porque ninguno de nosotros lo somos. Todos cometemos errores, pero eso no invalida las contribuciones que hacemos en el transcurso de nuestra vida. La perfección no es heroísmo; la humanidad lo es.

Cada vez hay más gente dispuesta a contribuir por el bienestar de la humanidad, sabiendo que no tienen que renunciar a nada para hacerlo así. Haz un poco y entérate de que eso puede significar mucho en tu vida. Si todos lo hiciéramos así, pocas personas se verían obligadas a hacer tanto, y más personas encontrarían la ayuda que necesitan.

La próxima vez que veas a alguien en problemas, en lugar de sentirte culpable porque tienes tantas bendiciones y él no, experimenta una sensación de excitación porque tienes la oportunidad de hacer simplemente algo que quizás les haga pensar en sí mismos de otra forma, o sentirse apreciados y queridos, eso es poder Interior.

***Todos quieren aprender y cambiar, pero ninguno está dispuesto a pagar el precio.  
Anónimo.***

## El Poder de Vivir Plenamente

Alguien debería decirnos justo al principio de nuestras vidas, que nos estamos muriendo. Entonces, podríamos vivir la vida al límite, cada minuto de cada día. ¡HÁZLO!, digo yo. ¡Haz ahora mismo aquello que deseas, sea lo que fuere! Porque te recuerdo, solo hay unos mañanas contados.

A menudo me encuentro con personas que viven envueltas en el dolor porque enfocan constantemente la atención sobre las injusticias de la vida. Después de todo, ¿Cómo es posible que un niño nazca ciego, sin la menor posibilidad de experimentar la maravilla de contemplar el arcoíris? ¿Cómo es posible que un hombre, que nunca ha hecho daño a nadie en toda su vida, accidentalmente muera en un tiroteo? El significado y el propósito que hay detrás de algunos acontecimientos son desconocidos.

Esa es la prueba definitiva de tu FE.

Debemos intentar en confiar en que todo el mundo está aquí para aprender lecciones diferentes en momentos diferentes, que las buenas y las malas experiencias solo son las percepciones del hombre. Después de todo, alguna de sus peores experiencias resultaron ser verdaderamente las mejores. Todos somos esculpidos, entrenados y desarrollados para entender la sensibilidad del ser humano impulsándonos hacia una dirección que impacta en nuestro destino final.

¿Cuál es el mensaje? Vive la vida plenamente mientras estés aquí. Experimentalo todo. Cuida de ti mismo y de tus amigos. Diviértete, se medio alocado y estrafalario. ¡Sal y pasa por lo que tengas que pasar! De todos modos, vas a tener que hacerlo, así que será mejor que te diviertas en el proceso. Aprovecha la oportunidad de aprender de tus errores. Descubre la causa de tus problemas y elimínalos. No trates de ser perfecto, y límitate a ser un excelente ejemplo de ser humano. Encuentra constantemente formas de ser mejor. Sé un alumno toda tú vida. Tómate ahora mismo el tiempo para establecer un sistema maestro para que puedas ganar en el juego de la vida. No trates la vida tan seriamente como para perder el poder de la espontaneidad.

Lee con atención lo que dijo Nadine Stair a sus ochenta y seis años:

*“Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, la próxima vez me atrevería a cometer más errores. Me relajaría, me prepararía, sería más tonta de lo que he sido en este viaje. Me tomaría menos cosas en serio, aprovecharía más oportunidades, emprendería más viajes, subiría las montañas y nadaría en más ríos. Comería más helados. Quizá tendría más problemas*

*reales, pero mucho menos imaginarios. Soy una de esas personas que fueron sensibles y cuerdas, hora tras hora, día tras día. Tuve mis momentos. Si tuviera que hacerlo de nuevo, tendría más de esos momentos. De hecho, intentaría que no hubiera de otra cosa, solo momentos, uno tras otro, en lugar de vivir tantos años por delante de cada día. He sido una de esas personas que nunca van a ninguna parte sin llevar un termómetro, una botella de agua caliente, un impermeable y un paraguas. Si pudiera volverlo a hacer, viajaría mucho más ligera de equipaje. Si tuviera que volver a vivir mi vida, me quedaría con los pies desnudos antes en la primavera, y permanecería así hasta más avanzado el otoño. Iría a más bailes, me dejaría llevar por más rondas alegres y recogería más margaritas”.*

¡Qué genial reflexión!

Siempre hablamos de cómo queremos ser recordados, como un gigante entre la humanidad. Si es así, ¡empieza por actuar de ese modo! ¿Por qué esperar a ser memorable? Vive cada día como si fuera el más importante en toda tu vida y experimenta la alegría a un nivel completamente nuevo. Algunas personas tratan de conservar su energía para así durar más tiempo. No sé lo que piensas, pero yo creo que lo verdaderamente importante no es cuánto tiempo vivamos, sino cómo vivimos.

Creo que uno de los regalos más grandes que nos ha dado nuestro Creador es el don de la anticipación y el suspenso. Aunque hay muchas personas que se sienten impotentes e insignificantes, pensando que aunque hicieran todo correctamente en sus vidas personales, su bienestar seguiría estando a merced de las acciones de los demás.

Nada podría ser más paralizante para la habilidad de una persona para emprender la acción que la incapacidad adquirida; ese es el obstáculo fundamental que nos impide cambiar nuestras vidas o emprender la acción para ayudar a otros a cambiar la suya. Es aquí en donde se desprende el poder en ti, valorar el significado de lo que eres y la obligación de hacer siempre lo mejor para ti. Ese es el poder, tú felicidad.

Ambos hemos descubierto el poder gigantesco que configura el destino, es a través de la decisión, y sabemos que nuestras decisiones significan las cosas que debemos hacer, son decisiones que determinarán la calidad de nuestro presente y nuestro futuro. Ahora, ha llegado el momento de abordar el poder de tus decisiones para configurar el destino personal, de tu familia, de tú comunidad y de tu País.

Lo que determine la calidad de vida de las generaciones por venir serán las decisiones colectivas que tomemos hoy sobre cómo afrontar los desafíos actuales tan extendidos. El único límite para comprender el mensaje preciso del poder interior será tú imaginación y compromiso.

La historia del mundo es sencillamente la crónica de lo que ha ocurrido gracias a los hechos de un pequeño número de personas comunes que han establecido niveles extraordinarios de compromiso y han representado una diferencia. Estas personas, hicieron extraordinariamente bien unas pocas cosas. Decidieron que algo tenían que cambiar, que ellos tenían que ser quienes lo cambiarían, y que podían hacerlo; luego, reunieron todo su valor y persistieron en su empeño hasta que encontraron una forma de que funcionara.

Siempre habrá preguntas a través de nuestra vida, de ellas dependerá el poder de empoderar nuestras creencias. Recuerda, nuestras preguntas determinan nuestros pensamientos.

Si buscas las circunstancias que quieres y no las encuentras, es tú obligación hacerlas, fabrícalas.

## **El Poder de las Decisiones**

Si quieres hacer algo diferente y significativo en tu vida, debes hacer el cambio, y el cambio eres Tú. Entender y aceptar cómo trabaja y funciona el poder en ti es que explores opciones y la libertad de tomar decisiones, aceptando los resultados no esperados, convirtiéndolos en aprendizaje.

Poner nuestra energía en el presente es ir más allá del miedo, asumiendo tú responsabilidad de tus acciones y decisiones. ***El Poder está en Ti representa la habilidad de cambiar tú propia vida y capacidad para crear los resultados que deseas.***

Este es un nuevo paradigma en tú vida que significa revisar tus creencias y el diálogo interior. Debes cambiar algunas representaciones mentales, rescatando todos los recursos que te has valido y han funcionado a través de tu vida y modificar así tus emociones y comportamientos que inhiban tu crecimiento personal.

Mayormente el ser humano culpa a los demás por la vida que ha tenido o las circunstancias de la misma. Este rol es constante y difundido desde la casa hasta en los medios de comunicación que nos dicen cómo y porqué debemos depender de las personas y elementos externos que mañosamente nos llevan a depender del consuelo, curación, diversión y hasta darnos permiso de sentir. Es aquí cuando otras personas se encarguen de decidir por nosotros. Cuando desconfiamos de nuestra capacidad, talento y energía se evapora todo poder interior, lo que nos lleva a culpar a los demás por nuestros fracasos. Recuerda, ellos no son responsables de lo que sentimos, bueno o malo, ellos solo estarán para vivir a nuestro lado, no para ser nuestros guías eternos.

Lo primero que debes de entender es que el fracaso como tal no existe, ya que todos nuestros actos nos llevan inevitablemente a una nueva experiencia de aprendizaje y el fracaso será entonces un resultado no esperado, del cual tenemos mucho que aprender. Si lo que haces te aleja de lo que estás buscando, aprende a ser flexible para modificar el rumbo de tú conducta. Trabajar en nuestro poder interior es el trabajo más importante de tú vida, debes de entender lo valioso que es ser amable y considerado contigo mismo.

En lugar de que te quedes paralizado o culpes a los demás, debes optar por tomar decisiones propias, hasta conseguir lo que quieres, ¿verdad que quieres tener el control de tus emociones, decisiones y el poder interior de tú vida? Moverte hacia adelante, hacia la vida en lugar de ir en círculos o hacia atrás, es ir más allá del miedo asumiendo toda la responsabilidad de lo que decidas.

Lo paradójico del comportamiento humano es que todos poseemos asombrosas capacidades aunque nos comportamos como si no existieran. El ser humano tiene más miedo al éxito

que al fracaso y quizá sea por eso que te asusta sentirte capaz, anulando la posibilidad de experimentar, hoy, tú poder. Si gran parte de tu energía la evocas hacia el pasado o proyectas un futuro que nunca concretarás, hará que solo obtengas una pequeña porción de energía disponible para utilizarla en el presente. Entonces, vive y resuelve el momento, hoy.

Con frecuencia al analizar a las personas que consiguen logros sorprendentes muchas otras personas se preguntan cuál es el don especial que los hace dotados o qué tipo de suerte las acompaña, sin embargo, lo que tienen todas esas personas es la posibilidad de conectarse y empoderar sus propios recursos, pero sobre todo, con su poder interior.

Recuerda que es inútil querer hacer algo hacia afuera si antes no has hecho algo por ti interiormente. Como prueba, están aquellos que fueron elevados a posiciones de autoridad y no pudieron mantenerla porque antes no habían ejercido su propia autoridad. Tampoco es verdad que para que una persona sea poderosa, otra deba dejar de serlo. Solamente, los individuos inseguros sienten la necesidad de dominar a otros para quitarles su poder, y son las dudas sobre la propia capacidad las que hacen que se rebajen los demás. Este tipo de poder rara vez es duradero.

Las personas más poderosas que conocemos, son aquellas que expresan ese poder de seguridad.

Ellas tienen cuatro características:

1. Son auténticos.
2. Son sinceros.
3. Son honestos con los demás.
4. Son honestos con ellos mismos.

El poder del cambio exige entonces disciplina y poder interior. Las personas que se conocen no necesitan estar a prueba ante los demás ni obtener su aprobación. Saben que no pueden gustarle a todo mundo, sin embargo, si están a salvo en su Ser, todo mundo los respeta. El poder consiste entonces en la capacidad de cambiar tu propia vida y estar preparado para crear los resultados que desees.

Este nuevo paradigma supone que el verdadero poder es una cualidad innata que incluye la ternura, la compasión, la sensibilidad, la capacidad de ser firme y tenaz, y la de ser realmente quienes somos sin que importe quien está frente a nosotros.

Una vez que comprendamos cuan poderosos somos, distinguimos que el paso siguiente es aceptar una total responsabilidad por lo que nos sucede, reconociendo que nuestra vida es el resultado de nuestras acciones y omisiones. Y para la mayoría es un verdadero desafío.

Aceptar que el poder está en ti es tener una excelente calidad de vida y de ella se desprende una buena comunicación. Cuando hayas alcanzado este dominio, podrás modificar tu experiencia del mundo. Solo un pequeño porcentaje de la población en el mundo desarrolla sus potencialidades, son aquellas personas que toman las riendas de su vida, y tú ¿Estás dispuesto?...

***“De ti depende hacerte cargo de controlar tú propia mente, sin dejar que otros lo hagan”. Wayne W. Dyer.***

## **El Poder Equivocado: la Envidia**

*“Quien esté libre de envidia que tire la primera piedra”.*

En algún momento de nuestra vida todos hemos sido presas de esa emoción, que, de volverse patológico, provocan que los individuos sufran una satisfacción permanente y busquen la destrucción de la persona que envidian.

Es una emoción que roe y consume a quien lo siente, y de los siete pecados capitales es el más endémico. Durante años hemos escuchado hablar que quienes hacen de ella su eterna compañera, la envidia, sufren baja autoestima, inseguridad, desconfianza y cobardía. Entendido éste tan cansado concepto, es importante saber que si estamos deseando ser genuinos y buscar la conciencia de nuestro poder interior, debemos dar el salto de la verdad y responsabilidad. Mayormente estamos buscando la razón de nuestra existencia y como no la obtenemos como deseamos, optamos por alternativas maquiavélicas para saciar o complementar ese absurdo deseo de ser alguien a pesar que sea de una manera equivocada, falsa o dañina.

En lo profundo, la envidia, nos dice que tenemos hambre espiritual, ya que representa la declaración de que uno se siente inferior a los demás y no estamos satisfechos con lo que se tiene, así es que se desea celosamente los bienes, e incluso las características de los demás. El proceso de la envidia se sufre y se dificultan las relaciones interpersonales.

La envidia es absolutamente distinta a la admiración por alguien que ha conseguido destacar y alcanzar sus metas. La envidia está presente cuando esa admiración produce dolor y hasta un poco de indignación con uno mismo, por la injusticia que implica que no tengas lo que deseas. La envidia en los hombres muestra cuán desdichados se sienten, y su constante atención a lo que hacen o dejan de hacer los demás, muestran cuánto se aburren.

En la búsqueda de una mejor vida, es común mirar afuera deseando encontrar algo milagroso que cambie nuestras condiciones inmediatamente. Y es precisamente en ese proceso de centrarnos en lo exterior, que generalmente obviamos una herramienta poderosa para el cambio que llevamos dentro. Esta herramienta son nuestras emociones. Nuestras emociones son un agente poderoso para el cambio, usadas constructivamente pueden impulsarnos a crear cambios beneficiosos en nuestras vidas, que a su vez repercutan positivamente en nuestra calidad de cualquier actividad, y en hacer realidad la vida que deseamos tener.

Podemos considerar a las emociones el combustible, y a la mente el piloto de nuestra personalidad, empleando ambas inteligentemente, podemos dirigir el vehículo que es nuestro cuerpo para conducirnos hacia el éxito.

Nuestra actitud hacia la vida es la que influye, y en muchos casos, hasta determina. Si la envidia es el personaje central de tu vida, el desenlace de lo que te propones lograr tendrá repercusiones futuras desagradables o simplemente no llegarán los acontecimientos que buscas. Por eso es importante decidir conscientemente cuál es la actitud que deseamos adoptar ante cada situación que se nos presenta, especialmente si consideramos que dicha situación que pudiera ser adversa fuera provocada por la envidia.

Si en lugar de decidir considerar que tenemos algo en contra, y elegimos aceptar, encarar y conquistar un reto que nos presenta la vida, y agradecemos la oportunidad que nos brinda de triunfar, estaremos avanzando en gran medida hacia el éxito y la felicidad en nuestra vida. Suena sencillo, pero ¿Cómo lograrlo? Simple, solo necesitamos considerar unos detalles muy naturales.

Por ejemplo, el control de las emociones. Ante cualquier situación adversa es común sentirte agobiado, impotente, indefenso, y una amplia gama de otras emociones. Y es justamente en nuestras emociones que necesitamos comenzar a trabajar, ante la presencia de un reto, y un reto difícil de enfrentar en saber manejar la envidia.

Necesitamos ordenar las emociones de manera que nos permitan pensar claramente sobre la situación, y así lograr una apreciación objetiva de los hechos. Podemos manejar las emociones de diversas maneras. Podemos respirar profundo y pausadamente, contar hasta diez, darnos un baño, escuchar música suave, cambiar nuestro ambiente, hacer algo de ejercicio, cualquier cosa que nos ayude a relajarnos y percibir los hechos tal como son, y no como sentimos que nos amenazan.

La necesidad de dar este paso es muy sencillo, si no administramos nuestras emociones, estas terminarán por manejarnos a nosotros.

En el caso de los hechos que ayudan a controlar tus emociones para permanecer centrado en el acontecimiento que te perturban puedes aprender a simplificar enormemente el proceso de tu disgusto, en este caso, la envidia y aprovechar las adversidades y concentrarte en: ¿Qué ocurrió realmente?, ¿Cuál fue la causa de la situación?, ¿Qué parte fue ocasionada por ti, y qué parte por otros?, ¿Cuáles son las opciones?, ¿Puedes crear otras opciones?, ¿Cómo otras personas en condiciones similares, han resuelto situaciones similares?, ¿Qué puedes hacer para mejorar la situación?

La información es clave para tomar decisiones acertadas, y si nos mantenemos centrados en los hechos, estaremos en mejores condiciones de evaluar las situaciones que se nos

presentan de manera clara, y en ocasiones hasta podremos encontrar oportunidades donde antes solo veíamos adversidades.

La envidia es la emoción que inhibe la sensación de bien estar en nuestra vida, entre más te preguntes las razones que te causan este estado, más oportunidades tendrás de controlar tus emociones. Si te has portado de una manera que te desagrada, odiarte a ti mismo sólo te llevará a inmovilizarte y perjudicarte.

## **El Poder de la Libertad y la Disciplina**

La libertad y la disciplina no existen sin el orden. Ambas cosas marchan juntas. El problema de la libertad y la disciplina es uno de los problemas más difíciles y urgentes que tenemos en la vida. En verdad este es un problema muy complejo, se requiere que reflexiones sobre él, mucho más que las matemáticas, la geografía, la historia, la política y la economía. Si no eres realmente libre y disciplinado, nunca podrás florecer en la bondad, simplemente no habrá belleza en tu vida. El problema del ser humano para lograr la libertad y la disciplina radica en dos obstáculos marcados a través de la historia de la humanidad, y que ahora, actualmente, sigue siendo un asunto por demás conocido: tener miedo y estar en la zona de confort.

La libertad y la disciplina, es una independencia para expresar lo que pensamos, para hacer lo que queremos, definitivamente, es de las cosas más importantes de la vida. Estar realmente libre de ira, de celos, de la brutalidad, de la crueldad, estar realmente libres de los problemas internos, es algo sumamente difícil.

No podemos tener libertad y disciplina con solo desearla. Todos queremos ser libres, pero requiere de disciplina emocional. No obstante, expresamos nuestra ira, brutalidad, ambición, espíritu competitivo y demás, porque siempre aparece un conflicto, es decir, siempre hay alguien o algo que inhiba nuestros deseos, objetivos, retos, principios o valores, provocando distracción y hasta olvido de nuestros verdaderos intereses en nuestra vida.

Si deseamos que la libertad y la disciplina nos den el tan anhelado poder debemos luchar por lo que deseamos, disputar con nosotros mismos, argüir internamente. Ser libre y disciplinado requiere de nosotros enorme inteligencia, sensibilidad y comprensión de lo que somos y lo que está sucediendo en el ser humano.

Aprender y asumir que no debemos de depender de otros es el inicio de la libertad, ya sea nuestros padres, hermanos, pareja, hijos, amigos, etc., quienes mayormente nos exigen o manipulan para hacer tal o cual cosa. Tenemos que generar disciplina de cada pensamiento y decisión que nos lleve a la libertad de actuar con base a lo que nos hará plenos y genuinos. Para obtener poder interior debes de recordar que nadie puede darte la libertad y la disciplina de tú vida, nadie.

¿Cómo puedes obtener libertad y disciplina? Ser virtuoso contigo mismo. Ser una buena persona, afectuoso, considerado y respetuoso. La libertad nos hace vivir sin opresión, libres del odio, libres de todas las pequeñas cosas que nos atormentan, libres de cualquier

causa mínima de temor, de la causa misma de nuestro antagonismo, libres de la propia raíz de nuestros miedos o misterios.

Tenemos que preguntarnos si queremos libertad en la periferia, o si la queremos en el núcleo mismo de nuestro ser. Si deseamos aprender qué es la libertad en la fuente misma de toda su existencia, entonces tendremos que aprender de la disciplina. Si esto lo tenemos claro, estamos llegando al conocimiento de nuestro verdadero poder.

Cada uno tenemos que descubrirnos, de esa manera estaremos aprendiendo de cada parte de nuestro ser, así como de nuestros actos. El tiempo es un factor primordial para comprender que la libertad y la educación nos darán poder, ¿Por qué el tiempo? Porque todo tiene un proceso. Para alcanzar el conocimiento y el valor de nuestra verdadera libertad y disciplina entendamos que no se dan de forma instantánea, tendremos que aprender a ver, actuar y decidir qué es la libertad para nosotros y qué disciplina debemos de llevar a cabo para vivir en conciencia.

En el mundo actual hay un gran desorden, hay corrupción; las personas, en su mayoría están muy perturbadas y una gran lista de temores y peligros que nos acechan. Esa es una parte de la libertad que buscamos el ser humano. Mi objetivo, es estar libre del temor, estar libre del caos interno, llegar a la libertad mental, de esa libertad que jamás nos exigimos porque demanda de nosotros disciplina. La disciplina que es aprendida desde nuestra infancia está mayormente dirigida hacia el comportamiento social y ético para vivir y convivir con personas parecidas a nuestra misma educación y cultura. La disciplina cuando es llevada de forma extrema, es decir, en donde solo radica lo que es bien para los demás y después para ti, causa en el individuo a través de los años impactos que dejan trastornos emocionales.

Cuando tratamos en nuestra edad adulta manejar la disciplina con base a nuestros intereses, el efecto ante los conocidos, principalmente, es de asombro, juicio o rechazo. Resulta que la disciplina aprendida en años anteriores no son ni lo más mínimo cercano a tus intereses actuales. La disciplina nos lleva a descubrir que si bien lo aprendido anteriormente nos ha dado ventajas, ahora, se ha convertido en solo una base para cambiar y mejorar.

La libertad y la disciplina van teniendo en nuestras vidas un efecto de gran importancia para acelerar el significado de lo que buscamos, la vida tan anhelada para emitir juicios que nos permitan mejorar relaciones humanas prósperas y sin ninguna excusa mover todo nuestro ser para comprender la importancia y significado del poder.

El poder está en ti, para ello tienes que trabajar todos los días de tu vida, alcanzando, mejorando y empoderando calidad de vida. Aprende a utilizar las palabras, la manera de expresarte, el silencio, la observación y la visión de tu verdadero poder.

Habemos millones de individuos en la tierra, pero muy poco comprometidos en nosotros mismos.

## **El Poder de la Sabiduría**

Siempre hay mucho más por hacer que lo que podemos culminar; hay muchos más libros para leer que los que podremos ver; hay mucho más sendas hacia la dicha que las que tendremos tiempo de transitar. La vida nos llama desde diferentes direcciones y reclama nuestra atención. Como consecuencia, atestamos nuestra vida de afanes indiscriminados. Dejemos que se haga lo primero que nos llega, olvidando que las cosas más finas no llegan a montón. Permitamos que las voces más fuertes colmen nuestros oídos, olvidando que los asnos rebuznan mientras que los caballeros hablan en voz baja.

Hay multitudes de personas que no viven una vida mala, sino fragmentada, dividida, dispersa. Es como un cuadro en el cual el artista aficionado ha plasmado en desorden todo lo que se le ha cruzado por los ojos; como una partitura en la cual se ha mezclado al azar todas las melodías que han cruzado por la mente del compositor. La preocupación es la forma más común del fracaso, y cada vez más lejos de la sabiduría.

El mundo no es un parque, es un aula de clase. La vida no es una vacación, sino una educación. Y la lección eterna para todos nosotros es la de aprender a amar mejor. ¿Qué hace de un hombre un buen deportista? La práctica y su sabiduría. ¿Qué hace de un hombre un buen artista, un buen escultor, un buen vendedor, un buen maestro? La práctica y su sabiduría. ¿Qué hace de un hombre un buen ser humano? La práctica y su sabiduría. Nada más.

El alma no se forja de manera diferente a las que forjan el cuerpo y la mente de cada uno de nosotros. Si el ser humano no ejercita sus brazos, no desarrolla músculos; así como si no ejercita su alma, no reclama fortaleza, firmeza de carácter, fibra moral, ni la belleza del crecimiento espiritual no puede pensar en ser una persona sabia capaz de dominarse y saber que tan grande es su poder interior. El amor no es cosa de emociones pasajeras. Es una expresión plena, fuerte, decidida y vigorosa del carácter plenamente desarrollado a través de nuestras experiencias, las cuales indudablemente son la clave para decidir la maduración de nuestro carácter y decisiones. Los elementos de ese gran carácter solamente se pueden desarrollar por medio de la práctica incesante.

Generalmente, todos buscamos plenitud, belleza, talento, éxito, estatus, juventud y economía, y cuando tratamos de encontrar la sabiduría, es cuando los años han hecho de nosotros personas más duras o infelices. Deseamos remover años atrás lo que éramos, descubrir si realmente la sabiduría la teníamos de compañera y la deshicimos... ahora, todo nos cuesta más trabajo. Siendo ahora personas mayores creemos que la única razón de pertenecer o ser y adquirir poder es manifestando que somos personas sabias. Si dejáramos de pensar que solamente los años nos dan sabiduría para ser personas respetables o

poderosas, el recorrido de nuestra trayectoria sentimental y emocional sería menos doloroso y muy nutritivo. La razón de lo anterior es ejemplificada por Victor E. Frankl, psicoterapeuta vienes que padeció el horror de los campos de concentración:

*Quienes vivieron en los campos de concentración recuerdan a los hombres que iban de galpón en galpón consolando a los demás y compartiendo con otros su último pedazo de pan. Quizás, no eran muchos, pero son la prueba de que los seres humanos se les puede privar de todo, salvo de una cosa: la última de las libertades humanas, la de elegir su manera de proceder en cualquier circunstancia, de elegir su manera de ser.*

La manera que cada uno elijamos para vivir va siempre acompañada por la sabiduría de nuestros actos. Ser sabios nos da la oportunidad de crear y recrear nuestros objetivos de la vida, sin importar que otros nos puedan señalar como absurdos soñadores o carentes de imaginación, la sabiduría nos permite ir siempre un paso hacia adelante y vivir mayormente en control de nuestras acciones.

En la búsqueda de la sabiduría debemos reconocer el valor de la soledad. En efecto, una de las cosas que se tienen en común en el encuentro de la sabiduría es valorar nuestros principios, es evaluar nuestra experiencia y propiciar nuestra inspiración, que es reforzada en nuestros momentos de soledad. Muchas veces es durante los momentos de silencio, cuando estamos solos y no hay interrupciones, que podemos fortalecer la conexión con las verdades externas, la conciencia y la inspiración.

En el mundo acelerado de hoy, es un verdadero desafío hacer un alto para pensar profundamente acerca de la vida y lo que nosotros hemos aprendido de ella. Pero como dijo Platón: “la vida que no se somete a escrutinio no vale la pena vivirse”. ¡Esa es una afirmación muy fuerte! Pero piensa, cuando operamos con base en paradigmas inexactos o incompletos y corremos de aquí para allá haciendo cosas incongruentes o de poco impacto, cometiendo los mismos errores una y otra vez, nos preguntamos: ¿cuánta satisfacción podemos obtener en la vida? ¿Cuán equilibrados y serenos podemos sentirnos?

En el Medio Oriente, las familias de los beduinos suelen enviar a sus hijos a cuidar de los rebaños durante periodos prolongados como parte de su educación básica. Piensan que los ratos de soledad y meditación son fundamentales para el desarrollo de un niño.

No hay duda, si no deseamos caer en la trampa de la parálisis por análisis, dedicarnos a la introspección tanto tiempo nos lleva a no hacer nada más. Pero en general, en nuestra sociedad corremos más peligro de no dedicar tiempo alguno a la verdadera introspección.

Blas Pascal, filósofo y matemático, anotó: “*todos nuestros males emanan de nuestra incapacidad para sentarnos en silencio*”. Cuando sacamos tiempo para meditar y

*reflexionar acerca de la vida, abrimos la puerta a una perspectiva más amplia y a una mayor sabiduría”.*

Así es, entender que la sabiduría nos da la oportunidad de saber en nuestra soledad y a través de los años lo que somos, adquirimos inevitablemente un poder capaz de forjar la felicidad, la plenitud y el carácter que día a día buscamos los individuos. La felicidad la alcanzas cuando te sabes un ser sabio, la sabiduría solo te la da la introspección del conocimiento de tu Ser, llevándote a comprender y valorar que el poder está en ti.

Las cosas no cambian, esas siempre siguen igual, los que cambiamos somos nosotros.

## Los Mitos del Poder Interior

Puesto que la vida es dinámica, el verdadero problema del ser humano no está en el equilibrio, sino en saberse equilibrar. Es generar la capacidad para equilibrarse, día tras día, en medio de las circunstancias específicas y cambiantes de nuestra vida. Por eso, hablar del Poder de la sabiduría de nuestro capítulo anterior, no solamente es para conocernos y empoderar nuestros talentos, para hacer planes a largo plazo y fijar metas, sino también en los momentos decisivos de todos los días, especialmente en esos momentos que ponen a prueba nuestra integridad, amplían nuestra conciencia, cuestionan nuestra manera de pensar, amenazan con desviarnos de nuestro camino o abren puertas hacia oportunidades imprevistas. Por tanto, no podemos abstenernos de decidir en los momentos decisivos. La indecisión es decisión. La vida avanza, y como tal, no caer en la ignorancia de que el poder interior se da por obra del espíritu santo o porque se te ocurrió, se da trabajando y construyendo todos los días lo que eres y representas.

Todo lo que hacemos tiene consecuencias. Tener el criterio para tomar decisiones acertadas todos los días es lo que nos da la capacidad constante de crear equilibrio satisfactorio en nuestro entorno.

Para ilustrar el efecto de los mitos del poder sobre nuestra capacidad para encontrar equilibrio en la vida, veamos algunos mitos y nociones erróneas. Al leerlos, piensa si alguno de ellos refleja la manera como piensas e inciden en las cosas que haces y si los resultados que obtienes, es lo que deseas. Es importante que entiendas que el poder está en ti, así es, siempre y cuando razones que el poder interior es más allá de la voluntad y deseos, es ampliar o modificar actos, pensamientos y decisiones que te permitan vivir en armonía, conciencia e inteligencia, eso es poder.

**La vida ideal está libre de preocupaciones:** Muchos de nosotros suponemos que la vida es aquella en la cual no existen problemas. Cuando hay dificultades, o las cosas no salen como esperábamos, nos sorprendemos. Creemos en la ilusión de que hay otras personas, cuya vida generalmente envidiamos, que no tienen dificultades y pensamos que de alguna manera tenemos una carencia o hemos sido señalados por el destino porque tenemos problemas. El resultado es que vemos los problemas y las dificultades como pelotas lanzadas con efecto que nos dejan aturdidos.

Este mito nos indica que para tener poder interior no debemos de tener problemas.

Definitivamente los problemas son parte del aprendizaje del ser humano, los problemas son forjadores de carácter y de eso depende en evaluar cuál de ellos son los realmente

importantes para enfocarnos en lo que sí es importante. Entiéndase, el poder interior es trabajar con los problemas personales y los que la sociedad te da.

**Equilibrio significa estabilizar la balanza.** Vivimos pensando que hay un momento en el cual debemos alcanzar esta clase de equilibrio y creemos que después de ello la vida será más fácil y satisfactoria. Pero como ese momento nunca llega, vivimos frustrados la mayor parte del tiempo. ¿Realmente la vida es estéril, fría, mecánica; o, espiritual, hermosa, perfecta? Por supuesto que las dos. Hay personas que se esmeran en señalar infinidad de veces que la vida del ser humano está llena de espiritualidad o maldad, no es una ni otra, son las dos. La noción de que el equilibrio en la vida es dinámico, profundamente personal y cambiante, es mucho más consecuente con lo real y lo realista.

Este mito de que todo es perfecto sin ser imperfecto proviene de las mentes más claras y congruentes del mundo actual. El poder interior es la conciencia de vivir en congruencia entre nuestras expectativas y la realidad y aceptar el hecho de que la vida es, por naturaleza, impredecible y desafiante, eliminando en buena medida las frustraciones cotidianas. Si aprendes de esto, podrás encontrar satisfacción, y hasta alegría, en el reto de enfrentar lo desconocido y superar las dificultades.

**Mientras más te quejes o quieras ir muy rápido, es mejor:** la expectativa es que, mientras te quejes y creas que todo es contra ti, causarte lástima así como ir tan rápido sin pensar y planear como tu corazón lo permita, menor es la probabilidad de adquirir cualquier clase de poder. En realidad, en la mayoría de los casos al ser humano le encanta llenar su cabeza de esperanzas solo basadas en que su espíritu y su buen corazón lo llevaran a lograr todo. Eso no es cierto, por supuesto que sirve, pero apenas inicia tú responsabilidad de entender lo que es tú verdadero poder interior.

Mientras más rápido corremos y más nos esforzamos por llegar a todo para nuestro control, más agotados y menos satisfechos nos sentiremos. Por alguna razón, aparecen más y más bases para llegar. Mientras más llenamos nuestra cabeza con ilusiones basadas en buenos deseos y bálsamos de espiritualidad, más conformistas nos volvemos, es una realidad, ya que esforzarnos solamente es una parte de nuestro ser. La imposición de alguien o algo de que solo se logra la felicidad o el poder interior de una sola manera es una vaga sensación de estar corriendo en círculos, dejando de hacer cosas de vital importancia. Las cosas de vital importancia son las que efectivamente te hacen sentir bien, pero más allá de eso, es lo que te mantiene permanentemente siempre bien.

Este mito nos acerca a comprender que no solo se vive del corazón y de enfocarnos solo a una cosa, llegando a como de lugar sin importar si nos gusta el objetivo. Es esforzarte a ver que el poder sucumbe tú conformismo interior, muévete, pero planea con base al mundo en el que vives.

Estamos educados para hacer felices primero a otros que a nosotros mismos. Vivimos en una época aislada de la historia en la que hombres, mujeres y niños tratamos de relacionarnos entre sí desde extremos distantes del universo a donde hemos sido lanzados como consecuencia del gran estallido del progreso social. Pero siempre buscando la unión aunque nos lastimemos. Este mito de que primero los demás y luego otros más” nos quitan PODER. El Poder interior es comenzar por lo que eres, lo que tienes y lo que quieres.

Los Mitos del Poder Interior están en nuestra cabeza fomentados y apoyados por los demás, y muy lejos de lo que tú deseas. Identifica los paradigmas reales de tu entorno. La clave está en desarrollar el don de elección no de presión, el don que te permitirá reconocer y responder siempre lo que es más importante: TU.

*“Si creyera que la Magia, el Universo o el Poder de la Atracción hacen que las cosas sucedan, estaría ofendiendo mi inteligencia”. Angy Newman*

## **Este libro no pretende un Cambio de Actitud, sino un Cambio de Esencia**

El mayor oponente del valor es el temor; temor a lo desconocido, temor al fracaso, temor a los demás. Los triunfadores reconocen los temores, pero se dedican a conquistarlos. De todas las mentiras del mundo, a veces las peores son nuestros temores. No he dejado de ser miedosa, pero ya no dejo que el temor me domine. He aceptado el temor como parte de mi vida...específicamente el temor al cambio y a lo desconocido, y he seguido adelante a pesar de los fuertes latidos del corazón que me dice: ¡Regresa, regresa, morirás si te aventuras demasiado lejos! Pero también me dice, busca tus sueños y no dejes que te domine la debilidad y el temor. No permitas que la sensación de temor te convenza de que estás demasiado débil para tener valor. El miedo es la oportunidad para el valor, no la prueba de la cobardía.

Si valentía es una cualidad que no conoce el miedo, entonces nunca he visto un hombre valiente. Todos los hombres se asustan, mientras más inteligentes son, más se asustan. El individuo valiente es quien se obliga, a pesar de su temor, a seguir adelante. Debemos de construir diques de valor para contener la presión del miedo. A menudo, la más grande adversidad que enfrentamos son las barreras que se levantan dentro de nosotros, nuestras propias dudas. No siempre son otros los que nos esclavizan. A veces dejamos que las circunstancias lo hagan; en ocasiones permitimos que la rutina nos esclavice; algunas veces dejamos que las cosas nos esclavicen; otras veces, con voluntades débiles, nos esclavizamos nosotros mismos.

Quien obtiene una victoria sobre otros hombres es fuerte, pero quien obtiene una victoria sobre sí mismo es todopoderoso. No permitas que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer. En mi caso, trato de no pensar en mis limitaciones y estas no me entristecen. Quizás a veces solo haya un toque de ansias; pero es vago, como una brisa entre las flores. El viento pasa y las flores quedan contentas. Algunos tenemos más temores que otros, pero el temor del que todos debemos protegernos, es el de nosotros mismos. Nadie puede hacer que uno se sienta inferior sin que uno lo consienta.

Demasiada cautela es mala para cualquier persona. Por lo general es más prudente hacerle frente a una experiencia aparentemente atemorizadora y entrar directo a ella, arriesgando los moretones o los duros golpes, es muy probable que no encuentres razón alguna de que fuera tan fuerte o difícil, pero también puedes descubrir que tienes lo necesario para manejar cualquier situación. Es mucho mejor hacer cosas poderosas, a obtener triunfos gloriosos, aun con altibajos debido a los fracasos, que pertenecer a las filas de los pobres de espíritu que ni disfrutan mucho, ni sufren mucho porque viven en la gris penumbra que no conoce victoria ni derrota.

*“Mi victoria es saberme conocedora de mi actitud, convertida en una esencia única y poderosa. Nos vemos en la cumbre...” Angy Newman.*

## ***Bibliografía***

- Bing Stanley, Qué haría Maquiavélico, Editorial Vergara, 2006*
- Branden Nathaniel, Los Seis Pilares de la Autoestima, Editorial Paidós, 1994*
- Coelho Paulo, Manual del Guerrero de la Luz, Editorial Grijalbo, 1997*
- Covey Stephen R., Grandeza para Cada Día, Editorial Grupo Nelson, 2006*
- Dyer Wayne W., Tus zonas Erróneas, Editorial Grijalbo, 1976*
- Dyer Wayne W. El Cielo es el Límite, Editorial Grijalbo, 1984*
- Estulin Daniel, Los secretos del Club Bildenberg, Editorial Bronce, 2006*
- Figuroa Garcíadiego, El Poder de las Emociones, Editorial Talento Zetta, 2010*
- Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, 2007*
- Green Robert, El Arte de la Seducción, Editorial Océano, 2001*
- Green Robert, Las 33 Estrategias de la Guerra, Editorial Océano, 2006*
- Green Robert, Poder, Editorial Atlántida, 1999*
- Hobbs Charles R. Time Power, Editorial Harper & Row, 1987*
- Korda Michael, El Poder, Editorial El Pomaire, 1977*
- Krishnamurti Jiddu, La Libertad Editorial Planeta, 1996*
- Malakara J.G., 7 Segundos de Optimismo, Ediciones Castillo, 1994*
- Maxwell John C., El Poder de las Relaciones, Editorial Océano, Grupo Nelson 2010*
- Maxwell John C., Liderazgo, Principios de Oro, Editorial Grupo Nelson, 2007*
- Newman Angy, La Crisis de la Edad Madura, Editorial Trillas, 2010*
- Ortega Blake, Arturo, Frases Célebres de Todos los Tiempos, Editorial Trillas, 2008*
- Robbins Anthony, Poder Sin Límites, Editorial Grijalbo, 1987*

*Rubin Harriet, Maquiavelo para las Mujeres, Editorial Planeta, 2001*

*Scott Robert, El Arte de la Guerra, Editorial Lectorum, 2007*

*Stendhal, Editorial Alianza, 1993*

*Toffler Alvin, El Cambio del Poder, Editorial Plaza & Janes Editores, 1990*

*Tzu Sun, El Arte de la Guerra, Editorial Fundamentos, Caracas, 1990*

*Ziglar Zig, Nos Vemos en la Cumbre, Editorial Diana, 1978*

*Ziglar Zig, Una vida más que Buena, Editorial Diana, 2006*

## ***Bibliografía***

- Bing Stanley, Qué haría Maquiavélico, Editorial Vergara, 2006*
- Branden Nathaniel, Los Seis Pilares de la Autoestima, Editorial Paidós, 1994*
- Coelho Paulo, Manual del Guerrero de la Luz, Editorial Grijalbo, 1997*
- Covey Stephen R., Grandeza para Cada Día, Editorial Grupo Nelson, 2006*
- Dyer Wayne W., Tus zonas Erróneas, Editorial Grijalbo, 1976*
- Dyer Wayne W. El Cielo es el Límite, Editorial Grijalbo, 1984*
- Estulin Daniel, Los secretos del Club Bildenberg, Editorial Bronce, 2006*
- Figuroa Garcíadiego, El Poder de las Emociones, Editorial Talento Zetta, 2010*
- Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, 2007*
- Green Robert, El Arte de la Seducción, Editorial Océano, 2001*
- Green Robert, Las 33 Estrategias de la Guerra, Editorial Océano, 2006*
- Green Robert, Poder, Editorial Atlántida, 1999*
- Hobbs Charles R. Time Power, Editorial Harper & Row, 1987*
- Korda Michael, El Poder, Editorial El Pomaire, 1977*
- Krishnamurti Jiddu, La Libertad Editorial Planeta, 1996*
- Malakara J.G., 7 Segundos de Optimismo, Ediciones Castillo, 1994*
- Maxwell John C., El Poder de las Relaciones, Editorial Océano, Grupo Nelson 2010*
- Maxwell John C., Liderazgo, Principios de Oro, Editorial Grupo Nelson, 2007*
- Newman Angy, La Crisis de la Edad Madura, Editorial Trillas, 2010*
- Ortega Blake, Arturo, Frases Célebres de Todos los Tiempos, Editorial Trillas, 2008*
- Robbins Anthony, Poder Sin Límites, Editorial Grijalbo, 1987*

*Rubin Harriet, Maquiavelo para las Mujeres, Editorial Planeta, 2001*

*Scott Robert, El Arte de la Guerra, Editorial Lectorum, 2007*

*Stendhal, Editorial Alianza, 1993*

*Toffler Alvin, El Cambio del Poder, Editorial Plaza & Janes Editores, 1990*

*Tzu Sun, El Arte de la Guerra, Editorial Fundamentos, Caracas, 1990*

*Ziglar Zig, Nos Vemos en la Cumbre, Editorial Diana, 1978*

*Ziglar Zig, Una vida más que Buena, Editorial Diana, 2006*

**Permanece siempre conectado con Angy Newman en:**

**En su Sitio: [www.angynewman.com](http://www.angynewman.com)**

**En su correo: [angy@angynewman.com](mailto:angy@angynewman.com)**

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

**En Facebook: [Angy Newman Mexico](#)**

**En LinkedIn: [Angy Newman](#)**